



形象 塑造

赵艺峰 著

 辽宁科学技术出版社

我型 我秀
系列

形象塑造

赵艺峰 / 著

辽宁科学技术出版社

沈阳

XINGXANGSUZAO

SUZAO

特别

图书在版编目(CIP)数据

形象塑造/赵艺峰著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2006.3

(我型我秀系列)

ISBN 7-5381-4668-7

I.形... II.赵... III.服饰美学 IV.TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005749 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印 张: 5

字 数: 50千字

印 数: 5001 ~ 8000

出版时间: 2006年3月第1版

印刷时间: 2006年5月第2次印刷

责任编辑: 李丽梅

封面设计: 冰宇设计工作室

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

定 价: 25.00元

编辑联系方式: 024-23284354 lntsp@mail.lnpgc.com.cn

邮购电话: 024-23284502 23284357

作者联系方式: 028-86676426

序

XU

2005年11月，在日本东京召开的第二届亚洲色彩论坛上，本书作者和我以及其他300多名与会者倾听了首位日本服装设计最高奖——“日本学院奖”获得者、著名设计大师和田惠美女士作的题为“日本及亚洲服装色彩”的专题演讲。她通过自己给黑泽明导演的《乱》以及张艺谋导演的《英雄》、《十面埋伏》等20多部著名电影的服装设计的灵感和感受，阐述了自己对亚洲传统色彩的理解和认识。给我印象最深的是，谈到选择不同的色彩、面料和款式时，她说她不仅要考虑电影中所反映的时代以及不同角色穿着的场合与环境，还要考虑电影观众的审美情趣和内心感受。我想，正是这个设计理念才是她成功的秘诀吧。



早在告别茹毛饮血的旧石器时期，人类就知道利用动物的血或者矿物质粉涂抹在人体上或者洞穴里了，这些行为不仅仅是原始图腾的表现，也是人类追求美的天性使然。人类的历史就是一个不懈地追求美的历程，许多科学的发明与创造和艺术的发展都是为了满足人类对美的渴望和美的价值而推动的。正如有些专家所言，21世纪是一个“美丽经济”至上的时代，美成为推动社会发展和文明进步的强大原动力之一，美将创造社会财

富。而在美的产业中，不论是制造产品，还是从事服务性产业，其核心都是以人为本，即以人的需求作为思考和行为的出发点，正如和田惠美女士那样考虑观众的审美情趣与内心感受一样，要考虑产品和服务目标群体的生理需求和情感诉求。

本书作者，中国流行色协会理事赵艺峰女士是一个热爱生活、充满激情而又十分自信的四川妹子，在过去几年的交往中，她对心理学的关注和理解使我感到有些惊讶，惊讶之余又产生一种欣慰，因为她不仅关注了色彩及其时尚的表现形式与现象，而且探究其本源——社会情感问题。因此，从深度和广度上讲，这些关注与思考使她的工作目标和方向更加明晰、深入和富有价值。从她撰写的《色彩美人》、《唯我风格》、《形象塑造》和《点睛配饰》系列图书的目录和内容来看，正是这种对本源的关注和理解，使她能从广大热爱美、追求美的读者的实际需求入手，力求用简单明了、系统科学的编排方法和论述，并结合当今社会的生活方式和流行趋势，以期为广大的读者提供更加全面的、专业的指导和引领。

在当今多元化的时代里，人们对色彩及其与风

格、形象关系的认识和应用固然是智者见智、仁者见仁，然而，色彩作为一门传统而又时尚的交叉学科，涉及光学、心理学、社会学等多个学科，则具有其内在的客观规律和表达语言，特别是配色更是一种需要进行专门训练的技能，因此，对于大众而言，掌握色彩以及相关时尚元素的应用，使自己更加时尚、自信、愉悦和充满活力，通常需要得到专业人士或专业资料的指导和帮助。在信息爆炸、人类知识总量几乎每七年就翻一番的今天，如何有效、快捷地帮助读者领会和感悟生活中实用、流行的元素，是所有生活应用指导类的图书在编写过程中都需要考虑的，本套丛书也不例外。但是，这些专业上的指导并不是深奥的、枯燥的、理论的和教条的，而是生动的、丰富的、鲜活的和有趣的。

在此，我希望更多的读者能通过这套直观、实用、生活化的丛书，学会利用色彩语言和把握时尚元素，让自己的形象更加美丽，生活更加精彩，心情更加愉悦，人生更加绚丽。

中国流行色协会副会长兼秘书长 梁 勇

2005年12月18日

形象小絮

XINGXIANG XIAOXU

每个人都希望给别人留下美好的印象，在与人际交往时留给人的第一印象，形象占 55%，肢体语言占 38%，语言占 7%。所以，外在形象是你进行人际交往的通行证。每个人都有爱美的欲望，因为，美丽的形象会为你的事业、爱情以及婚姻的成功增加不可估量的分数，所以，你真的要在自己的形象上面下一些工夫哦！

每个人的形象不是在任何场合都是相同的，工作时，你需要严谨、端庄、利落、有魄力的形象；休闲中，你需要一个轻松、自然、亲切、愉快的形象；在豪华的晚宴上，你又变成一位华丽、高贵、优雅的佳人……在不同的场合，你的发型、妆面、服饰都要与你的风格统一起来，从而帮助你达到自己想要的结果，即要在不同的场合，根据不同的身份，穿戴出符合这种氛围的服饰，这时的你，即使没有显赫的地位，也会麻雀变凤凰，好运多多哦！

目录

MULU

第一部分

场合与你 / 001

1. 穿对场合就自信 / 001
2. 穿对身份就出色 / 001
3. 穿出能力就升迁 / 001
4. 穿出品位就时尚 / 002

第二部分

各类型人不同场合的穿着策略 / 003

1. 上班篇 / 003

办公时间 / 004

商务谈判 / 010

应聘 / 016

公众演讲 / 022

2. 休闲篇 / 028

居家 / 028

泡吧 / 034

旅游 / 040

逛街 / 046

出差 / 052

听音乐会或看画展 / 058

3. 社交篇 / 064

上电视节目 / 064

参加朋友生日 Party / 070

赴豪华商务晚宴 / 076

4. 约会篇 / 082

商务约会 / 082

浪漫约会 / 088

喝下午茶 / 094

同学聚会 / 100

相亲 / 106

第一部分

场合与你

1. 穿对场合就自信

人的自信来自两个方面：一是心灵的成长；二是形象的成功。成功的形象是成功的事业、爱情和婚姻的前提。因为人生的精彩是由我们每分每秒、每时每刻演绎出来的，因此，各种场合着装是非常讲究和重要的。只有穿对场合，你才会自信，就像一套高品质的精致严谨的职业套装，穿在办公室显得优雅、干练、从容，但穿在华丽的晚宴上，你会脸红心跳，手足无措，自信全失，因为你穿错了场合。一个富有魅力的女人，一定是个百变精灵，每个场合都有与之相符合的着装，每个场合都是美丽而自信的。

2. 穿对身份就出色

每个人在现实社会中，不会只有一个身

份，我们既是能干、有魅力的企事业精英，又是仁慈的母亲，同时还是浪漫温情的妻子，孝顺的女儿，以及宽容热情的朋友等。从职业上划分，就会有更多不同的身份：企业家、管理人员、白领、律师、教师、艺术家、自由职业者等。因此，不同的身份，必然有着不同的着装规则。比如你是企业老总，那你的着装要体现你的企业文化，不然你就没有足够的自信体现你的实力。因此，你的服饰一定是精致、优雅而高品质的，只有这样，人们才会尊敬你，信任你，你才会成为一个你想成为的女人。

3. 穿出能力就升迁

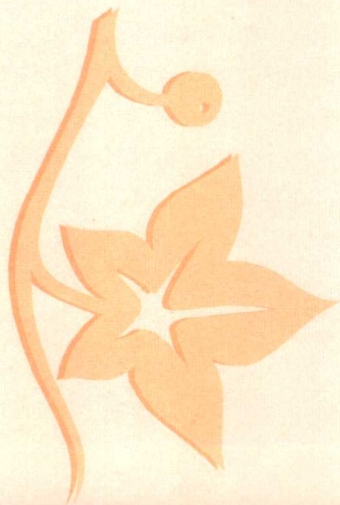
在职场中，如何让自己在一群人中脱颖而出，让老板能注意到自己，能力固然是一个方面，但很多时候，一个人的能力往往最先是从

外在形象传递出来的。试想一下，一个不修边幅、素面朝天，穿一身廉价的低档或不合时宜的服装，从不在修饰自己的形象上面投入时间和金钱的人，怎能利用这种拖沓的、没有品位的形象，换得别人的信任，让别人相信你是一个办事利落、有魅力的人呢？在这种情况下，提升往往也会遥遥无期。职场如战场，要想让别人看到你的能力，首先要让自己的外在形象给别人留下一个良好的第一印象。因此，你的着装必须穿出自己的风格和气质，并彰显自己的思想与魅力。这样，你才会是一个从容大气的职场女人，升迁就会如期到来的。

4. 穿出品位就时尚

品位体现于细节，而细节体现时尚。不管你是一个怎样的人，在全身的打扮中，不可忽视细节的装扮，不然就会前功尽弃。就像你穿了一套华丽的晚礼服，戴了昂贵的首饰，做了时尚的发型，甚至还化了一个精致的妆面，但就在众人欣赏地注视你的时候，你一个转身，腿上的丝袜破了一个小洞。别人就会轻视地相互一笑，你就会从云端跌入谷底，因为这个细节破坏了你优美的形象。因此，我们的着装会把时尚元素体现在细节之处，这时的你，才会优雅、从容而高贵，才会真实地反映你的思想、你的

品质、你的创意，以及你的审美能力和审美情趣，并且同你的智慧相互辉映，留下令人难忘的美好印象。



第二部分

各类型人不同场合的穿着策略

1. 上班篇

我们中国女性大多数是职业女性，因此，工作也是我们生命的一部分，对待工作的态度，就是对待生命的态度。热爱生活的我们一样地热爱自己的工作。因此，上班时我们是端庄、严谨、知性而干练的。我们的服饰也会彰显我们的思想与智慧。正式上班时，裙装是正装，裤装是休闲装，并且不能穿得太随意和太性感。

上班时，我们要注意以下几点：

- ◆ 不穿皮裙、超短裙、超长裙，裙子的长度在膝盖附近。
- ◆ 不穿过分透、露的吊带衫或休闲装，而穿精致合体的套装或洋装。
- ◆ 不穿有破洞的丝袜、短袜或不穿袜，而

穿连裤丝袜，春夏的袜子以透明色为主，秋冬则与鞋子或皮肤同色。

◆ 不梳夸张、性感或随意的发型，而梳干净、利落、露出脸部的发型。

◆ 不化妖艳的浓妆，但也不能素面朝天，要化淡雅、精致，不露痕迹的妆面。

◆ 不戴过分复杂或繁多的首饰，而戴一两件时尚有品位的饰品。

掌握以上原则之后，再让我们的职业装符合我们自己的气质和风格，想不漂亮都难哦！

优雅型



优雅型 高贵典雅的优雅型女士上班时，应以洋装为主，因为洋装有高贵、优雅、温馨的氛围。如果穿套装一定以曲线剪裁为主，可佩戴胸花、胸针、丝巾等饰品，显得成熟、端庄，又不失雅致、知性的味道。



各类型人不同场合的穿着策略



古典型

古典型 传统典雅的古典型女士上班时最佳的装扮以职业套装为主，直线剪裁的单色或几何图案的套装，搭配色彩艳丽的丝巾或胸针，显得干练、大气，具有现代感。





Z
I
R
A
N
X
I
N
G

自然型

Z
I
R
A
N
X
I
N
G

自然型 随和亲切的自然型女士上班时可把套装拆开穿，亲切、随和、轻松是她的本性。因此，略显休闲的半职业装最适合她的个性，可给人留下轻松、愉悦、年轻、洒脱的印象。

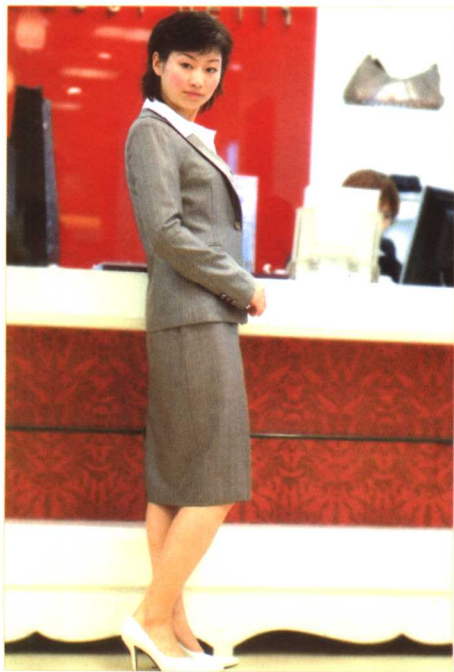




少女型 可爱天真的少女型女士上班时以短小的洋装为主,可单色配花色,也可用胸花、胸针等柔美的饰品来展现少女型女士的单纯、可爱、阳光的气质。



前卫型 具有时尚感的前卫型女士在上班时，可穿直线剪裁、简单又有设计感的、利落大方的职业套装，可用闪光的衬衣、抹胸以及胸针来搭配，具有时尚的都市丽人的风采。



前卫型

S H O U L D E R L I N E

少年型



少年型 帅气的少年型女士上班时，可穿直线剪裁的职业套装或用立领、拉链、明线、明兜等装饰的半职业套装，可给人留下帅气、干练、时尚的印象。

戏剧型 具有明星般风采的戏剧型女士上班时, 可穿大气的单排或双排扣的职业套装。如果在职场氛围宽松的情况下, 也可穿时代感强的半职业套装。不拘一格的搭配, 可给人留下成熟、大气、干练的印象。



戏剧型
浪漫型



浪漫型 温柔的浪漫型女士上班时, 穿高贵的洋装最为适合, 不可穿太直线型的套装。即使穿职业套装也以曲线剪裁为主, 这样才不会破坏她柔美、浪漫的气质。佩戴胸花、胸针或系丝巾, 都能体现浪漫型女士的轻灵、知性、婉约的韵味。

商务谈判：人脉就是金脉，怎样与工作伙伴相处，怎样对待竞争对手，都是要慎重考虑的。与人合作，既要别人看到你的实力，又要让别人看到你的真诚。因此，在商务谈判中，我们应该用中性色搭配中性色，或中性色搭配艳色，决不可穿得太艳俗，毫无品位可言。这时的穿着打扮，以高品质的做工精致的套装或洋装为主，只有这样，才能体现你雄厚的实力，良好的修养以及端庄的仪表。



Y O U Y U A N X I N G 优雅型 Y O U Y U A N X I N G

优雅型 华美的优雅型女士在商务谈判中以洋装为主，来展示你优雅、高贵、知性的韵味，让你的合作伙伴因你的形象而信任你、喜欢你，从而接纳你。这时你也可多佩戴一些有品位的、高品质的饰品，来增加你的分量。

