



色彩 美人

赵艺峰 著

辽宁科学技术出版社

我型
我秀
系列

色彩美人

赵艺峰 著

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目(CIP)数据

色彩美人/赵艺峰著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.2

(我型我秀系列)

ISBN 7-5381-4519-2

I. 色... II. 赵... III. 色彩-服饰美学

IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 080968 号

出版发行: 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: 沈阳天祥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2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: 王晓秋 李淑敏 徐丽娟

定 价: 25.00元

编辑联系方式: 024-23284354 hsq6@mail.lnpgc.com.cn

购书电话: 024-23284302 23284357

作者联系方式: 028-86676426

特别鸣谢

在本书的编写过程中，艺峰色彩的教师和色彩研究中心的工作人员付出了辛勤的汗水，他们是：

王路行 陈艾群 赵 希

廖 君 彭 蓉 陈雪丹

此外，本书中大量真人照片的拍摄和采用得到多方支持，在此深表感谢！

服装提供：北京华联（成都）商厦 成都王府井百货

模特：张爱娜 赵 希

艺峰色彩化妆造型专修学校

赵艺峰 女士

2005 年 12 月

序

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《绝色配饰》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

目录

第一部分

美丽从了解 色彩开始

- 1 色彩与你 / 002
 - 色彩与美丽 / 002
 - 色彩与健康 / 002
 - 色彩与年龄 / 003
 - 色彩与时尚 / 003
- 2 色彩物语 / 004
 - 红色 / 005
 - 粉色 / 006
 - 橙色 / 007
 - 黄色 / 008
 - 绿色 / 009
 - 蓝色 / 010
 - 紫色 / 011
 - 棕色 / 012
 - 白色 / 013
 - 灰色 / 014

第二部分

了解最适合 你自己的颜色

- 1 人体的基因色调 / 016
- 2 找准自己的基因色调 / 017
 - 自我测试的准备工作开始啦 / 017
 - 请回答下面几个问题 / 017
 - 测试答案分析 / 020

第三部分

冷色调 / 暖色调 的最佳色彩

- 1 红色 / 024
 - 暖色调的红色 / 024
 - 冷色调的红色 / 026
- 2 黄色 / 028
 - 暖色调的黄色 / 028
 - 冷色调的黄色 / 029

3 橙色 / 030

暖色调的橙色 / 030

冷色调的橙色 / 031

4 绿色 / 032

暖色调的绿色 / 032

冷色调的绿色 / 034

5 蓝色 / 036

暖色调的蓝色 / 036

冷色调的蓝色 / 037

6 紫色 / 038

暖色调的紫色 / 038

冷色调的紫色 / 039

7 黑、白、灰 / 040

暖色调的黑、白、灰 / 040

冷色调的黑、白、灰 / 042

/ 暖色调的
最佳用色倾向

1 面料的纯色与花色的冷、暖选择 / 044

暖色调倾向的面料用色 / 044

冷色调倾向的面料用色 / 044

2 化妆用色的冷、暖选择 / 045

暖色调倾向的化妆用色 / 045

冷色调倾向的化妆用色 / 046

3 内衣用色的冷、暖选择 / 047

暖色调倾向的内衣用色 / 047

冷色调倾向的内衣用色 / 047

4 丝巾用色的冷、暖选择 / 048

暖调型人丝巾用色倾向 / 048

冷调型人丝巾用色倾向 / 048

5 包色的冷、暖选择 / 049

暖色调倾向的皮包用色 / 049

冷色调倾向的皮包用色 / 049

6 鞋色的冷、暖选择 / 050

暖色调倾向的鞋色 / 050

冷色调倾向的鞋色 / 050

7 饰品色的冷、暖选择 / 051

暖色调倾向的饰品用色 / 051

冷色调倾向的饰品用色 / 052

8 服装色的冷、暖选择 / 053

暖色调倾向的服装用色 / 053

冷色调倾向的服装用色 / 054

第五部分

艳色搭配出美丽

1 认识日常穿衣的基本用色名称 / 056

中性色与艳色 / 056

单色与花色 / 058

2 日常搭配技巧 / 060

中性色配中性色 / 061

中性色配艳色 / 062

艳色配中性色 / 063

艳色配艳色 / 064

花色配单色 / 065

花色配花色 / 066

3 用色彩搭配出不同气质 / 067

朦胧柔美的同色系搭配 / 067

活泼俏丽的邻近色搭配 / 068

华贵稳重的类似色搭配 / 069

跳跃个性的中差色搭配 / 070

冷艳、个性的对比色搭配 / 071

严谨专业的无彩色搭配 / 072

丰富多彩的无彩色搭配有彩色 / 073

优雅时尚的点缀色搭配 / 074

第六部分

秀出你的形象来

1 职业装 / 076

严肃的职业装 / 077

时尚的职业装 / 080

自由的职业装 / 083

2 随意休闲装 / 086

3 运动休闲装 / 090

4 约会装 / 093

5 晚宴装 / 096

第七部分

重整衣橱

1 整理衣橱的必要装备 / 100

2 盘点全部衣服 / 100

3 将衣服分类处理 / 101

4 重组再搭配 / 101

5 衣橱管理小技巧 / 101

6 衣橱计划书 / 102

7 学习折叠和收纳 / 103

衣物的折叠方法 / 103

衣物的收纳方法 / 105

附录 个人色彩诊断流程图

SECAIMEIREN

第一部分

美丽从了解色彩开始

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertol.com

色彩与你

色彩与美丽

没有色彩的女人，即使天生长得再漂亮，也不是一个生动的女人，因为你自身的气质是通过服饰的色彩来烘托、渲染和演绎的。穿对了色彩你就显得靓丽、优雅、个性、神采飞扬，人们就会被你迷人的气质所吸引；如果你穿错了色彩，你就会显得暗淡无光、疲惫不堪，甚至木讷呆板、毫无灵气。穿对色彩是美丽的第一步哦！

色彩与健康

美丽的女人首先是健康的女人，而健康的女人是一个充满活力、积极向上的、热情开朗的女人。在人生的旅途中，有的色彩会陪伴你终身，因为穿上它的你会显得健康、美丽、鲜活，从而让人信赖，喜欢和尊敬你；但有些色彩只是一个匆匆的过客，因为它太艳或太重，会和你争风吃醋，夺去你脸上的光彩，让人只看见衣服而看不到脸；在人生的旅途中，我们还要小心一些如“恶魔”般的色彩，因为穿上它的你会显得病态、疲惫、脸色蜡黄，毫无气质可言。所以，这些色彩你应坚决抛弃哟！



色彩与年龄

色彩不分年龄，因为每个年龄段的女人都有最适合自己的七彩色加黑、白、灰。女人的梦想是青春永驻，但现实是残酷的。随着岁月的流逝，我们脸上的光彩会渐渐暗淡，不想有的色斑、黑眼圈、皱纹会一一出现；脸上的皮肤会变得松弛，缺少弹性……这时就要特别注意服饰的色彩。因为穿对了颜色，它会修饰你的瑕疵，提升你脸部的亮度，让脸部显得光洁、柔和、立体。如果穿错了颜色，它会放大你的瑕疵，并显得老气横秋！所以，一定要让最适合自己的颜色靠近脸部来使用，让不适合的颜色远离脸部。

色彩与时尚

时尚是与时俱进、瞬息万变的。在日常的穿衣打扮中，有的人喜欢追赶潮流，以为穿上流行的色彩就时尚了。而大部分人对自身服饰的色彩会依据自己的喜好，以为喜欢的色彩就是最好的。其实，你喜欢的颜色有时并不是真正适合你，适合你的颜色才是持久的可使用一生的！我们应该在细节上去体现时尚元素，从细节的美丽中感受这个缤纷的世界，装扮出自己的靓丽与个性。



2 色彩物语

大自然的美丽无与伦比。我们睁开眼，跃入眼帘的万事万物都带有色彩。多姿多彩的鲜花，绿绿蓝蓝的青山绿水……每个颜色都有千千万万的变化。每个颜色又有自己独特的“心语”。



红色

红色联想：太阳、红旗、火焰、血液、玫瑰……

红色象征：开朗、热情、上进、自信、积极、强大……

红色心语：红色是最为抢眼的颜色，也非常具有权威和分量感，也是一个热情奔放和狂野性感的色彩。红色的服饰，能让你在茫茫人海中成为焦点，并赋予你积极向上、开朗乐观的好印象哟！

喜欢红色的人，一般都具有主动出击、积极进取的特点，并拥有远大的目标和梦想。



↑
红色服饰



红色景物

粉色服饰



粉色

粉色联想：鲜花、香水、胭脂……

粉色象征：温暖、浪漫、柔软、飘逸、舒适……

粉色心语：粉色最能体现女人的温柔与浪漫，也最能软化一颗冷酷的心。粉色能让你女性的气质发挥到极致，让你的周围有一种温馨舒适的气氛。与恋人约会时，别忘了穿上粉色的衣裙，它能让你显得楚楚动人、甜美可爱哟！

喜欢粉色的人，大都性情温和、宽容、善良，并拥有爱心。



粉色景物



橙色

橙色联想：橘子、枫叶、土地、麦浪……

橙色象征：丰收、温暖、浓郁、健康、积极、华贵……

橙色心语：橙色是非常华贵而时尚的色彩，你高贵、成熟的气质，通过橙色能表现得淋漓尽致。即使不是全身穿橙色，在细节上用橙色来体现时尚。洋气也是最适合不过的。特别是社交场合，橙色或发亮的金橙色，更能突显你女王般的丰采哟！

喜欢橙色的人洋气、摩登、不拘小节，很有朋友缘哟！



↑
橙色服饰



橙色景物