

壮遊



岳麓书社

刘洁莹 著

父和醫

PDG

色彩是一种语言，色彩是一种文字，色彩是一门艺术……

在刘洁莹的这本书里，我们可以找到学习这种语言的方法，掌握运用这种文字的技巧，并可以运用这门艺术实现每一个人心想要的幸福。

——法国著名色彩学家让·菲利普·朗科罗

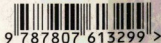
如果你希望自己的穿着提升到一种高品位的层次，你需要了解这本书！

——中国流行色协会常务副会长梁勇



上架建议：时尚 / 生活

ISBN 978-7-80761-329-9



9 787807 613299 >

定价：49.00元

岳麓书社 刘洁莹 著

衣装

设计学
服装
设计
PDC

图书在版编目(CIP)数据

衣装/刘洁莹著. —长沙:岳麓书社, 2009

ISBN 978 - 7 - 80761 - 329 - 9

I. 衣... II. 刘... III. 女性—服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 220695 号

衣 装

作 者: 刘洁莹

责任编辑: 饶 毅

整体设计: 肖睿子

岳麓书社出版发行

地址: 湖南省长沙市爱民路 47 号

电话: 0731—88885616(邮购)

邮编: 410006

网址: www.yueluhistory.com

2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889 × 1260 1/16

印张: 13.25

印数: 1—5,000

ISBN 978 - 7 - 80761 - 329 - 9/J · 27

定价: 49.00 元

承印: 湖南新华精品印务有限公司

如有印装质量问题, 请与本社印务部联系

电话: 0731—88884129





刘洁莹，先后在日本和法国学习个人形象管理和商业色彩设计专业。

现任中国流行色协会理事，中国流行色协会湖南联络处主任，洁莹色彩工作室色彩总监。

《三湘都市报》“时尚色彩”专栏作家；《今日女报》“洁莹色彩·时尚”专栏作家。

网址: www.liujieying.com E-MAIL: jieyingcouleur@hotmail.com

序言

中国流行色协会常务副会长 梁勇

生活中充满着色彩，没有色彩的世界是不可想象的，我们切身地感受到色彩带给我们的快乐、兴奋、和谐、新奇……甚至紧张或厌恶。对于视力正常的人来说，色彩是我们感知世界的要素之一，我们获得的自然讯息，70%-80%来自视觉，所谓百闻不如一见即是此理。

穿衣打扮，似乎是青菜萝卜，各有所爱，然而穿衣打扮中涉及的许多色彩搭配问题都是色彩学研究与应用范畴。色彩既有其本质的自然属性，也有其社会属性和科学属性，不同的物体由于光的作用及对光的不同吸收率和反射率产生出丰富的色彩，从而使我们的生活世界五彩缤纷；然而，在社会生活中，在色彩应用上，我们不可避免地受到经济、环境、文化、气候、民族以及流行时尚等因素的影响，特别是作为最具时尚导向性的流行色已深入人们的头脑，影响着现代社会主流消费心理和审美情趣，并日益呈现出多元化、多样性的色彩表现形式。而色彩学作为一门涉及光学、化学、材料学、生理学以及心理学、社会学和美学等多个学科、横跨自然科学和人文科学的交叉学科，它古老而充满着生机，在现代生活和经济社会里发挥着越来越重要的价值和作用，对于提高现代人的生活品质具有积极的意义。

《国语·楚语》中记载，早在春秋末期，楚国大夫伍举就给“美”下过定义，其曰：“夫美者，上下、内外、大小、远近皆无害焉，故曰美。”这说明美的本质就是和谐。在个人形象中色彩搭配的目的就是创造和谐美，只有和谐的美才会使人更加自信与让别人愉悦，而这些都需要建立在对色彩学知识的理解和把握上，需要用科学的态度和方法加以研究与应用。随着中国改革开放和经济社会的发展，在个人形象色彩应用上，色彩工作者们正努力在满足人们越来越高的多元化的现实需求和情感需求。

刘洁莹女士是一位多年从事色彩设计与色彩领域研究的专家，她的工作涉及个人形象色彩应用以及时尚产品色彩设计和城市与环境色彩规划设计等多个方面。她多次赴欧洲和日本学习与考察，吸收着世界同行先进而又时尚的色彩理念与经验，使她的视野更加开阔，知识更加丰富，而且她笔耕不辍，一直在报刊上开设专栏宣传色彩知识，承担着一个色彩工作者的社会责任。

《衣装》这本书汇集了刘洁莹女士这些年来在个人形象色彩应用方面的心得与感受，同时对于从事个人色彩专业的人士而言，也是目前一本不可多得的工具书，现在得以出版可喜可贺。我们期待着她通过本书，将她多年来在色彩应用实践中的智慧和经验与读者朋友们分享，为提高中国人的品质生活而添色增辉。

2009年12月10日

设计色彩

PDC

目 录

别让美丽一辈子与自己失之交臂

女人最需要什么 002-003

男人会爱上你的思想吗? 004-005

成为上乘气质的女人 006-007

妈妈看上去像家里的保姆 008-009

男人如何看女人 010-011

一生要做的十件事之一 012-013

你在灯火阑珊处 014-015

智慧需要你的美丽衬托 016-017

美丽与权力 018-019

整容与穿衣 020-021

女人,总是掉入“感觉”的窠臼 022-023

女人一生的好习惯——花些时间“打理”自己 024-025

为你现在的形象而穿 026-027

新
平
装
PDG

让服装为你增添自信 028-029
摆平身材小遗憾 030-031
风格 032-033
做一生的品味女人 034-035
黑色如何穿? 036-039
时尚的开始,了解自己 040-041
别让美丽一辈子与自己失之交臂 042-043

服饰语言与你的身份

你的穿着是否尊重了他人 046-047
别把名牌穿得像地摊货 048-050
想改变世界,先改变自己 051-052
穿出成功 053-054
男人,为成功修饰自己 055-057
服饰语言与你的身份 058-059
犹太人的穿着 060-061

衣柜里,你有多少适合的服饰资产?

衣柜里,你有多少适合的服饰资产? 064-065
购物冲动,你的指数有多高? 066-069
逛街黄金定律 070-071

我不在意年龄增长,但决不任由自己老去

我不在意年龄增长,但决不任由自己老去
鲜艳的颜色不只是属于年轻人 074-075
四十岁的女人 076-077
四十岁的女人 078-079

设计
074-075
PDF

色彩,没有年龄限制,但有年龄的运用 080-081
色彩教育,从孩子开始 082-083

如何给自己“诊断”色彩

测测你的色彩健康指数 086-087
什么是“个人色彩理论”? 088-089
什么是“皮肤色彩属性”? 090-091
“个人色彩”的冷暖是如何分类的? 092-093
“个人色彩”的学派分类 094-095
如何找出自己的“色彩属性”和自我“色彩诊断” 096-097
“色彩属性”特征与适合色的差别 098-099
美丽秘笈:适合暖色调女人的首饰、配件、彩妆 100-102
美丽秘笈:适合冷色调女人的首饰、配件、彩妆 103-105
皮肤黑穿什么颜色都不好看吗? 106-107
如果穿了不适合自己的颜色怎么办? 108-109
令你显得苗条的颜色 110-111

搭配,穿着中最重要的环节

基本配色法则 114-115
主色与点缀色的搭配 116
主色与副色的搭配 117
主色、副色、点缀色的搭配 118
基本色与基本色的搭配 119
基本色与柔和色的搭配 120
基本色与鲜艳色的搭配 121
柔和色与柔和色的搭配 122

设计色彩学
PDF

鲜艳色与鲜艳色的搭配	123
大面积穿鲜艳色的搭配	124
服装有图案的色彩搭配	125

体现优雅和品位的细节

怦然心动的美	128-129
为配饰而狂	130-131
看鞋识女人	132-134
用围巾结出万般风情	135-137
用料不多但心思却不能少——你的内衣	138-139
女人与香水	140-141
丝袜，女人的莫逆之交	142-143
眼镜——你脸上的时尚	144-146
发型	147-149
裙子的长度	150-151
用口红给自己的形象加分	152-153
你的魅力包含你的行为举止	154-155

场合与着装

职业场合的穿着	158-159
面试场合的穿着	160-161
其他各种场合的穿着	162-163
出差装	164-165

对色入座，好运常伴

色彩是有能量的	168-169
---------	---------



穿对各种颜色，均衡你身上的好运气 170-171

红色 172-173

黄色 174-175

绿色 176-177

蓝色 178-179

紫色 180-181

黑色 182-183

棕色 184-185

色彩与设计，色彩与生活

色彩与设计，色彩与生活…… 188-195

后记 196-199

设计色彩
PD

别让美丽一辈子与自己失之交臂

美丽、幸福，是所有女人的愿望。美丽，是指自己看了满意，别人看了舒服的形貌。幸福，则是一种高层次的心灵满足状态。

愿美丽与幸福都终身伴随你！

女人最需要什么？



有人说：女人是聪明、温柔、可爱的动物，她们需要男人呵护备至，需要鲜花和掌声伴随成长。风华正茂时，她们希望自己美丽无比并期盼心中的白马王子出现，而岁月沉淀后她们多了一份淡定，却渴望收获另一种叫做气质的东西，这种气质让她们不再害怕衰老并让自己越来越优雅。

有些人的想法能够变成现实，但很大部分女人却一直在边缘，不得其门。

法国著名作家蒙田说：“我非常看重女人的心灵，但她的外表也必须令人赏心悦目。因为，凭心而论，如果心灵的美与外表之美二者必须舍其一，那么我宁可舍弃前者；没有美好的心灵还可以有所作为，没有美好的外表却绝对不行。”

梁启超先生说：“我确信，美是人类生活的要素，而且是各种要素之中最重要的，人，倘若在生活的全部内容中把美的成分抽出，恐怕人便活得不自在，甚至生活变得没有意义。”

但生活中我们常常可以在5分钟之内察觉到一个女人拿着名牌手袋，身穿名牌服装，却又常常在下一个5分钟为她的穿着品味低下而叹息。在人际交往中，许多人想让别人更多了解自己，不断推销自己以取得更多人脉，却没有想过无声的方法会更有效，而这种无声就是多从美的角度给自己着墨，让见到你的人想接近你和认识你。

在生命的过程中我经常思考一个问题，女人最为快乐的是什么？仔细分析你会发现最快乐的不是获得更多的金钱，而是在生命的每一个阶段，女人都对自己的形象自信，这种自信让自己活得从容，并在各种场合都能够很好地发挥自己。这种自信不是品牌的包装和满口的流行词汇，而是需要美学的感知——也就是一种内在的审美能力，当这种审美能力渐渐养成，你的气质与魅力才会足以震慑旁人，那是一种所有女子甚至男人都向往的美。

摒弃那些模糊的穿衣打扮概念吧，清晰地了解自己，并像学习其他艺术一样地学习穿衣着装。因为它是一门艺术，是一门会给人以错觉的艺术，它让你美丽，让你优雅。

男人会爱上你的思想吗？

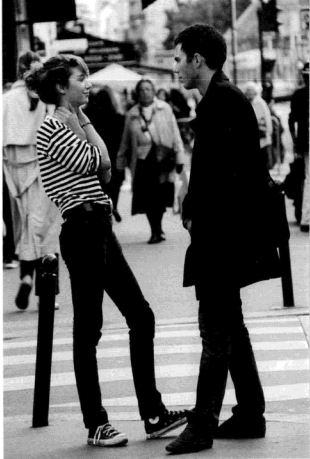
一个书卷气十足的、穿着一条黑色普通连衣裙的、留着一头没有发型的短发的、叫蓝的女人，走进我的工作室，她想和我聊一下她的先生和家庭。在不了解的情况下，她的外表看上去足有40多岁，其实她才30岁，是家庭出现了诸多问题才让她意识到——一个女人一定要懂得美丽的方法。她的结论是：男人不会爱上一个女人的思想！

我很喜欢有思想的女人，但我更喜欢由内而外散发出独特魅力的女人。这样的女人，不会让自己缺乏思想。记得世界时装设计大师圣洛朗曾说过这样一句话：“一个不注重美的女人和不懂得找到自己穿衣风格的女人，永远感受不到服装带给她的美丽和轻松自在，她不能与衣服融为一体，这种女人是病态的。”我想，没有人会喜欢一个病态的女人。

我喜欢巴黎女人的美，她们注重装扮，在街头我几乎看不到一个穿着很普通的巴黎女人。然而她们的美除了环境的潜移默化与文化的熏陶之外，还有着源源不断的动力。这种动力的来源当然是爱情，而爱情的对象包括了男人和自己。她们一直是光鲜亮丽的，变化着的始终是那些影像模糊的男人。

我也喜欢东京女人的美，美得优雅含蓄，美得让你想了解她的生活和研究她的思想。她们随时随地的魅力让男人无法抵挡，哪怕是全职太太她们都很讲究自己的穿着。不过她们的美丽也不是无师自通，而是读书时母亲就会让她们去接受美的教育，使她们长大后有知识有专业，又懂得运用自己的女性魅力。

女人是伟大的，女人也应该是妩媚的。女人能繁衍后代，也能领兵征战沙场。女人在历史上曾经建立过帝国，在现代生活中也曾让旗下公司的股票一路飙升，但还请一定记得要时不时地留出一点多余的大脑空间来关注并欣赏一下自己的美丽，和留意一下那些精致得体的服装及漂亮的鞋子。记住，男人会注意你的思想和灵魂，那是因为你良好的外表和举止已经征服了他的心。



1

1. 街头的俊男美女。

2

2. 街头一对老年夫妻在用早餐，他们的优雅让我把镜头对准了他们。

< 004 — 005 >