



静老师形象提升系列

王静 / 著

时尚生活家 靳羽西 作序

央视著名新闻主播 徐俐 推荐

Color
Me
Beautiful

中国最具专业实力的形象顾问专家之一

选对色彩 穿对衣

我认为静老师是中国最具专业实力的形象顾问专家之一，她的专业知识和实践经验注定让这本书成为你在色彩方面的好帮手！

—— 靳羽西

静老师曾为清华大学、北京大学、中国人民大学、中国传媒大学、上海外国语大学、华东师范大学、中央电视台、联想集团、中国移动、中国人寿、浦东发展银行等机构及数百家知名企业做形象培训。

漓江出版社



图书在版编目(CIP)数据

选对色彩穿对衣 / 王静著. —桂林: 漓江出版社, 2010.1

(静老师形象提升系列)

ISBN 978-7-5407-4676-6

I. ①选… II. ①王… III. ①色彩-服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第219804号

选对色彩穿对衣

作 者: 王 静

责任编辑: 符红霞 白 兰

责任校对: 徐 明

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32

印 张: 6

字 数: 80千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4676-6

定 价: 30.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



静老师形象提升系列

Color Me Beautiful

中国最具专业实力的形象顾问专家之一

选对色彩 穿对衣

王静 / 著

◆ 漓江出版社

序



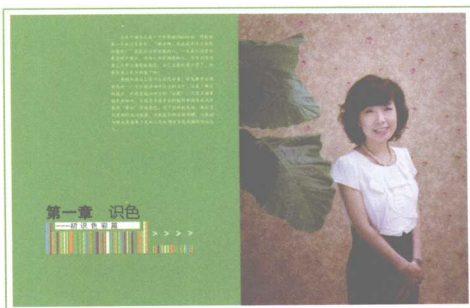
Yue Jia Kan

自序



第一章 识色——初识色彩篇

想知道自己穿什么颜色好看，先要学会辨别生活中的色彩，准确读出它的名字，分辨它的冷暖，了解它的属性，唯有正确掌握色彩知识，方能在多姿多彩的服装商品中，精准找到那些最能帮你装扮漂亮的颜色，在变化莫测的流行色中选择适合自己的而不是盲目追潮，最重要的是可以指导我们将个人色彩测试结果成功运用。



1 用色彩唤醒你的眼睛 012

2 先声夺人的色彩 015

3 无光即无色 016

4 色彩的相貌 017

5 地球人都知道“三原色” 020

6 有彩色和无彩色 022

7 色彩的温度——冷与暖 024

A 色彩的相对冷暖 026 /

B 冷暖色相环 028 /

C 最适合中国人穿色指导的14色冷暖色相环 029 /

8 色彩的明度——明与暗，深与浅 032

A 色相环明度示图 035 /

B 六大色相家族明度冷暖的变化 036 /

C 肤色也有明度 038 /

9 色彩的纯度——鲜艳与黯淡 039

A 高调抢眼——高纯度色彩 041 /

B 低调含蓄——低纯度色彩 043 /

第二章 测色——色彩测试篇

想知道自己穿什么颜色好看，哪些色彩服饰可以使我们面色白皙红润，如果您有这些困惑，那么接下来的测色就会帮您找到答案。此时，无论你是欣喜地第一次测色，还是曾经接受过专业色彩顾问的测试，在揭开答案之前，还需要冷静地思考一下，测色的科学性在哪里？以及怎样获得一个正确的测色结果，我们将一一道来。



- 1 选对色彩，要你好看 046
 2 你有色彩顾问吗？ 047
 3 你更需要形象顾问 048
 4 整体形象提升，从色彩开始 050
 A 人体色的形成 050 /
 B 人体色冷暖的分析 051 /
 ①肤色 052 / ②发色 053 / ③眼球色
 055 / ④眼白色 056 / ⑤唇色 057 /
 5 色彩怎样穿才对？ 058
 6 与色彩的沟通之旅——测色 060

- A 沟通之旅之前的准备 061 /
 B 全面展开沟通之旅！ 062 /
 ① 与色彩最重要的沟通——初步测色
 064 / ② 与色彩最重要的沟通——第二
 步测色 069 / ③ 与色彩最重要的沟
 通——第三步测色 070 / ④ 与色彩最重
 要的沟通——第四步测色 070 / ⑤ 与
 色彩最重要的沟通——第五步测色 071 /
 7 乐趣多多的测色 072

第三章 穿色——穿衣用色建议篇

适合中国人的六类色彩达人，你属于哪种？这一章是以肤色为中心，对邻近衣着的色彩给出建议，包含上衣色、打底衫、丝巾、围巾、帽子、首饰、发色和眼镜框的色彩，当然这些颜色你也可以用在下装，甚至全身上下，都没问题。本章穿衣用色的建议非常详实，从衣着色彩到化妆色、染发色、眼镜色等非常全面，让你能从容选对色彩。



1 你是什么季节? 076

2 中国人的色彩理论 078

3 平衡色彩理论 080

4 冷浅型色彩 082

A 冷浅达人的外貌特点 082 /

B 适合冷浅型达人穿着的色彩 083 /

5 冷深型色彩 091

A 冷深达人的外貌特点 091 /

B 适合冷深型达人穿着的色彩 092 /

6 冷暖全色型色彩 100

A 冷暖全色达人的外貌特点 100 /

B 适合冷暖全色型达人穿着的色彩 101 /

7 暖浅型色彩 112

A 暖浅达人的外貌特点 112 /

B 适合暖浅型达人穿着的色彩 113 /

8 暖艳型色彩 122

A 暖艳达人的外貌特点 122 /

B 适合暖艳型达人穿着的色彩 123 /

9 暖深型色彩 131

A 暖深达人的外貌特点 131 /

B 适合暖深型达人穿着的色彩 132 /

第四章 配色——色彩搭配实践篇



142

两个或者两个以上的色彩配置关系，谓之配色。随着生活品质的提升，高诉求的精致形象更添加了首饰、丝巾、腰饰、包包、鞋子等多重元素的衣着细节，加之层叠穿着方式大行其道，久久不肯退出流行舞台，衣着搭配的件数远远超过上下分明的两件装，全身上下颜色数量的增加也大大提升了搭配难度，在这一章，我将教你全身超过三色的搭配心得。

1 全身穿的色彩真的不能超过三个吗? 144

2 配色的两个最精简效果 145

3 色彩搭配至尊秘技 147

A 相邻色搭配 147 /

B 同色搭配 152 /

C 补色搭配 155 /

D 无彩色搭配 160 /

E 中性色搭配（常用百搭色）165 /

第五章 变色——变色彩换形象篇

对于色彩我们常常见异思迁,喜欢的颜色总是随着年龄、阅历、感受不断变化。有调查发现,一个人对颜色的偏好代表其性格和感情的色彩,所以我们常常不满足于自己的诊断色彩,期待拥有更多可以穿着的颜色。现代人时常面对压力和挑战,通过色彩换心情不失为减压释怀的良方,在心情不好的时候换个颜色穿穿,新的颜色可以带给你新的信心和力量,那么这一章就是教你怎样实现百变百搭,让心仪已久的色彩上身,找对方法你可以随心所欲地穿着所有的色彩,百变色彩随心而动。



170

1 主观色和客观色 172

2 百变色彩,随心而动 174

A 改变面部色彩 174 /

B 改变发色 176 /

C 改变眼影及唇膏色彩 176 /

3 冷浅达人的变色方案 177

A 冷浅变冷暖全色 177 /

B 冷浅变暖浅 178 /

C 冷浅变冷深 179 /

4 冷深达人的变色方案 180

A 冷深变冷浅 180 /

5 暖浅达人的变色方案 181

A 暖浅变暖艳 181 /

6 暖艳达人的变色方案 182

A 暖艳变暖浅 182 /

B 暖艳变暖深 183 /

7 暖深达人的变色方案 184

A 暖深变暖艳 184 /

8 冷暖全色达人的变色方案 185

9 做个百变达人 186

后记 188

序

我的父亲是岭南派的国画家，从小我就深受他的影响，对色彩、平衡、比例特别敏感。我的母亲也是很会穿衣打扮的人，是我的幸运，能从小就受到来自家庭的美学教育。

“美”确实是要学习的，遗憾在中国，并不是每个人都能受到来自父辈的美育，其中最简单也最重要的知识，就是色彩。就拿买衣服来说，我第一关心的，就是颜色，如果颜色不适合我，那就算质地再好、做工再精良，再是什么大牌子，我也不会去穿！

所以我创立了羽西品牌化妆品，除了优质的保养品之外，我在彩妆方面下了很多功夫、做了很多研究，也推出了第一张适合亚洲人穿着与化妆的配色表。但我做得最多的工作，就是去普及如何认识色彩、利用色彩，如何能通过色彩让自己看上去更漂亮，更有自信。

色彩对人们的生活有深远影响，了解之后你会发现，不仅穿衣打扮用得上这些知识，在工作中、家居生活方面，都能用得上——你在做PPT的时候，知道如何配色；你在布置房间的时候，知道如何搭配；甚至是你在做菜的时候，

也明白该用什么颜色的器皿去装饰！

很高兴王静老师也在做推广美、普及美的工作，她是美术学院科班出身的老师，也是自幼习画，在形象顾问行业的一线做过很多年，我认为王静老师是中国最具专业实力的形象顾问专家之一，她的专业知识和实践经验注定让这本书成为你在色彩方面的好帮手！不少电视、杂志和书中今天说穿红，明天说穿绿，它们说的是流行；但王静老师是以美学为基本导向的，学到的是基础的、正确的美学观，这些才是真正的知识——可以自己用，可以感染周围的人，可以教给下一代，甚至下两代！

关于色彩的知识是很有趣的，希望你学得多，也用得多，让你的生活变得多姿多彩！

王静
Yue. Jia Kan

自序

形象是个大家庭，它包含诸多元素：色彩、款式、体型、材质、搭配、风格等。在一个完美的形象中，每个因素都要发挥到最佳状态。如果把形象比作一场戏，那么色彩就是这场戏的主角。色彩是形象中最抓人眼球的元素，色彩的视觉穿透力，在快速提升形象中具有事半功倍的作用。

关于色彩，人们常有疑惑，哪些色彩最适合自己的？哪些色彩是穿衣的禁忌？衣服、丝巾、染发、首饰的色彩该怎样选择？明明商场试穿时很满意的颜色，为什么回到家后就再也找不到感觉？于是我决定写这样一本书来帮助大家获得答案，从慧眼识色到详细测色，再到测色后的善用配色，最后到随心所欲的百变色彩，真正走进“人穿色”而非“色穿人”的衣着用色全新境界。

这本书实现了我至少四个心愿：

美丽的礼物 女人总是把自己定位在男人和孩子的后面，为了家庭默默付出忘了曾经拥有的美丽，许多过了35岁的女士感叹“岁月催人老”时才明白其实美丽真正掌握在自己手中。这本书就是我送给“想变美丽”的人的礼物，更是女人送给女人的礼物。

全面的指导 近年来，人们对于穿衣装扮在色彩、款式、搭配等诸多方面有了普遍的认知。然而“多则惑，少则明”，百家争鸣的美丽观点和朦胧含糊的衣着概念，像散落的珠子填满了人们的头脑，大家对于穿衣用色依然手足无措。本书中的平衡色彩原理，将穿衣用色的知识梳理归类，探索出一套穿衣用色的

解决方案。

轻松的读本 在形象讲座现场，常常听到朋友们讲述衣着扮靓故事，这些年我细心收集在日记中，这些故事真实有趣，并且简单易懂，从另一个角度记录了色彩在实际生活中的运用。写入本书，期待读者在感同身受中，学会正确的穿衣用色技巧。

恒久的附赠 我一直有一个心愿——实现色彩理论及运用的普及，并研发出一套实用又实惠的色彩测试工具。本书附赠的色彩测试工具便可让更多的朋友随时随地跟踪肤色和发色的改变，测试出更多穿衣的新色彩。

在无数次讲座现场，我记不清曾经多少次被渴求“美丽”的面容所感动。曾经一位优雅得体的七旬长者对我说：“我喜欢所有的色彩，我期待更美丽，因为我爱生活，静老师，谢谢你的美丽讲座，使我收益良多，这是女儿刚刚为我买的外套，你觉得适合我吗？请告诉我，还要怎样做，才能更好！”这位老人的美丽境界让我深深感动，我说：“是我该向您学习，感谢您带给大家的美丽！”这些都是让我坚持终身从事形象顾问职业的动力！

从外在到内在，从个人到周围，不同年龄不同文化会造就不同的美，正因为出于这个理念，我致力于给形象注入更多的内涵。中国人讲求精神世界的美，而我的形象工作追求让更多的人发现属于自己独特的。不要抱怨或期待改变肤色，因为这正是你独一无二的形象特质，只要选择到适合的色彩，肤色的健康红润将带给你无限的自信魅力。我坚信，每个女人都能美丽一生！中国女性，你有能力让自己变得更美！中国人改变中国，形象改变你我！我将帮助大家实现梦想，展示美丽！

王 静

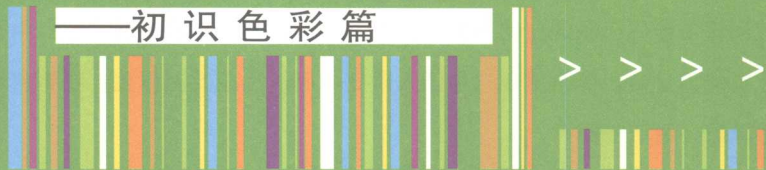
2009年12月18日于北京

当我介绍自己是一个形象顾问的时候，得到的第一个回应常常是：“静老师，您说我穿什么颜色好看呢？”能提出这样问题的人，一定是对自身形象有提升要求，同时也存在困惑的人。为什么明明看上去那么漂亮的颜色，自己也喜欢得不得了，但穿在身上就不好看了呢？

要想知道自己穿什么颜色好看，首先要学会辨别色彩——不仅能准确叫出它的名字，还要了解它的属性，特别是能分辨它的“冷暖”。只有正确掌握色彩知识，才能在多姿多彩的服饰中精准地找到最能“帮衬”你的颜色。有了这样的本领，面对变化莫测的流行趋势，你就能始终保持清醒，从被时尚潮流牵着鼻子走的人变成拥有自我风格的时尚达人。

第一章 识色

——初识色彩篇





1 Awaken eyes by 用色彩唤醒你的眼睛 color

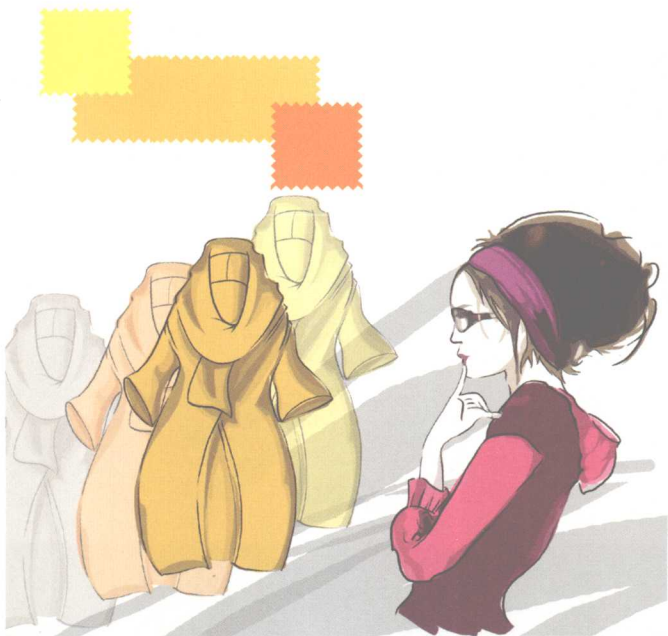
如果你在自己的心中找不到美，那么，你就没有地方发现美的踪迹。

——宗白华《美学散步》

美丽奇秀的自然风景，纷繁流动的人潮，钢筋水泥的都市丛林，无论何时何地，双眼总让我们看到充满色彩机能的美丽世界。色彩通过眼睛反馈给大脑，让大脑感知色彩的能量，色彩处处赋予世界美丽的面容，在揭开衣着用色的秘密前，用眼睛“识

色”就成为最重要的第一课。

琳琳是个孝顺女儿，在香港旅游时想为远在故乡的妈妈买件衣服，又担心老妈不满意，便在结账前特意给妈妈打个电话确认：“妈，给您买了件羊绒外套，大概到膝盖那么长，黄颜色的。”妈妈对于颜色有些犹豫：“黄



色会不会显得太艳了？”女儿很有信心地说：“再换就只有黑色了，您的衣服都是黑色，换个颜色穿穿看，没问题的！我看旁边一位香港老太太穿着很好看，特显年轻！”

一周后当琳琳把这件羊绒外套交给妈妈的时候，妈妈惊呼道：“这怎么是黄色呢，这不是橙色吗？”琳琳一脸疑惑：“这不就是黄色吗？橙色应该再红一点呀……”

这是来自我的色彩讲座现场听众的真实故事，那位妈妈恰好当时穿着这件外套，其实这个颜色准确地说是黄橙色，在广告色中叫中黄色。事情的结尾还是皆大欢喜的，因为衣服的实际颜色比想象中的“黄色”更适合这位母亲的皮肤。生活中人与人之间，因对色彩识别的差异而产生的误会还有很多，透视出正确识别色彩是多么重要，识色便是学习穿衣用色的第一步！

下面这些色块，你能否准确叫出它们的名字？





小贴士

通过眼睛记录身边的自然界景物来认识色彩，是最简单易用的好方法。比如用柠檬来记忆“柠檬黄”，用紫罗兰花来记忆“紫罗兰色”，还有美丽的景色：湖蓝、海蓝、翠绿、土红，以及清晨海上升起的太阳色“曙红色”，这些色彩全部来自生活，非常亲切好记。

你还可以观察经典品牌的LOGO色，大品牌的宣传广告上经常出现固定的专用色，以保证品牌色彩的一致性，比如你可以用“中国移动”的蓝色LOGO来记忆青蓝色。

容易出现差错的色彩名称往往是介于两种颜色之间的“含糊色”，比如介于蓝绿之间的色彩“松石色”，有人称为松石绿，有人称松石蓝，其实就是因为这个颜色又像蓝色又像绿色，非常含糊。当你学习了色彩的冷暖分类，就会发现这个颜色其实是冷绿色，所以叫松石绿最正确。如果你学习并掌握了色彩性能，细心辨别，就能锻炼出良好的色彩敏感度。

我们生活的空间因为五彩缤纷而流光溢彩、绚丽生动，同时我们也在运用色彩创造和丰盈着视觉形象，为美丽的世界添色加彩，让我们一起用色彩唤醒所有人的眼睛！

2

Sound loaded
先声夺人的色彩 by color

——一幅画首先应该表现颜色。

——塞尚

小贴士

选购丝巾的时候首先要考虑它整体的颜色。即使有花纹，你仍可以一下子分辨出主色的丝巾最实用；而花花绿绿一大片，像打翻了颜料罐的丝巾，就算图案再精美也不值得投资。



从小妈妈就常带我去看画展，每次总不忘叮嘱“远看色，近看形”。远远望去，一幅绘画作品第一眼吸引人的一定是色彩，对于衣着更是如此！想在人群中叫出不认识的人时，最常说的就是类似“穿橙色上衣的那位先生”的话，你想过其中的原因吗？

色彩感觉离不开光，有光才有色，光色并存，光的传播速度有多快，色到达眼睛就有多快。色彩第一时间进入人们的视觉，让人产生第一印象，这叫做第一视觉艺术，所以在个人形象中，首先吸引眼球的就是色彩，人们总是先意识到色彩，再分析出尺寸、款式、面料等其他细节。

就像时尚界权威人士靳羽西女士，一提起她，公众牢记的永远是红衣和红唇，这不仅因为她在公众场合经常以红色衣物示人，而且红色是波长最长的颜色，最容易被人发觉并记忆。所以说，色彩成为形象塑造的先锋元素无需质疑，如果你能对色彩充分了解和正确运用，那在穿着打扮方面已经可以打80分了！