



文經家庭文庫 3

Color Me Beautiful

出色的妝扮與配色

嘉洛麗·傑克遜 原著

美容專家／賴麗瓊 審訂



辛勤播種的，必歡呼收割

出色的妝扮與配色

文雅家庭文庫了

●著作人：嘉洛麗·傑克遜原著 賴麗瑛審訂
●封面設計：黃一修（連波）

●發行人：趙元美
社長：吳榮斌

●發行所：文經出版社有限公司
登記證：新聞局版台業字第1424號

地址：台北市士林區中正路187巷45號
門市：台北市士林區中正路187巷45號
電話：(02)8816360、8816380
撥：0568599-9「書園雜誌社帳戶」

●總經銷：書園雜誌社

地址：台北市士林區中正路187巷45號
電話：(02)8816360、8816380

●印刷所：嘉信印刷廠

地址：台北市內江街110巷6號
電話：3810675、3810654

鴻運彩色印刷公司

地址：三重市三和路三段159巷24號
電話：9858985、985345

●裝訂所：東宏裝訂行

地址：台北市中和街55巷3號
電話：3038417、3033062

中華民國七十六年六月初版
中華民國七十六年八月三版

●定價 一八〇元

●美國分公司：天下傳播公司·天下彩印公司
Cosmax International Inc.
1011 Anderson Way
San Gabriel, CA 91776
TEL: (818) 282-2293

著作權登記／中華民國著作權人協會會員

本社書籍及商標均受法律保障，請勿觸犯著作權或商標法。

法律顧問：鄭玉燦律師／台北市金門街12之2號3樓 電話：3935955

●缺頁或裝訂錯誤請寄回本社調換●



文經家庭文庫 3

Color Me Beautiful
出色的妝扮與配色

嘉洛麗·傑克遜 原著 美容專家／賴麗瓊 審訂

不可思議的顏色魅力

—願序

我小的時候，就一直渴望自己是個很美麗的女孩子，也常常攪鏡，自憐。可是，鏡子裏的我卻是容貌蒼白、精神萎靡，一點也不美。

學校的制服是藍色的，有些同學穿起來很漂亮；我卻不然，穿起來總顯得暮氣沉沉，無精打彩，一點也不出色！由於天天穿著藍色的制服，根本沒有人注意到我的內在感性，甚至我自己也沒發現另外還具有美麗的一面。

後來踏入社會，第一次接觸到口紅和腮紅，我才注意到顏色對一個人竟有這麼大的影響，我被它的奇異魅力深深吸引住了；又過了幾年，我才知道唯有先找出最適合自己的顏色，才能使自己散發出迷人的魅力。

請專門的配色專家分析我的膚色後，才知道我的臉色並非欠佳，也不是缺少精神，祇要我能善選適合自己的顏色，就能發揮天生的美來。

從此我開始穿著適合自己顏色的衣服，並經常獲得別人的讚美，而且彷彿幸運和快樂一直伴隨而來。沒想到顏色對我的人生會產生這

麼大的影響。我樂於把這個愉快又令人興奮的經驗告訴各位，祇要妳也能善於運用最適合自己的顏色，妳一定是個極為出色的女性。

既然我們都各具獨特的膚色，則找出最好的色調，就是表現我們天生之美的祕訣。如此，對自己不但會更具信心，還能使自己益發顯得容光煥發呢。

恐怕妳對顏色並沒有如此深刻地思考過吧！不過，顏色的確具有這種懾人的魅力的；藝術家不都是在研究顏色的祕密，企圖使作品更生動、更吸引人嗎？試想，世界上的美女、俊男之所以能特別引人矚目，不都是因為發現其中的奧秘嗎？

爲什麼一提到伊莉莎白·泰勒，就會立刻令人聯想到寶藍色和翠綠等鮮艷的顏色呢？一提到糖果展售會，就會令人想到粉紅色呢？爲什麼每次要去參加宴會時，妳總會伸手去拿同一件衣服呢？爲什麼…
…？

這一切的答案，都和顏色的奇妙魅力有關。

幾年前，我正式學習認識顏色，並應用在衣服、化妝和髮型等方

面，並開辦了一家顏色指導教室，幫助女性朋友找出最適合自己的顏色和如何統合色調。最後，我把長期以來的教學經驗編成本書。

在這個美麗的顏色教室中，我對每個客人的膚色都做了詳細的分析，並教她們如何應用；然後，再給她們每人一本適合自己的顏色系列表，作為最基本的顏色指南。

其次，還教她們如何作最適合自己的化妝、髮型、衣服的款式和色彩的選擇等，由各方面來表現個人的特色；最後再做總體分析，尋求各方面的調和搭配，使自己更加醒目動人。

為了表現個人的獨特魅力，最好的方法是應用季節的顏色變化來研究；因為大自然的一草一木和時序的變化，都各具獨特的調合顏色，而每個人也一定屬於某一個最理想的季節色系——也就是天生的色系。

「秋」是以金色為基本色，屬暖色系。屬於「秋」的女性看起來光采奪目，就如同深秋的樹葉顏色給人的感覺一樣——清新而迷人。

屬於「春」的女性，適合以暖色調的黃色系為主，有一種如花綻

放的清純和柔和感，宛如在春天開花的淡雅水仙一般。

屬於「冬」的女性，適合比較鮮麗的顏色，就如同在白色雪花中所散發出來的獨特魅力，冷冷的，但卻深深吸引了別人的眸光。

屬於「夏」的女性，適合具有清涼感的天藍色和碧藍色，予人耳目一新之感。

透過本書的介紹，妳將可以發現自己究竟屬於那一個季節，也學習到如何使自己變得更美。先了解最適合自己的色系之後，再學習如何化妝和如何整理髮型，就能再造自己，蛻變成楚楚動人的女性。

顏色就像魔法那麼奧妙，現在讓我們先來認識顏色。

本書可以培養妳選擇正確顏色的能力，讓妳挑選出最能表現妳的美的衣服。當妳學會如何表現自我之後，就能很簡單地讓妳在舉手投足和一顰一笑之間，自然流露出內在美和外在美了。

序

□賴麗瓊

一個女人的美，應該是內外兼顧的，發自內在的潛藏，然後彰顯於外，成爲一種風格。

用四季來印證女人的美，意義深遠而又深刻，藝術家、造形設計家更以四季的特色來輔助女性對自我風格的塑造。

德國藝術家約翰·意汀在指導學生習畫中，發現每個人對顏色的選擇不同，而這種不同正是導源於每個人與生俱來的自然彩色力；每個學生所選擇的顏色，其顏色的強度正是該學生皮膚、頭髮和眼睛的輔色。約翰·意汀的色彩論經由造形設計家的巧妙運用，爲女性在選擇色彩於穿著藝術化上，指出了一條明路。這種經由四季的色彩分析、歸納，組合出來的色表與方法，在歐美十分流行，成爲女性塑造自我風格的最佳指南，而事實它也是目前最容易被一般人認知，條理分明，容易掌握的色彩藝術。

色彩是美的靈魂，萬物之所以神奇，令人目眩神迷，就是在於這個世界是一個彩色的世界。但是，如何使色彩調配得恰到好處？造物者的神妙，也就在此。那麼，女性在穿著的藝術上，如何適切地應用顏色，自然地就成了生活中一門學問了，是追求時髦，是創造風格，

是塑造魅力的基礎。

大部份的人都沒有研讀過色彩學，又如何能將千百種不同深淺的色彩運用自如呢？這本書的好處之一，正是讓每一個人能夠比較簡易地找出自己的顏色，然後再經由經驗和嘗試，創造自己；從大自然的配色中，學習搭配自己的顏色。

當我們在欣賞一幅畫時，幾乎都是先有整體的感覺，然後才會細看它的構圖、它的筆法等。因此，同理可證一個人予人的第一印象，也是她的整體美，這個感覺往往來自於色彩的組合。作者從四季的色彩來詮釋和區分每個人與色彩之間的關係，解除了選擇色彩的障礙。經由系統化的指導，我想祇要好好研讀此書，勇於將過去錯誤的自己丟掉，嘗試最適合自己的色彩與形象，確實可以不必依賴造形設計者所提供的資訊，而能展現出妳的獨特魅力，因為祇要有正確的方法，沒有人會比妳更了解自己。

我多年來投注於美的工作，研究服裝，也研究美容，在我多年的經驗中，深深覺得任何一個美的指導者，不僅需具有豐富的學養，更需具有豐富的經驗。我並不同意部份造形設計者的作法，因為，造形

設計並不是把女人個個都變成時髦、艷麗的明星型人物。如何讓需要者有系統地修飾自己，漸漸掌握自己，進而更成熟地發揮自己，才是最具有價值與意義的造形設計，也才能談到所謂的風格塑造。

「出色的妝扮與配色」一書提供了我們一個很好的指南，但要從中受惠，必須仔細閱讀，一一印證，才能收到宏效；即使妳是一個不注重修飾外表的人，這本書能使妳更有自信地掌握自己，更有組織、條理地塑造自己，不必花太多的精神和金錢在妝扮上。

我想，一個人最難的是了解自己，穿著、化妝亦是如此。生活中、教育中，我們疏於培養及訓練藝術化的氣質，因此，泰半的人在需要鑑賞能力做選擇時，往往會被陳列物弄得頭昏目眩，腦中一片空白，更不要談塑造一個型出來。

我之所以要推薦這本書，除了它提供了很好的方法之外，作者還考慮到了東方人的特點，除了身體上的特質之外，也考慮到一般人不習慣化妝，以及穿著上先天的、傳統的習慣。在這樣週全的架構之下，我要說：作者把我想說的，都說了。全書理路分明，是一本難得一見的好書。

目 次

不可思議的顏色魅力——原序

賴序

〈第一篇〉使你更美的顏色

15

1・先檢討自己

17

2・不同用色的決定

19

3・季節色表

41

4・顏色測驗

46

5・妳的顏色個性：了解妳的色表

65

6・衣服的個性：妳屬於那一型

80

7・服飾、容姿和流行

98

Color Me Beautiful

《第二篇》把妳的美散發在日常生活中 121

- 8 · 妳的臉：最正確的化妝法 129
- 9 · 頭髮的正確顏色 152
- 10 · 完整的衣服計畫 159
- 11 · 飾物宜選重點色 176
- 12 · 整理妳的衣櫃 190
- 13 · 聰明的購物指南 200
- 14 · 發揮妳的內在美 210

索引

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

1954

1955

1956

1957

1958

1959

1960

1961

1962

1963

1964

1965

1966

出色的妝扮與配色

顏色是動態的、千變萬化的，善加運用，會使妳的人生多彩多姿。

第一篇
使你更美的顏色