



(日) 今井志保子 著 周末 译

配色美人

7天

Seven days make you beautiful

完成美丽蜕变

瞬间瘦3kg，长高5cm，大饼脸缩小一圈，和太平公主say Bye Bye!
最简单的变靓妙招，最好学的搭配秘籍

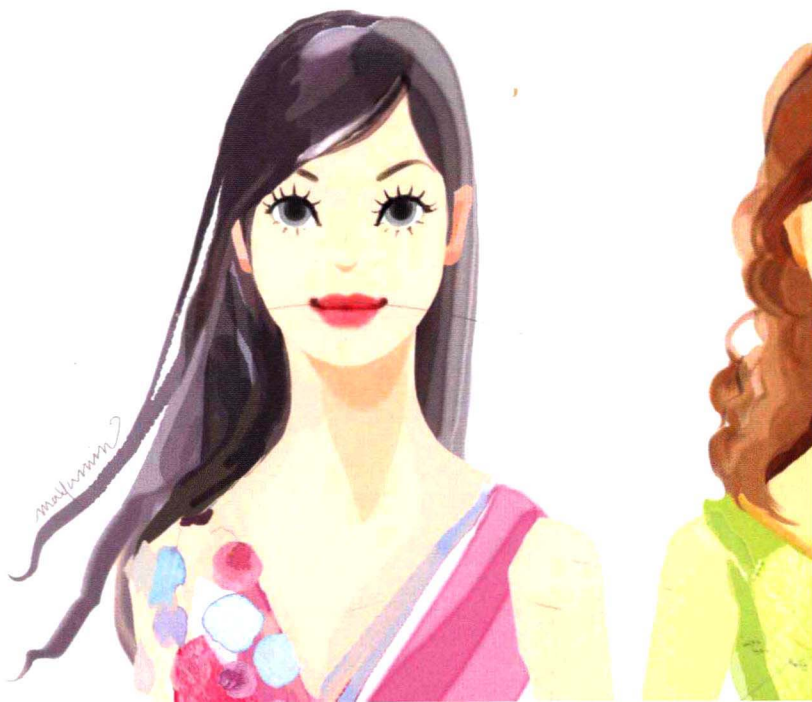
7^天days

完成美丽蜕变

配色美人

(日) 今井志保子 著
周末 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



TITLE: [IRO DE BIJIN NI UMAREKAWARU! 7 DAYS LESSON]

BY: [Shihoko Imai]

Copyright © 2009 by Shihoko Imai

Original Japanese language edition published by Softbank Creative Corp.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights in simplified characters arranged with Softbank Creative Corp., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2011, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本Softbank Creative授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第54号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

配色美人: 7天完成美丽蜕变 / (日) 今井志保子著; 周末译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5381-6872-3

I. ①配… II. ①今…②周… III. ①女性—服饰美学 IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第023305号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 陈 杨

设计制作: 郭 宁

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 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 210mm

印 张: 6

字 数: 45千字

出版时间: 2011年4月第1版

印刷时间: 2011年4月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6872-3

定 价: 35.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6872

目 录 Contents

阅读本书之前	6
打造美丽的三要素	6
美丽不仅是指相貌，独特的魅力才是美丽的秘诀	8
第一印象往往受色彩所左右	9
了解美人色真的十分必要	9
快乐易懂的色彩搭配课程	10

day 1 第 1 天

寻找让你更漂亮的美人色

单纯明快的美人色让你看起来更漂亮	12
为什么存在“美人色”和“灾难色”	14
基础知识① 颜色里有“浓淡”变化	14
基础知识② 即便一句话就能断定是红色还是绿色，它们之间也有“色差”	16
基础知识③ 人的皮肤颜色存在“色差”	18
基础知识④ 相配颜色和相悖颜色	20
基础知识⑤ “颜色”反射到脸庞和身体之后才得以显现	21
选择美人色的关键在于“色差”	22
诊断自己皮肤颜色的类型	24
颜色类型自我诊断表	26
颜色类型自我诊断表	30
诊断结果	32

把颜色分为两大类型的理由	33
让梦想成真的美人色调色板	34
美人色调色板的使用方法	34
皮肤颜色的色差是“黄色—橙色”的人群，实现黄金类型的美丽	35
皮肤颜色的色差是“蓝色—紫色”的人群，实现白金类型的美丽	39
甄选与脸庞相匹配的美人色	43
使“脸庞类型”与“颜色深浅”保持一致	43
世界四大美女的脸庞类型诊断图	44
世界四大美女的美人色调色板	46
问答专栏 晒黑之后，皮肤颜色会随之发生变化吗？	48
一旦晒黑，色素会不会发生变化呢？	48

day
第2天

散发美人气质的服饰搭配

穿衣戴帽的3种配色技巧	50
①基础色用深浅搭配提高品位	52
②使用基础色再加上一种饰品可以突显新鲜感	54
③用相配的彩色进行多色搭配	56
灾难色变美人色的魔法配色技巧	62
用配色和面积比例改变颜色的印象	62
将灾难色变为美人色的5个要点	64
问答专栏 如果我想穿和自己脸庞不吻合的美人色的衣服该怎么办？	66
小配饰可以选择不适合自己的颜色吗？	68

追求服饰和妆容的和谐搭配

妆容的3种配色技巧	70
①用同色系来体现服装和妆容的统一感	72
②用同类色或对比色来突出服装和妆容的个性	74
③无论服装是什么颜色，妆容都用基础色的浓淡变化来体现	76
根据不同衣服的颜色逆算妆容颜色一览表	78
问答专栏 美甲选择什么颜色好呢？	82

俘获女人芳心的装饰品

如何选择适合自己的装饰品？	84
参考自己的颜色类型、脸庞大小和体型	84
装饰品大小的判断标准	85
华丽装饰品的配色技巧	88
掌握“装饰品+服装+妆容”的配色技巧	88
“装饰品+装饰品”的搭配原则	89

用VIP颜色完成华丽变身

颜色成为塑造自我形象不可或缺的因素的3个理由	92
颜色中蕴含着控制人心的能力	92
理由1：颜色是光的波长带给大脑的刺激	93
理由2：情感能转换为颜色	95

理由3: 颜色是视觉语言	96
能让你华丽变身的VIP颜色	97
VIP颜色是什么?	97
诊断你的VIP颜色	98
问答专栏 为什么有人会说灾难色也很适合你呢?	126

day 6 第 6 天

用“视觉魔法”塑造理想身材

体验一下视觉魔法吧!	128
① 让胖乎乎的身材看起来瘦了3公斤	128
② 让臃肿的下半身看起来有线条感	131
③ 让太平公主看起来有女人味儿	132
④ 让小个子看起来长高了5厘米	133
⑤ 让大饼脸缩小一圈	133

day 7 第 7 天

做完美的家居配色达人

完美家居配色的挑选方法	136
明确你要变美丽的目标	136
从面积大的配饰开始决定颜色	138
更要关注形状、花纹和素材	138
家居配色, 你是主角	140
问答专栏 想让小房间看起来宽敞一点, 该怎么办呢?	142

结束语	143
-----------	-----

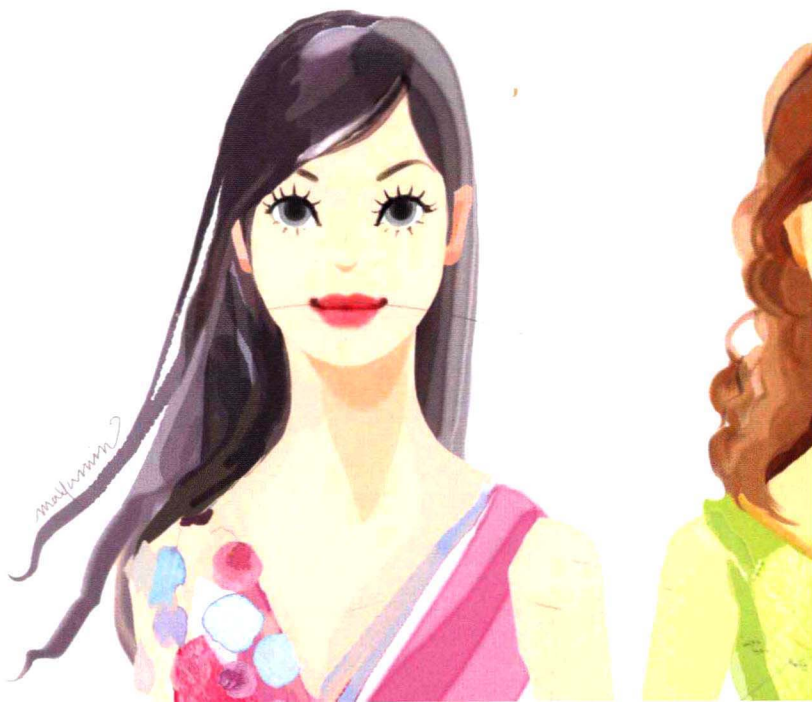
7天
days

完成美丽蜕变

配色美人

(日) 今井志保子 著
周末 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



目 录 Contents

阅读本书之前	6
打造美丽的三要素	6
美丽不仅是指相貌，独特的魅力才是美丽的秘诀	8
第一印象往往受色彩所左右	9
了解美人色真的十分必要	9
快乐易懂的色彩搭配课程	10

day 1 第 1 天

寻找让你更漂亮的美人色

单纯明快的美人色让你看起来更漂亮	12
为什么存在“美人色”和“灾难色”	14
基础知识① 颜色里有“浓淡”变化	14
基础知识② 即便一句话就能断定是红色还是绿色，它们之间也有“色差”	16
基础知识③ 人的皮肤颜色存在“色差”	18
基础知识④ 相配颜色和相悖颜色	20
基础知识⑤ “颜色”反射到脸庞和身体之后才得以显现	21
选择美人色的关键在于“色差”	22
诊断自己皮肤颜色的类型	24
颜色类型自我诊断表	26
颜色类型自我诊断表	30
诊断结果	32

把颜色分为两大类型的理由	33
让梦想成真的美人色调色板	34
美人色调色板的使用方法	34
皮肤颜色的色差是“黄色—橙色”的人群，实现黄金类型的美丽	35
皮肤颜色的色差是“蓝色—紫色”的人群，实现白金类型的美丽	39
甄选与脸庞相匹配的美人色	43
使“脸庞类型”与“颜色深浅”保持一致	43
世界四大美女的脸庞类型诊断图	44
世界四大美女的美人色调色板	46
问答专栏 晒黑之后，皮肤颜色会随之发生变化吗？	48
一旦晒黑，色素会不会发生变化呢？	48

day
第2天

散发美人气质的服饰搭配

穿衣戴帽的3种配色技巧	50
①基础色用深浅搭配提高品位	52
②使用基础色再加上一种饰品可以突显新鲜感	54
③用相配的彩色进行多色搭配	56
灾难色变美人色的魔法配色技巧	62
用配色和面积比例改变颜色的印象	62
将灾难色变为美人色的5个要点	64
问答专栏 如果我想穿和自己脸庞不吻合的美人色的衣服该怎么办？	66
小配饰可以选择不适合自己的颜色吗？	68

追求服饰和妆容的和谐搭配

妆容的3种配色技巧	70
①用同色系来体现服装和妆容的统一感	72
②用同类色或对比色来突出服装和妆容的个性	74
③无论服装是什么颜色，妆容都用基础色的浓淡变化来体现	76
根据不同衣服的颜色逆算妆容颜色一览表	78
问答专栏 美甲选择什么颜色好呢？	82

俘获女人芳心的装饰品

如何选择适合自己的装饰品？	84
参考自己的颜色类型、脸庞大小和体型	84
装饰品大小的判断标准	85
华丽装饰品的配色技巧	88
掌握“装饰品+服装+妆容”的配色技巧	88
“装饰品+装饰品”的搭配原则	89

用VIP颜色完成华丽变身

颜色成为塑造自我形象不可或缺的因素的3个理由	92
颜色中蕴含着控制人心的能力	92
理由1：颜色是光的波长带给大脑的刺激	93
理由2：情感能转换为颜色	95

理由3: 颜色是视觉语言	96
能让你华丽变身的VIP颜色	97
VIP颜色是什么?	97
诊断你的VIP颜色	98
问答专栏 为什么有人会说灾难色也很适合你呢?	126

day 6 第 6 天

用“视觉魔法”塑造理想身材

体验一下视觉魔法吧!	128
① 让胖乎乎的身材看起来瘦了3公斤	128
② 让臃肿的下半身看起来有线条感	131
③ 让太平公主看起来有女人味儿	132
④ 让小个子看起来长高了5厘米	133
⑤ 让大饼脸缩小一圈	133

day 7 第 7 天

做完美的家居配色达人

完美家居配色的挑选方法	136
明确你要变美丽的目标	136
从面积大的配饰开始决定颜色	138
更要关注形状、花纹和素材	138
家居配色, 你是主角	140
问答专栏 想让小房间看起来宽敞一点, 该怎么办呢?	142

结束语	143
-----------	-----

阅读本书之前

你购买这本书的目的是“想让自己变得更加美丽”吧。那么，女人为什么想变美丽呢？我想可能有以下几种理由：“想给对方留下好印象”，“想让对方感到自己的特别存在”，“想让对方夸奖自己比实际年龄更年轻”。

事实上，女人变美丽以后，真是益处多多。以我的经验来讲，如果我打扮得非常时尚，化着漂亮的彩妆，逛商店或外出就餐时，与我不打扮、不化妆时做对比，连服务员对我的态度都不一样。

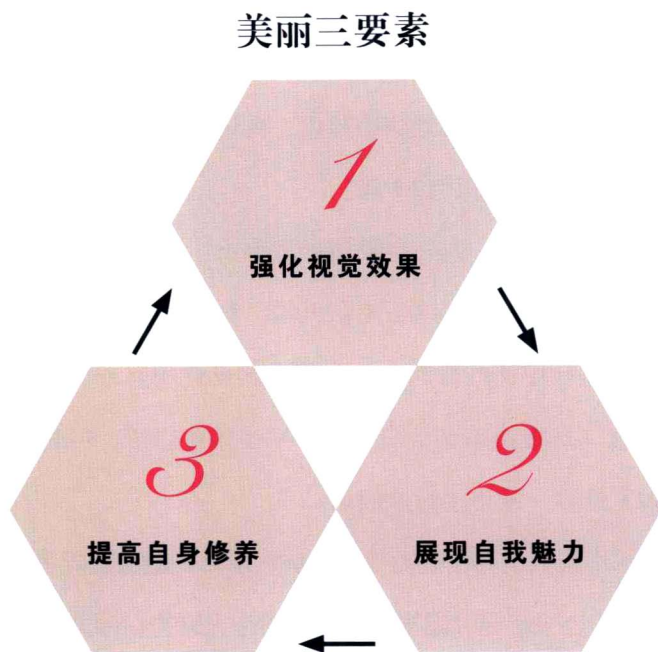
那么，为什么同样一个“我”，仅外表不同，就会影响到他人对我的态度呢？那是因为现在社会上很多人确实都是“以貌取人”。因此，视觉冲击力对人的形象影响很大。除此之外，打扮与不打扮，让我们自身的精神状态也有所不同。精心打扮之后，我们会自然而然地露出笑容，积极地面对事物。不修边幅时，我们往往尽量避人耳目，给其他人造成“不自信”的印象。你有过这样的体会吗？

打造美丽的三要素

打造美丽的三要素：① 强化视觉效果；② 展现自我魅力；③ 提高自身修养。

这三个要素缺一不可。人们常说：美来自内心，而非外在的修饰。我认为要想变得更加美丽，这句话应该改为“注重内在美的同时一定要增强外在美感”。也就是说，不管你的内

在有多么完美，如果外在美打折的话，也是非常令人遗憾的。当然，完善外在美的同时，一定要注重内在美。



美丽三要素的相互作用：①强化视觉效果→②展现自我魅力→③提高自身修养。
这三个要素缺一不可。

……
终级目标
……

外在美固然重要，但更要修炼内在的气质，
只有这样才能成为真正的魅力女性。

光鲜的外表很容易流逝，要想让美丽变得更加持久，内在美显得尤为重要。

美丽不仅是指相貌，独特的魅力才是美丽的秘诀

如果外表和内心都能变美丽，我想你的每一天都是光彩照人的。但是，据我所知很多女性读者都有以下烦恼：

“即使穿着时尚的衣服，化着艳丽的彩妆，也让人感觉不到美丽。”

“为什么我的长相和身材都让我头痛？”

“如果能够选择来生的话，我一定要当个大美女！”

其实，真正的美丽并不完全等同于相貌美丽，身材曼妙。为什么这么说呢？

让我们回忆一下生活中那些看起来光彩照人的女性朋友吧，大家一定会发现她们绝对不只是相貌出众、身材苗条这么简单。再换个角度想想，尽管有些人相貌和身材都很出众，但是大家也不一定想接近她们。

魅力女性和你的不同点到底在哪里呢？关键在于自我塑造的能力。相信每一位女性都拥有自己独特的魅力，只有充分发掘和展现你的个人魅力，才能展现最好的自我。

什么样的衣服最适合你？根据自身的优势、个性、容貌、性格及职业特点，将这些因素进行系统分析，策划出最具视觉冲击力的效果，才能成为有魅力的女人。

为了变美丽而不懈努力的人是值得学习的！但是，胡乱的努力，肯定不会得到你所期待的结果。可能你对自己的造型、妆容已经下了很大工夫，但仍然觉得不够赏心悦目。这说明，你没有将自己的个性和自我魅力完全展现出来，只单纯地注重妆容的修饰，证明你没有意识到自己真正的魅力所在。

因此，在和别人做对比之前，一定要认识到自己独特的个人魅力。在此基础上，把自己打造成任何人都无法模仿的时尚达人。

第一印象往往受色彩所左右

美丽与否取决于色彩搭配，这么说绝不为过。不同形式的色彩搭配，决定了给人留下的第一印象的好坏，也是打造美女的金钥匙。为什么这么说呢？

因为从人类的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五感得到的信息中，80%来自视觉，而视觉信息的80%~90%来自于颜色。

那么，为了让大家体会到颜色的重要性，我们可以回想一下今天接触的人都穿的什么样的衣服。只要不是对方的服装样式太过普通，或是你的观察力及记忆力太逊色，一般人凭借白衬衫、黑衬衫的颜色就能促使你回想起对方。

另外，美国的心理学家梅比安提出过这样的法则：第一印象的好坏，相见6秒钟就能决定。

对方见到你的第一瞬间，就决定了你给他的直观印象。在这么短的时间内想要给对方留下好的印象，“颜色”发挥着举足轻重的作用。打个比方：你收到了一束花，最初吸引你的不是花的品种和外形，而是颜色。看到了花的颜色，你瞬间就能感受到这束花的美或丑以及送花人的眼光。这个例子同样可以用到你的妆容上。

了解美人色真的十分必要

颜色里面有衬托个性和魅力的“美人色”，也有“灾难色”。（具体的讲解见课程第15页）“美人色”不仅能衬托个人魅力，还有以下几种功效。

- ① 让服饰和妆容的色彩显得更加鲜明。

② 可以缩小毛孔、减轻皱纹和黯沉的视觉效果，令肌肤显得光彩照人。

③ 不再为选择颜色而烦恼，让每天的装扮都更加丰富。

注意：如果选择了“灾难色”，你的体验可能正好相反哟。怎么样？颜色绝对是打造美女的不可缺少的元素，你不想了解一下能让自己变得更加美丽的“美人色”吗？

人们常说：“只要想得到，就能做得到。”所以，当你想要变得更加美丽的时候，正是你即将变成美女的绝妙时机。那么从今天开始就打造你的美丽课程吧！

快乐易懂的色彩搭配课程

7天课程的要点是：基于色彩理论，教你如何有效地选色和配色。提到色彩理论，可能有些人会觉得多少有些深奥，也可能有些人会拒绝学习。但是，本书涉及的只是一般的色彩理论，快乐易懂，请大家耐心地读下去吧！

另外，只有极少数人天生就有很强的色彩感，大多数人还是应该遵循该理论进行选色和配色，边学边悟，以提高个人品位。不管是为了变美丽而不懈努力的人，还是对消沉的自己感到厌倦的人，都可以用色彩改变自己，打造美丽的外表。让我们消除自卑感，迎接一个朝气蓬勃的自己吧！

只用7天，就能把你打造成魅力美人，快来尝试一下吧！