

“西蔓色彩世界”系列之一



女性个人色彩诊断

PERSONAL COLOR DIAGNOSIS OF WOMEN

于西蔓 著

教你一套享用一生的穿衣用色方法!

花城出版社



西蔓女士社会活动掠影

1998年5月——2001年10月



- 被《人民日报》评选为“世纪英才”；事迹被编入《今日中国——世纪之光》大型画册
- 被全国妇联评选为本世纪对中国有杰出贡献的女性之一
- 人民日报社主办的“全国城市建设高层研讨会”特约专家
- 被选入中国国际人才交流中心《二十一世纪人才库》中国专家卷
- 2000年中国国际美容时尚周“世纪专家成就奖”
- 国家职业资格工作委员会化妆师专业委员会成员
- 人民日报社海外版“中国城镇建设”专刊特约顾问
- 北京市城市色彩改造提案专家之一
- 盘锦市城市色彩设计顾问
- 北京北辰集团绿色家园小区色彩设计
- 北京塞那维拉绿水家园小区色彩设计
- 盘锦市中兴商业街色彩设计





- 资生堂化妆品公司 BC 培训特邀专家
- 宝洁公司“玉兰油”彩妆上市推广活动特邀色彩专家
- 上海家化“清妃”彩妆品色彩开发指导专家
- 北京中友百货形象顾问
- 北京赛特集团商业色彩培训特邀专家
- 北京长安商场商业色彩培训特邀专家
- 香港“鳄鱼恤”北京总代理色彩培训专家
- 中国企业家论坛特邀演讲嘉宾
- 中国女企业家会议特邀演讲嘉宾
- 全国妇联各类会议特邀演讲嘉宾
- 亚太地区女企业家会议演讲嘉宾
- 外交部人员服饰色彩特邀专家
- 1999 - 2001 年“《时尚》之夜”名人着装评委
- 《女性月刊》、《HOW》、《这一代》、《中国化妆品》等多家媒体专栏撰稿人
- 《时尚》杂志评选的“最有魅力的五十名女性”之一
- 宝洁公司“SK-II”“中国名媛俱乐部”名媛之一





于西蔓女士

日本色彩学会会员

日本个人色彩研究会会员

中国文化部一级艺术形象设计师、教授

1987年赴日本留学定居，毕业于早稻田大学大学院商学研究科。在日本研习服饰、商业、产品、空间环境等领域的色彩搭配技术，考取日本文部省及日本全国服饰教育者联合会认定的“色彩搭配师”资格。后学习盛行西方的“色彩季节理论”，从师于日本个人色彩泰斗佐藤泰子女士学习“个人色彩诊断技术”，考取世界权威色彩咨询机构——美国CMB公司色彩顾问资格，并成为CMB日本代表处的注册色彩顾问。

1998年创立中国第一家专业色彩咨询机构——西蔓色彩工作室，首次引进“个人色彩及款式风格诊断”、“色彩营销”、“城市色彩设计”等国际最新色彩应用技术和概念，活跃于色彩顾问培训、商业色彩设计、城市色彩设计、色彩研究及个人色彩形象指导等领域，开创了中国色彩咨询业的先河。

因其卓著业绩，被媒体誉为“色彩大师”，“中国色彩第一人”。

看了这本书，你一定坚信：
不管你是什么样的风格和体貌，
你都可以运用属于自己的色彩
在人生的每个阶段里光彩照人！

—— 西蔓寄语

女性个人色彩诊断

于西蔓 著

花城出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性个人色彩诊断

于西蔓 著

- 广州:花城出版.2002.1

(西蔓色彩世界)

ISBN 7-5360-3730-9

I. 女...

II. 于...

III. 女性-服饰美学-色彩-普及读物

IV. TS976.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093384 号

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 东莞新丰印刷有限公司

(广东东莞凤岗镇)

开 本 760×1040 毫米 16 开

印 张 9.25

版 次 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数 8000 册

书 号 ISBN 7-5360-3730-9/TS·12

定 价 35.00 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

女性个人色彩诊断

PERSONAL
COLOR DIAGNOSIS
OF WOMEN

于西蔓 著

在您拥有很多服装、化妆品的同时，

最好拥有这本书，并且变漂亮了！

——西 蔓

西蔓寄语

WORDS FROM XIMAN

如此说来，魅力形象的打造，应该是从研究每个人的“颜色”开始的。说穿了，就是必须先搞清楚什么颜色适合自己，什么颜色不适合自己。

寻找适合自己的颜色是件很恼人的事。人们把风姿、风韵、风格尊为目标，花了大量的精力和金钱来打扮，却由于不知道自己适合的颜色，而出现漂亮衣服穿在身上不好看，或是化了妆的脸看起来别扭这样令人失

如果有一天有人告诉你，你的前半生只穿出了个人魅力的一半，你肯定会懊悔，并奇怪是什么否定了你的努力。

其实，我们每个人所关心的“第一印象”，有67%是由你的外观色彩带来的。

在你与人见面的七、八秒内，你浑身上下的色彩会汇聚成一股强烈的语码信息，把你的风格、品位和内涵传递给对方，对方也会据此推断他该喜欢你、信赖你，还是应该疏远你。

望的结果。此外，还有很多人因为颜色嗜好，把自己限定在几个固有色里，失去了更多的用色彩来表现自己的机会。

回国以来，我接触了大量的爱美女性，给我的印象是，一方面是色彩斑斓的服饰商品，另一方面是女性们高涨的扮靓热情，而在这中间却缺少一种“软件”式的、快速教会人们去选择适合自己颜色的方法和技巧。

西方的女性大都知道自己的色彩范畴，可以单刀直

有人都会禁不住地惊呼、赞叹，品尝着一种令人难以置信的感动。无数学员会颤抖着声音告诉我，“从来没想到我会这么漂亮！我是来学色彩的，可找到了自信！”

入地购买属于自己颜色的服饰。而在国内，由于很少有人知道自己的颜色，所以，产品的超前和消费者色彩选择能力的滞后一直是一对矛盾。

世上有那么多的商品，又有那么多类型的人，必须把属于特定的人的特定的商品挑选出来，并为她们进行最佳的搭配。

每一次我们举办的色彩顾问结业仪式上，我都会被深深震撼。当一位位学员光彩照人地走进来的时候，所

在北京、在全国的很多城市，已经有很多女性通过色彩顾问的指导找到了美丽和自信。可是，还有更多的女性每天都在被穿衣用色的问题困扰着。因此，为每位女性寻找到与其肤色和谐搭

配的色彩群，让其因色彩靓丽一生，自信一生，便是我出这本书的最大宗旨。

如果说二十世纪是女性自强自立的时代，那么，二十一世纪应该是女性形象自信的时代。在这个时代里，形象既是你个人能力的广告，也是你的品位标志。在扮靓生活中引入科学方法，你会发现虽然表面看来你仅只驾驭了色彩，但你已成功驾驭了生活，驾驭了事业，你已经变成了一位美丽而自信的魅力女性！

责任编辑:林宋瑜

技术编辑:赵 琪

封面设计:北京西蔓色彩文化发展有限公司

版式设计:北京西蔓色彩文化发展有限公司

插图设计:北京西蔓色彩文化发展有限公司



原
书
缺
页

原
书
缺
页

目录

Contents

P8 西蔓寄语

P15 你为什么想美却总是美中不足?

——走出穿衣误区

变美很难吗?

妨碍美丽的排斥色

制造不健康脸色的玫瑰色口红

看起来像是浓妆艳抹的粉底色

为什么有时黑色的鞋子太刺眼

黑色真能显瘦吗

用偏爱色打扮自己不一定会很漂亮

到底“穿金”还是“戴银”

P24 西蔓观点

女人是后天成为女人的

P25 色分四季 对号入座

——以人为本的四季法则

人体是有颜色的

冷暖基调的区别

四季色彩理论的功劳

你是春季型吗?

你是夏季型吗?

你是秋季型吗?

你是冬季型吗?

自我诊断色彩季型

——轻轻松松对号入座

P40 西蔓观点

色彩与季节、年龄

P41 重建色彩形象

——四季型人的色彩搭配原则

和色彩交朋友

色彩的种类

色彩三要素

——色相、明度、纯度

色调

色彩传达的感觉

春季型人的色彩搭配原则及典型用色

夏季型人的色彩搭配原则及典型用色

秋季型人的色彩搭配原则及典型用色

冬季型人的色彩搭配原则及典型用色

P62 西蔓观点

色彩与职业、场合、环境

P63 365 天的美丽

——四季型人一年的用色技巧

春季型人 在春夏
春季型人 在秋冬
夏季型人 在春夏
夏季型人 在秋冬
秋季型人 在春夏
秋季型人 在秋冬
冬季型人 在春夏
冬季型人 在秋冬

P72 西蔓观点

四季型人用色技巧

P73 场合用色的高手

——四季型人的 TPO 用色

典雅的职业裙装用色
干练的职业裤装用色
俏丽的半职业装用色

新潮的时尚休闲装用色
温馨的家居休闲装用色
活泼的运动休闲装用色
优雅的约会装用色
华美的晚礼装用色

P90 西蔓观点

四季型人

四季型人

四季型人

P91 省钱省事儿的搭配术

——一衣百搭

四季型人基础色搭配提示
四季型人鲜艳色搭配提示
四季型人裤装搭配提示

P104 西蔓观点

四季型人用色技巧