

现代女性**随身宝典**

陈东蓉·编

漂亮装扮的

颜色搭配

如何按照身材选择宜、忌的色彩

与情人相处时的颜色搭配

与固定的制服颜色搭配

粉红色使人感到充满活力

对夫妻间有助益的颜色



64



新疆青少年出版社

XX

XX



漂亮装扮的颜色搭配



XX

XX

陈东蓉 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性随身宝典/陈东蓉编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7 - 5371 - 3595 - 9

I . 现… II . 陈… III . 女性 - 生活 - 知识 IV . D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 71591 号

书 名 现代女性随身宝典

作 者 陈东蓉

责任编辑 崔跃萍

出版、总发行:新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号, 邮编: 830001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 番禺市新华印刷有限公司

版 次: 2000 年 1 月第一版

2000 年 1 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 45

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN7 - 5371 - 3595 - 9/Z · 56

定价: 100.00 (本册定价 10.00 元)

总 序

爱美之心,人皆有之,其中又以女性为最,同时现代女性已经走出家庭,融入社会,她们不再只是妻子、母亲,而且是女经理、女部长、女秘书,这一方面要求她们比以前更注重自己的形象,另一方面却又不给她们以从容面对的时间。为了解决这一矛盾,我们组织编写了这套短小精悍的《现代女性随身宝典》。

该宝典围绕塑造现代女性形象这一主题,以一本一题的方式,在每一本小册子中分门别类地介绍了有关装扮、美容、保健的知识。你既可以将它放在你的公文包、办公桌甚至口袋里,在繁忙的工作间隙翻看几页,也可以摆在你的书架上,在休闲的日子里美美地读上几段。



内容提要

你是否知道什么颜色最适合自己的？

所谓“最适合自己的”颜色，就是指在某种特定的时间或场合中，通过色彩的搭配，使你看起来更为美丽动人。所以掌握各种不同颜色的特性，并从中找出适合自己的颜色就成为漂亮装扮的重中之重。然而，现代女性在面对缤纷的五颜六色时，却常有眼花缭乱，不知如何取舍的困惑。其实，欲装扮漂亮，作美丽的代言人并不难。

本书从了解适合自己的颜色入手，介绍了不同颜色间的搭配法，如何在不同的时间、地点、场合使用不同的颜色，以及如何利用颜色增进你的健康，增添你的魅力，融洽你与亲人、朋友、同事的关系等。

目 录

颜色强调个性

人人均与颜色有密切关系.....	(3)
在使用颜色上不理想者.....	(5)
颜色搭配设计师.....	(8)
分析颜色的危险度	(11)
选择颜色之前应先注意自己的生活	(14)
第一部分	(16)
第二部分	(17)
第三部分	(17)
第四部分	(18)
第五部分	(18)
按照身体选择宜、忌的色彩.....	(20)
身材肥胖的人	(20)
身材瘦削的人	(20)

了解自己的颜色

- 人人都应找出适合自己的颜色 (22)
- “适合自己的颜色”的自我试验法 (24)
- 开始试验之前 (24)
- 需要准备的东西 (25)
- 体会脸色的变化 (26)
- 按照色系来作试验 (32)
- 从整体形象找寻适合色系 (37)
- 眼睛明亮的少女色调 = 黄色系 (37)
- 时髦的法国娃娃色调 = 金色系 (38)
- 优雅的淑女色调 = 蓝色系 (39)
- 时髦的模特儿色调 = 原色系 (40)
- 按照身材选择宜、忌的色彩 (42)
- 身材高挑的人 (42)
- 身材娇小的人 (42)

颜色搭配法

- 颜色搭配法 (43)
- 要有明显的形象 (43)
- 决定主色 (44)
- 对比要明显 (46)

目 录

决定副色	(47)
决定强调色	(47)
按照身材选择宜、忌的色彩	(50)
肤色洁白的人	(50)
肤色黝黑的人	(50)

使用颜色的时间、地点、场合

单独生活时的颜色	(51)
单身贵族的自由天地	(51)
与情人相处时	(53)
与家人共处时	(54)
社交色彩学	(55)
适合外出穿着的颜色	(55)
适合参加宴会的颜色	(57)
上班穿着的颜色	(59)
与固定的制服颜色搭配法	(59)
无规定穿制服时	(63)
选择适合自己的颜色	(65)
深色型女士	(66)
浅色型女士	(67)
暖色型女士	(68)
冷色型女士	(69)
明亮型女士	(70)
柔和型女士	(71)

按照身材选择宜、忌的色彩	(73)
极富女人味	(73)
富有男子气概	(73)

健康的颜色

使人振奋的颜色	(74)
红色可振奋精神	(74)
红色可发散能量	(76)
粉红色使人感觉到充满活力	(76)
温暖的橘红色	(78)
消除疲劳的颜色	(79)
绿色能够消除疲劳	(79)
蓝色能远离疲劳	(80)
控制食欲的颜色	(81)
红色能刺激食欲	(81)
美味出众的橘红色	(82)
绿色的衬托色	(83)
甜蜜的粉红色	(84)
蓝色能抑制食欲	(85)
稳定心情的颜色	(87)
心理不安又有孩子气的人应多用黄色	(87)
天真的人用黑色抒发气愤	(87)
红色抑制歇斯底里	(88)
绿色适合人缘好的人	(89)

目 录

蓝色可压抑理性人的紧张	(90)
对颜色的建议——性格分析	(91)
喜欢红色的人	(91)
喜欢蓝色的人	(92)

成功的颜色

表现深刻的印象	(93)
威严的黑色	(93)
硬调的灰色	(94)
洁癖的白色	(95)
表现明朗的印象	(97)
积极派的红色	(97)
有亲切感的橘红色	(98)
富有机智的黄色	(100)
表现高雅的气氛	(101)
富有女性味道的粉红色	(101)
高贵的紫色	(102)
表现诚实的印象	(103)
温顺的绿色	(103)
认真的蓝色	(105)
对颜色的建议——性格分析	(106)
喜欢黄色的人	(106)
喜欢绿色的人	(106)

能控制气氛的颜色

对情侣有益的颜色	(107)
粉红色	(107)
对夫妻间有助益的颜色	(109)
褐色	(109)
绿色	(110)
有助于亲子之间的颜色	(111)
黄色	(111)
蓝色	(111)
对颜色的建议——性格分析	(112)
喜欢黑色的人	(112)
喜欢白色的人	(112)
颜色选择法	(113)
购物的目的	(113)
先检查已有的东西	(114)
先打扮好再出门	(114)
携带想要搭配的衣服	(115)
带着三只口红	(115)
注意讲究颜色的店	(116)
跟上流行并多加利用	(116)
先选颜色后决定款式	(117)
考虑背景的颜色	(117)
别受灯光的影响	(118)

目 录

注意几乎同样的颜色	(119)
从靠近脸部的部位先决定颜色	(119)
别轻视长袜	(119)
鞋子的颜色须与裤子和裙子配合	(120)
选择饰品的要点	(120)
皮带、皮鞋与皮包的配合	(121)
必须要注意送礼的颜色	(121)
对颜色的建议——性格分析	(122)
喜欢橘红色的人	(122)
喜欢粉红色的人	(122)
喜欢茶褐色的人	(122)
喜欢灰红色的人	(123)
让色彩来增强你的形象	(124)
展现你的权威	(124)
色彩效应	(125)
女性化还是职业化	(125)

附录: 饰品与装扮的视觉效果

腰 带	(127)
帽 子	(128)
鞋 袜	(130)

色调

A 组——黄色调

海蓝色、清海蓝色、暖灰色、中灰色、橙色、杏仁色、桃色、橙红色、橘红色、暖粉红色、珊瑚色、樱花红、红色、紫色、蓝紫色、乳灰色、淡黄色、淡灰色、淡骆驼色、蜂蜜色、茶褐色、淡金黄色、柠檬色、芦笋绿、苹果绿、绿色、薄荷绿、翡翠绿、中水色、淡水色。

B 组——金色调

柑橘红色、金黄色、金色、石灰绿、浅绿色、黄绿色、绿玉色、灰绿色、苔绿色、橄榄绿、暗绿色、青绿色、深蓝色、菊叶色、红紫色、乳灰色、灰色、骆驼色、芥菜色、咖啡色、暗褐色、青铜色、桃树色、铁锈色、陶土色、南瓜色、叶红色、深桃红、橙红色、朱砂色。

C 组——蓝色调

蓝灰色、灰蓝色、淡桃红、偏白粉红色、淡玫瑰红、深玫瑰色、西瓜红色、蓝红色、酒红色、草莓色、玫瑰紫、紫丁香色、淡紫色、仙客来紫色、洋李色、柔白色、玫瑰乳黄色、可可色、玫瑰

褐色、轻淡黄色、轻淡绿色、蛋白青色、孔雀石绿、轻淡水色、淡蓝色、天蓝色、浅蓝色、紫蓝色、蓝灰色、浅灰蓝色。

D组——单色调

冰蓝色、蓝色、正蓝色、品蓝色、深蓝色、品紫色、炭紫色、冰紫色、深粉红色、紫红色、冰粉红色、鲜粉红色、正红色、深红色、法国葡萄酒色、纯白色、银灰色、浅灰色、灰色、暗灰色、炭灰色、黑色、冰黄色、含羞草色、冷绿色、冰绿色、浅绿色、正绿色、翡翠绿、松绿色。

颜色强调个性

人人均与颜色有密切关系

所有的东西都有颜色。

你的头发、脸、衣饰、家具和摆饰等，都有颜色，此外，还有肉眼看不见的颜色，总之，我们可说是活在色彩的包围中，常在不知不觉中以色彩去感觉、识别各种事物。

譬如，在桌上放置黄色的柠檬和白色的雏菊花束，当你看到它们，心里便很可能会感到十分舒服，而情不自禁地发出微笑。一旦碰到下面的情况，你又会有何种反应呢？在进入厨房时，突然看到白色桌巾有一堆红色的液体，你很可能触目惊心，“哇”地一声倒退数步，等稍作稳定再度凝视桌上时，是血？“好可怕。”再度观看的时候，已经变成了紫黑色的肉块……“真恶心”的感觉立刻油然而生。

这种迥然不同的差异来自何处呢？黄色的柠檬、紫黑色的肉块，并不会向你说话，也不会对你使用暴力，可是当人看到时却会有舒服或恶心两种迥异的感觉，由此可见颜色能在不知不觉中操纵人的情绪，其奥妙之处，相当值得玩味。

看到颜色就会引起瞬间反应，例如看到弄脏桌布的液体若是橘黄色，你就不会吃惊地尖叫，而只是问一句：“怎么这样

啦？”就不再加以理会了。可见，人们都从看到颜色的那一刹那，立刻在意识中产生喜欢或是讨厌、美丽或是肮脏的感觉，并对颜色加以评价。

我们几乎都是这样一直在看颜色，而且每每看到颜色时，就会产生某种感觉。人们能用眼睛看到五彩缤纷的颜色，由此产生各种印象，全都是由于颜色刺激我们的心以及眼睛，于是头脑就成了颜色的接收和判读器。

你的色彩感觉不只是在绵绵不断地接收信息，也会频频地发出讯息。像穿在身上的衣服、满头的黑发以及红色的指甲，都显示出你的色彩感觉。而看这些颜色的人，也会产生某种感觉，或是因此而思考某些事情。

虽然你并不是为了某种特别的目的而穿上某件衣服，可是对方会在无意识之中马上捕捉到某种感觉，这种“穿着无意，看者有心”的情形是根本无法避免的。

除了在颜色方面要谨慎之外，同时说话时也要特别注意遣词造句，否则一不留神往往就会伤害到对方，甚至引起对方的误解，尤其在彼此还不太了解的时候更容易发生。

传达交往信息的媒介可说是不胜枚举，但是就颜色来说又是如何呢？

虽然颜色传达信息不如言语那么明确，可是速度却很快，也同样会刺激人的感官。可见颜色跟语言有时具备了同样的功能，可惜我们一向忽略了它的重要性。

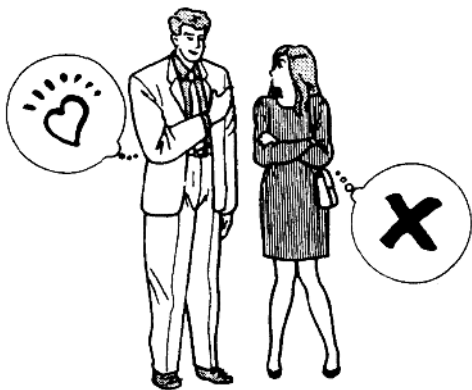
我们活在用颜色表现自我的时代，跟色彩发生密不可分的关系，可是对选择颜色却不注意，这真是太遗憾了。

为了表现自己，应当慎重其事地选择颜色，以便恰如其分的表达个人形象。



如果你想表达“我是富有魅力的，我是很漂亮的”这些观念，那就必须把“我就像这个颜色一样富有魅力，我像这个颜色一样漂亮”展现出来，希望你自己去用心适时适地地表现自我。

只要是有关于自己的颜色，你总是扮演主角，不妨开放地、自由地、直觉地去选择颜色，以保持与颜色的密切关系。



不必说话也可以从颜色进行交流

在使用颜色上不理想者

一向自觉在颜色上不敏感的人，几乎都不擅于使用颜色。不知你有没有碰到这种情形——身体状况跟往常一样，

