

FROM THE WORLD'S LEADING COLOR EXPERT

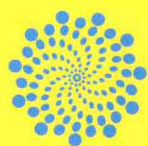
色彩万象

THE COLOR ANSWER BOOK

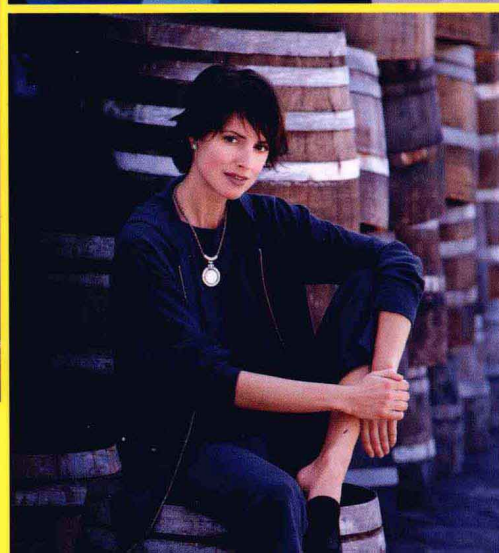
有关家庭、健康、幸福100个常见的色彩问答

[美] 莉雅翠丝·艾斯曼/著 赵婷/译
西蔓色研中心/审译

享誉世界的色彩大师
莉雅翠丝·艾斯曼倾力奉献



capital
lifestyles
Book



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

THE COLOR



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

色彩百象：有关家庭、健康、幸福的100个常见色彩问答 / (美) 艾斯曼著；赵婷译—北京：

中信出版社，2010.12

书名原文: The Color Answer Book

ISBN 978-7-5086-2508-9

I. 色… II. ①艾… ②赵… III. 色彩学—问答 IV. J063-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第216438号

The Color Answer Book

Copyright © 2003 by Leatrice Eiseman

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by agreement with the author through the Chinese Connection Agency, a division of

The Yao Enterprises, LLC

All rights reserved.

色彩百象——有关家庭、健康、幸福的100个常见色彩问答

SECAI BAIXIANG

著 者：[美] 莉雅翠丝·艾斯曼

译 者：赵 婷

整体设计：门乃婷工作室

策划推广：中信出版社（China CITIC Press）

出版发行：中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029）

（CITIC Publishing Group）

承 印 者：中国农业出版社印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：12 字 数：146千字

京权图字：01-2010-1801

版 次：2010年12月第1版 印 次：2010年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-2508-9/G·605

定 价：49.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

<http://publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线：010-84264000

服务传真：010-84264033



供图：芝蔻零售服务公司

前言

色彩是情感的催化剂——展示我们的形象，装饰我们的家园和办公室，美化我们的花园，影响人与人之间的关系。正确使用色彩能够刺激或安抚我们的情绪，唤起美好的记忆，反映自我认识以及对个人空间的感觉。

我已取得心理学和辅导心理学等学位，并在这些领域从事深入的研究，此外还在商业和色彩、设计领域积累了丰富的阅历。鉴于我在色彩方面的素养和成就，我经常受客户邀请奔波于世界各地，解答关于色彩的问题。在我担任潘通色彩协会董事、研讨会发言人、教育家、媒体和色彩设计顾问的职业生涯中，制造商、商店和设计师向我咨询如何熟练地选择最适合的产品色彩、包装色彩、公司标志色、室内外装潢色。许多人问我如何能够改善个人形象和精神状态。事实上，这些问题我已经回答过成千上万次了。在本书中，我选取了人们最关心的问题，并将这些问题分为与生活密切相关的几个方面——情感，服装、化妆、发色以及配饰，

如何装饰家庭和办公室内的个人和公共空间，健康问题，花园和室外空间。

大多数人对色彩的了解源自本能反应、文化背景和无意中掌握的点点滴滴。但是关于色彩的艺术和调和理论方面的知识，我们需要了解的还有很多。第一章中介绍的规律会帮助我们更加合理有效地使用色彩。色彩理论向我们讲述不同色彩、它们之间的关系以及其对我们的影响。

我们已经知道对色彩的感受很个人化，通常表现得很感性而非理性。你可以通过色彩反应了解一个人的社会定位、成熟程度（成熟未必好！）、文化背景、自我定位和创造能力，也可以更清楚地了解自己。从第二章的色彩测试开始，了解你对某些色彩的情感反应，以及你最喜欢（或最不喜欢）的色彩如何展示你的性格。

色彩对于自我认知和他人的评价均会产生深刻影响。色彩对于感知外界事物至关重要，当某人从远处向我们走来时，首先映入我们眼帘的便是其服饰的颜色。诚然，感知方式还包括其他方面，例如语言、动作、气味和直觉。然而，鲜明的服饰色彩是我们最直观的印象。你将在第三章中了解什么颜色的服装、头发、妆容、长袜、鞋子和饰品（如果你是一位女士）以及袜子、鞋子和领带（如果你是一位男士）能够让自己看起来更苗条、更年轻、更性感（如果你需要这方面的信息）。并找出最适合你的“特征色”——那些仅属于你的色彩。

公共空间的色彩选择较为特殊。每个人都想知道色彩对家庭关系的影响，也很好奇家人对宠物的颜色、家用车的颜色、家庭特别聚会的装饰色有何反应。阅读第四章后，你将会了解到色彩选择得当可以营造和谐的家庭氛围，而色彩选择不当则会导致家庭不和。

如今，另类疗法、全身疗法、科学的营养搭配方案层出不穷。生活在这个时代，我们不断探寻治愈身心、情感和心灵创伤的方法，努力保持身心平衡。而色彩在帮助人们达到身心平衡方面具有非凡的能力。请翻到第五章，了解色彩的保健功效吧。

从古至今，家对我们的舒适感和健康状况的影响从未像现在这样深远。装饰自己的家可以激发我们的创造力，在这个私人空间里，我们

PREF

ACE

将与家人一同幸福地生活。装饰家园时，选择色彩是至关重要的一个步骤。第六章将向你介绍如何装饰、改装住宅以及色彩与图案和结构的关系。最重要的是，你还将了解到如何创造最佳的“色彩氛围”。

如何搭配工作场所的色彩？翻到第七章，你会发现无论在家庭办公室或是在公司的小隔间中，在职业和非职业生活的不同阶段，搭配色彩的方法数不胜数。对职场色彩的疑问主要围绕参加面试时如何搭配服饰颜色、哪些色彩可以用于传达商业信息以及办公室和零售场所应采用哪些装饰色等。无论你的花园占地数亩或只是一个小花盆，你都可以利用大自然赋予的丰富色彩将户外空间“粉刷”得鲜艳美丽。在第一个春日，你站在花园中，怀着对自然的敬畏，沉思着该种植哪些植物，却发现选择数不胜数——

种植哪些鲜花、树木、灌木，如何安排精心挑选的每棵植物，从何处开始着手，等等。色彩可以协调效果，设定氛围，使花园与大自然融为一体，其重要性在花园中显露无遗。拿起你的泥铲，深度挖掘第八章的“土壤”，探寻如何借助色彩构建个性化的室外空间。

本书中的色彩名称均取自潘通纺织色彩体系。我之所以用潘通的色彩的名称是因为潘通色彩体系是全球化的色彩选择、鉴定、交流和调节系统，广泛用于服装、家居陈设、建筑和室内设计等行业。

我希望本书能够解答你的疑问，鼓励、启发你，最重要的是能够将色彩带入你生活的方方面面。

——莉雅翠丝·艾斯曼



CONTENTS

目录

4 推荐序

7 致谢

9 前言

14 第一章 ● 色彩入门

38 第二章 ● 色彩感觉

66 第三章 ● 服饰色彩

90 第四章 ● 和睦家庭

110 第五章 ● 健康色彩

130 第六章 ● 温馨家园

156 第七章 ● 职场色彩

174 第八章 ● 缤纷花园

190 结束语

THE COLOR



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

色彩百象：有关家庭、健康、幸福的100个常见色彩问答 / (美) 艾斯曼著；赵婷译—北京：中信出版社，2010.12

书名原文: The Color Answer Book

ISBN 978-7-5086-2508-9

I. 色… II. ①艾… ②赵… III. 色彩学—问答 IV. J063-44
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第216438号

The Color Answer Book

Copyright © 2003 by Leatrice Eiseman

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by agreement with the author through the Chinese Connection Agency, a division of
The Yao Enterprises, LLC

All rights reserved.

色彩百象——有关家庭、健康、幸福的100个常见色彩问答

SECAI BAIXIANG

著 者：[美] 莉雅翠丝·艾斯曼

译 者：赵 婷

整体设计：门乃婷工作室

策划推广：中信出版社（China CITIC Press）

出版发行：中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029）
（CITIC Publishing Group）

承 印 者：中国农业出版社印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：12 字 数：146千字

京权图字：01-2010-1801

版 次：2010年12月第1版 印 次：2010年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-2508-9/G·605

定 价：49.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

<http://publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线：010-84264000

服务传真：010-84264033



CONTENTS

目录

4 推荐序

7 致谢

9 前言

14 第一章 ● 色彩入门

38 第二章 ● 色彩感觉

66 第三章 ● 服饰色彩

90 第四章 ● 和睦家庭

110 第五章 ● 健康色彩

130 第六章 ● 温馨家园

156 第七章 ● 职场色彩

174 第八章 ● 缤纷花园

190 结束语

推荐序

色彩是科学，也是生活

每个人都希望拥有斑斓多彩的生活。黑白灰的世界对于正常人来说是不可想象的。

我常常被拉去“救驾”——帮助解决家里装修实在不明白用什么颜色好，自己着装不知如何用色彩来突出品位，产品色彩如何设计，等等。

应该说，色彩是每个人都无时无刻不在面临的话题，渗透到我们工作和生活的方方面面。而在这些话题背后，其实隐藏着大家内心的对美好生活的很多希望和期待。

但是，期待不可能自动变成现实。

色彩的魅力也就在于此——看似简单，但是却没有可以简单搞定。色彩与我们之间仿佛隔了一层看起来很薄，但却不那么容易捅破的薄纱。

我常常说，色彩决定品位。

过去，只有王室贵族才有资格和能力享用色彩。现在，虽然没有了阶层划分，但是我们可以从一个人的用色能力来判断他的品位。莉雅翠丝·艾斯曼女士的《色彩百象》、《穿出你的魅力色彩》、《色随心动》，将对色彩的专业认知和经验，分享给了每个有机会读到它们的人。当你能够尝试着将她写在书中的色彩搭配建议实施在自己的生活中的时候，你会惊喜地发现伙伴们投来的羡慕的目光；你会暗自窃喜，发现自己的色彩品位其实可以从几本实用的色彩书中轻松获得。

色彩是科学。

现在已经有了大量这样的书籍，也有了色彩搭配师培训课程和国家认证，很多大学也开始设置色彩专业来研究色彩。作为色彩专业工作者的莉雅翠丝·艾斯曼女士，在这三

THE COLOR ANSWER BOOK

LEATRICE EISEMAN

本书中，精心地选取了很多大众应该掌握的色彩基础知识，巧妙地安插在书中的各个角落，你可以轻松学到，而不必枯燥地啃专业书籍。

色彩也是生活。

书写色彩理论的女士很少，像莉雅翠丝·艾斯曼女士这样，能将科学和实践经验深入浅出地传达出来的人更少。她从生活中人们最常遇到的色彩问题出发，这种撰写方式非常值得我学习和借鉴。书中的很多直接的色彩搭配方案对于有相同或者类似问题的读者来说，可能比整本书更加有价值。

我回到国内来开展色彩事业，一晃也有12个春秋了。我带领超级热爱色彩的西蔓人不断地努力，来到我们学校学习色彩的也人近万名，我们服务过的客人也有几千名，而这都无法与书籍传道授业的能力相匹敌。

中信出版社将莉雅翠丝·艾斯曼的《色彩万象》、《穿出你的魅力色彩》、《色随心动》三本书引进中国，对于热爱色彩的读者来说，真是特别好的事情。

读过这三本书，也许你会获得比我说的还多的收获，我想这是莉雅翠丝·艾斯曼女士最想听到的话语。

衷心希望每个读者的生活都能够多彩起来。

西蔓

2010年11月

acknowledgments



致谢

我对为本书作出贡献的所有人表示感谢。首先，感谢著名出版人、我的挚友凯瑟琳·休斯（Kathleen Hughes），她是出版界第一位意识到读者对色彩书籍有着广泛需求的出版人。在发行我的第一本书时，她就曾给予我极大的帮助，之后又帮助我发行了第三本书。此次，她又策划了我的第五本书——《色彩百象》。

在此真挚地感谢诺埃尔·格罗夫（Noel Grove）和芭芭拉·佩恩（Barbara Payne），正是他们费尽心力将此书汇集成册，并且为其寻找许多美丽的图片。同样感谢才华横溢的美术设计卡洛琳·布罗克（Caroline Brock）。当然，我还要感谢每位图片提供者，他们的名字已列入鸣谢名单之中。

由于我要在世界各地旅行而且行程非常紧张，如果没有我的得力助手波比·霍克斯（Bobbie Hawkes）的鼎力协助，我绝不可能写完这本书。她目光敏锐，能够重新组织冗长的句子，而且有很强的色彩鉴赏力。

我对好友、家人和同事的感激难以言尽，在我的工作中和对色彩问题的探求过程中，他们无时无刻不在鼓励我。我还要感谢我的学生，他们在研讨会上十分活跃，积极学习更多有关色彩的信息、含义和情感。

感谢潘通的朋友和同事，特别是执行副总裁丽莎·赫伯特（Lisa Herbert），感谢他们对本书的帮助。

感谢一向支持我、帮助我的赫布——我的丈夫。他是音乐界的专家，但是他最喜欢说的一句话却是：“她的所有色彩知识都是我传授给她的。”

preface



供图：芝蔻零售服务公司

前言

色彩是情感的催化剂——展示我们的形象,装饰我们的家园和办公室,美化我们的花园,影响人与人之间的关系。正确使用色彩能够刺激或安抚我们的情绪,唤起美好的记忆,反映自我认识以及对个人空间的感觉。

我已取得心理学和辅导心理学等学位,并在这些领域从事深入的研究,此外还在商业和色彩、设计领域积累了丰富的阅历。鉴于我在色彩方面的素养和成就,我经常受客户邀请奔波于世界各地,解答关于色彩的问题。在我担任潘通色彩协会董事、研讨会发言人、教育家、媒体和色彩设计顾问的职业生涯中,制造商、商店和设计师向我咨询如何熟练地选择最适合的产品色彩、包装色彩、公司标志色、室内外装潢色。许多人问我如何能够改善个人形象和精神状态。事实上,这些问题我已经回答过成千上万次了。在本书中,我选取了人们最关心的问题,并将这些问题分为与生活密切相关的几个方面——情感,服装、化妆、发色以及配饰,

如何装饰家庭和办公室内的个人和公共空间，健康问题，花园和室外空间。

大多数人对色彩的了解源自本能反应、文化背景和无意中掌握的点点滴滴。但是关于色彩的艺术和调和理论方面的知识，我们需要了解的还有很多。第一章中介绍的规律会帮助我们更加合理有效地使用色彩。色彩理论向我们讲述不同色彩、它们之间的关系以及其对我们的影响。

我们已经知道对色彩的感受很个人化，通常表现得很感性而非理性。你可以通过色彩反应了解一个人的社会定位、成熟程度（成熟未必好！）、文化背景、自我定位和创造能力，也可以更清楚地了解自己。从第二章的色彩测试开始，了解你对某些色彩的情感反应，以及你最喜欢（或最不喜欢）的色彩如何展示你的性格。

色彩对于自我认知和他人的评价均会产生深刻影响。色彩对于感知外界事物至关重要，当某人从远处向我们走来时，首先映入我们眼帘的便是其服饰的颜色。诚然，感知方式还包括其他方面，例如语言、动作、气味和直觉。然而，鲜明的服饰色彩是我们最直观的印象。你将在第三章中了解什么颜色的服装、头发、妆容、长袜、鞋子和饰品（如果你是一位女士）以及袜子、鞋子和领带（如果你是一位男士）能够让自己看起来更苗条、更年轻、更性感（如果你需要这方面的信息）。并找出最适合你的“特征色”——那些仅属于你的色彩。

公共空间的色彩选择较为特殊。每个人都想知道色彩对家庭关系的影响，也很好奇家人对宠物的颜色、家用车的颜色、家庭特别聚会的装饰色有何反应。阅读第四章后，你将会了解到色彩选择得当可以营造和谐的家庭氛围，而色彩选择不当则会导致家庭不和。

如今，另类疗法、全身疗法、科学的营养搭配方案层出不穷。生活在这个时代，我们不断探寻治愈身心、情感和心灵创伤的方法，努力保持身心平衡。而色彩在帮助人们达到身心平衡方面具有非凡的能力。请翻到第五章，了解色彩的保健功效吧。

从古至今，家对我们的舒适感和健康状况的影响从未像现在这样深远。装饰自己的家可以激发我们的创造力，在这个私人空间里，我们

PREF