

Un coach pour Un nouveau look

跟法国女人学穿衣

对每一种颜色、
每一件衣服，都运用自如！

揭示衣饰搭配的不可思议

[法] 布里吉特·戈蒂埃 克洛德·朱亚尔 著



Nouveau Look



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跟法国女人学穿衣：揭示衣饰搭配的不可思议 / (法) 戈蒂埃, (法) 朱亚尔著; 许宁舒译
—北京: 中信出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5086-2538-6

I. 跟… II. ①戈… ②朱… ③许… III. 服饰美学—通俗读物 IV. TS976.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 225595 号

Published originally under the title: “Un coach pour un nouveau look”

© 2009 by Editions Solar, Paris

Simplified Chinese Character translation copyright: © 2010, China CITIC Press

All rights reserved.

跟法国女人学穿衣：揭示衣饰搭配的不可思议

GEN FAGUO NÜREN XUE CHUANYI

著 者：[法] 布里吉特·戈蒂埃 克洛德·朱亚尔

绘 图：[法] 科洛内尔·穆塔德

译 者：许宁舒

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：中国电影出版社印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/16 **印 张：**7.5 **字 数：**71 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版 **印 次：**2011 年 1 月第 1 次印刷

京版图字：01-2010-3910

书 号：ISBN 978-7-5086-2538-6/G · 616

定 价：38.00 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。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务传真：010-84849000

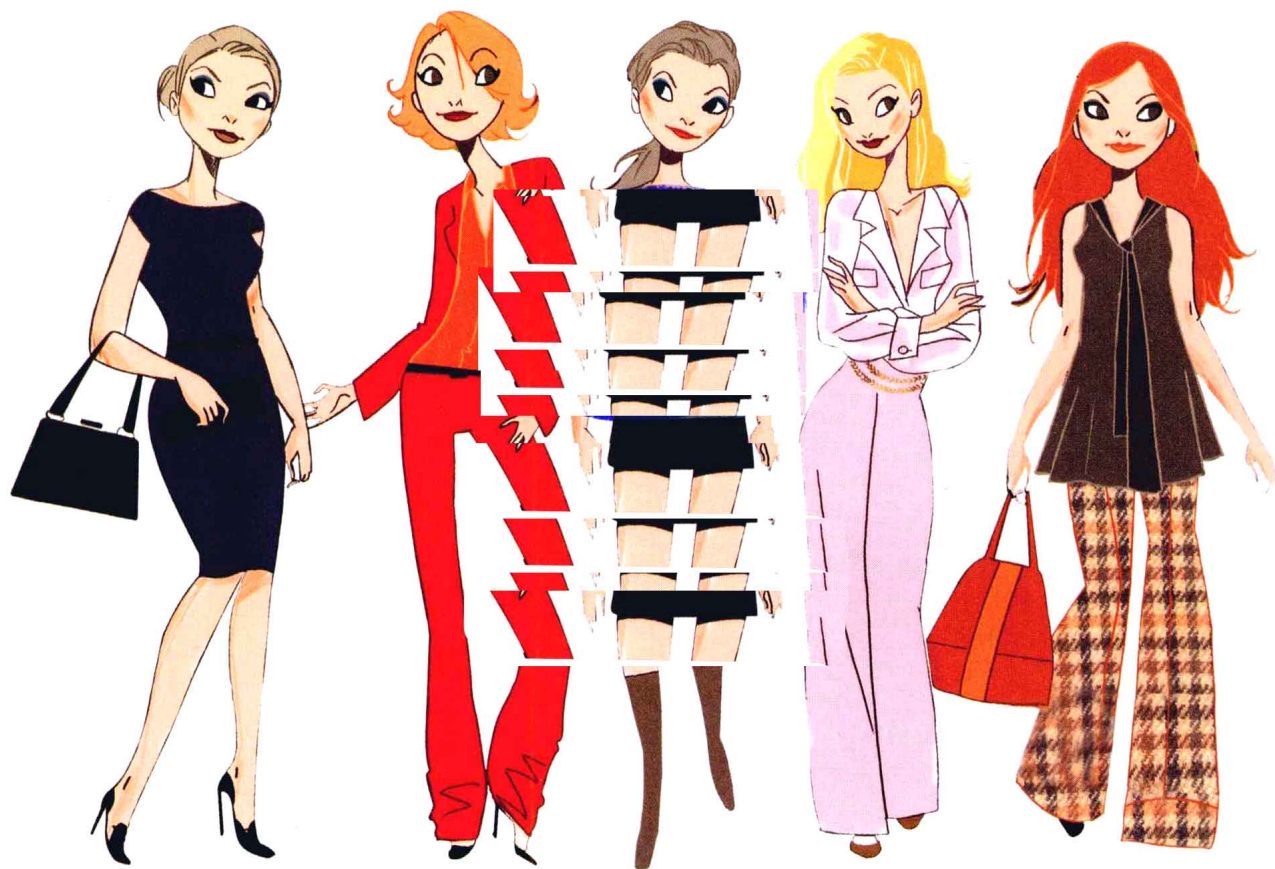
跟法国女人学穿衣

揭示衣饰搭配的不可思议

[法] 布里吉特·戈蒂埃·克洛德·朱亚尔 著

[法] 科洛内尔·穆塔德 绘

许宁舒 译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



目 录

前言 致发型师的一封信 4

序 5

chapter 1 通过色彩更好地认识自己 8

第1课 你喜欢的颜色并不一定适合自己 10

第2课 色彩的双重效果 17

第3课 用色彩诊断法确定与肌肤匹配的色系 32

第4课 你的专属色板 40

chapter 2 通过形状更好地认识自己 50

第5课 发现自己喜欢的形状 52

第6课 7种基本形状体现风格 59

第7课 利用镜子观察自己的形象 68

第8课 认识自己的脸部轮廓 76

第9课 习惯性动作决定你的发型 80

第10课 整体造型，展现完美的自己 94

chapter 3 塑造个性化形象 98

※ 如何选择适合你的风格 100

※ 风格关键词 101

※ 传统型 永恒的优雅 102

※ 前卫型 介于优雅与怪诞之间 104

※ 诗意型 新浪漫主义 106

※ 百变型 特立独行的魅力 108

※ 自然型 一股清新风 110

※ 万人迷型 一位明星诞生了 112

※ 波西米亚型 田园气息和异国情调 114

※ 万众瞩目型 耀眼的光芒 116

※ 塑造新形象 118

前言

致发型师的一封信

受环境影响，我风格多样，并且喜欢变化。与众不同的我无法接受被别人当成一件商品，即刻给我贴上标签。谁这样对待我，那么将再也见不到我。我需要的是一场真正的对话。

如果从未见过我行走的样子，我的穿着，也从未试图去发现我潜意识中想要什么，不想要什么，那么，你又怎么能了解我呢？“外表”反映着我的个性特征。

我再也不想要一位发型师来替我设计形象，把他的标准强加给我。我需要一位熟知我的脸部轮廓，并试图了解我的个性的专业人士。我不愿再听到这样的话：“你瞧，这会非常适合你的。”我希望你能问我：“你想展示何种形象？”我希望你能帮助我展开想象。你应该用另一种方式来靠近我。暂时忘记我的头发，把注意力集中在我的脸上，以及我这个人的身上。你应该懂得破解我下意识动作中的含义，它们表明了我的喜好。当你了解了这一切，也只有当你了解了这一切，你才能通过发型真正给我带来不一样的东西。也许只有这样，你才不会失去非常愿意成为你忠诚顾客的人。

克洛德·朱亚尔

“如果从未见过我的穿着，你又怎么能了解我呢？”一位女士对她的发型师如是说。

和她一样，某一天你也许有过类似的不愉快经历，你被当成了另外一个人，得去接受并不适合你的建议。上述女士的这句话表明，那个对你进行观察和判断的人并不是总能提出正确的问题，他是带有主观性的。在一季季的服装潮流中，时尚可能提升也可能损害你的形象。今天的时髦，明天也许就过气了。各种艺术造型机构遍地开花，并且总是试图统一你的风格。大批杂志也发挥各种想象力，希望只要魔杖一点就能让你变得更美。但是，你真的确信自己愿意听从它们的推荐吗？千万不要尝试不适合你的风格。问自己一些有意义的问题，你就能找到属于自己的最佳风格。摒弃那些成见吧，外表与年龄无关，与身高无关，与体重无关，它只是一种气度，只关乎是否合理与和谐。

本书的两位教练和他们的10堂课将为你打造属于自己的风格。

为什么要写这本书？

阅读《跟法国女人学穿衣》一书将是你打造个性化形象的绝佳机会。能决定哪种形象适合你的，正是你自己，而不是其他任何人。将你的内在形象（喜好）与外在形象（外表）统一起来，就能塑造独一无二、凸显个性的自我形象。

“我风格多样，并且喜欢变化。”一位女士这样告诉她的发型师。的确，你的形象随着生活与阅历的改变而改变。这本书将帮助你在生活中的每一个阶段选择正确的形象。在这里，你不会看到教条的建议，而将发现一种属于你自己的方法，一种在某个特定时期你会用来凸显个性的方法。

这本书是给谁看的？

所有希望赋予自己形象某种意义的女性都应该看这本书，包括：

- ✦ 梦想找到真正适合自己的风格的时尚女性
- ✦ 希望给别人留下良好第一印象的女性

- ✦ 热衷于色彩搭配的女性
- ✦ 希望自己的衣橱能井然有序的女性
- ✦ 寻求新发型的女性

本书同样适用于美容界专业人士，以帮助他们更好地了解顾客需求。

两位资深人士对你进行训练

在此，布里吉特·戈蒂埃和克洛德·朱亚尔两位资深人士将与你分享丰富的经验。我们是形象与美容咨询界的专家，二十余年来应各大美容集团之邀，足迹遍布世界各地，致力于时尚与美发界专业人士的培训。

我们十分了解一些顾客走出发型屋或时装店时的懊恼心情，诸如“我的头发太短了”、“这不是我想要的颜色”、“这件衣服的风格不适合我”等等。我们同样了解，对于一名发型师或任何一位时装设计师来说，要回答“你的建议是什么”、“哪种风格适合我”这些出现频率最高的问题有多么困难。“美”的概念并不具有普遍性，它随人群、文化、国家的不同而变化。我们

将向你传授一些观察方法，这样你将学会如何破译所有美丽法则，如何评判各种风格搭配，直至最终找到属于自己的风格，并使之得到提升。我们定期为美容界专业人士开设如下课程：布里吉特·戈蒂埃的“个人色彩测试”与“色彩诊断法”，克洛德·朱亚尔的“直觉动作分析法”与“整体造型法”。

在第一部分中，布里吉特·戈蒂埃将向你讲解如何通过色彩更好地认识自己。你喜爱和使用的色彩反映了你的个性特点。“个人色彩测试”将帮助你找出喜爱的颜色与你的形象之间有何关联。色彩能替代所有的言语。试着更好地了解吸引你的色彩，并学会破译它们传递的信息。色彩的搭配造就了不同风格，你青睐何种搭配呢，是渐变的同类色，强烈的对比色，还是单色搭配？色彩搭配与季节对应。没有什么信手拈来的。看看你最接近哪一色系。选择色彩时不能只考虑个人喜好，因为它还将对你的面容产生影响，可以提亮肤色，抑或令其暗沉。你可以通过

“色彩诊断法”来评估不同色彩带来的效果，然后从中选择适合你的。

在第二部分中，克洛德·朱亚尔将讲解形状对个人形象的影响。你可以写下自己钟爱的形状，因为你选择的首饰形状或下一辆车的外部线条都彰显着主人的个性特点。试着去了解7种基本形状所蕴涵的意义，对于它们的效果，你是有点喜爱、非常青睐、极为钟情，还是完全不喜欢呢？你属于圆形系、方形系、菱形系还是三角形系？对着镜子观察你的外部轮廓属于哪种形状，因为形状也决定着你的风格。你会选择哪些形状的服饰呢？是与你形体相反的形状来平衡线条，还是用同样的形状来突出你的轮廓特征呢？另外，直尺比照法能帮助你勾勒出脸部线条。你将发现自己的脸部有哪些天生不对称的地方，而它们正是脸部的平衡点和特征所在。而且，发型还与你的动作相关。当你把手指伸进头发中进行梳理，你的动作就传递着一些信息。看看你的动作，是属于外扩对称型、不对称型，还是情感

型？对照6种类型的“直觉动作”，你将找到适合自己的发型。

在第三部分及本书最后，布里吉特·戈蒂埃将帮助你打造个性化形象。她描绘了不同类型的女性是如何进行色彩与形状搭配的。从中你可以选择出与你所属色系相符同时又投你所好的搭配类型。你欣赏前卫型的怪诞风格，还是更倾向于简单而不失考究的优雅，抑或波西米亚式的自由不羁？书中所列的8种女性类型将帮助你树立真正属于自己的形象。

本书最后有一张表格，你可以在上面填写出与形象塑造有关的各方面的分析结果，从而确定新的自我风格，得出最终结论。

这本书将在以下几个方面 为你提供帮助：

- * 更加客观地观察自我
- * 塑造体现个性特点的外在形象
- * 选择充分体现自身优势的風格

Chapter 1

通过色彩
更好地认识自己

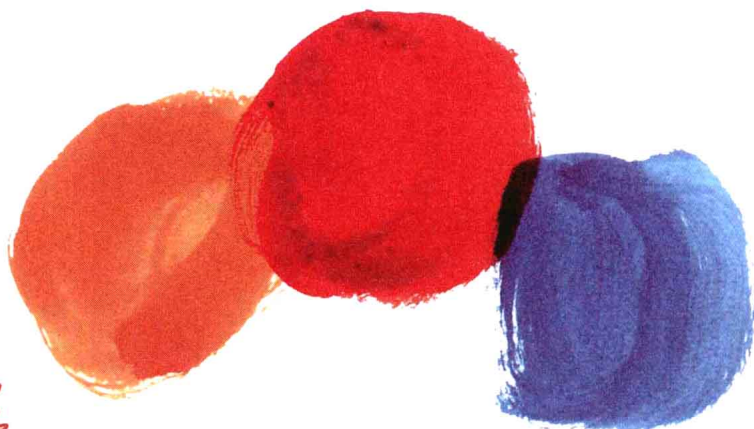
黄色？

白色！

绿色……



第1课



你喜欢的颜色
并不一定适合自己



“颜色好比琴键，眼睛好比琴槌，灵魂则是诸多音字符串成的钢琴。”

——瓦西里·康定斯基 (Wassily Kandinsky)

个人色彩测试

——你的色彩偏好

色彩是深层情感的表露，传递着个人的感觉与感情。我们每个人都有属于自己的情感色彩，它吸引着我們，同时又是自我的一面镜子。

色彩是生理系统的映射结果，我们可以通过眼睛、感觉系统及大脑来感知色彩。周围发生的一切以及自身的所有经历，如曾经的处境、回忆以及个人计划等，都影响着我们在色彩方面的偏

好。而这一偏好会随着我们一生之中——有时甚至是一天之中——情绪及环境的变化而变化。对色彩的感受更多是主观性的。色彩与记忆以及受文化、国度、年龄、性别、时尚潮流等因素影响的情感联系在一起。那么，属于你的色彩到底是什么呢？记住，色彩首先是情感的表达。



请观察左侧的色板，并做后面几页的测试。
请尽量给出本能选择的答案，让你的直觉做主！

色彩偏好测试：

喜欢的颜色

1 什么颜色能将你衬托得最漂亮

2 你的衣服大多是什么颜色

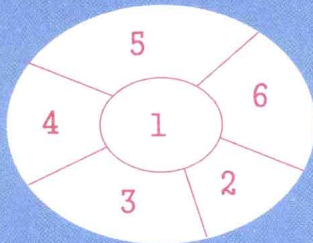
3 你工作时最喜欢什么颜色的服饰

4 你认为什么颜色最能代表幸福

5 你认为什么颜色代表诱惑

6 选择一种能与上述所有颜色相配的颜色

用相应的彩色笔将下面的答案圆盘涂上颜色，你就知道自己喜欢哪些颜色了。



对于你喜欢的颜色：

色彩传递着你的信息。它们是否真实地反映了你自己？翻到第18页，你将了解各种色彩语言及它们表达的情感。你也可以据此判断自己是否正确地选择了服装、配饰的颜色，或者是否能让色彩为自己的形象加分。对于一种颜色，仅有喜爱是不够的，还必须让它衬托你的气色，为你塑造一个积极正面的形象。请你去做做“色彩诊断法”的试题（第32页起），如果你喜欢的颜色与适合你的颜色相符，那真是太棒了。好好利用这些“正确”的颜色，它们将使你的内在气质与外在形象达到和谐的统一。如果你喜欢的颜色与适合你的颜色并不符合，那么就去学习如何将两者搭配起来，学会突破常规（见第47页）。

第6题（选择一种能与上述所有颜色相配的颜色）的答案显示了属于你的平衡色彩。你不会优先考虑使用它，但它的确能为你的形象加分。你可以试着在服装上尝试这种颜色。

对于你不喜欢的颜色

首先，不用强迫自己去使用这些颜色，因为它们与你的个性相悖，可能会塑造一个不能真实反映你自己的虚假形象。但其中有一些却能提亮你的肤色（见第3课《用色彩诊断法确定与肌肤

匹配的色系》），所以从中挑选一种，大胆尝试吧，就像戴上一件样式奇特的饰品一样，勇于突破自我。你要学着打破常规，把它们与自己钟情的颜色搭配起来（见第47页）。

第6题（选择一种能与上述所有颜色相配的颜色）的答案证明你可以做到客观地评判这些颜色。这是所有在职业生涯中需要咨询色彩顾问的人都必须做的测试。请时刻牢记，甲之砒霜，可能就是乙之蜜糖。所有颜色都值得你去关注。

把使用频率最高的颜色和被打入冷宫的颜色列出来后，你就能了解自己的色彩取向。如果过几个月或几年再来做这个测试，你可能会给出不同的答案，并且是令你吃惊的答案。也许今天你如此钟爱的颜色到那时就受冷落了，甚至完全不受欢迎了。色彩的选择依赖于一种感觉，它由你的情感发展来决定，并随之变化。要想理解并欣赏所有颜色，必须学会客观地进行分析。因此，光把衣服穿在身上是不够的，要学着把它们放到一定的环境中去考察其含义和效果。第3课中列出了各种色彩产生的效果，可以帮助你更客观地选择属于自己的风格。

色彩偏好测试：

不喜欢的颜色

1 你最不喜欢什么颜色

2 你从来不选择哪种颜色

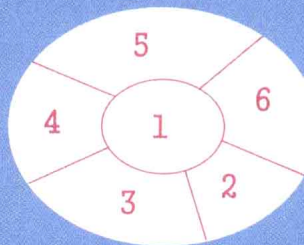
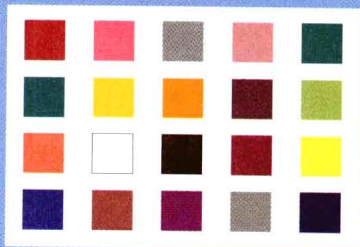
3 哪种颜色会令你感到不自在

4 你认为什么颜色代表了忧伤

5 什么颜色会引发你不快的回忆

6 选择一种能与上述所有颜色相配的颜色

用相应的彩色笔将下面的答案圆盘涂上颜色，就能知道你不喜欢什么颜色了。





衣橱大检查

衣着是一面镜子。为了更好地了解自己的风格，你必须清楚衣橱里哪些颜色的衣服最多。每天早上，你都可以根据天气情况挑选一种最能展示你美好形象的颜色。

同样，与形状选择相似的是，你会优先选择

最能体现个性特征的颜色。请打开衣橱，挑出自己喜欢的衣服，看看主要是那些颜色。裤子、紧身衣或短裙不在此列，因为它们的颜色几乎不能说明什么情感取向。

请挑选出两件你最喜欢的衬衣或上装，两件最喜欢的T恤，

两件最喜欢的连衣裙或连身衣，两件最喜欢的外套或夹克衫，

两条最喜欢的围巾或披肩。然后在下面的表格中勾出

每类衣服的主要颜色。这样，你就知道自己什么颜色的衣服最多了。

请将这些颜色与色彩诊断的测试结果及第34页上的四大色系相对照。

	衬衣/ 上装	T恤	连衣裙/ 连身衣	外套/ 夹克衫	围巾	套头衫/ 开衫
蓝色						
黑色						
红色						
黄色						
绿色						
粉红色						
白色						
橙色						
紫色						
其他 (请说明)						

下一步，对比你喜欢的颜色与实际使用的颜色。

请将前面个人色彩测试中选出的颜色（直觉钟爱的颜色）和你衣服的颜色填入下面的表格进行对比：

对比表格

	蓝色	黑色	红色	黄色	绿色	粉红色	白色	橙色	紫色	其他
喜爱的颜色										
衣服的颜色										