



more alive
with color

[美] 莉雅翠丝·艾斯曼 著
张希 焦敏 译

国际色彩大师首度公开配色之道·
装扮的第一课·3分钟帮你找对色。

穿出你的魅力色彩



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

穿出你的魅力色彩：时尚大师的风格配色术 / (美)

艾斯曼著；张希，焦敏译. — 北京：中信出版社，2011.1

书名原文：More Alive with Color

ISBN 978-7-5086-2607-9

I. 穿… II. ①艾… ②张… ③焦… III. 服装美学—配色 IV. TS941.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第244033号

More Alive With Color

Copyright © 2006 by Leatrice Eiseman

Simplified Chinese translation copyright © 2011 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.

穿出你的魅力色彩

CHUANCHU NIDE MEILI SECAI

著者：(美)莉雅翠丝·艾斯曼

译者：张希 焦敏

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：10 字数：125千字

京权图字：01-2010-1800

版次：2011年1月第1版 印次：2011年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5086-2607-9/G·647

定价：39.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、例页、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：010-84849283

服务传真：010-84849000

MORE ALIVE
WITH COLOR

穿出你的魅力色彩

莉雅翠丝·艾斯曼 著

张希 焦敏 译

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

MORE WITH C

contents

目录

推荐序 色彩是科学，也是生活 4

前言 个人色彩的诊断大师 6

自序 我为什么写这本书 11

第一部分 三分钟找出你的魅力色彩 14

1 个人色彩诊断测验 16

2 认识三个色彩时钟 28

日出色系/日暮色系/日光色系

3 色彩搭配秘诀 56

类似色 / 互补色 / 单色 / 双色 / 三色 / 多色配色方案

安全又好用的配色方案

日出/日暮/日光色系时钟安全配色方案

4 魅力从何而来：个人识别色/配件的配色法/旅行服饰准备 74

配件的配色法则：鞋子 / 袜子 / 手包 / 腰带 / 珠宝饰品

ALIVE COLOR



5 快速化妆法：你的个性彩妆 90

日出色 / 日暮色 / 日光色

6 来自头发的灵感：色彩同样重要 102

头发的颜色同样重要：金发 / 红发 / 棕发 / 灰发 / 黑发

7 男人也能有型有色 108

职业装 / 颜色与居住地 / 头发颜色

第二部分 你的秘密，色彩知道 116

8 善用色彩影响别人 118

力量色 / 职场色彩 / 婚礼色彩指南

9 创意能量与色彩 138

红色 / 粉色 / 黄色 / 橙色 / 棕色 / 米色 / 绿色 / 蓝色 / 蓝绿色
色 / 紫色 / 薰衣草紫色 / 灰色 / 褐灰色 / 白色 / 黑色

跋 用颜色让生活多姿多彩 155

MORE ALIVE

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，但是却没有人可以简单搞定。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

WITH COLOR

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人也近万名，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《色彩百象》、《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

a personal note f

前言

这本书能成功出版，我要感谢很多人。首先，要谢谢我的老朋友，同时也是一直与我合作的出版人凯瑟琳·休斯。谢谢她的耐心和建议，以及她对色彩的不懈追求。谢谢潘通家居服饰部的副经理丽莎·赫伯特，她给予我的帮助、体谅以及设计方面的建议都让我受益无穷。谢谢我多才多艺且有耐心的助手波比·霍金斯。谢谢对色彩有独到品位的凯瑟·尼德迈尔和戴安娜·斯佩拉。谢谢为我提供了艺术建议的西恩·津德尔。

谢谢我的丈夫赫布，谢谢他的鼓励，谢谢他对于这本书以及我许多其他爱好的支持。

om the publisher

个人色彩的诊断大师

我谨代表精品出版社（Capital Books）和我本人向你诚挚地推荐《穿出你的魅力色彩》最新修订版。这本书由国际知名色彩专家莉雅翠丝·艾斯曼执笔。我和莉雅翠丝合作多年，从《穿出你的魅力色彩》第一版开始，我们共同开始投身色彩领域，之后又陆续合作出版了数本有关色彩的书。《穿出你的魅力色彩》在雅典卫城出版社（Acropolis Books）首次发行时，我是莉雅翠丝的编辑，那时有关色彩的理论 and 实践才刚起步。雅典卫城出版社稍后出版了风行全球的《色彩让我更美丽》（*Color Me Beautiful*），广泛普及了色彩和时尚理念。但早在那时，我就认为莉雅翠丝的色彩时钟系统更具有包容性，为不同需求的人提供了更多元化的选择。莉雅翠丝具有超前的色彩研究意识，《穿出你的魅力色彩》出版之后，人们开始关注色彩分析。从此，莉雅翠丝也开始了帮助无数人通过色彩提升自身形象的职业生涯。她的观点对色彩流行趋势具有显著的影响力，电脑和烤面包机厂商也会就外观问题来征求她的意见。作为色彩领域的领军人物，她曾入选世界五十位最具影响力的时尚设计师，也曾被《财富》杂志评选为最具影响力的商业决策者之一。

a personal note fr

现在已有越来越多的人认识到色彩的魅力和重要性，《穿出你的魅力色彩》针对肤色、发色和眼睛颜色不同的人提供了更多的个性色彩方案。颜色会随着一天不同时间的光线强度发生变化，这一点我相信大家都了解。莉雅翠丝根据这种变化，为消费者制定出三个色彩时钟系统，每个系统都包含丰富多彩而又适合个人的颜色，在此基础上拥有一个漂亮的衣橱应该不难实现了。

莉雅翠丝近期在她的色彩工作室认识了一位来自印度尼西亚的女士。她告诉莉雅翠丝说，她非常不认同季节色彩理论。这个理论将所有的印度尼西亚的妇女统一归到了冬季色系，忽略了印尼文化的不同分支和区别。然而在使用了色彩时钟系统后，她有更多的色彩可以选择，同时由于印度尼西亚这个国家四季并不分明，色彩时钟系统以一天内的不同时间段为单位进行定位也显得更为合理。

《穿出你的魅力色彩》解放了从前对于色彩选择的束缚，这对于不同国家和地区的消费者来说应该是个好消息。我们的视野被拓宽了。莉雅翠丝的色彩时钟系统不仅告诉我们哪些颜色最适合

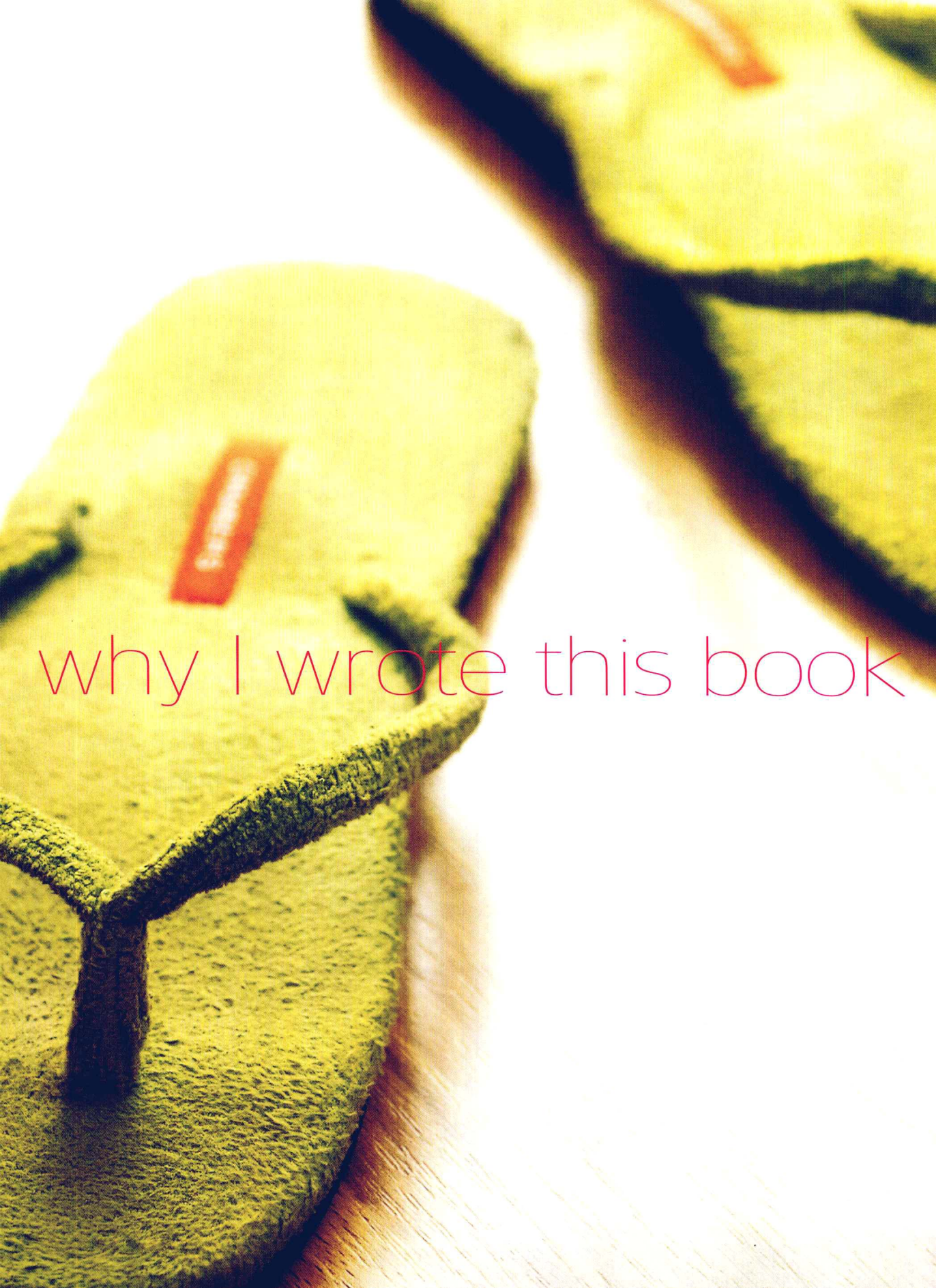
om the publisher

我们，还为不同文化、不同肤色的人提供了个性色彩方案。所有人都能穿出自己的魅力色彩，这就是《穿出你的魅力色彩》这本书所要传达的信息。

来和我们一起进入色彩的新世界吧，用新的色彩搭配来装点生活。在后面的章节里，你会了解色彩是怎样对你的情绪产生影响的。好的搭配让你看起来更加漂亮，精心准备的面试行头让你更有自信，仔细整理重要商务旅行所需的服饰物品或准备出远门度假，我们说的不仅仅是色彩在这些情况中起到的作用。丁香花紫、黄色和酸橙绿及其他你喜欢的颜色，都会让你心情大好，我们要说的还有这背后的故事。你现在应该理解为什么我们说搭配出好色彩还远远不够的道理了吧。通过这本书里的色彩知识，你可以了解更多适合自己的色彩，将它们组合搭配形成你自己的风格。

我想代表所有喜欢色彩的朋友说一声，谢谢你，莉雅翠丝！

凯瑟琳·休斯 精品出版社



why I wrote this book

自序 我为什么写这本书

我是一个公认的色彩狂！我的情绪，我对于幸福感的认知，无不受到色彩的影响。现在回想起来，我对色彩的执著应该来源于我母亲对油漆刷的热爱。几十年来，母亲惯常的喜好是每年把家里家外出现在视野范围内的物品用油漆刷上新颜色，钢琴也未能幸免。近30年，这件笨重的乐器积累起多达几十层厚的油漆，它后来的主人不知多花了多少力气，才把它从我们家运走。

有一年，母亲别出心裁地给一个旧烤面包机刷上了漂亮的黄绿色。烤面包机却被不明就里的人当成新的用，家里从此焦烟四溢。痛定思痛，母亲乖乖地把油漆刷搁置在一旁，让我们与黄绿色和平共处了很长一段时间。后来，母亲终于戒掉了对色彩的沉迷。

艺术和心理学是我在上大学时最喜欢的两门课程。我贪婪地汲取一切有关色彩的知识，研读了大量我能收集到的相关书籍和资料。刚工作时，我曾在几所提升自我形象的学校担任教务主任，负责制订教学大纲和教师培训计划，色彩应用是我给予最多关注的课程。

现在，作为一名色彩流行趋势预测师、咨询师、作家及潘通色彩研究所的行政董事，我为世界各地的大学、专业机构、会展、会议及相关行业提供色彩培训和咨询服务，受众和客户包括室内设计师、装修公司、服装设计师、平面设计师、花店老板、市场及品牌咨询师、产品包装设计、普通消费者等一切对色彩感兴趣的人。他们来自不同行业，但都臣服于色彩的魔力，懂得色彩的重要性。

针对不同需求，色彩运用的尺度和规则有极大的弹性空间，因此色彩学可谓学无止境，这是我从业多年最重要的心得。假如你对颜色较为敏感，本书将帮助你回归理性，帮你解答你为何会选择特定色彩。假如你从事与色彩相关的职业，通过阅读本书，你的思路将变得开阔，不会再陷入单凭自己的喜好为客户制订色彩方案的陷阱。假如对色彩抱有浓厚兴趣，你不仅将从本

书中学到如何运用色彩，还将了解色彩的基本原理。

通过本书，我将和你分享我的色彩体验，希望你能像我一样，懂得如何运用颜色能使生活更加丰富多彩。色彩可以改变生活，使生活简单而美丽。

本书将告诉你：

- 1 • 如何搭配颜色才能使你更有安全感和成就感。
- 2 • 如何运用你的个人识别色。
- 3 • 如何避免犯花费不菲的色彩错误。
- 4 • 如何自如地搭配出专属你的色彩。
- 5 • 如何发现适合你的颜色。

如何运用色彩时钟系统使生活变得简单、有条理并且充满活力。

第一部分

三分钟找出你的魅力色彩

part 1



what color can do for you