

读色彩，知性格，聪明女人用色彩轻松处世

职场色彩书



[日]枝口玲己 著 霍芬 译



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

我的第一本
职场色彩书

MY FIRST
COLOR
BOOK ON
THE
CAREER

[日]枝口玲己 著 霍芬 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本职场色彩书 / (日) 枝口玲己著; 霍芬译. —北京: 中信出版社, 2010.8

书名原文: 女は見た目!

ISBN 978-7-5086-2235-4

I. 我… II. ① 枝… ② 霍… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137572 号

ONNA WA MITAME!

Text copyright © 2007 by Reiko EGUCHI

Illustrations copyright © 2007 by Kazusa MIYAMOTO

First published in 2007 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Janpan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

本书仅限中国大陆地区发行销售。

我的第一本职场色彩书

WO DE DI-YI BEN ZHICHANG SECAI SHU

著 者: [日] 枝口玲己

译 者: 霍 芬

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 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 5 字 数: 32千字

版 次: 2010年8月第1版 印 次: 2010年8月第1次印刷

京权图字: 01-2009-3843

书 号: ISBN 978-7-5086-2235-4/G · 505

定 价: 25.00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: 010-84264000

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

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

REFACE

前言

“人不能看外表，要看内在！”抱着这样想法的人，看到本书的时候，多少会有些不能理解吧……

但是实际上，人们有80%的信息都是通过视觉得到的。在日常生活中，不管我们是有意识还是无意识，大部分情况下都是依靠从外表得到的信息来判断事物的。当然，看人也是如此。《我的第一本职场色彩书》就是让你拥有得体的、有吸引力的外表，让你顺顺利利通过貌相这一关！

但是，“貌相”不仅限于看一个人的鼻子高低、眼睛大小、身材胖瘦。如果仅看外在的姿态和容貌，那么每个人的民族背景、生活环境、年龄、职业、价值观、都不尽相同，很难有一个统一的审美标准。

“外表”的真正意义和本质，在于对从视觉得到的信息的解释与推测。也就是说，我们会对投影到视网膜上的事物的位置、动作、形状、色彩等空间与形态上的视觉信息产生感情、记忆与想象，并当做事物的“外表”去下判断。

系着绿色丝带的红色礼盒，会令人想到圣诞节；系着金色丝带的黑色小礼盒，会让人觉得很贵重……我们都有过这样的体验吧？人们凭借对物体的色彩、形状、大小、质感等外部信息的记忆和经验，甚至是联想，来产生感情和嗜好。

对于和我们初次见面的人，还没交谈，有时就会感到这个人“令人害怕”，或者“很难打交道”；有时却又会觉得这个人“善解人意”，或者

PREFACE

“干练洒脱”。这是为什么呢？也许这个人的面孔和体形很像我们认识的某个人，诱导我们产生了某种印象。但大多数情况下，我们是凭借一眼看过去时的印象、气氛，对方的表情、随身携带的物品、所穿的衣服等，来作出判断的。

而且不要忘记，正如我们打量对方一样，对方也在打量着我们。第一印象非常重要，对建立进一步的关系会起到很大的作用，有时这种作用甚至是决定性的。如果能自如地掌控自己留给对方的印象，让人觉得“此人可交”，那该多好！

“人可貌相”，是本书希望传达给读者的重要信息。在职场上，怎样给人留下“干练利落”的印象？在恋爱中，怎样让心仪的对象觉得你是个温柔可爱的人？就让本书来教给你吧！

简单掌控自己给别人的印象，是有方法的。那就是利用人们从视觉信息中获得的共通的印象，将“外表”变成武器。但是想要改变面孔、体形和肢体习惯，那实在是太难做到了，就让我们先从改变服装和随身物品开始，来发挥“外貌”的效力吧。

这其中，有一个重要的元素，那就是色彩。一般情况下，我们会很自然地对映入眼帘的色彩浮想联翩。色彩是一种能快速给人强烈印象、不需要语言的交流方式。而且，色彩也可以用来表达一个人的思想和感情。色彩包含着许许多多的意义和作用，它不仅仅带给我们视觉的冲击，

PREFACE

同时，色彩还会引起联想，将我们带入一种感情和气氛，在静默中发出或收到信息和情报。

色彩具有左右我们“外表”的力量。请读者从本书中感受色彩的力量，并在懂得品位色彩之后，试着用它在职场中展现自我吧。色彩能向人们传达许多信息，我们可以在工作、恋爱与人际交往中灵活地运用。本书以打造你的“职场色彩”为契机，希望能让你的人生更加多姿多彩。

枝口玲己

CONTENTS

One 第一章

1 第一印象，由色彩判断

3 看颜色，知性格

5 激情的红色，让人看上去充满热情

10 知性的黄色，喜欢保持中立的类型

17 在商务活动中发挥优势，冷静平和的蓝色

21 以和为贵，以平衡感取胜的绿色

26 太阳的温度，传递温暖的橙色

31 恋爱中的少女色、自恋的粉红

36 高贵、神秘、难以搭配的紫色

41 纯真、洁白、意志强烈的白色

47 掩盖一切的黑色，是深藏不露的表现者

52 金色的光芒是富裕和荣耀的象征

56 知性的光辉，银色的魅惑

NTS

CONTENTS

目录 CONTENTS

Two

第二章

59 从随身小物件来看一个人

61 隐藏在小物件中的深层心理

63 最贴身的小玩意——钱包，是性格的一面镜子

73 雨天的小工具——雨伞，表现出的潜意识

76 眼镜，改变形象的最有力武器

79 首饰体现了强烈的自我表现欲

82 不要放过！鞋是细节的魅力展现

86 窥视内心的手机和吊饰

89 过密派还是空白派？记事本中看出的个人风格

91 化妆的魔法

- 95 给外貌加分的色彩搭配技巧 聪明女人用色彩做武器
- 97 第一阶段 恋爱篇
- 97 对严谨的公务员，用青春活力来俘获他的心——理想对象大狙击 1
- 99 用能干来赢得干脆利落型的销售男——理想对象大狙击 2
- 100 IT男乐于追求高贵与华丽的时尚女性——理想对象大狙击 3
- 102 外表光鲜的艺人其实喜欢传统型淑女——理想对象大狙击 4
- 104 要用母亲般的温柔得到从事高难度工作的新闻媒体人——理想对象大狙击 5
- 105 知性派精英男，要用疗愈系色彩得到他的心——理想对象大狙击 6
- 107 用热情接近冷静沉着的医生男——理想对象大狙击 7
- 108 追求美丽与踏实的两面性银行男——理想对象大狙击 8
- 110 第一次约会，给人留下好印象——谁都有好感的基本要素
- 111 别错过联谊中的机会——从众人中脱颖而出
- 113 跟恋人吵架了？用这种色彩来复合吧！——能安抚男友情绪的粉色

CONTENTS

目录 CONTENTS

- 114 与旧爱重逢——想让别人看到依然美丽的自己
- 115 朋友的婚礼，别错过属于你的缘分——最漂亮的那个，除了新娘就是我
- 117 让他求婚的色彩秘籍——开始考虑婚姻大事了
- 118 紧张！第一次去见他的父母——试着装成淑女
- 120 干脆利落、姿态优雅，去赴最后一次约会——想要毫无留恋地了结一段恋情
- 123 第二阶段 商务篇
- 123 面试时的正装为什么是藏蓝色的西服套装？——抓住机会的不二法则
- 124 在公司肩负重担的大叔们偏爱暖色系——根据不同对象提升好感度的大作战 1
- 127 给上司、同事、后辈留下能干女人的印象——根据不同对象提升好感度的大作战 2
- 128 陈述企划方案——用自信的态度赢得信赖
- 129 充分展现出道歉的诚意——谁都有失败的时候

- 131 给自己加油！怎样从低落的情绪中奋起——怎样点燃低落的情绪呢？
- 132 聪明女人的商务聚会装——利落与美丽合二为一
- 135 第三阶段 私人篇
- 135 同学会，我要比谁都年轻！——看看已经出落成熟女的我
- 137 用色彩享受与音乐会的气氛融为一体的快乐——融入音乐中的快感
- 138 探望病人时要用柔和的色彩——向重要的人传递健康与活力
- 140 天气糟糕的日子要穿明亮的色彩——下雨、阴天，所以我要穿这些颜色
- 141 疲倦的时候用色彩给心灵温柔的抚慰——色彩是心灵的营养剂
- 143 击败失眠，让人快快入睡的室内装饰——享受沉睡的幸福

chapter 1 ●●● 第一章 第一印象，由色彩判断

OPENING

words

看颜色，知性格

首先，请让我们问自己几个小问题：

我喜欢什么颜色？为什么会喜欢这种颜色？

这种颜色为我带来了什么感受？

如果这样认真地思考关于色彩的问题，通常情况下我们还真是想不出确切的答案。但一般来说，我们夏天喜欢穿白色、淡蓝色和浅茶色的衣服，让人感觉清爽；冬天却喜欢用橙色、驼色等让人感觉温暖的色彩把自己包裹起来。其实在日常生活中，我们已经不知不觉地在巧妙地运用色彩了。

我们的生活中充满了五彩缤纷的颜色，当你去了解它时，就会逐渐察觉到以往不曾留心过的事情。

比如，那个整天穿着一身黑的人，有着什么样的性格？从来只穿藏

蓝色西装的上司，怎样向他做报告更有效？诸如此类，色彩向我们传达了了解他人的重要信息。

那么，为什么色彩是了解他人的关键呢？这是因为每个人都有专属自己的独特的颜色。如果一个人经常穿同一种颜色的衣服，就说明这种颜色能给他带来安全感或者愉悦感。再比如，在外人看来，某个颜色和一个人很相称，就说明这是属于那个人的个人色彩，或者说是与他很相配的色彩。

仔细观察一下你身边的人穿衣服的颜色，每个人都会呈现出不同的颜色。发现了这一点，不仅能探寻对方的深层心理，还能了解与这个人最佳的相处之道。

还有一点，了解了色彩给人的印象之后，还能举一反三，加以利用。想让人觉得你很诚实吗？想让人觉得你很阳光吗？那么就最大限度地发挥色彩的作用吧！色彩具有神奇的魔力，它能帮助你扮演你所希望的任何角色。

OPENING
words

激情的红色，让人看上去充满热情

■ ■ ■ ■ ■
红色关键词：能量、活力、生存、物质性、与大地的联系。■ ■ ■

请你在脑海中想象一块鲜红的手帕，它有着纯正的红色，比一般手帕略大。然后，紧紧地盯着这块手帕。

不一会儿，你便会感到心跳加速，全身发热。是不是觉得很神奇呢？

这是因为，红色具有刺激交感神经、使血压和体温升高的效果，所以红色能使人兴奋。斗牛表演时，斗牛士手中挥舞着一块红布，其实这并不是在刺激牛，而是在刺激全场观众（因为牛是色盲，看什么都是黑白而已），但人却是看到红色会感

到兴奋的。

此外，红色也是血液的颜色。体内鲜红的血液汨汨流淌，给人带来了充沛的能量。所以，红色中隐藏着渴望生存的强烈意志力，具有表达欲望的力量。

给人留下红色印象的人，是最容易了解的类型

有些人虽然没有全身都穿红色衣服，却能给我们留下深刻的红色印象。这是因为，红色与这个人本身所具有的力量形成了共鸣，或者红色成为他整体搭配的亮点，让人印象深刻。

如果是女性，红色往往出现在指甲油、石质大项链、手提包、鞋子等小件搭配上。男性则是在领带夹、西服口袋巾等地方加入一些红色元素的搭配。由于红色是一种个性非常强烈的色彩，即使只用一点点，也能刺激对方的视觉神经，攻占对方的大脑。

喜欢红色的人，浑身充满了能量，对异性的要求很高，在恋爱和工作中充满了野心和贪欲。但同时，具有暴躁、易怒等负面能量，也是这种类型人的重要特征。

给人留下红色印象的人，无论如何也要将内心的力量流露出来。这类人不论是工作还是玩乐都精力充沛，喜欢担任领导