

# 个性 彩装 自己配

(日) 今井志保子 著  
张军 译



辽宁科学技术出版社  
沈阳

[色でキレイを手に入れる!]  
by [今井志保子]  
Copyright ©S.Imai 2003  
Original Japanese language edition published by NIPPON  
JITSUGYO PUBLISHING CO., LTD.

© 2005. 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由日本实业出版社通过日版代理授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2005年第47号

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

个性彩装自己配/(日)今井志保子著; 张军译.  
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.9

ISBN 7-5381-4506-0

I. 个... II. ①今... ②张... III. 色彩 配色 基本知识 IV. J063

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第070252号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 143mm × 210mm

印 张: 3.75

字 数: 60千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005年9月第1版

印刷时间: 2005年9月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

版式设计: 袁 舒

封面设计: 马 婧

责任校对: 徐 跃

---

定 价: 18.00元

联系电话: 024 23284360

E-mail: lkz7b@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线: 024-23284502 23284357

http://www.lnkj.com.cn

---

## 序 言

人们常说，女人是为美丽而生的。

从孩提时起，男孩子就崇拜英雄人物，对汽车等玩具抱有浓厚的兴趣，而女孩子则对妈妈的化妆品和首饰等产生了更多的憧憬，看到它们会怦然心动。相信很多的女性在孩提时最喜欢的玩具就是那些可以换衣服的洋娃娃吧！

当女孩子慢慢长大，就不再为洋娃娃换衣服了，她们开始尝试通过不断地调换自己的服饰，为自己打扮，为自己化妆，来欣赏自己，为使自己变得更漂亮而煞费苦心。

当然，也有一些女性对装扮不感兴趣，认为每天变着法儿地换衣服和化妆过于麻烦。即便如此，如果仅从你每天整理自己的装束这一点来看，至少说明你的潜意识里还是受“多少使自己变得漂亮一点”这一本能所支配。

我和大家一样，也是非常喜欢扮靓的女性。从十几岁开始就搜寻各式流行的时装和各种化妆的方法，认为那些用于扮靓的时间是非常重要的。现在想起来，虽然多少有些难为情，但坦率地说，那时觉得那样的自己是最靓丽的。

不过，我在扮靓的过程中却发现几个问题。“只要一穿上某种衣服就显得很老”、“明明是流行唇膏，用在自己身上时却看上去傻乎乎的”，等等。在不断的失败和尝试过程中，我终于找到了问题的症结所在。

那便是：有些色彩能够展现个人魅力，使人看上去更漂亮；而有些则会起到相反的效果。

正如有些人脾性相同一样，人与色彩也存在相容性问题。

只要找到与你相配的色彩，就能使你看上去更加美丽。巧妙地利用色彩即可轻而易举地获得美丽。

以我自己为例吧，在我找到能够展现自己魅力的色彩后，更加

---

体会到了穿衣打扮给自己带来的无限乐趣。由于知道了与自己相配的色彩，在购物时就少了许多茫然，再也不会为买到不合身的服饰而烦恼了。

我曾经为自己看上去有些衰老的容颜而苦恼过，但最近却有好多人说我看上去比实际年龄年轻许多，心里实在是美滋滋的，这也是我学会了怎样使用色彩而带来的令人愉悦的“赠品”哦！

你对现在所穿着的衣物是否会满怀自信地说“它适合我”？你一直所使用的化妆品是否属于能够充分展现你魅力的色彩呢？

不能够马上说“Yes”的女士们，马上通过这本书去发现能够使自己更美丽的色彩吧！这样便能够满怀自信地享受每天的装扮了。

从今天就开始“美丽之旅”吧！你一定会变得比昨天更靓丽，更有风采！

高级色彩搭配顾问 今井志保子

2003年10月

## 作者简介

今井志保子



任职于（株式会社）SAZABY LEAGUE，曾从事过品牌宣传推广工作，作为名牌饰品“AGETE”的超级推销员而大显身手之后，于2000年独立从事色彩搭配方面的工作。创立独特的色彩理论——IMAISM。为畅销的女性杂志及杂志网页撰稿。此外，还活跃于各种娱乐节目、个人色彩顾问等领域。以色彩为中心，从各个角度为那些爱美的人士提供建议和参考。同时也是东京商工会议所一级色彩搭配顾问。

主页 <http://www.imaism.com>

# 目 录

## Lesson 1

### 利用色彩自我对照图表 了解自己的色彩类型

9

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 人与色彩具有相容性·····           | 10 |
| 色彩类型可分为两大类·····          | 11 |
| 你的色彩类型取决于什么·····         | 13 |
| “相配”与“不相配”的秘密在哪里·····    | 16 |
| “靓色”的积极效果与“涩色”的消极效果····· | 17 |
| 色彩类型的自我对照图表·····         | 21 |
| 自我对照图表Step1·····         | 22 |
| 自我对照图表Step2·····         | 24 |
| 你的对照结果是什么?·····          | 26 |

## Lesson 2

### 令你光彩照人的“靓色” 调色板

27

|                    |    |
|--------------------|----|
| 属于你的“靓色”是什么·····   | 28 |
| 不同色彩类型“靓色”的差异····· | 31 |
| 黄金型的“靓色”·····      | 32 |
| 时尚篇·····           | 32 |
| 美容篇·····           | 34 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 进一步挑选适合自己的“靓色”！ | 36 |
| 白金型的“靓色”        | 38 |
| 时尚篇             | 38 |
| 美容篇             | 40 |
| 进一步挑选适合自己的“靓色”！ | 42 |
| 色彩常识速成课         | 44 |

### Lesson 3

## 使用“靓色”的 黄金配色规则

45

|                   |    |
|-------------------|----|
| 掌握巧妙使用“靓色”的配色规则   | 46 |
| 黄金配色规则Ⅰ 基础色 × 基础色 | 47 |
| 黄金配色规则Ⅱ 基础色 × 多元色 | 49 |
| 黄金配色规则Ⅲ 多元色 × 多元色 | 55 |

### Lesson 4

## 色彩搭配技巧 ——成为理想中的自己

57

|           |    |
|-----------|----|
| “靓色”的搭配讲座 | 58 |
| 黄金型甜美派    | 58 |
| 黄金型优雅派    | 60 |
| 黄金型沉静派    | 62 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 白金型甜美派 .....      | 64 |
| 白金型优雅派 .....      | 66 |
| 白金型沉静派 .....      | 68 |
| 提高色彩感觉的五个阶梯 ..... | 70 |

## Lesson 5

# 巧妙利用“涩色”进行 色彩搭配

71

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 掌握利用“涩色”装扮自己的色彩搭配技巧 ..... | 72 |
| 使用“涩色”的三个要点 .....         | 75 |
| 黄金型人士巧妙使用“涩色”的技巧 .....    | 76 |
| 白金型人士巧妙使用“涩色”的技巧 .....    | 80 |
| 如何将“涩色”化妆品变身为“靓色” .....   | 84 |
| 使用“涩色”饰物的技巧及挑选要点 .....    | 86 |
| 根据人们喜欢的颜色来判断其性格 .....     | 88 |

## Lesson 6

# 充分利用神奇 的色彩视觉魔幻

89

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 色彩带来的视觉魔幻效果 .....         | 90 |
| 令人“苗条”的颜色和令人“发福”的颜色 ..... | 92 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 掌握利用色彩“减肥”的配色技巧·····      | 94  |
| 巧妙运用“发福色”·····            | 96  |
| 有“减肥”效果的印染花纹与色彩搭配的技巧····· | 100 |
| 如何通过化妆变成瘦脸美人·····         | 103 |
| 如何利用彩色的指甲油修饰你的手·····      | 105 |



## 如何利用色彩

## 改变自己的人生

107

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 让色彩所蕴涵的信息为我们的生活服务·····    | 108 |
| 淡淡的粉红色能够为爱情带来幸运·····      | 109 |
| 想和吵过架的恋人和好应该穿什么颜色的衣服····· | 111 |
| 什么颜色能够消除交往过程中的枯燥感觉·····   | 112 |
| 什么颜色能使人际关系顺畅·····         | 114 |
| 职业女性如何用色彩搭配来装扮自己·····     | 116 |
| 能够消除身心疲劳的颜色·····          | 118 |





# 利用色彩自我对照图表 来了解自己的色彩类型

---

若想找到能够充分展现自己魅力的“靓色”，首先要了解自己的色彩类型。

还等什么，让我们赶快通过色彩自我对照图表来确定自己的色彩类型吧！

# 1 人与色彩具有相容性

---

## 人们往往通过第一印象来评价一个人

我们经常装扮自己，挑选精美的衣服和饰品，化妆或美甲，这就如人们给点心进行包装或给CD设计封面一样。这些衣服、饰品就是人们展示自我的“包装”。虽然说人的内在涵养比外表更为重要，但不可否认的是，在大多数情况下，人们初次见面时还是会受外表所左右。

也就是说，人不仅要有内涵，也应该让自己的外表充满魅力，这样才能给他人留下美好的第一印象。那么，怎样才能使自己看上去更有魅力呢？减肥瘦身、穿着流行时髦的服饰、掌握化妆技术等，方法多种多样。

但是，最有效和最根本的是将能够展现你个性的“靓色”运用到时装及化妆等方面。

## 充分展现个性的“靓色”和效果与之截然相反的“涩色”

在色彩中，有能够使你看上去更有魅力的“靓色”，也有效果与之截然相反的“涩色”。正如人与人具有相容性一样，人与

色彩也存在相容性的问题。

比如，无论你怎么进行减肥瘦身，无论如何培养对时装或化妆的感觉，如果穿着与自己相容性很差的“涩色”衣服或使用与自己不相配的“涩色”化妆品，你所做的努力均会化成泡影，而你所期待的效果也只能发挥出三分之一。

相反，如果是与自己非常相配的“靓色”，一定会使你容光焕发。再加上你所做的努力，就会获得令人吃惊的效果。

如果想发现适合自己的“靓色”，首先必须了解自己天生的色彩类型。

## 色彩类型可分为两大类

### 为何不分为四种类型？两分法的优点何在？

我们的色彩类型可以分为两大类，一种是黄金型，另一种是白金型。

如果你曾经看过或听过有关个人色彩顾问方面的书或话题，你也许会对本人没有采用通常所用的“春、夏、秋、冬”四分法，

而采用了独创的两分法产生疑问。

那么，为了消除你的这个疑问，我们就先谈谈两分法的优点吧。

在商场购物时，我们会发现店面上摆放的是四季通用的固定色彩——基本色（黑色、米黄色等）以及季节色和流行色——多元色（红、黄、蓝等）。

在能够展现人们个性的“靓色”中，有基本色和多元色两种。不过，从数量上来说，多元色还是占绝对优势的。

也就是说，如果采用四分法，由于季节及流行的因素，我们遇到“靓色”的可能性就会降低。这样，当我们购物时，会出现这样或那样的烦恼。

另一方面，两分法会使“靓色”富于变化，能使挑选衣服和饰物、装扮自己所带来的乐趣倍增。

## 增加色彩的选择范围，充分享受得体的服饰所带来的乐趣

对于大多数女孩子来说，穿衣打扮是最能让其感到快乐的事情了。在装扮自己所受的限制或规则越少，所获得的快乐就越多。在挑选适合自己的衣服时，利用两分法来选择衣服的色彩比用四分法简单易行，可选择的范围更大。如果掌握了色彩搭配组

## 色彩小知识

为何用黄金型和白金型

取代惯用的“春、夏、秋、冬”四分法？

如果将色彩顾问们普遍使用的“春、夏、秋、冬”色彩类型四分法转换为黄金型和白金型两大类型，那么“春季型”和“秋季型”就是两分法的黄金型，而“夏季型”和“冬季型”就是白金型。无论是哪一种分类方法，其基本的思路是相同的，但是两分法减少了许多局限和规则，使人们更容易进行色彩选择，更能享受穿衣打扮带来的乐趣。

合及小饰物的搭配技巧，便能充分地展现自己的个性。

利用最简单的规则获得最高境界的美丽——我们正是为了帮助女性实现这一愿望，才将色彩类型分为两大类——“黄金型”和“白金型”。

# 你的色彩类型取决于什么

## 在“主色”中还存在着其他的颜色，即所谓的“色中色”

若要了解自己的色彩类型究竟是黄金型还是白金型，首先要将自己的注意力集中在肌肤、头发、瞳孔、嘴唇等构成我们外表特征的“色中色”上。

“色中色”这个词，或许我们还听不太习惯，其实并不难。让我们想想那些摆放在珠宝店中的雪白的珍珠，如果用语言来表现珍珠的颜色，那便是“白”。不过，即使是同样的白珍珠，也有略微发黄的、发青的及略带粉红色的珍珠等各种各样的“白”。在这些白色中，我们感觉到还存在着一些其他的颜色，这便是“色中色”。

另外，我们可以利用“色中色”将我们的外表颜色大致分为

“黄”、“橙”、“紫”、“青”四种类型。

“什么？我们的肌肤是米黄色，头发是黑色，眼珠是茶色，嘴唇是粉红色？”你一定会对此有所疑惑。不过，如果用色彩来表现，确实如此。举例来说，如果“色中色”是黄色的人，我们会觉得其肌肤是土黄色，头发是黄褐色，嘴唇是粉黄色，所有的部位都是略带黄色的。因为，在同一个人身体的各个部位，基本上存在着相同的“色中色”。

你的色彩类型就取决于这种“色中色”。黄色或橙色等“色中色”的感觉较强烈的人是黄金型，紫或青等“色中色”感觉较强烈的人为白金型。

## 晒黑或染发会改变色彩类型吗？

那么，晒黑或染发会改变色彩类型吗？

答案是不会的。人的“色中色”与性别及血液等相同，是天生的。即使晒黑，晒黑的皮肤的“色中色”在黄金型和白金型方面也是有所差异的。

另外，即便通过染发来改变“色中色”，人的皮肤的“色中色”也不会因此改变。利用眼影来改变双眼的“色中色”，原理也与此相同。

我们东方人的肌肤、头发、双眸的颜色与欧美人相比有明显

的不同。不过，从“色中色”不同的角度来看的话，东方人中也存在着各色肌肤或头发的人。

如果你现在正坐在公交车中，你可以抬起头来看一看，并比较一下坐在你对面的人的皮肤或头发。你一定会发现其中的不同。

Q

皮肤黝黑的人就是黄金型，而皮肤白皙的人就是白金型吗？

A

并非如此。由于色彩类型始终取决于“色中色”的差异，与肌肤颜色的明暗无关。底色的“色中色”也与明暗无关，有黄色和粉红色等色系。与此相同，无论是哪种色彩类型，都包含有皮肤黝黑和皮肤白皙的人。

Q

亲了或兄弟姐妹的色彩类型相同吗？

A

事实上也未必相同。如果父母的色彩类型相同，子女的色彩类型相同的可能性很大，但有时也未必相同。父母的色彩类型不同时，两人所生的孩子有可能与双亲中的一位相同。这就是遗传的奇妙之处。

白发的“色中色”也因色彩类型而异

白发的“色中色”也因色彩类型而异。具体来说，黄金型的白发是略发黄的乳白色，白金型的白发是略发青的白色。

## ● “相配”与“不相配”的秘密在哪里

### 黄金型和白金型的“色中色”具有相反的特性

黄金型与白金型的差异就存在于我们天生的个性——即肌肤或头发等的“色中色”的差异之中。事实上，正是这种“色中色”的差异决定了你与色彩的相容性。那么，为什么会是这样呢？

首先，我们来看看下页的图。色彩的构成可以用色彩环来表现，即红→橙→黄→绿→青→紫。

在该色彩环中，黄、橙等颜色是黄金型的基础“色中色”，青、紫等颜色是白金型的基础“色中色”，它们处于正相反的位置上，即180度相向。在色彩学中将其称之为补色关系（相反色）。也就是说，如果作一个通俗易懂的比喻的话，黄金型和白金型的“色中色”就是性质完全不同的“水与油的关系”。

水中加水，它们会融合在一起。但如果在水中加油呢？它们会相互排斥、分离。如果穿着的服饰与自己的色彩类型相异，那么就会产生水油相加的效果。





色彩环

黄金型的基础“色中色”是黄色或橙色等，白金型的基础“色中色”是青色或紫色等颜色，两者是位于180度相反的位置上，属于“色彩补充的关系（颜色相反的关系）”。如果用一种通俗易懂的方式来解释的话，可以说它们是“水与油的关系”。

## 在“靓色”映衬下，使自己变得更美丽

你的衣服，化妆，染发，在阳光的照射下，其色彩会映衬在你的脸和身上。如果是与自己的色彩类型相同的色彩，映衬在肌肤上会产生“水+水”的双倍效果，会使你焕发迷人光彩。

不过，如果这些色彩与你的色彩类型相异，那么就会产生“水+油”的效果，成为损伤你魅力的“涩色”。

看到朋友涂抹的唇膏很漂亮，就效仿着买回来，怎么我一涂上就好像只有嘴唇鼓起来？或者看到商店里的人穿着本季流行色的衣服，就自己也试穿一下，结果，“唉，跟自己不合体啊！”等等。你是不是有过这样的经历呢？

这就说明你与那个人的色彩类型是不同的，因为该色彩对那个人来说是“靓色”，而对你来说却是“涩色”。

## “靓色”的积极效果与“涩色”的消极效果

### “靓色”造就美人肌肤

“靓色”能够双倍展现你的魅力，使你看上去清新、漂亮。