

根据色彩专家的指点
使你更靓、更酷、更前卫

发现 适合自己的色彩

〔日〕义太美智子 著

肖坤华 庆珂 译

如何运用色彩，开始越来越受到人们的重视。不仅仅在流行服装方面，居室的空间、办公室，以及改善城市形象方面，如何充分发挥色彩的魅力——可以说，义太美智子女士是最早涉足色彩魅力世界的开拓者。她感性丰富，思维敏捷，珍惜友谊，对色彩的感受非同一般。请尊敬的读者一定同本书一起走进色彩的梦幻世界，去领略色彩的无穷魅力吧。



财经大学出版社

College of Finance & Economics Press

根据色彩专家的指点

使你更靓、更酷、更前卫

发现 适合自己的色彩

● (日) 义太美智子 著

● 肖坤华 庆珂 译

西南财经大学出版社

JIBUNSHOKU HAKKEN JITEN

©MICHICO YOSHITA 1992

Originally published in Japan in 1992 by SHODENSHA.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

本书版权合同已向省版权局申请登记，登记号：图字 21-2000-034 号

发现适合自己的色彩

——根据色彩专家的指点，使你更靓、更酷、更前卫

[日] 义太美智子 著 肖坤华 庆珂 译

责任编辑: 张纪亮

封面设计: 郭海宁

出版发行:	西南财经大学出版社 (四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.com/
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-7353785 7352368
印 刷:	成都九兴印刷包装有限公司
开 本:	880mm × 1194mm 1/32
印 张:	4.5
字 数:	110 千字
版 次:	2002 年 4 月第 1 版
印 次:	2002 年 4 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 7-81055-961-3/J · 9
定 价:	30.00 元

1. 本书封底无防伪标志不得销售。
2. 版权所有，翻印必究。

根据色彩专家的指点

使你更靓、更酷、更前卫

发现

● (日) 义太美智子 著

● 肖坤华 庆珂 译

适合自己的色彩



西南财经大学出版社



你知道适合自己的色彩吗？



当你穿上一身最时髦最称心的新衣时，也许整天都处于兴奋之中。但如果你的爱人或好友说：“这色彩不是太孩子气了吗？”或“这是老太婆才穿的颜色”，这时，也许你会感到十分悲哀，恨不得有个地缝钻进去。



我们往往认为自己喜欢的颜色就是适合自己的颜色。但现实是，喜欢的颜色不一定就适合自己。岂止如此，喜欢的颜色有时往往会损害自己的形象。

□用适合自己的色彩打扮新的自我



我们的生活舞台十分宽广，社交面越来越大。与人交往时谁都希望给对方留下美好的印象，尤其是第一印象，一定要给人以好感。这时，时尚起到关键的作用。就是说，你着装的色彩是否适合自己就显得非常重要了。



“适合自己的色彩”就是赋与他（她）的表情和整个氛围熠熠生辉的颜色。



那么，怎样才能获得“适合自己的色彩”呢？询问他人得到的建议可能有各种各样，因此很难觅到适合自己的颜色，即使发现了，也许只有为数不多的几种色彩。

本书教你非常简单的方法，运用这种方法，谁都能很容易地发现自己到底适合哪些颜色。

适合自己的颜色也同血型一样，有四种色群，那就是“春、夏、秋、冬”四种类型。即春天里常见的色群，或象征秋天的

流行色是时代的镜子 用保护你的色彩提升自己 不失时机地抓住幸运机会

色群等等，以此类推，它们分别有30种基本颜色。我们必定能从这四种类型中找出适合自己的色彩。

在知道了适合自己的色彩之后，本书还将向你推荐另一种方法，教会你怎样自由地搭配颜色（包括迄今为止让你讨厌的颜色和不善使用的颜色），以便对应各种社交场合。例如“高贵典雅的色彩”、“生动活泼的色彩”或“沉稳庄重的色彩”等等，从而向他人展示具有鲜明个性的新的自我。

□色彩艺术家向公众展示人和物的生命

适合自己的色彩这种理论也应用于住宅设计、商品开发、装潢商店、美化城市环境等方面。色彩不仅能展示人的个性，还能使“物的表情”、“城市的表情”形象化、生动化，而且在赋予物以鲜明特征方面起到相当重要的作用。“物的表情”通过物展示使用者的个性，通过“城市的表情”展示当地居民的生活气息。

我作为色彩艺术家不仅要帮助各位发现“属于自己的色彩”，还要向大家提供怎样使用色彩的方法。

“色彩”不是单纯的传达手段，更重要的是它能展示人和物的生命，有时甚至能改变你的人生历程。现在，色彩艺术作为新女性的工作正崭露头角。本书若能让读者多少了解这门艺术工作的内容，我将不胜荣幸。

义太美智子



发现适合自己的色彩

根据色彩专家的指点，使你更
靓、更酷、更前卫



目 录



你知道适合自己的色彩吗？ /2



第1章 用色彩展示你的个性

认识颜色的基本形象，表现自我 /1

红 /2 橙 /4 黄 /6 绿 /8
蓝 /10 紫 /12 白 /14 黑 /16
灰 /18



流行色是时代的镜子 /20



第2章 谁都有30种适合自己的颜色

“春夏秋冬”——适合自己的色彩分为四种类型 /21

用适合自己的色彩自由组合 /22

发现最适合你的颜色 /26



第1节 检查一下你的皮肤、眼珠、头发的颜色，
发现你的底彩 /28

第2节 从你喜爱的颜色中找出个人季节 /30



适合自己的颜色为什么要分为四季 /32

发现适合自己的色彩

根据色彩专家的指点，使你更
靚、更酷、更前卫

最适合你的颜色就是属于你个人的颜色 /33

高贵典雅的色调适合于清脆淡雅夏季型人 /34

清脆淡雅夏季型人使用的调色板 /37

清脆淡雅夏季型人以高贵典雅色调为主 /38

绚丽多彩的冬季型人性格泼辣，有个性 /40

绚丽多彩的冬季型人使用的调色板 /43

属于绚丽色彩的冬季型人，大胆使用戏装色彩吧 /44

和煦而明快的色调适合姹紫嫣红的春季型人 /46

姹紫嫣红春季型人的调色板 /49

姹紫嫣红的春季型人化妆打扮时应注意明暗色度
的对比 /50

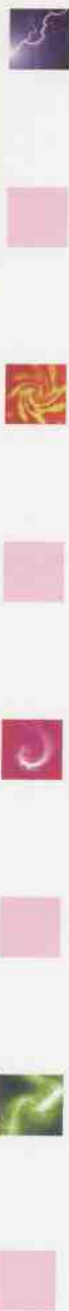
深沉而理性的色调象征成熟的秋季型人 /52

深沉含蓄的秋季型人的调色板 /55

深沉含蓄的秋季型人通过同色的浓淡调整来体现
深沉含蓄 /56

第3节 发现你的服饰形象语言 /58

使你的个性更加鲜明的形象语言 /63



发现适合自己的色彩

根据色彩专家的指点，使你更
靓、更酷、更前卫

- 清脆淡雅夏季型人的形象语言——高贵典雅 /64
- 清脆淡雅夏季型人的形象语言——朴素大方 /65
- 清脆淡雅夏季型人的形象语言——传统型 /66
- 清脆淡雅夏季型人的形象语言——浪漫式 /67
- 绚丽多彩冬季型人的形象语言——戏装式 /68
- 绚丽多彩冬季型人的形象语言——花花公子型 /69
- 绚丽多彩冬季型人的形象语言——传统式 /70
- 绚丽多彩冬季型人的形象语言——时髦 /71
- 姹紫嫣红春季型人的形象语言——乖巧秀丽 /72
- 姹紫嫣红春季型人的形象语言——舒适悠闲 /73
- 姹紫嫣红春季型人的形象语言——轻便灵活 /74
- 姹紫嫣红春季型人的形象语言——讨人喜欢 /75
- 深沉含蓄秋季型人的形象语言——自然朴实 /76
- 深沉含蓄秋季型人的形象语言——运动休闲 /77
- 深沉含蓄秋季型人的形象语言——时髦前卫 /78
- 深沉含蓄秋季型人的形象语言——华丽高贵 /79
- 检查一下你的衣柜吧 /80

发现自己的色彩

根据色彩专家的指点，使你更
靓、更酷、更前卫

展示魅力的配色魔术——配色基本知识 /82

漂亮打扮的配色技巧 /88

第3章 与色彩交友 使生活多姿多彩

色彩感觉是一种提升，它会改变你的人生历程 /93

会做菜的人用菜肴的色彩引起食欲 /94

表现心声的插花艺术 /98

用守护色增强实力，把握良机！ /104

色调是室内装潢设计的决定性手段 /106

第4章 色彩艺术家色彩艺术入门

新时代的新职业，你想知道吗？ /113

日本人天生就是色彩艺术家 /114

建设舒适的环境与色彩计划 /118

寄语立志成为色彩艺术家的您 /126

色彩艺术家的实际工作方案 /129

这就是运用色彩的职业训练 /130

第1章

用 色彩 展示你的 个性

认识颜色的基本形象，表现自我

红

The top half of the page features a large, bold black Chinese character '红' (Red). To its right and below are several abstract red shapes, including a stylized bird-like figure in the upper right and a large, jagged red shape in the lower right. Thin red lines crisscross the white background, some forming a diamond shape around the character '红'.

红色是女性喜爱的颜色之一。红色使人感到热情、有力，代表奔放和力量。

宝宝刚生下时能分辨的颜色就是红色。一盒蜡笔最先用完的是红色，由此可知孩子们最感兴趣的颜色也是红色。

日本人喜欢朱红，中国人喜欢大红。

一见红色心脏便加速跳动，据说这是由于肾上腺素（一种激素）分泌增多，使人感到温热的缘故。

喜欢红色的人往往性格开朗、大方，个性鲜明，好出风头，换句话说，有强烈的自我表现欲。

很想积极活动身体的时候渴望见到红色。



为什么能看见颜色？

假设这里有一个西红柿，将它放在太阳光似的单色光下，西红柿的表面便吸收单色光的一部分，将余下的颜色反射出来。西红柿自然要反射各种各样的波长，但其中反射最多的是让人感觉到的红色的波长。因此西红柿看起来就是红的，这就是为什么能见到颜色的道理。

我们能见到的光的波长由长到短的顺序依次为红、橙、黄、绿、蓝、紫。将所有的光都反射的是白色，将所有的光都吸收的是黑色。

波长长的暖色系列颜色看起来近，波长短的冷色系列颜色看起来远。

●红色系列



橙

橙色代表喜悦、健康、活泼、爽朗，是开放性的颜色，也是表现全家团圆、温馨和睦的颜色。

橙色使人联想到胡萝卜、广柑、柿子的颜色，亦可谓增进食欲的颜色。

由于橙色显得庄重沉稳，因而醒目，所以饭店、广告往往使用橙色。

橙色象征美丽的秋天那漫山遍野的红叶。

使橙色稍微暗淡一点就接近茶色。茶色是大地的颜色，使人感到安稳和平静。

橙色也可以说是生活的基本色调，脸面、树干的外皮、泥土的颜色全都属于橙色系列。

喜欢橙色的人往往豪爽朴实，因而容易亲近，具有善交朋友的性格。当心境平和沉稳时渴望见到橙色。

人能分辨几种颜色？

日本人将彩虹的颜色分为红、橙、黄、绿、青、蓝、紫7色，而英语文化圈则分为6色，没有蓝这种颜色。墨西哥的土著居民玛雅族将颜色分为黑、白、红、黄、青5色，玛雅族的5色与日本古时候的色彩一样。日本的5色思维方式来自中国，古时候无论中国还是日本还是玛雅人都有绿的概念，绿是青的同类，未将绿和青分开来认识。

那么，人的眼睛到底能分辨多少种颜色呢？

据说大致有700万种之多。但是人的语言不可能将如此之多的颜色名称——用语言表达出来，因此同其他的颜色组合起来，用形容词、副词加以表述。

● 橙色系列



桃色



胭脂色



蛋黄色



砖红色



珊瑚色



赤褐色



酸桔色



可可色



朱色

黄

黄色是充满光明、生动、愉快和清爽的颜色。黄色恰似春天的花朵，似有强劲的生命力从内部喷射出来。它仿佛在诉说着某种欲望，直率地表现依恋。

从远处一眼就能看见黄色，因而往往用于提醒注意、警示的场合。

着黄色系列车身的汽车发生事故的相对较少，这与它具有黄色这种“警戒色”有相当大的关系。

喜欢黄色的人多半具有开朗、大方、天真烂漫的性格。

渴望见到黄色往往是有求于谁、依恋于谁的时候。

倘若用四季与颜色的组合来表现人生……

如果用四季与颜色组合起来比喻人生的话,那么,青年时代就是“青春”,中年时代就是“朱夏”,壮年时代就是“白秋”,老年时代就是“玄冬”。“玄”就是黑的意思,也是“天”的别名。

顺便提一下,如果用颜色来表现我迄今为止的人生,那就是:幼儿期=婴儿粉红,少儿时代=柠檬黄,少女时代=深灰(darkgrey),20多岁=浅灰,30多岁=橙黄,30多至40出头=红,40多岁以后的人生,我希望是紫色,因为紫色是红和蓝的混合色,热情而又不失稳重,我希望自己具有这样的气质。您用什么颜色来表现自己的人生呢?

●黄色系列

	
奶油色	枯草色
	
黄水仙	油菜子色
	
鲜黄色	芥末色
	
蒲公英色	酱色 (栗色)
	
金发色	