

让你更帅、更有型的服装  
色彩搭配秘诀

# 找对色彩 穿出型男

## 男士服装色彩搭配

用色彩颠覆年龄  
找出让你年轻10岁  
的搭配方法

[日] 鲤江园子 著  
阿梅 译

中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书的初衷是希望男士们能灵活运用色彩,把自己装扮得更加出色。其中包括如何选择适合自己的颜色,如何进行日常服装搭配,如何颠覆自己的年龄让自己更年轻,以及与颜色相关的各种物理、生理、心理与环境层面的知识。

所谓“颠覆年龄,让自己看起来更年轻的方法”,并非一味地选择鲜艳的服装,重点是外表与内在的一致。穿对服装,能让您和别人的关系更和谐。男士们会因阅读本书提高审美能力,掌握自己的穿衣、搭配原则,变得时尚、优雅和自信。

“COLORED ANTI-AGING-10 SAI WAKAGAERU OTOKO NO ‘IRO’ ERABI”

by Sonoko Koie

Copyright © 2006 Sonoko Koie

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nihon Shuppansha Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

Nihon Shuppansha Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through LEE's Literary Agency, Taipei.

本书中文简体版经Nihon Shuppansha Co., Ltd授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2011-4413

### 图书在版编目(CIP)数据

找对色彩 穿出型男:男士服装色彩搭配/(日)鲤江园子著;阿梅译.—北京:中国纺织出版社,2012.5

ISBN 978-7-5064-8280-6

I. ①找… II. ①鲤…②阿… III. ①男服—服装色彩—色彩学 IV. ①TS941.718

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第022717号

---

策划编辑:刘晓娟 责任编辑:华长印 特约编辑:刘丽娜

责任校对:余静雯 责任设计:何建 责任印制:何艳

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:3.5

字数:119千字 定价:28.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

# 找对色彩

# 穿出型男

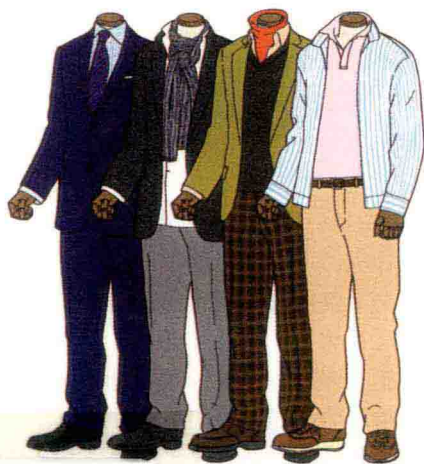
用色彩  
颠覆年龄

型男必备!


## 男士服装色彩搭配

· 让男人年轻10岁的“选色”技巧 ·

[日] 鲤江园子 著  
阿梅 译



 中国纺织出版社



## 前言

当今时代是成熟男性魅力焕发的时代。

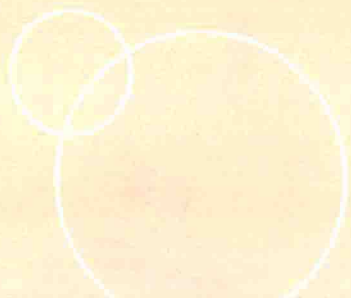
职场中，我们经常听到对男性穿衣打扮的批评，比如说，某人“对色彩完全没有感觉”或者“男人真的不会穿戴”，等等，但我并不认为男人天生对美没有概念，一辈子注定不会打扮。

前几天参加一个聚会，一位中年男士掏出一条和领带颜色非常搭配的胸饰手帕，放进胸前口袋，他的举动顿时让我觉得对方整个人都精神起来了。这种配合TPO（时间、地点、场合）的出色亮相让我兴奋不已。其实只不过是一块胸饰手帕而已，但我真的很欣慰，重视衣着搭配并能够巧妙表现的男人真的越来越多了。

一个人会不会打扮或者对某些事物敏感与否，英文称之为“sense”即感知。更准确地说就是“一个人对于外在事物的感觉、直觉、心情与感受，同时也是觉察事物之间的微妙变化与美感的精神作用”，每个人都有“感知”，只是程度高低不同。事实上，没有任何科学依据指出男性的“感知”一定比女性差。但又为何大部分女性比男性会搭配服饰呢？关键原因是男性不关注这个问题，不认同着装的必要性。相对的，女性从小在大人的教育之下，比较容易培养出对色彩与时尚的感觉，知道好好打扮可以提高自己的品位，让自己更受欢迎。相反，大部分男性从小关心的可能不是服饰搭配，进入社会后就自然变成只知道穿西装的上班族。当然，男性的西装款式与颜色原本就少，远远不能和女士服装相比，就这点而言，可以看出男性确实没有放太多心思在服饰搭配上。

这也难怪，毕竟社会认同的是“男性以才华能力决胜负”，不用太关心外在。甚至穿得太漂亮，反而给人感觉不够低调，还会受到批评，让当事人难堪。总之，男性不是没有审美能力与美感，也不是学不会服饰搭配，真正原因是他们太缺少经验。因此，我想如果能提供机会让男性对服饰搭配多一些关注，并能乐于学习，应该能解决这个问题。





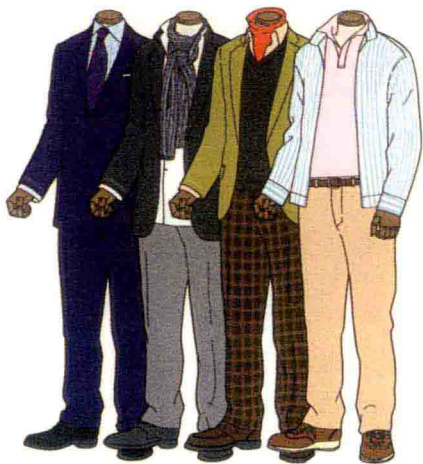
写作本书的初衷是希望男性朋友能灵活应用色彩审美能力，协助他们把服装搭配得更出色。其中包括如何选择适合自己的颜色，如何进行日常服装搭配，还有怎样搭配能颠覆自己的年龄，让自己看起来更年轻。相关说明都搭配图片并进行了详细的介绍。此外，与颜色有关的各种物理、生理、心理与环境层面的知识，本书也做了必要的说明。现在人们越来越关心衣着穿戴，“穿什么”、“穿得好不好看”将会成为人们沟通与互动的焦点话题。本书所谓“颠覆年龄，让自己看起来更年轻的搭配方法”，并非一味地选择鲜艳服装，让自己看起来很亮。重点是外表与内在一致，需要借助服装与别人和谐、愉快地沟通，让人更快乐。穿对服装，会让您和别人的关系更和谐，即使已经进入不惑之年的您，也可以看起来年轻几岁。本书撰写过程中，充分运用NLP（神经语言程序学）技术，希望能帮助各位读者更有自信地展现自我。NLP心理洞察技巧，目前也已经广泛地运用到心理治疗、人际沟通技巧的提升等方面。

各位男性如果因阅读本书而增加审美能力，变得会更会穿戴而产生自信，这将是笔者最大的心慰。当然，读者并不是要严格按照本书介绍的服装与色彩搭配方式穿着，而是要在掌握本书讲的基本原则之后进行各种搭配与创新。服装搭配要有自己的穿衣原则，要想给人好印象，还需要适度的调整。当然，你必须要有好奇心与勇气，坚持自己的原则，才能穿出自己的特色。

**“任何人都是自己人生的主人公！”**

既然如此，当然要让自己更有型。不是吗？

鲤江园子  
2006年初



## 第一章 用色彩发现新自我

007

- 一、用色彩颠覆年龄的最初工作 008
- 二、建立“让自己更有型”的观念 010
- 三、如何客观适度地评价自己 012
- 四、服装造型坐标图 014
- 五、柔和稳重造型的服装特征 015
- 六、个性造型的服装特征 016
- 七、优雅造型的服装特征 017
- 八、酷男造型的服装特征 018

## 第二章 色彩搭配实践篇

019

- 第一节 给人柔和稳重感的服装造型 020
  - 一、西装如何给人柔和稳重的印象 020
  - 二、夹克型大衣的柔和稳重风格 022
  - 三、多种色彩组合必须符合自己所处的场合 024
  - 四、用牛仔裤制造柔和稳重印象 026
  - 五、适合春夏装的柔和稳重造型 028

第二节 个性十足的服装造型	030
一、个性超强的西装打扮	030
二、有个性感的夹克穿法	032
三、让自己更有型的服饰搭配法	034
四、穿牛仔裤如何制造个性感	036
五、制造春夏装的个性感	038
第三节 打造优雅绅士的服装造型	040
一、给人优雅感的西装打扮	040
二、给人优雅感的夹克穿法	042
三、呈现优雅感的单色相服装造型	044
四、运动服装也可穿出优雅感	046
五、适合春夏装的优雅造型	048
第四节 制造酷男形象的服装造型	050
一、打造酷男形象的西装搭配	050
二、给人酷男形象的夹克穿法	052
三、夹克也能穿出酷男造型	054
四、偏酷的秋冬大衣造型	056
五、适合春夏装的酷男造型	058
六、小的服饰配件也能制造时尚感	060

### 第三章 找出适合自己的颜色与造型

063

第一节 色彩分析表	064
一、找出适合自己的服装色彩	064
二、暖色系服装的颜色与素材	066
三、冷色系服装的颜色与素材	068
四、搭配肤色的服装色彩	070

第二节 身体轮廓分析篇	072
服装应符合自己的脸形与体型	072

## 第四章 搭配TPO的穿着方法

075

- 一、服装搭配是与人“沟通”的方法 076
- 二、根据场景搭配服装 077

## 第五章 服装搭配的基础知识

079

- 一、服装搭配三要素：色彩、形状、材质 080
- 二、服装搭配的造型要领 084
- 三、服装材质与TPO、季节的关系 085
- 四、以服装搭配制造不同印象 086

## 第六章 人的感情会受颜色的影响

087

- 一、彩虹隐藏着的秘密 088
- 二、色彩包括四个层面 089
- 三、红色能量高，容易刺激情绪 094
- 四、振奋精神的橘色 096
- 五、象征明亮与希望的黄色 098
- 六、稳定情绪、治疗创伤的绿色 100
- 七、象征冷静的蓝色 102
- 八、高贵又妖艳的紫色 104
- 九、象征纯洁与新生的白色 106
- 十、象征死亡与恐怖的黑色 107
- 十一、粉红色、褐色给人的感觉 108
- 十二、利用色彩的特殊效果 109

后记 111



Colored anti-aging

## 用色彩颠覆年龄

让男人年轻 10 岁的“选色”技巧



### 第一章

# 用色彩发现新自我

介绍搭配方法之前，先说明一些事实。

所谓用色彩颠覆年龄的服装搭配方法，并非一味地选择鲜艳漂亮的服装。重点在于配合自己的个性，发挥特色，而且还得进行整体造型与颜色调和，才能自然呈现更有魅力的个性，让您更吸引人。因此，前提条件是你必须先了解自己，发现新的自己。



# 一、用色彩颠覆年龄的最初工作

## （一）发挥“柔软性”享受更丰富的人生

想拥有穿着打扮与配色相关的技巧，必须建立一个观念——“越有柔软性的人，越能享受人生。”

人人都会根据自己的知识和经验，建立各种信念与价值观，并且拥有某些思想与固定观念。这种观念，过去或许给你不少帮助，因此不能说所有固有观念都是错误的。但如果有太多的固有观念，就会阻碍新的想法与创意的产生。这样造成的后果，就是会失去享受人生多样性的乐趣。

有一项事实你或许注意到，束缚自己、让自己失去许多发展可能性的不是别人恰恰就是你自己。反之，如果个人解放思想，你或许就能自由地产生新的想法与创意。

比如，服饰搭配方面，也许过去你认为“西装必穿蓝色！”“衬衫只穿白色！”“绝不戴帽子！”等等。可能这些就是您无法产生新想法与创意、自我封闭的原因。所以，有必要摒弃旧有观念，换个角度观察自己，做到真正的了解自己。

## （二）找出你的可运用“资源”

我们每个人都积累了一定的资源与资产，这也是我们生命价值的一种体现。你能列出自己生命的“resource（资源、资产）”吗？

如下页图表所示，资源与资产包括物质方面与非物质方面。前者是有形的财产、金钱等等，后者则包括社会地位、经验以及行动能力、思维模式等。也就是说，不管是所持有的物品还是个人经验能力，凡是能够或者实际上已经对自己的人生做出贡献，就是资源与资产。您不妨拿出纸笔，清点自己的各种资源与资产。必须注意的是，有些资源与资产指的是客观状况与特征，没有优劣之分。比如，你长相如何，有什么特征，个性认真还是马虎等等。也就是说，内在性格也是资源与资产。

总之，有必要对个人资源、资产进行“盘点”，以确认自己的资源与资产“库存”。

### （三）善用自己的资源与资产

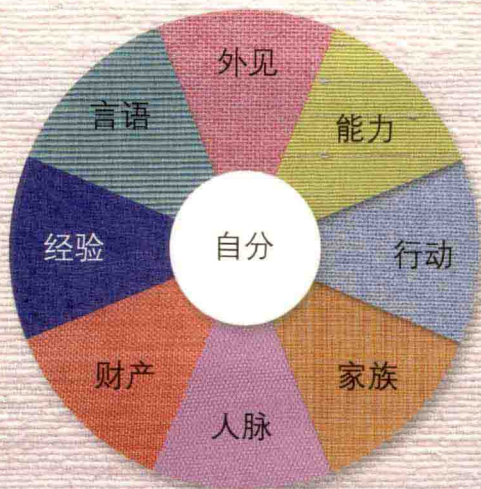
每个人拥有的资源与资产不同，发挥的效用及做法也不一样。因此，即使相同的资源与资产，运用不同的方法，结果也会大不一样。

比如，你个性认真，看起来忠厚老实，阅读本书之后却决定让自己服饰搭配“有点叛逆”。但是，如果你不了解自己有哪些资源与资产，恐怕仍然无法呈现新的想法和创意。换言之，即使希望服装展现不同风格，但是因无法活用资源与资产，恐怕只会让别人觉得你的服饰搭配不协调、不美观，这就适得其反了。

反之，如果先掌握自己的本质与特色，在尊重个性的前提下适度的改变，则会呈现“有点叛逆”的效果。此时，虽然脱胎换骨，但仍能重视自己的特质，呈现应有的特色，不至于让别人完全认不出你。这样，就能成功达到“叛逆”的目标。

正因为尊重、配合自己的资源与资产，你的新造型将会很自然地发挥独有的特色。比如，服装或配件不一定要制造奇装异服的感觉，不妨使用不曾搭配的宽边眼镜或者帽子，这样或许更能制造惊奇。类似这样充分发挥自有资源与特色的改变，通常会给人耳目一新的感觉，顺利转型就不那么困难了。

### Resource是你所拥有的资源与资产



Resource: 可用来实现目标的所有资源，包括生理与心理状况、知识能力、创意、策略能力、人生经验与财富等。

※ Resource的内涵不只上面列举的项目，个人拥有的其他资源都在其中。



## 二、建立“让自己更有型”的观念

### （一）给别人的第一印象往往是人的外表

企业在拟定经营战略时，通常很重视所谓的“CI”，也就是 Corporate Identity，意思是如何将公司的经营理念、特征以及服务特色广而告之，让消费者有所了解。在 CI 战略中最重要的是 VI（视觉认同 Visual Identity），也就是企业与商品的社会形象。

比如，很多企业都有 Logo、企业形象颜色等等，商场、超市纸袋的设计与宣传海报、灌装咖啡容器造型等等，都是 VI。因为在五感之中视觉诉求效果最好，所以是 VI 战略重点所在。色彩的确比语言更好、更直接，更能给别人留下深刻印象，因此成为 VI 战略不可或缺的内容。

可以做这样一个比较，如果将企业换成个人，“CI”就变成“PI（Personal Identity）”，也就是说想让别人认同你，必须先确立 PI 的个人理念。可实际上许多人并不太了解自己，这就有必要先如前面所述的那样，列出自己所拥有的各种资源与资产。对个人来说，VI 也特别重要。初次见面的人，五秒钟之内就会对彼此产生特定的印象与感觉。虽然个别有所差异，一般人最重视的仍是视觉印象，所以给别人好的观感最重要。总之，想宣传自己，希望给别人留下好印象，首先必须呈现良好的形象。如果你已经设计好“可以如此”的具体形象，不妨进行尝试，以创造出个人的 VI，让自己的资源与资产有所发挥。这时候你会发现，改变服装造型之后会获得新的人际关系与成就感。

### （二）各种外在感觉通过大脑形成不同的感受

下面说明人类获取外界资讯与形成感受的五种方法，即人们常说的“五感”。通过“五感”掌握外界信息，大脑就可根据五感的结果形成反应与判断。五感整体协调，大脑会发出“舒服”的讯息；如果某个地方不协调，大脑则会产生“不愉快”的情绪。

下面一一说明五感的内容。

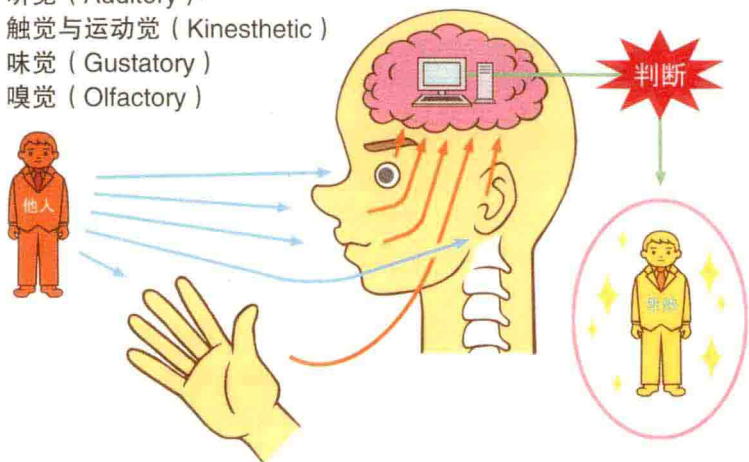
视觉（Visual）。如前所述，我们高达 87% 的信息都是通过视觉获取的。正因如此，服饰搭配的目的就是带给别人良好的视觉效果。所以，搭配得好不好看就显得尤为重要。

听觉（Auditory）。说话方式与声音高低都会让别人形成对你的特定印象。如果你说话抑扬顿挫，声音又具有磁性，这会在不知不觉中让对方认为你很有魅力。



## 借助五感获得外部信息，从而形成判断

视觉 ( Visual )  
 听觉 ( Auditory )  
 触觉与运动觉 ( Kinesthetic )  
 味觉 ( Gustatory )  
 嗅觉 ( Olfactory )



触觉 ( Kinesthetic )。温度、衣服的触感等皮肤感觉都属于这部分。人际沟通方面，握手以及拥抱，也属于这部分。

味觉 ( Gustatory )。一般来说，这部分和人际交往没有直接关系，但有时也有影响。比如，大家一起聚餐，你对食物的感受，会给在一起用餐的人心中留下印象。

嗅觉 ( Olfactory )也是形成印象的重要因素。为了给别人留下“好味道”，近来使用古龙香水等芳香剂的人似乎越来越多。可见味道会给别人留下深刻的印象，不可忽视。

综上所述，灵活运用五感，可让我们从周围环境不断接收、掌握信息，再经大脑判断，从而形成舒适或者不适等感受。其中，视觉在五感中所占比例最大，因此想给别人留下好印象，服饰搭配尤为重要。当然这并不是说其他四种感觉就不重要，只有全面重视“五感”，才能让别人看着你“舒服”，从而留下美好的印象。



## 三、如何客观适度地评价自己

### （一）进行NLP的“分身”自我评价方法

想了解自己在别人心目中的印象，可以试试用NLP“分身”的技巧。所谓NLP就是“Neuro linguistic programming”，也就是“神经语言程序学”。NLP能让自己形成良好的行为模式与心理状况，并能和别人产生良好的沟通，给别人留下好的印象，从而让自己生活得更愉快。所以前面提到的让每个人拥有的“个人资源与资产”，就是NLP非常重视的部分。

下面简单介绍一下如何运用“NLP”技巧，才能给别人留下更好的印象。你是否曾经注意一个问题，自己在别人心目中是怎样的一个人，尤其是“看起来是什么样的”。了解别人如何看自己很重要，某著名女演员曾说：“我在舞台上表演时总会‘分身’，在观众席看自己表演。”也就是说，演戏时，她会想象观众看自己表演的感受，然后根据这些感受，调整自己的演出技巧。这就是所谓的“分身(dissociate)”，其操作技巧关键在于，让自己变成别人，从客观角度观察自己，用别人的观点看自己，这样做通常会有许多发现。比如，你可能因此知道从哪些方面改善自己，并且产生许多新想法和新创意。

下面进行实际训练。“分身”的操作方式有好几种。比如，在空荡荡的房间里准备两把椅子，彼此有点距离，坐在其中一张椅子上。然后开始想象，自己坐在另外一张椅子上会是怎样的表情与姿态等等。如果没有椅子，也可想象站在对面的自己站姿如何。这种情况有点像看到镜子里的自己。还有另外一种方法，想象眼前有个屏幕，屏幕上出现自己的姿态，这同样也是从第三者角度观察自己的外表与行为。接下来对自己进行客观评价。具体做法是，直接称自己为“某某先生(或小姐)”，然后说出评语。比如“某某先生，你穿这件夹克很帅气”或者“你怎么总是穿一种颜色的衣服？”“为什么你打扮这么保守？”等等。用“分身”看自己，就有可能改变平常的行为模式与想法，发现自己需要改善的地方。还有一种方法是，自己假扮成某位认识的好友，从“好友”的角度观察自己。这种做法和前面的“分身”有异曲同工之妙。不过两种观察结果可能不尽相同。

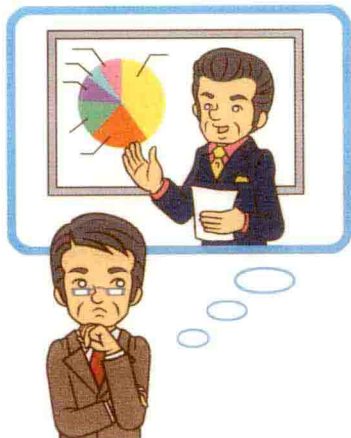
如果这两种“给自己打分”的结果接近，这意味着自己已经能站在别人的角度客观地审视自己。如果你给自己的评价是“客观上给人温柔的印象”，这和别人的评价“这个人看起来很体贴”接近，说明你能和别人产生相同的心理，比较容易和别人沟通。

反之，如果这个打分两者差距非常大，比如，你觉得“自己很认真”，而别人却认为你“马虎了事”，这就表明你和别人的沟通互动可能存在问题。这时你就该提醒自己，不要太坚持自己的观点与想法，而应该虚心接受别人的意见。这样，你的决定和判断就不容易和别人产生冲突了。

## （二）设定自己想成为的样子

最后介绍 NLP“神经语言程序学”所谓的“范型设定 (modeing)”的做法。简单地说就是自己“想变成哪种样子”。操作技巧是，越能详细具体地进行想象，成功的概率就会越高。比如，想象自己变成年龄相仿的明星打扮，不知不觉中服饰搭配就会朝这个方向努力。

因为有清楚的“范型”，改进方向自然就会清晰呈现。比如，日本有很多棒球运动员都以铃木一郎为学习范型，甚至模仿他的习惯动作。学习一段时间后发现，不只是棒球技巧，就连注意力与意志力都有所增强。所以，各位读者是否也有自己崇拜的演员或者运动明星？你是否也想模仿他们的服饰搭配以及言行举止？如果答案是“是”，就不妨具体想象自己的偶像喜欢穿什么服装，有哪些习惯动作，兴趣爱好是什么等等。然后就可以开始模仿，想象自己的言行举止，都和对方接近。另外，也可想象自己变成完全不同性格的样子，比如，平常认真又忠厚老实的你，想象自己变成叛逆或者个性的样子，如果你内心有这样的愿望，不妨就真的试试。具体做法则是，事先尽可能进行具体的想象，想叛逆或者另类，应该有怎样的言行举止或者服饰装扮等。



# Model image chart

## 四、服装造型坐标图



### 本书所介绍的服装四种“型”

上图是本书所介绍的四种服装造型之坐标分布图，四个轴分别是柔和、奇特、优雅、偏酷，各有不同特征。

本坐标图中，不同象限各有代表性颜色，但并不是说穿着这些颜色的服装，就会让当事人呈现坐标图中的型。记住，服饰搭配整体造型并不单纯依靠颜色，而是组合服装各种颜色与元素的结果。接下来将介绍各种不同型的特征与服装搭配技巧。



# case 01



RESOURCE

## 这种“型”的特征：

- 能倾听别人讲话
- 不刻意表现自己
- 喜欢稳重
- 态度柔和
- 重视家庭生活
- 态度冷静
- 重视别人的感受



## 五、柔和稳重造型的服装特征

### 如何给别人柔和稳重的印象

想让自己带给别人柔和稳重的印象，最简单的方法就是服饰搭配避免使用明显对比色而尽量呈现柔软稳重的配色。有关颜色搭配的技巧，第五章将有详细解说。一般来说，个性柔和的人服装搭配应选择相近的色彩与调性。

比如，喜欢蓝色系的人，可以穿深蓝色西装，淡蓝色衬衫，领带也使用蓝色系，色调完整统一。但这种配色与搭配方法，给人一种单调的感觉，而且彩度降低。如何进行改进呢？比方说穿白色衬衫的时候不妨选择色调柔和的白色，如象牙白或者牛奶白，这样可以呈现温柔的感觉。此外，不妨选择直条纹或者方格花纹衬衫。注意这里的线条与花纹不可太粗，底色与条纹色最好也是同色系。服装不怕有许多种颜色，关键是只要能相得益彰，一样能给人柔和稳重的感觉。