

# 色彩气场

SECAI  
QICHANG

孙艺 著



最快培养**气场女王**的色彩说明书；  
揭秘色彩搭配特有的“**吸引力法则**”；  
公布可爱、华丽、漂亮等印象的制造规律。  
**你，敢用色彩去快速营造你的气场吗？**



# 色彩气场

S E C A I   Q I C H A N G

孙艺 著

 广西人民出版社

---

图书在版编目 ( C I P ) 数据

色彩气场 / 孙艺著. — 南宁: 广西人民出版社, 2011. 9  
ISBN 978-7-219-07490-9

I. ①色… II. ①孙… III. ①女服—色彩—服饰美学  
IV. ①TS976. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 169921 号

---

监 制 彭庆国  
责任编辑 罗敏超  
责任校对 周娜娜  
封面设计 李彦媛  
美术编辑 李彦媛 阳 陟  
印前制作 麦林书装

---

出 版 广西人民出版社  
社 址 广西南宁市桂春路 6 号  
邮 编 530028  
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>  
发 行 全国新华书店  
印 刷 广西民族印刷厂  
开 本 889mm×1194mm 1/24  
印 张 9  
字 数 100 千字  
版 次 2011 年 9 月 第 1 版  
印 次 2011 年 9 月 第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-219-07490-9/T·23  
定 价 35.00 元

---

版权所有 翻印必究

# 尚美

于西蔓

先一口气读完了目录，我的心像夏夜里悄然吸入了一缕夜来香，那么悠，那么润，那么美……做老师的，能欣赏学生的才华，是沁人灵魂的至美至福。

作为最早期的学生，孙艺在十几年前就已显得凤毛麟角。一个从中央工艺美院毕业的美丽女子，舍弃前职，投入“让中国人漂亮起来”的美育事业，在海口当起私人形象顾问，把所知所学都献给了这片美丽的海岛。

能参与文明进程，是我们的幸运。这是十年前我们的谈论，如今已成为现实。

真希望从小看到的一切都是美的。记得小时候坐火车，车窗外秋林浸染红绿相间美不胜收，那场景无论何时忆起都靓丽无比，至今左右着我的审美意识。美对人的影响，事实上比我们认识到的远远重要。视觉这个奇特的东西与大脑神经连通，把所见所感源源不断地输入储存于大脑，而大脑没有办法拒收。美的事物、美的人、美的景见到收到也就罢了，问题是不美的事物、不美的人、不美的景大脑也照单全

收，极易导致美丑储存比例失调。美的记忆培育和诣意识，让人一生中不仅容易美化形象，美化生活，更具备去美化平衡各类复杂的社会关系的能力。相反，不美的记忆储存会矮化人的审美能力，错导审美观，不仅削弱人生资产，还会因集体性的矮化使文明原地踏步甚至退步。

从这个意义上来讲，美育，是当前中国最伟大的教育内容之一。全民美育，事关和谐形象，和谐内心。以补缺者形式出现的形象顾问们从特有的职业角度缝补与链接着美学教育链条的缺环，她们尚美，传播美，装点美，所做的事业价值非凡。

一本书，一定能触动些什么，改变些什么，这是有品性的写书人的共同痴望。沉浸书中，优美而实用的内容很快就透着体系和理性，向我们释放出作者坚实的形象价值观，为惑者理顺问题，摆明前程。这是一本扮靓书，更是一本参与中国美育文明进程的实践教科书，希望所有尚美的朋友们喜欢并去实践。

于西蔓

2011年7月于北京寓所

(于西蔓，中国色彩第一人、著名形象咨询顾问、中国流行色协会副会长)

# 约会春天里的 色彩

李胜杰

忽然接到孙艺的来电，邀请我为她的新书作序。时光瞬间定格在2002年我在海口的一次培训中，一眼望去就看到的那个气质典雅，穿着高贵，从内而外散发着艺术特质的孙艺。

记得课程结束后，孙艺向我介绍了她所从事的色彩工作，令我这个美术专业毕业的人产生了浓厚的兴趣。我们一起来到了环境优雅、芳香宜人的工作室，她还帮我测了色彩属性及服装风格。这些年我一直都遵循着她当时的指导风格，确实为我带来了非同凡响的气场能量，一直非常感谢她。当时她问过我怎样才可以把她的这套色彩气场学传播给更多人受益，我当时的建议就是把这套东西整理总结出系统的理念体系与实操工具，也就是最好出一本书。

时隔9年，我们很少联系，我以为她都忘了，没想到她却把成形的书稿发给了我，我看到了这本系统、专业、具体、实操的色彩气场指南，为她高兴的同时又深感敬意。这是她多年的心血加上才气的结晶，更是她为女性世界点亮的一盏绚丽多彩的灯。

我近几年在国家画院学习中，对色彩与人类心理有了进一步的研究，同时作为心灵导师的我更清楚色彩对人的心理所起的变化，视觉效果变化的同时也会影响人的情绪，用色彩引导同样也能起到调节情绪的效果，从而改善人的心情，赋予人一个积极的精神面貌。比如：白色象征纯洁、神圣、善良、信任与开放；红色象征热情、性感、权威、自信；粉红色象征温柔、甜美、浪漫；黄色代表活泼、聪明、天真；绿色代表和平、清新、希望；蓝色代表睿智、深邃、宁静；紫色代表优雅、高贵、神秘等。色彩会带给自己与他人心境与气场感应的不同。也就是

说色彩可以影响人的气场，用不同色彩的搭配出的效果可以增强你的气场，让你在不同的场合都能成为人们视觉的中心，展示自己独特的的气质。在物质生活日益丰富的今天，我们在享有这美好生活的同时有能力装扮着自己的色彩，展示你活力多彩、美丽耀人的一面。

孙艺的新书里，扑面而来的色彩让我愕然，感谢孙艺，让我在这个春天邂逅了正在被忙碌生活解构的缤纷色彩。

细读此书，这种欣喜的感觉更强烈。因为它比满目的时尚杂志里的搭配宝典更系统、更精细，又比无数的美丽教程更权威、更实用，这得益于孙艺扎实的色彩理论知识，娴熟的色彩运用能力和她娓娓道来的亲和气质，深入浅出的笔触，让这本书很好读很实用。无论你是朝九晚五的白领一族，还是面对电脑的宅女，翻开这本书，不仅会让你的心情瞬间明朗起来，还会让你找到被生活的黑白灰隐蔽起来的那个生动的自己。

随着时代的发展，越来越多的女人在职场与男人同工同酬，在家里与男人分庭抗礼，她们是能干的，也是疲累的。作为异性，从男性的视角来看，我认为女人永远是上帝创造的艺术品。美丽，是女性天然具备的特质。所以，在工作和生活的同时，女性朋友们别忘了一定要留点时间给自己，给自己追求美丽，这不仅是现实的需要，更是心灵的回归。

通过这本书，孙艺用她的睿智告诉大家，一个用心爱自己的人才能得到大家的爱，一个追求美丽的人生必定是美丽的。通过这本书，孙艺还告诉了大家一个真理，修身先修心，心藏万物，丽由心生。

孙艺作为一个美丽色彩的引发者和装扮者，在丰富世界的色彩的同时，还润泽着这世界枯燥的心灵。装扮了人生，装扮了人的眼神与神经。她的新作更是阐述了色彩对气场影响的原理，并教你使用通过色彩改善气场的修炼方法和技巧，在此，希望和朋友们一起分享这本如此美丽的佳作。

李胜杰

2011年5月1日于北京枕云堂

(李胜杰，心灵财富品牌创始人，疯狂英语创始人李阳的终生私人教练)





## 前言

## 拥有女王般的 “色彩气场”

银色的头发，鲜艳的服装色彩，绚烂的帽子、珍珠项链和耳钉、胸针、手套和手包，这几乎是伊丽莎白女王最典型的出场服饰，形成女王自己最具个性特征的独特气场。

她的服饰色彩鲜明、活泼，富有张力，带着和蔼可亲的微笑，她一出场必定是全场的焦点，吸引世人；她精致高贵、温文尔雅，带着不可侵犯的威严。人们为色彩所吸引，更为女王的气场魅力所吸引。

无论尊为女王，还是平凡百姓，每个人都有着与生俱来的气场。它是你身上无声的信息，向外传递着你是积极还是消极的，活泼还是安静的，阳刚还是阴柔的，健康还是萎靡不振的，精力旺盛还是垂头丧气的，色彩鲜明还是抑郁灰暗的……

气场从你的音容笑貌、言谈举止中传递出来，你没开口，你也没抬手，你只往那一站，气场就已经释放出来了。每个人的气场风格都不同，有人无比张扬，人未到，声先到，气场已到；有人无比内敛，以静制动，气场在悄然释放。

1999年跟随中国色彩第一人于西蔓老师学习服饰色彩搭配后，我豁然开朗。因为在此之前，我衣柜里的衣服几乎都是黑色，从里至外全为黑色，这里面可能存在购物惯性和色彩偏好的原因，让我这个曾经学习油画

的美院高才生，只把色彩表现在绘画和色彩设计当中，自己的“个性色彩”却丢失了。

中央二台《购时尚》栏目中，那些报名参加节目的女性，都和我当年一样，专注于自己的工作，忽视了自己的“个性色彩”的存在。她们也有自己的气场，可那个气场多数是一些负面的信息。我从事色彩服饰搭配工作的十年间，遇到过无数丢失自己“个性色彩”的女性，她们对自己的形象不自信，对在越来越多的社交场合中如何表现自己感到困惑。

一个积极正面的气场，是需要修炼的。如何去修炼呢？

西方有一个“7秒钟色彩理论”。也就是说，我们对一个人的印象是从7秒钟的色彩印象开始的。我们看到一个人的时候，看到面积最大的，就是穿在身上的衣服，它的色彩第一时间进入我们的视野，让我们感知它的存在，它传递出来的气场或甜美可爱或热烈似火，或清爽恬静或浓郁庄重。色彩气场的传递速度比你将要说的话，你的举止更要快捷。

气场的修炼，不是修炼你强势的一面，而是修炼你脆弱的一面。对女人来说，出场时，一件色彩和款式符合你身份的得体的衣服、一件精美但不一定奢华的饰品、一张涂得细致不露痕迹的妆面、一双放大的懂得交流的眼睛、一双指甲修剪得干干净净的温润的手、一个收纳你日常心情的包包，一

点一滴，都在让你的气场强大和完美起来，丰富你的内涵。

修炼我们积极的气场，从“色彩气场”开始吧，像英国女王伊丽莎白一样，每次出场都善用色彩来表现自己，把自己的“色彩气场”充分释放。

这本书根据我多年的亲身体会，从“释放”自己的色彩能量、开始“了解”自我、试着“表现”自己、重视自己的“出场”价值、慢慢学习做“品味”女人五个方面，为职场女性介绍气场修炼的一些方法。

写这本书，是我多年的心愿：让更多的女性走出自己的困惑，拨开笼罩在自己形象上的迷雾，打开自己的心扉，去发现色彩，去发现自身的魅力潜能，获得心灵的财富。感谢于西蔓老师的支持，感谢李胜杰老师的鼓励，感谢广西出版社罗敏超编辑对我写作时间上的包容，感谢曾经跟我一起工作过的色彩顾问们，感谢张宁、徐薇等会员们和社会人士对我的关心和支持。

谢谢你们，我爱你们！

（关注“气场修炼”的女性，敬请关注沟通平台：“心灵色彩”博客  
S0898.blog.sohu.com、QQ 邮箱：475545049@qq.com）

# 目录

## 1 • 释放 • 你的色彩能量

- 1-1 释放你的色彩能量 ..... 002
- 1-2 粉——分泌你的荷尔蒙 ..... 005
- 1-3 红——点燃激情 ..... 009
- 1-4 橘——冬日里的一抹阳光 ..... 013
- 1-5 柠檬黄——记忆中的香味 ..... 017
- 1-6 绿——心中的那份宁静 ..... 021
- 1-7 蓝——蓝调钢琴 ..... 025
- 1-8 紫——紫气东来 ..... 029
- 1-9 白——白色情人节 ..... 033
- 1-10 灰——烟雨朦胧的水墨江南 ..... 037
- 1-11 黑——神秘之夜 ..... 041
- 1-12 配色游戏 ..... 045

## 2 • 了解 • 我是谁

- 2-1 我是谁 ..... 056

- 2-2 肤色与服色的神秘和谐 ..... 059

- 2-3 定制你的场合色彩 ..... 062

- 2-4 寻找你的风格密码 ..... 064

- 2-5 巩俐VS章子怡 ..... 067

衣橱收藏：东方旗袍 ..... 071

- 2-6 张曼玉VS梅艳芳 ..... 072

衣橱收藏：野性豹纹 ..... 076

- 2-7 周迅VS赵薇 ..... 077

衣橱收藏：英伦风“格” ..... 081

- 2-8 宋祖英VS杨丽萍 ..... 082

衣橱收藏：情迷波希米亚 ..... 086

- 2-9 享受“背叛”的快感 ..... 087

## 3 • 表现 • 一切从头开始

- 3-1 一切从头开始 ..... 089

- 3-2 寻找最适合自己的自然发色 ..... 093

- 3-3 放大你的眼 ..... 096

- 3-4 眉梢风情 ..... 099

- 3-5 点亮你的笑容 ..... 101
- 3-6 红唇与爱情 ..... 104
- 3-7 底妆美学 ..... 106
- 3-8 颈间风景 ..... 108
- 3-9 让胸保持在年轻的位置 ..... 111
- 3-10 指上情结 ..... 115
- 3-11 注意你的“表”情 ..... 118
- 3-12 鼻梁上的新风尚 ..... 120
- 3-13 女人的“包”容之美 ..... 123
- 3-14 灰姑娘的水晶鞋 ..... 126

## 4 • 出场 • 穿出你的价值

- 4-1 气场，女人的最高礼赞 ..... 129
- 4-2 白领“丽人” ..... 132
- 4-3 约会裙：一站式优雅 ..... 134
- 4-4 让旅行更有风格 ..... 137
- 4-5 爱上比基尼 爱上运动 ..... 141
- 4-6 要做“闪亮”女人 ..... 144
- 4-7 穿出你的价值 ..... 147
- 4-8 你投资衣橱了吗 ..... 150

- 4-9 一点新一点旧的喜悦 ..... 154
- 4-10 出场时间到了，你准备好了吗 ..... 156
- 4-11 留意你的眼神 ..... 159
- 4-12 蒙娜丽莎的微笑 ..... 161
- 4-13 搭讪的艺术 ..... 163
- 4-14 轻轻地端起你的盘子 ..... 165

## 5 • 品味 • 雷诺阿眼中的女人

- 5-1 雷诺阿眼中的女人 ..... 168
- 5-2 法国小酒馆 ..... 179
- 5-3 听见蓝山的味道 ..... 184
- 5-4 “茶”颜观色 ..... 188
- 5-5 闻香识女人 ..... 192
- 5-6 倾听的心 ..... 199

## 后记 “九牛之女”的故事 ..... 203



1

## ·释放·你的色彩能量

但凡好色的女人，  
她的内心和外在世界一定是丰富多彩的。  
试着了解自己的色彩气场，  
释放你的色彩能量。

——孙艺



# 1

## — 1 释放你的色彩能量

**没**有光，就没有色彩。

在伸手不见五指的漆黑的夜晚，被黑暗笼罩着的我们，除了黑还是黑，看不到任何颜色。当黎明来临，借着光，我们慢慢可以看见了，看见自然界的万物都呈现出了丰富的色彩。

光透过三棱镜折射出曼妙的红、橙、黄、绿、青、蓝、紫，验证了光是有色彩的。一切的色彩，都源自于光。





植物离不开光。植物在光合作用下，吸收了光的能量，转化为自身的能量，人类食用植物，又获得了植物的能量和精华，使人类得以繁衍生存，完成了自然界能量的转换。光是带着能量的，没有光，就没有能量。

光，带着色彩，释放着能量，释放着红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七个不同色彩的能量：红，热情；橙，温暖；黄，权势；绿，安全；青，安静；蓝，智慧；紫，神秘……

每个女人都是带有色彩气场能量的，有的色彩鲜明张扬，有的色彩柔和内敛，优势和弱势并存。带有红色能量的人，可能缺少绿色能量；带有黄色能量的人，又可能缺少蓝色能量。我们要扬长避短，修炼自己。

是能量，就可以转换。接收来自光的生命色彩能量，透过这个能量网，找到自己缺失的色彩气场，弥补我们的不足。今天，你穿红，释放着激情；明天你改穿绿，表达着宁静安详……

让我们与大自然身心合一，释放出你的色彩能量。

小时候，第一次拿起彩色蜡笔开始涂鸦；少女时，第一次自主选择了一件连衣裙，是自己喜欢的色彩；长大后，第一次用花花绿绿的桌布、窗帘、床罩、鲜花布置了自己的美丽小屋……色彩伴随我长大。喜好的颜色会随着不同时段，发生着变化，那是心境在变。



**孙艺提示：**好色女人的色彩气场修炼法则：不要带着个人喜好，而要试着去欣赏每一种颜色，每天尝试穿不同颜色的衣服，接收不同的色彩能量，体验不一样的色彩心境。



