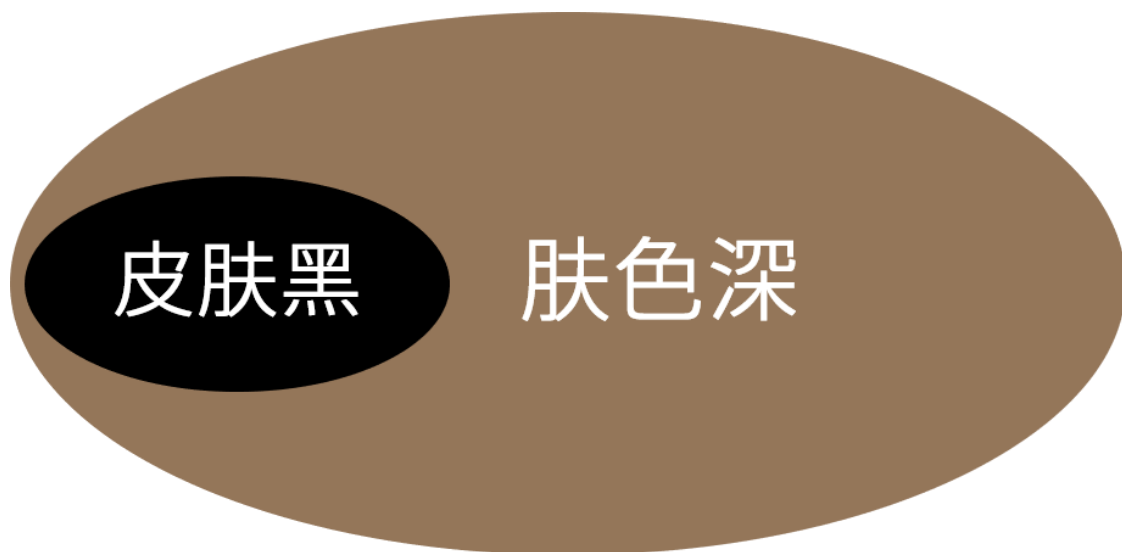


深肤色男生该穿啥：「色彩时钟」帮你选对颜色

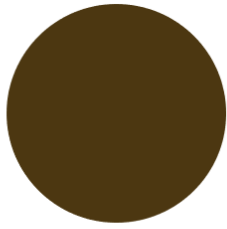
1、你不是「皮肤黑」，而是「肤色深」

你不一定是「皮肤黑」，准确来说应该是「肤色深」。



「皮肤黑」和「肤色深」是不一样的。「皮肤黑」是「肤色为黑色」，而肤色深，你的肤色可能是**橄榄色、棕色、黑色.....**

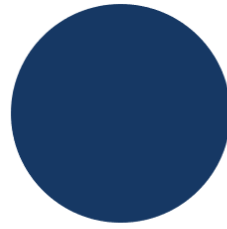
如果再进一步细分，还能分成：



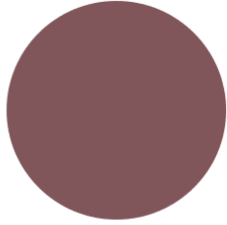
带绿基调的橄榄色



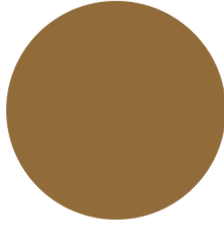
带暖金基调的橄榄色



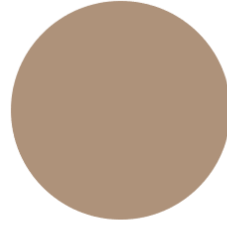
蓝黑色



玫瑰棕色



金棕色

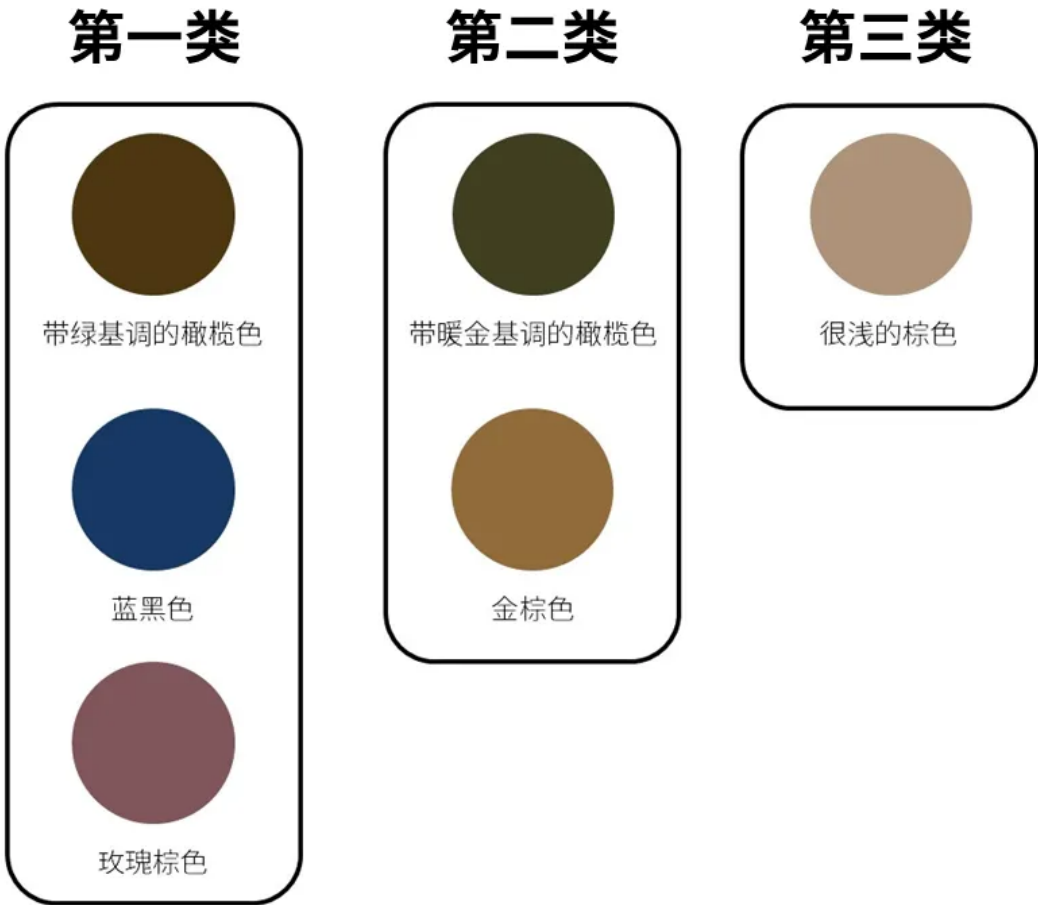


很浅的棕色

为了阅读体验，我将颜色刻意调亮，这样看起来会更明显。实际生活中，你肉眼看到的肤色，会比图片中更深。

在系统讲解「你适合什么颜色」前，首先你要知道：**不能把『肤色深』笼统的划分为同一类型。因为你肤色不同，适合的颜色也不尽相同，搭配时需要注意的点也不同。**

这篇文章，会把「肤色深」划分为 3 种类型，推荐三类不同的颜色，和三套不同的色彩搭配方案。具体的判断方法、推荐方案，都会在下文中详细讲解。



加载中...

首先，请大家忘掉网上对于「肤色深」的教程，虽然也有少部分是专业的，但是大多数都不值得你去记住。网络上的教程大多都很笼统，它们没有考虑到个体的差异性，只是粗略的将「肤色深」划分到同一类别，最后给出一个敷衍的解决方案。

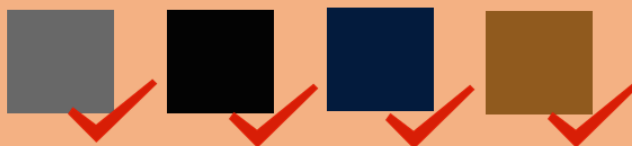
如果你看过网上类似「皮肤黑适合穿什么」的文章或视频，你会发现大多数人讲的东西，核心内容就两句话：「不要穿鲜艳、高饱和度的颜色」、「推荐万能的中性色」。

网上主流说法

- 不要穿鲜艳、高饱和度的颜色：



- 推荐万能的中性色：



加载中...

实际上，任何人只要不穿鲜艳、高饱和度的颜色，色彩搭配上都不容易出错；而中性色的服装，本来就适合任何肤色。

这种笼统的解决方法，就好像你问别人「怎么能够避免交通事故的发生」，而对方告诉你「不要开车，建议只走人行道」，这个回答似乎没有毛病，但真心不怎么靠谱。

网上的主流说法，称「皮肤黑的人不能穿鲜艳、高饱和度的颜色」。这里随便举几个反例：

肤色深的人，不能穿鲜艳色？



加载中...

肤色深的人，不能穿高饱和度？



加载中...

肤色深的人，不能穿驼色和棕色？



加载中...

上面的图片，有黄种人、有黑种人、有年轻人、有老人。他们的肤色都很深，凭什么他们能够驾驭这些颜色，而你不能？

这绝对不是因为看脸，而是因为「他们找到了适合自己的色系」。

2、合适的色彩理论

怎样才能知道「自己适合什么颜色？」最简单的方式，就是「找到合适的色彩理论，检测出自己所处的色系」。

常见的色彩理论有「冷暖色系」「四季色彩理论」和「十二季色彩理论」。

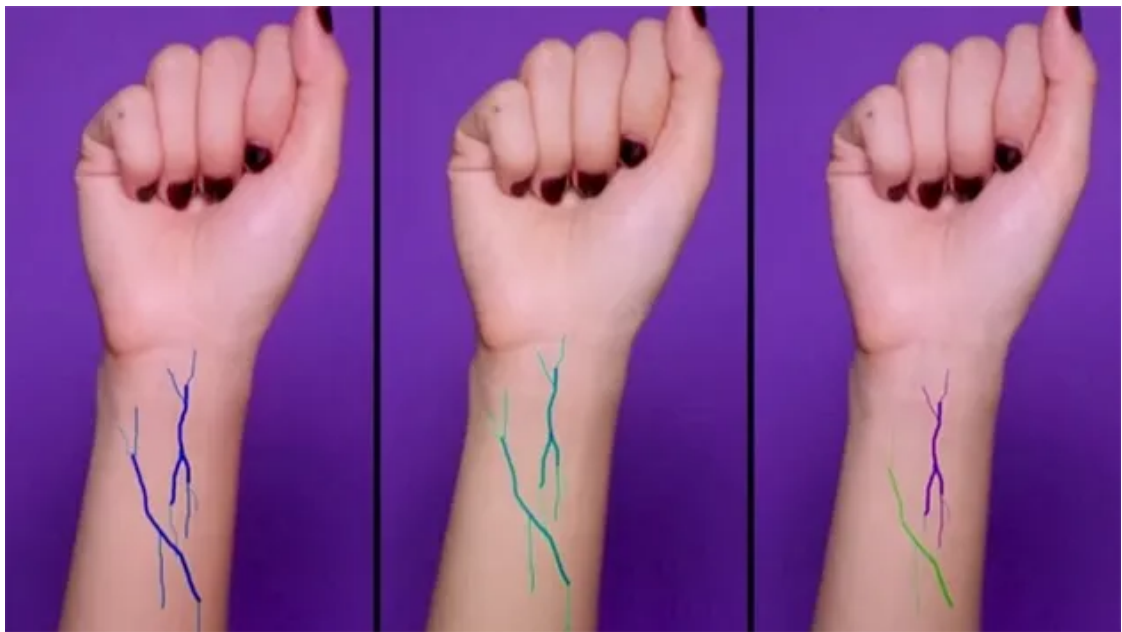


加载中...

「四季色彩理论」和「十二季色彩理论」，是很专业的色彩理论。国内几乎所有的色彩搭配机构（无论靠谱的、不靠谱的），基本都是这两种理论。但这两个理论，有一个很大的缺陷：「大多数人，无法在家自测」。

一方面是因为**大多数人对色彩并不敏感**，而这两个理论，将颜色划分的太细了。另一方面，是因为**网上不少的判断方法并不靠谱**。

例如，传播很广的、很多人都可能看过的一种测试方法：「**看自己手腕血管的颜色**」



加载中...

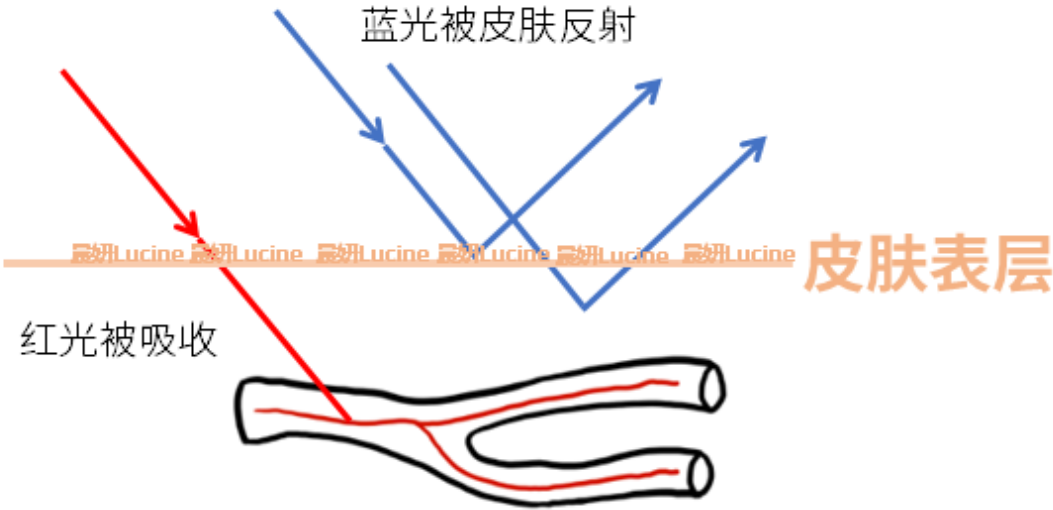
但这个方法，其实根本就不科学。

我们的血管其实是无色透明的。我们观察血管会有不同的颜色，主要是由于血管深度的不同。

《Applied Optics》在 1996 年就刊登过一篇文献，名为《Why do veins appear blue? A new look at an old question》，里面就清楚解释了血管呈现不同颜色的原因。

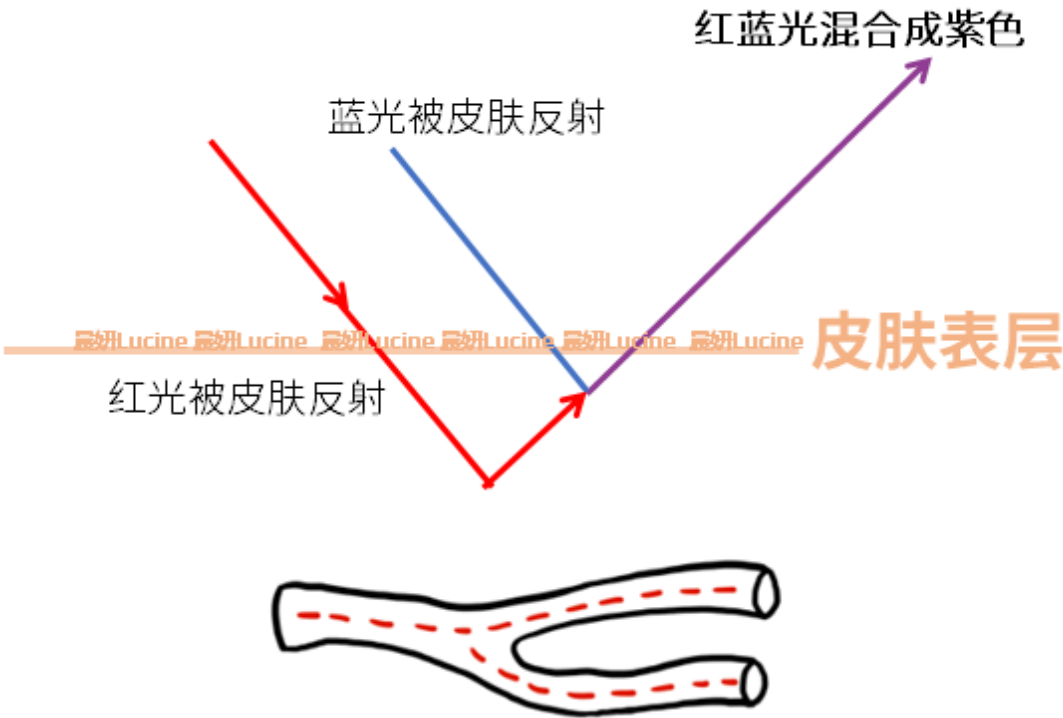
简单来说就是：

当血管被埋在皮肤里时，如果**血管深度一般**，自然光照射到皮肤上。大多数光线都会被血管吸收，但蓝光由于波长短，没办法很好的穿透皮肤，还没有到达血管的深度，蓝光就被皮肤反射了出去。这也就是血管呈现蓝色的原因。



加载中...

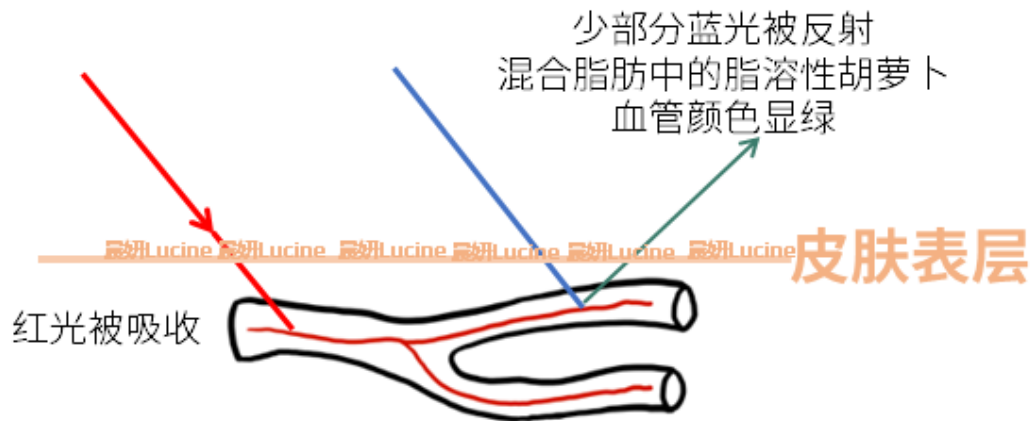
当血管比较深时，红光也没能穿透到血管的深度，红光没能被血管吸收，就被皮肤反射了出来。被反射出来的「红光」与被反射出来的「蓝光」混合在一起，于是血管就呈现出了紫色。



加载中...

而血管会呈现绿色，是因为血管很浅，蓝光到达了血管，部分蓝光被再次反射，混合了脂肪中的脂溶性胡萝卜素，进入人眼

就变成了绿色。



加载中...

血管呈现什么颜色，确实也会受到皮肤的影响，但主要还是由「血管深度」决定的。

当你知道了这些之后，再来看「通过手腕血管的颜色，来判断皮肤类型」，你就知道这个测试题有多不靠谱了。

很多穿搭博主可能是为了显专业，经常会引入一些看起来很厉害的概念，但自己却不去检验方法是否靠谱，传播的人多了，大家也就信以为真了。「通过手腕血管的颜色，判断皮肤类型」就是被传播出来的谣言之一，但却被很多人相信。

关于「皮肤类型检测」还有很多靠不住的检测方法，篇幅有限，没办法挨个科普。总之，「四季色彩理论」和「十二季色彩理论」并不适合大家在家里自测。而且，对于大多数人而言，其实简单的色彩理论，已经完全就够用了，没必要弄得太复杂。

这里推荐一个简单的色彩理论——「色彩时钟理论」。这个理论的提出者 Leatrice Eiseman，是艾斯曼色彩信息和培训中心的创始人兼董事，潘通色彩协会的执行董事。

「色彩时钟理论」将人的肤色划分为 3 种：「日出色系」「日暮色系」和「日光色系」

日出色系



日暮色系



日光色系



加载中...

虽然只把色系分成了 3 类，但对于大多数人而言，已经完全够用了。最重要的是，它没有把色彩划分得太细。大家自己测试时不容易出错，测试方法相对简单，能够在家里自测。

3、个人色系判断

相关的测试题，我针对「肤色深的亚洲人」做了一些删减和优化，能够更好帮助人们找到所属自己的色系。

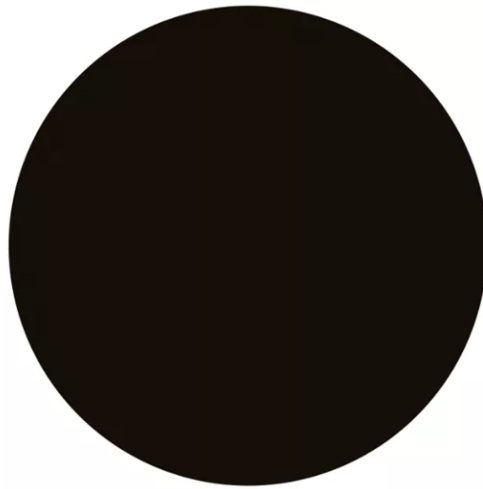
测试题的选项，我都给出了大概的例图。每个图片为了方便大家观察，我都刻意调高了亮度。

这里强调三遍：真实的颜色会比图片要暗不少，真实的颜色会比图片要暗不少，真实的颜色会比图片要暗不少。

大家可以通过调节显示屏的颜色，来观察对比。例如「深蓝黑色」和「偏深褐色的暖黑色」：



深蓝黑色



偏深褐色的
暖黑色

加载中...

在低亮度下，大多数人都分辨不出他们的区别。但把显示屏、手机的亮度调高后，你会发现左边带有一点蓝色，右边带有一点褐色。

在做下面的测试题时，大家都可以通过调高显示屏亮度来观察细节，调低亮度来对比自己身上的颜色。

【个人色彩判断题】：

声明：题目的后面都有例图，测试题针对「肤色深的亚洲人」做了一定删减和改良。

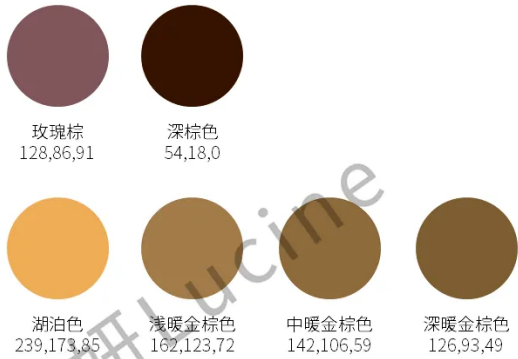
① 你眼睛的颜色？

棕色

- 日出色系：玫瑰棕色（浅、中或者深棕色），接近乌黑色的深棕色
- 日暮色系：琥珀色，暖金棕色（浅、中或深棕色）
- 日光色系：有别于上述色彩的混合棕色

褐色

- 日出色系：褐灰色（蓝色、灰色、绿色的混合色）
- 日暮色系：金褐色（棕色、金色、绿色甚至少许蓝色的混合色）
- 日光色系：有别于上述颜色的混合褐色



眼睛棕色

加载中...



眼睛褐色

加载中...

② 你头发的颜色？

棕色：

- 日出色系：灰棕色（浅、中或深灰棕色，但不含金色），带红褐色的深棕色

- 日暮色系：金棕色或焦糖棕色（浅、中或深棕色，有时带黄铜色）
- 日光色系：有别于上述颜色的棕色（浅、中或深棕色），同时含冷暖基调

黑色：

- 日出色系：深蓝色
- 日暮色系：偏深褐色的暖黑色（不含蓝色）



头发棕色

加载中...



头发黑色

加载中...

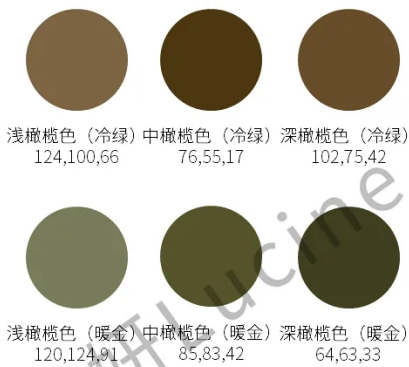
③ 你皮肤的颜色？

橄榄色（带黄绿色基调）：

- 日出色系：带冷绿基调的橄榄色（浅、中或深橄榄色）
- 日暮色系：带暖金色基调的橄榄色（浅、中或深橄榄色）
- 日光色系：有别于上述颜色的橄榄色

黑色或棕色

- 日出色系：蓝黑或玫瑰棕色
- 日暮色系：金棕色（浅、中或深金棕色）
- 日光色系：非常浅的棕色



皮肤
橄榄色

加载中...



皮肤黑或棕

加载中...

上面 3 题中，如果同一色系出现了 2-3 次，那毫无疑问，它就是属于你的色系。如果这三个问题，你给出了 3 个不同选项，那么你就是日光色系（即使你可能更喜欢其他两个色系）。

补充说明：

这一步可能有点麻烦，但绝对是个**低付出高收益**的事。在完成测试后，你就能够知道自己所属于的色系了。如果，你对色彩辨识度不高，选不出适合的答案。可以让别人帮你看看，你是属于什么颜色。

4、适合你的调色盘

在知道自己所属的色系后，你就能够知道「**自己适合的调色盘**」了。

事先说明，在不同色系的调色盘中，有些颜色是重复的。这是因为，这些颜色属于「百搭色」。这里的「百搭色」不一定是

「中性色」，但它们能够和大多数颜色混合在一起使用。为了大家搭配的便利，每个色系的调色盘里面，多少都会有几个百搭色。

色彩时钟理论中，经典的百搭色：



加载中...

下面来开始正题，「你适合什么调色盘」：

日出色系：

日出色系的色彩比较偏冷，适合的颜色中都含有一点蓝色的成分。调色盘颜色有：



加载中...

日暮色系：

日暮色系的色彩比较偏暖，适当的制造阴影和层次感可以提高整体的搭配效果。调色盘颜色有：



加载中...

日光色系：

日光色系，是三个色系中色彩最丰富的。色彩更加轻快、柔和、饱满，颜色可以有更多的组合方式。调色盘颜色有：



加载中...

当然，这些色系所包含的颜色，远远不止这些。色彩搭配时，能够运用的颜色，也不只这些。你可以找到类似调性的色彩，

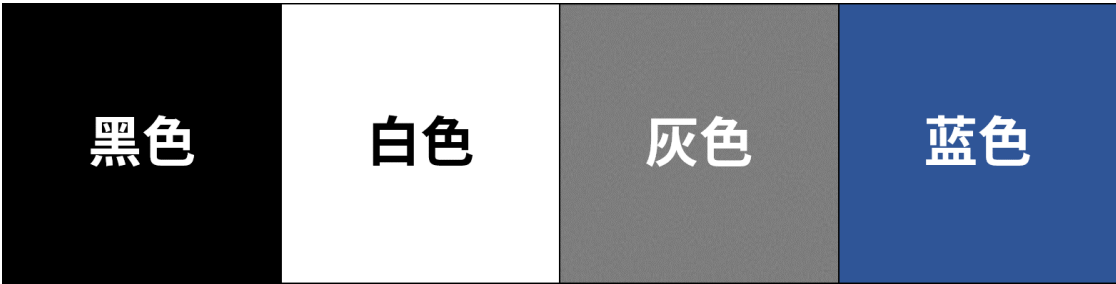
一样能够运用到你的色彩调色盘中。

5、适合你的色彩搭配

单纯知道「属于自己的调色盘」是不够的，我们还需要知道「这些颜色该怎么搭配」。

大多数人刚开始，并没有能力搭配色彩。我们可以先试着参考别人给出的色彩搭配，培养自己的审美观。对于大多数人而言，只要参考别人的色彩搭配，就足够日常使用了。即使你想要自己搭配颜色，参考别人给出的色彩搭配，也是成长学习不可或缺的一步。

这里强调下，我们**日常搭配中，最常见的颜色就是黑白灰蓝：**



加载中...

这 4 种颜色，能够很轻易的搭配在一起。大多数人的衣柜，主要都是由这些颜色构成的，这里就不展开阐述了。

还是回到偏个人化的色彩搭配上。这些色彩搭配，很多人第一眼可能会觉得并不适合自己。但相信我，大多数人只是没有去尝试过，但只要踏出了第一步，就会有不小的惊喜。

很多日出色系的男生，不敢去尝试艳粉红色、葡萄紫的上衣（尤其是肤色深的人），觉得这种颜色太过女性化。很多日暮色系的人，从来没有穿过驼色的衣服，也不敢去试。



加载中...

但当日出色系的人，穿上一件葡萄紫的卫衣，外搭一件夹克。日暮色系的人，穿上一件白T恤，外搭一件驼色的衬衫。不少人眼前都会一亮：「原来我还能有这样的一面」。

很鼓励大家走出自己的色彩舒适区，尝试不同的色彩风格。

不同色系，推荐的配色方案：

日出色系：



加载中...

日暮色系：



加载中...

日光色系：



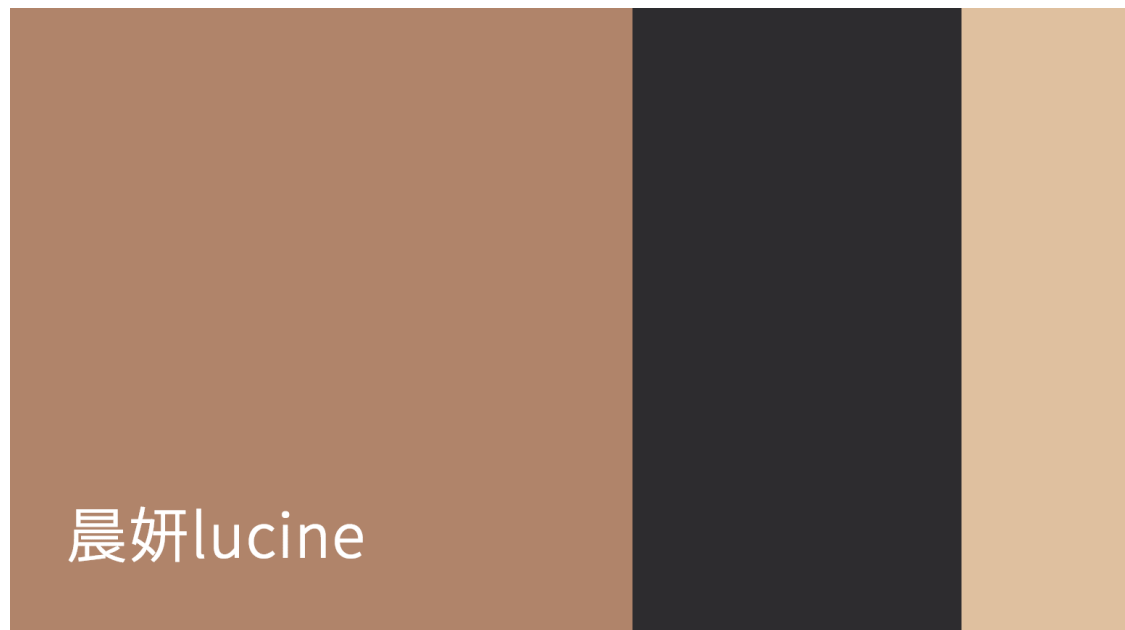
加载中...

上面三张图片，每个色系 16 组配色，一共 48 组配色、144 个色块，单纯的调整就花了至少 7 个半小时。

有基础的人，看上面 3 张图片，就可以尝试去搭配衣服了。如果看不懂也没有关系，下面我会专门讲讲「如何读懂和运用配色方案」。

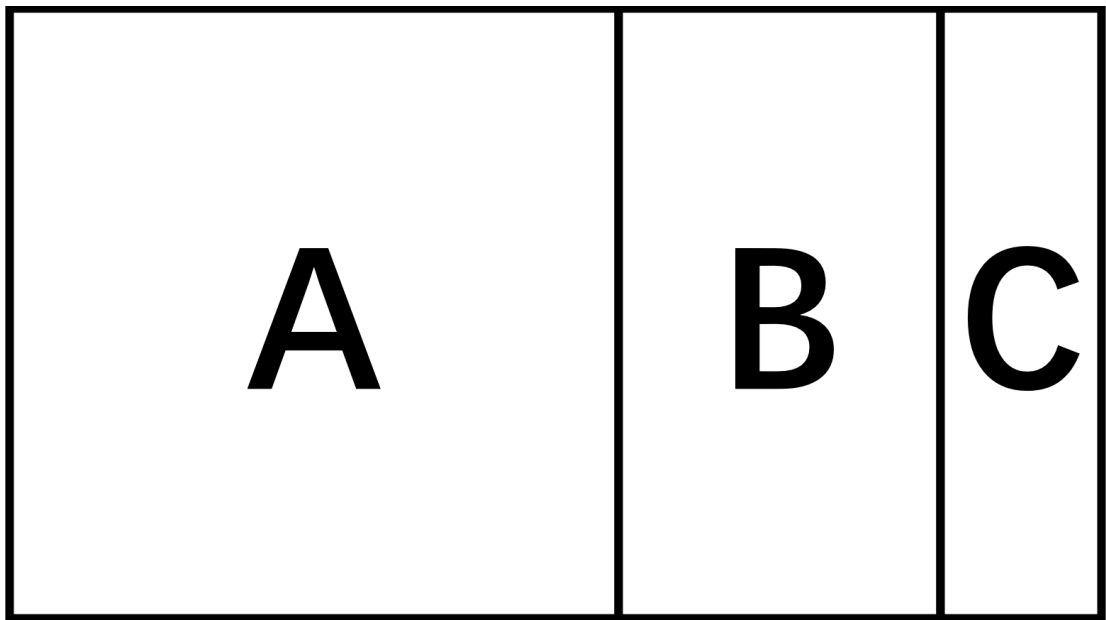
6、读懂和运用配色方案

在上节中，出现了类似于下图的小方格。



加载中...

每个小方格由一个正方形，及两个小长方形组成。我们可以把它分成 A、B、C 三个区域。



加载中...

A 表示主导颜色、B 表示辅助颜色、C 表示点缀色

这里需要注意 2 个点：

- **(a)** 通常情况下，A 占据整体的 70%，B 占据整体的 25%，C 占据整体的 5%。**这个比例不需要严格遵守**，例如 A 也可以占据 75%、B 可以占 15%、C 可以占 10%。比例有偏差是没问题的，但最好保证有一个颜色作为主导；
- **(b)** **点缀色并不是必须的**，有时候搭配可以采用单纯的 A+B。例如 A 占 75% 以上，B 占 25% 以下，不使用点缀色，这就叫「双色配色」。

在知道了上面这些点后，现在开始进阶——**男生的搭配，通常就 5 种情况：**

1. A 裤子、B 短款或者常规上衣、C 装饰或者不需要
2. A 裤子、B 短款或者常规外搭、C 内搭
3. A 常规或者宽松上衣、B 裤子、C 装饰或者不需要

- 4. A 常规或者宽松外搭、B 裤子、C 内搭
- 5. A 上衣、B 短裤、C 装饰或者不需要

(其中，「外搭」可以是外套、针织衫、毛衣。而「装饰」，指装饰色，例如 logo 的颜色、佩饰的颜色、背包的颜色、领带的颜色等)

例如：



加载中...

参考这个配色方案

配色方案中的颜色，暂时没有官方的中文名称，从左到右，颜色分别叫做：Delft、Blue Turquoise、Neutra Gray，下文中，我就称它们为：蓝色、土耳其蓝、中灰色。

我们先将这 3 种颜色，代入到「通常的 5 种情况」中的 A、B、C，我们就能得出 5 种搭配情况：

① 蓝色裤子+土耳其蓝的上衣。

如果需要装饰色，则用中灰色（也可以不用装饰色），上衣款式选择短款或常规款；

② 蓝色裤子+土耳其蓝的外搭+灰色内搭

例如：土耳其蓝色的衬衫，内搭中灰色的 T 恤；土耳其蓝色的针织衫，内搭中灰色的衬衫等；土耳其蓝色的外搭，最好选择短款或者常规款；

③ 蓝色上衣+土耳其蓝的裤子

如果需要装饰色，则用中灰色（也可以不用），上衣款式选择常规款，或者宽松款，或者长款；

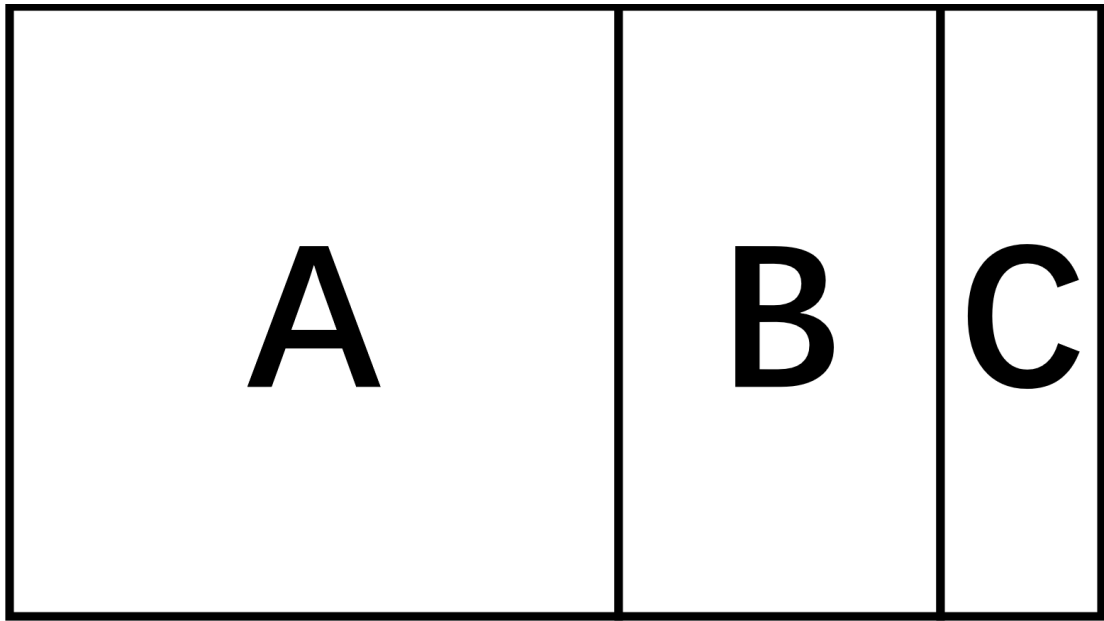
④ 蓝色外搭+土耳其蓝的裤子+灰色内搭

例如：蓝色的衬衫，内搭中灰色的 T 恤；蓝色的针织衫，内搭中灰色的衬衫；蓝色的冲锋衣，内搭中灰色的 T 恤等。上衣款式选择常规款，或者宽松款，或者长款。

⑤ 蓝色上衣+土耳其蓝短裤

用中灰色作为装饰色（也可以不用），例如背个灰色的挎包、穿带中灰色 logo 的上衣。

所有配色方案，你只要把配色方案中的颜色，代入到「5 种情况」中的 A、B、C，就能够找到对应的服装搭配方式。



加载中...

记住常用的 5 种情况：

1. A 裤子、B 短款或者常规上衣、C 装饰或者不需要
2. A 裤子、B 短款或者常规外搭、C 内搭
3. A 常规或者宽松上衣、B 裤子、C 装饰或者不需要
4. A 常规或者宽松外搭、B 裤子、C 内搭
5. A 上衣、B 短裤、C 装饰或者不需要

这 5 种情况，已经囊括绝大多数的穿搭方式。当你理解了这「5 种情况」后，你挑衣服的时候，就会发现「穿搭、选色，不过就是如此」。

日出色系：



加载中...

日暮色系：



加载中...

日光色系：



加载中...

总结：

- 1. 我们所谓的「皮肤黑」，其实是「肤色深」；
- 2. 「肤色深」不能够一概而论，要进一步分析自己的色系；
- 3. 根据自己的发色、肤色、瞳孔色，找到适合自己的色系；
- 4. 色彩时钟理论中，有一些万能的百搭色；
- 5. 记住适合你的调色盘，作为以后选择服装的指导；
- 6. 参考别人的配色方案，可以提高自己对颜色的审美；
- 7. 将配色方案中的颜色，代入「5 种情况」，能够快速找到适合你的搭配。

「5 种情况」：

- 1. A 裤子、B 短款或者常规上衣、C 装饰或者不需要
- 2. A 裤子、B 短款或者常规外搭、C 内搭
- 3. A 常规或者宽松上衣、B 裤子、C 装饰或者不需要
- 4. A 常规或者宽松外搭、B 裤子、C 内搭

5. A 上衣、B 短裤、C 装饰或者不需要

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有