



谁动了你的色彩

一本值得你珍藏一生的色彩心理书

掌握色彩心理学，开启色彩世界的大门。

■ 苏山 / 编著

学习色彩心理学
让色彩为你所用

打造色彩美人
成就魅力人生



色彩是一种生活，是一种情感。

“色”眼看色，你好色彩！

色彩是碎了的光，充满色彩的世界更加炫丽。学习色彩心理学，让色彩为你所用。



中华工商联合出版社



谁动了你的色彩

一本值得你珍藏一生的色彩心理书

■ 苏山 / 编著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁动了你的色彩 / 苏山编著. —北京: 中华工商
联合出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5158-1582-4

I. ①谁… II. ①苏… III. ①色彩学—艺术心理学—
通俗读物 IV. ① J063-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 018815 号

谁动了你的色彩

作 者: 苏 山

责任编辑: 吕 莺 徐 芳

封面设计: 天下装帧设计

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-1582-4

定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

http: // www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



前言

色彩心理学，乍一听或许很多人都会对此产生疑问——色彩与心理学有什么关系？其实，色彩与心理学有着十分紧密的关系，我们在日常生活中所看到的颜色在很大程度上都会对人的心理产生影响，从而使人产生心理颜色视觉感，即色感。

心理学之所以与色彩联系到一起，是因为色彩心理乃是人对客观世界的主观反应。当不同波长的光对我们的视觉器官产生影响，令我们产生色感时，会使我们产生某种带有情感的心理活动。就拿人的血压为例，当人看见红色时，通常脉搏加快，血压升高，这时人从心理方面就会感受到温暖。但是当我们接受了很长时间的红光的刺激后，便会产生烦躁不安的情绪，这时我们便需要用绿色来让我们在视觉上舒服一些。



谁动了你的色彩

就色彩本身而言，它是不具备情感的，只是一种物理现象。不过，我们却可以自己去感受色彩的情感。因为我们长时间生活在一个充满色彩的世界，并不断积累着各种各样的视觉经验。当我们的视觉经验与外来色彩刺激产生一种相互呼应的关系时，便会立即在我们的心理上引出某种情绪。

不管是红色的霸气、橙色的绚烂、黄色的自信，还是绿色的鲜活、蓝色的恬静、紫色的妖娆，各种颜色都有属于自己的美。从色彩心理学的角度来看，一个人在他人眼中的色彩，往往可以反映出这个人在他人眼中的印象。色彩心理学与我们的日常生活有着密不可分的关系，尤其是对于对颜色极其敏感的女人来说，色彩心理学更是受益一生的学问。可以这样说，了解色彩心理学对于女人在当今社会取得良好的发展空间、创造幸福生活与取得成功具有十分重要的作用。

目 录

第一章 徜徉于五彩斑斓的世界 ——女人不能“不识色”

人的精神状态与情绪常常会受到色彩的影响。只是由于人的经历、所处环境、性格等方面存在诸多差异，人们对色彩的感觉体验不尽相同。女人往往对于五彩斑斓的色彩更加敏感，因而，也更加有必要认识色彩。

何为暖色，何为冷色	3
色彩也有“喜怒与哀乐”	6
识色，要识三大要素	9
色彩具有强大的同化与色觉守恒效果	12
色彩具有反射与吸收功能	14
色彩的膨胀与收缩	16



谁动了你的色彩

色彩可前进，也可后退	18
你知道色彩有多重吗	20
色彩可以影响人的时间感	23

第二章 当性格“撞上”了色彩

——女人，你的性格是哪种色彩

每个人都有自己所偏爱的色彩，而我们所偏爱的色彩恰恰也是自身性格与感情特点的反映。因此，想要了解自己的性格，从你所喜欢的色彩入手也是一项不错的选择。

红色性格的女人性格“解密”	29
绿色性格的女人性格“解密”	31
粉色性格的女人性格“解密”	33
蓝色性格的女人性格“解密”	35
紫色性格的女人性格“解密”	37
黄色性格的女人性格“解密”	40
橙色性格的女人性格“解密”	43
黑色性格的女人性格“解密”	46
白色性格的女人性格“解密”	49
灰色性格的女人性格“解密”	52
棕色性格的女人性格“解密”	55
藏青色性格的女人性格“解密”	58



第三章 当妆饰“撞上”了色彩 ——女人，你喜欢什么妆饰

对于一个女人来说，若想化好彩妆，首先要做的就是明确自己的性格色彩，这样才能找到属于自己的独特的色彩类型与彩妆的搭配方案。也就是说，想要化好彩妆，需要先学会色彩心理学。

选择错误的口红，让你黯然失色	65
红红似火的热情妆容	66
高贵、优雅的灰色妆	69
温和浪漫的粉色妆	72
聪明伶俐的黄色妆	75
充分彰显自我的橙色妆	77
纯洁的白色妆	80
沉着冷静的蓝色妆	83
平和的绿色妆	86
彩色指甲油的魔力	89
你的眼镜选对了吗	91

第四章 当穿着“撞上”了色彩 ——女人，你的衣服选对了吗

女人挑选适合自己的服装至关重要，它不仅仅可以反映出你一时的心理，更决定了你的社会形象。



谁动了你的色彩

抓住颜色这种抽象语言，别为自己选错了衣服	97
挑选适合自己的颜色的衣服	100
没有不美的色彩，只有不好的搭配	104
内衣的颜色不能不精挑	108
衣服色彩是心情的晴雨表	110
胖胖女人的最爱——黑色	112
透过鞋子，看穿女人心	115
你喜爱的色彩，不一定适合你	118

第五章 当爱情“撞上”了色彩

——女人，你的爱情是什么颜色

很多女人在恋爱、结婚之后，往往会遭遇各种各样的困扰，这时的女人，最需要做的就是尽力走出婚恋中的误区，这样才能让自己的问题迎刃而解，找到一处真正属于自己的幸福港湾。了解爱情色彩心理学，对于每一个渴望得到幸福港湾的女人都是至关重要的。

做个不记仇的红色性格女人	123
对爱情敏感的橙色性格女人	126
追求完美爱情的黄色性格女人	129
多一分宽容的绿色性格女人	133
爱在心头口难开的蓝色性格女人	137



爱情控制欲强的靛青色性格女人	141
最优雅的紫色性格女人	144
没有什么无法逾越的绿松石色性格女人	148
渴望爱情的粉红色性格女人	152
穿什么颜色的衣服赴第一次约会	156
透过色彩看爱情缘分	159

第六章 当生活“撞上”了色彩

——女人，你的生活五彩缤纷吗

在我们的现实生活中，色彩心理学随处可见，一个聪明的女人，往往会将这种随时、随处都可能被运用到的色彩心理学当作自己人生的必修课。掌握了色彩心理学，能够更好地面对日常的琐碎生活，更好地处理生活中的各种问题。

选择错误的色彩，健康会受到不良影响	165
缓解压力从选对色彩开始	170
巧借色彩好入眠	174
百搭的白色，装点不一样的感观	178
搭配好食物的颜色，唤起食欲	181
有效的色彩心理学减肥法	184
拒绝黄色标签商品的诱惑	188
好妈妈会通过色彩了解孩子	190



谁动了你的色彩

第七章 当社交“撞上”了色彩

——女人，你是社交“色”女郎吗

一个人拥有什么样的社交关系，有很大一部分原因是受这个人的心理影响的。学会了运用色彩心理学来调适自己的心理，揣摩他人的心理，你才能不断发挥出自身的独特魅力，令社交关系更为融洽。

内外兼修的青花瓷女人	193
学会改变，成为“红得发紫”的女人	196
让希望燃烧的宝蓝色	200
做优雅的紫色性格女人	204
学会倾听，做善解人意的绿色性格女人	207
做灰色性格女人，主动承认错误	211

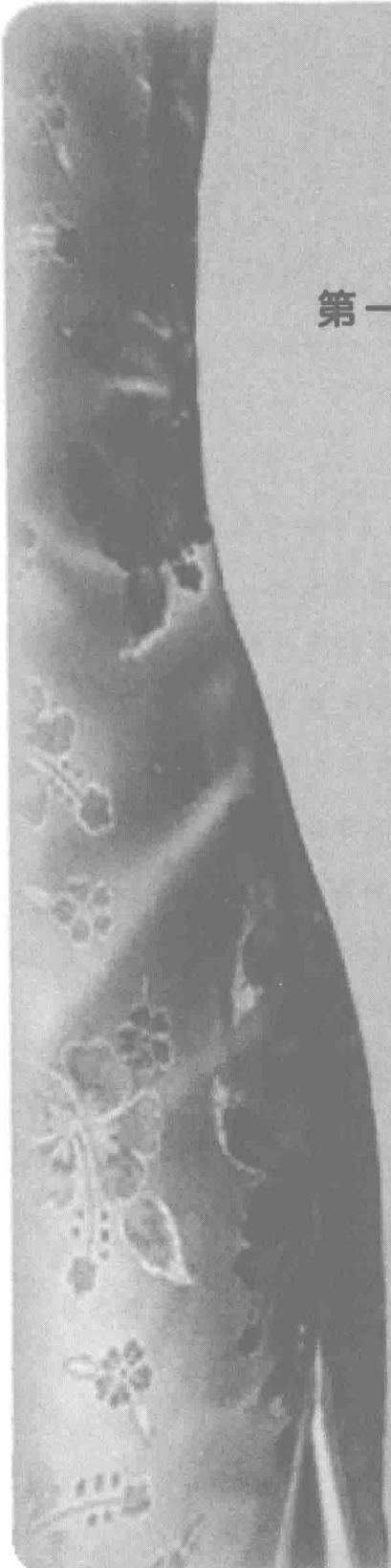
第八章 当工作“撞上”了色彩

——女人，你是职场色彩达人吗

事实上，身处职场之中的女人面对的只有两件事：一件是做人，另一件是做事。无论是做人，还是做事，若是能够掌握一定的色彩心理学，并善于运用的话，你一定可以成为职场中的强者，成为最终的赢家。



放下永远做不完的工作，给自己一点“蓝色时间”	219
遇上威严傲慢的“黄老板”	223
选对色彩，让你的工作效率加倍	227
做一个干练的职场褐色女	229
让你精神振奋的色彩	233
热情奔放的职场红色性格女人	236
绿色能让人安心	239



第一章 徜徉于五彩斑斓的世界

——女人不能“不识色”

人的精神状态与情绪常常会受到色彩的影响。只是由于人的经历、所处环境、性格等方面存在诸多差异，人们对色彩的感觉体验不尽相同。女人往往对于五彩斑斓的色彩更加敏感，因而，也更加有必要认识色彩。



何为暖色，何为冷色

在室外温度零下十多度的严寒冬季，玛丽到外地出了一个星期的差。冒着严寒、拖着疲惫的身体回到家中的她，刚刚打开家门，顿时感到一股暖流扑面而来，这让原本感到十分寒冷的玛丽感觉很温暖。事实上，那天因为暖气供应系统出了一些小问题，玛丽家里的暖气根本就没有开，她家室内的温度并不比室外的温度高出多少，但是，玛丽却感到非常温暖。

一番洗漱之后，玛丽走到客厅，这时才发现，客厅被重新布置了一番。原来，在玛丽出差的这一个星期，她的妈妈将家里的客厅重新进行了布置，将原来的旧沙发更换成了橙色的，将客厅的壁纸换成了淡黄色的，就连原来用的白色柜式空调也被换成了枣红色的……

看到妈妈重新布置好的新家，玛丽感到十分奇怪——为什么之前开了暖气也感觉非常寒冷，而现在，室内的温度跟外面差不了多少，自己却感到这么温暖呢？

或许，上述事例中玛丽的妈妈对家里的重新布置是出于她自己对



谁动了你的色彩

颜色的喜好，但是，她这样的布置却恰恰满足了寒冬时节人们对暖色调的需求。相反，若是在炎热的夏季，她进行这样的布置，出差回来的玛丽或许开着空调也不会感觉到凉爽的。

那么，为什么重新布置后的暖色调客厅会给人带来一种温暖的感觉？这是因为人们会因为受到色彩的物理光刺激，产生直接心理效应，即产生冷或者暖的感觉。

通常，波长较长的光会让人有一种温暖感，比如红色光、橙色光以及黄色光；反之，那些波长短的光会让人感到冷，比如紫色光、蓝色光、绿色光。这些感觉上的冷与暖仅仅是我们的视觉与心理的一种错误判断，而并非真正来自物理方面的温度，不过，无论是冷色，还是暖色，在日常生活中都有重要作用。

按照人的感觉，色彩可以分为冷色调与暖色调两种，这里讲到的冷色调主要指青色、蓝色，而暖色调的颜色主要指红色、橙色、黄色。不管是冷色调，还是暖色调，都是我们在长时间的生活实践中联想而来的。就拿冷色调的蓝色来说，当我们看到蓝色时，时常会将其与蓝天、冰雪联系到一起，因此，看到蓝色时，便会在心理上产生一种冷的感觉；当我们看到红色、橙色以及黄色时，又会将其与太阳光、火焰等联系到一起，因此，在心理上就会产生温暖的感觉。

不过，心理学家在对色彩的研究后发现，色彩给人的冷暖感觉是相对的。一些心理学家指出，当在同一类色彩之中，包含冷色成分多的颜色给人的感觉比较冷，而包含暖色成分多的颜色则给人的感觉比较暖。

身为一个生活在现代社会中的女性，只有正确地运用冷色与暖

第一章 徜徉于五彩斑斓的世界——女人不能“不识色”



色，才能最大限度地应用与享受色彩。比如，随着一年四季不断变化，你可以巧妙地利用色彩的冷暖来装饰自己的家，或根据颜色的冷暖选择在不同场合下自己的穿着。

现实生活中，很多女人不懂得运用冷、暖色，甚至还有一些人无法感受到冷、暖色带来的温度差，但是，身为女人，若想能合理调整家庭的色调，让自己与家人的生活变得更加舒适，适当地了解色彩中的冷、暖色是十分有必要的。