

灵捕手丛书

全新的时尚心理手册  
有趣·实用·互动  
引导你看见自己内心真正的风景

# 时尚心理 DIY

◎ 林紫 编著  
◎ 兔咪 绘图

想通过你喜欢的颜色、发型、  
服装和首饰全方位地认识自己吗？  
想了解家居和饮食中暗藏的心理玄机吗？  
赶快拿起你的“心灵画笔”吧，  
完成心理测试和趣味问卷，

让心理专家给你把脉，  
将有助于你自我探索、成长。  
赶快来参与吧，do it yourself!

SH 上海画报出版社

心灵捕手丛书

全新的时尚心理手册

有趣·实用·互动

引导你看见自己内心真正的风景

# 时尚心理 DIY

◎ 林紫 编著  
◎ 兔咪 绘图

SH 上海画报出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

时尚心理 DIY / 林紫 编著. - 上海: 上海画报出版社, 2004

ISBN 7-80685-311-1

I . 时 ... II . 林 ... III . 心理学 - 通俗读物  
IV . B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 099714 号

|      |     |
|------|-----|
| 责任编辑 | 戴欣倍 |
| 装帧设计 | 王建军 |
| 技术编辑 | 鲍 屹 |
| 内文插图 | 兔 咪 |

## 时尚心理 DIY

林紫 编著

上海画报出版社

(上海市长乐路 672 弄 33 号)

全国新华书店发行

上海出版印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/40 印张 5 印数 0001-5100

2005 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80685-311-1/J·312

定价: 20.00 元

# 自序

给近三十家时尚杂志写了6年多的心理专栏之后，突然发现，自己已经俨然成为一个“心理专家”了！说真的，这样的发现让我有些伤感。从12岁发表第一篇文章起，我的心底里始终更倾向于文学化：诗歌、散文、小说、剧本……那些是我更想要的。可是聪明而敬业的编辑们则告诉我什么是读者们更想要的——在我们创造或者领悟文学之前，我们先要有一颗健康的心。所以，熬夜赶稿成了我的家常便饭，而那200多万用心烹煮的文字，无论是情感问答、个案故事、心理小说、心理测试还是心理点评，其实都只想告诉我的读者一件事情，那就是：心理学从来都不神秘，它是人类的产物，更应该为人类所用；心理学从来都不是高高在上，它就在我们手边、眼前，只要我们愿意，随时都可以用它来提升自己的幸福指数和生命质量。

这本名为《时尚心理DIY》的书是“心灵捕手”丛书中的一本，我希望它“好看、好玩、好用”，希望亲爱的你在看完之后，可以惬意地将它捧在手上说，哦，心理学，其实并不总是板起面孔冷冰冰的，也不是那么遥远陌生难以把握的……如果我听见，我会在梦里都笑醒；如果我听不见，我会更加努力，以更执著的态度去实现一个专业心理咨询工作者发自内心的夙愿：让每一个生命都如花开放！

发表完感叹，还要发表感谢（如果你觉得与你无关，敬请跳“阅”，而对我来说，这些感谢与生命一样重要）：感谢我的外公，是他教会我爱，并且教会我如何用文字去表达爱；感谢所有家人朋友，是他们自始至终给予我无条件的支持和理解；感谢华东师范大学的叶斌、徐光兴、美丽师姐钟华以及其他许多前辈，是他们引领我进入自己热爱的心理咨询行业；也要感谢林紫心理咨询中心的全体工作人员、全体咨询师和70多位义工，是他们陪伴着我一同进行专业的探索和开拓，也是他们让我得以脱身写作；同时，还要感谢这6年来我接待过的上千位来访者，与他们共同成长是我莫大的喜悦；当然，还得对我的笔记本电脑说声谢谢，这两个月来，它和我一起在酷暑中战斗，虽然有空调，可它还是因为劳累过度而每半个小时“中暑”死机一次，尽管如此，它却依然容忍我写完最后一个字；最后，还要感谢我这颗善于感谢的心——因为善感和感恩，所以人生变得如此美丽，所以也希望大家的人生都能如此美丽！

最后，想要感谢的人是你——谢谢你信任我，谢谢你打开这本书，也谢谢你与我一起分享心灵DIY和成长的快乐！



# 阅读指南

这本书想跟大家分享的，说到底就一个观点，那就是：时尚也可以有深度。在色彩、服装、首饰、家居的背后，其实别有洞天，而这本手册恰恰是一个导游，导引你看见自己或者他人内心真正的风景。

## 给谁看

这套丛书中，这一本是我专门写给女孩子的。当然，也欢迎所有对时尚心理感兴趣的男性朋友来阅读，因为你们也是时尚生活的一部分，也有权利让自己和身边的人生活得更加美好、灿烂。

## 怎么用这本书

这本书分为8个篇章，分别从色彩、服装、首饰、发型、家居、化妆、饮食、香氛等8个方面来教大家如何更好地洞察人心。每一部分都包含心理测试、心理故事、心理分析、心理作业和心理小贴士等5个不同的内容与形式，其中还穿插了林紫做过的许多个案，帮助大家更好地洞察人心、解决自己的问题。

## 阅 读 顺 序

你可以按部就班地看下去，也可以挑选自己喜欢的章节先看，还可以随身携带着，以备查阅或者与朋友分享心理学的乐趣。

## 阅 读 方 法

这本书里，有许多要你自己完成的心理作业，所以看的时候，别忘了把你的“心灵画笔”拿在手里，以便于随时记录。记住：这些作业都是林紫特别为你设计的，它们除了有助于你全方位地认识自己，进行自我探索、自我成长和整合外，还能帮你整理心灵磁盘——回顾并记录曾经发生的事或对我们有影响的人，有助于我们释放“内存空间”，修复心灵创伤，提高心理学在日常生活中的应用水平，让自己生活得更快乐。每一份作业完成后，请你给自己3分钟，认真地体会一下自己的感受，想想你填写的内容对你的整个人生有什么样的启发或触动；你还享有一项特别权利，可以登陆上海心理咨询网([www.linzi.com.cn](http://www.linzi.com.cn) 或 [www.xlzx.cn](http://www.xlzx.cn))，将你的答案通过网络传给林紫；或者用邮寄的方式，把答案寄到上海市林紫心理咨询中心(上海市黄河路288号福海大厦9楼D座，邮政编码：200003)，让林紫为你做一份独特的个人心理分析报告。

# 目录

1

## “心心”色色

### ——色彩与心理

- ◎ 性格的颜色 2
- ◎ 爱情的颜色 11
- ◎ 人际的颜色 22
- ◎ 职业的颜色 31
- ◎ 以色疗心 37



2

## “衣”心“衣”意

### ——服装与心理

- ◎ “心”品牌 41
- ◎ “心”质地 45
- ◎ “心”款式 50
- ◎ 以“衣”疗心 63
- ◎ “衣”针见“血” 69



3

## 玉润“心”圆

### ——首饰与心理

- ◎ 项链 vs 戒指 73
- ◎ 贝壳 vs 钻石 77
- ◎ 一颗永流传 vs 多多益善 86



4

## “发”自内心

### ——发型与心理

- ◎ 天生我发 90
- ◎ 心理造型 95



# 5

## 养心殿

### ——家居与心理

- 105 ◎ 适合心灵居住的地方
- 117 ◎ 谁住心灵隔壁——择邻而居
- 120 ◎ 心灵家具
- 127 ◎ 心灵家装



# 6

## 千面娇娃

### ——化妆与心理

- 137 ◎ 粉红唇蜜与幼稚心理
- 144 ◎ 长睫毛下的神经质
- 147 ◎ 化妆依赖症

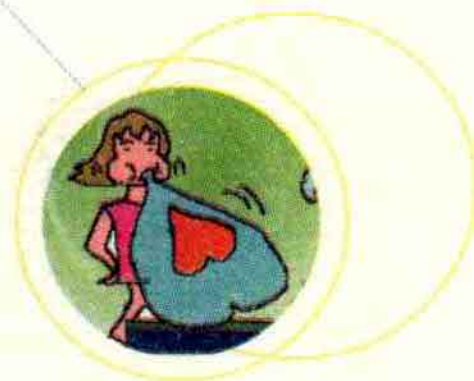


# 7

## 心口如一

### ——饮食与心理

- 151 ◎ 是无辣不欢还是粗茶淡饭
- 158 ◎ 筷子或者刀叉，咖啡或者绿茶
- 170 ◎ 以食疗心



# 8

## 闻香识人

### ——香氛与心理

- 175 ◎ 阳光的味道和抑郁症
- 177 ◎ 享乐主义丁香的浪漫功能
- 187 ◎ 透过开满鲜花的心灵





# 1

第一篇

“心”

心色

——色彩与心理

从前，泰晤士河上有一座黑色的桥，到那里跳水自杀的人比到其他桥都要多，后来，有人建议将桥的颜色改为绿色，结果自杀的人果然就少了；有一位女性曾患有严重的平衡缺陷，穿红色衣服时，她几乎不能走路，常常处于摔倒的危险之中，可是换了绿色的衣服，她却能行走如常……

这些，是关于颜色和心理的小典故，而事实上，和所有的鸟兽虫鱼、花草树木一样，人类生活在五彩缤纷的世界里；然而与它们不同的是，人发明了语言，于是渐渐只相信“言为心声”，却忘记了色彩本身也是一种语言，它可以透过心灵的折射，反映出生命更深层的、未加修饰的信息。

假如你想更全面、准确地了解自己和别人，那么试试下面这些“‘颜’为心声”的小游戏吧！



## 一 性格的颜色

### “宜家”里的蓝色男孩

两年前的一天，我和好友在“宜家家居”里疯狂采购一番后，赶在店铺关门的最后一刻奔赴收银处，结果与一个大男孩撞了个满怀。男孩非常绅士地退后一步，向我们道歉，我正欲还礼，却突然眼前一亮！这个高大的帅哥竟然全身上下清一色的蓝：浅蓝边眼镜、

湖蓝衬衫、深蓝领带、灰蓝长裤，手里还抱着一个蓝蓝的大靠垫。

“#……&……症？”排队的当口，好友悄悄地在我耳边嘀咕。

“观……察……”我也悄悄地说。

男孩在我们后面付账。我们一边慢腾腾地向出口走去，一边回头看他。只见他不断从巨大的购物袋里取出蓝色的东西来摆在柜台上，蓝色漱口杯、蓝色脚垫、蓝色浴巾……

现在，把这个男孩交给你，你来判断一下，下面哪一个词用来形容他的性格更恰当呢？

A、单纯浪漫 B、开朗乐观 C、缺乏毅力 D、深思内敛

选好了吗？看看你“查颜观色”的能力吧——

选A：5分。

选B：4分。

选C：3分。

选D：恭喜，10分。

其实，无论一个人将自己隐藏得多么深，总有一些蛛丝马迹会暴露出他的某些性格特征给我们。读不懂他的心吗？没关系，只要能读懂性格色谱，知己知彼的境界就指日可待矣！

## 性格色谱



不看后面的内容，请先回答：

- 1、我最喜欢的颜色是：橙黄、蓝
- 2、我曾经喜欢的颜色是：绿、青
- 3、我觉得我自己的性格是：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

- 1、我最在乎的那个人喜欢的颜色是：  
\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_
- 2、我最在乎的那个人曾经最喜欢的颜色是：  
\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_
- 3、我觉得那个人的性格是：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

色彩与光的波长相关，光又与生命紧密相连。因此，对不同波长的喜好其实正是我们内在自我的投射。根据你的答案，看看你对自己 and 他人理解得全面吗？

## 红色

喜欢红色的人：

喜欢红色的人，个性强烈，精力充沛，冲动，感情丰富。红男红女们很容易投入一件新的工作，没有很多“万事开头难”的困惑，不过，三分钟热度一过，燃烧的激情就常常熄灭殆尽。好在他们对自己份内的事还是会努力完成，才能在群舌伐戮中幸免于难。一般来说，小

孩子都有喜欢红色的本能，只是随着年岁增长，“色取向”才开始慢慢转移。

**性格补色（可以补充你性格弱点、调整心情的色彩）：**

褐红色。想要控制冲动而保持热情，最好的办法是慢慢培养对褐红色的欣赏——将火候控制在一定范围内，味道才会更好哦。

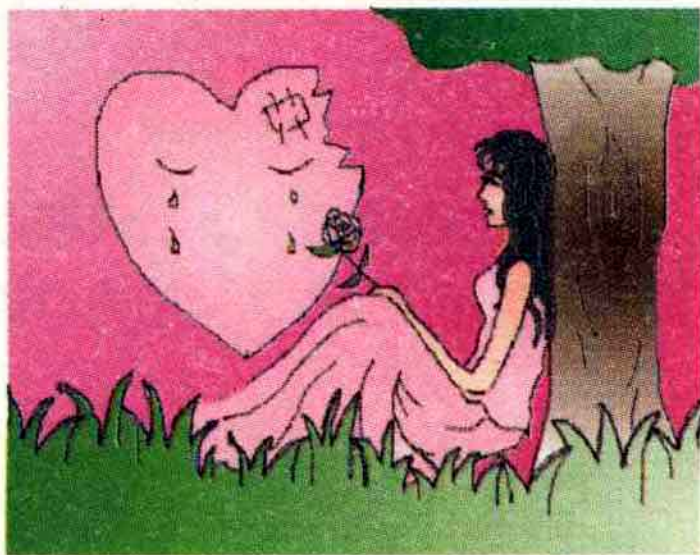
**讨厌红色的人：**

讨厌红色的人，往往欲求不满，脾气古怪，回避人际交往，身心疲惫，容易被击垮，而且优柔寡断。

## 粉红色

**喜欢粉红色的人：**

喜欢粉红色的人，常常心思细密，温和体贴，优雅柔顺，而且做梦的时间比清醒的时间多。不要以为粉红色是女孩的专利，喜欢粉色的男性也大有人在哩。娘娘腔吗？不一定！因为喜欢粉色的男性颇有责任心。而且，颜色越深越坚韧积极。不过，对粉红色的偏爱也可能是热情压抑的结果，因为不敢喜欢热辣的红色，所以退而求其次喽。



性格补色：

蓝色。在过于理想主义的粉色世界里加入一些成熟的蓝，会让你的世界更加美满。

讨厌粉红色的人：

讨厌粉红色的人，大多缺乏耐心和感性，刻板，对生活过于理性调控，容易显得枯燥乏味。

## 咖啡色

喜欢咖啡色的人：

喜欢咖啡色的人，通常心胸宽广，有肚量（咖啡撑的？）对任何事情都能坦然面对，对他人有同情心，而且能激励别人。做事比较守信用，有耐心，不厌其烦，踏实严谨，贯彻始终。责任感重，情绪稳定。不过，容易表现得过于持重，给人四平八稳、缺少活力的印象。

性格补色：

橙色。在“喝咖啡”的间歇，不妨也尝试一下鲜艳的“橙汁”，以补充生命的活力吧。

讨厌咖啡色的人：

讨厌咖啡色的人，比较缺乏毅力和耐心，无法忍受沉闷的生活或工作，常常显得单纯有余而深沉不足。

## 橘色

### 喜欢橘色的人：

喜欢橘色的人，开朗外向，反应敏捷，有活力。擅长说笑，喜欢热闹，不喜欢独处。喜欢运动，是行动派。喜欢浪漫，容易动感情。缺点是有逃避责任的倾向。

### 性格补色：

咖啡色。加入咖啡色后的橘色人生，将能更加好地体验到行动到底、承担责任的乐趣与成功。

### 讨厌橘色的人：

讨厌橘色的人，往往计划多于行动，缺乏实践的力量。

## 黄色

### 喜欢黄色的人：

黄色的追随者，风趣幽默，爱冒险，自我中心，自我实现的能力强。他们有着阳光般温暖的笑容，个性明媚，而且表现能力非同一般。不过枪打出头鸟，表现过头之时，就是遭来嫉恨之日。

### 性格补色：

绿色。绿色给人的安定感觉可以弥补黄色过于张狂的缺憾。

### 讨厌黄色的人：

讨厌黄色的人，往往自信心不足，退缩压抑，不敢表达自己的愿望和思想。

## 绿色

### 喜欢绿色的人：

喜欢绿色的人，诚实率真，社会道德感强，谦虚、典雅、有教养，懂得自我节制，比较循规蹈矩。常会替人着想，古道热肠。缺点是有时会因为太热心，结果反而“丢了西瓜，捡了芝麻”，迷失目标和重心。他们崇尚自然，但如果过分强调，就会显得孤僻冷漠。

### 性格补色：

黄色。加入黄色后，喜欢绿色的人会更容易变通、更积极，方向也更明确。

### 讨厌绿色的人：

讨厌绿色的人，很可能感觉孤独、虚弱、消沉、不被接纳。

## 蓝色

### 喜欢蓝色的人：

喜欢蓝色的人，深思熟虑，举止得体，喜欢反省，重视自己所负的义务。不屈不挠，有毅力和自制力。自我保护严密，独善其身，有时会显得自以为是、本位主义。