

解密色彩
十二星座的
心灵密码

【美】安德鲁斯·特德◎著 杜焱 王雪燕◎译 吉林文史出版社

风靡美国的色彩情感学

颜色与你的星座有关

解密色彩 背后的 心理密码

风靡美国的色彩情感学

【美】安德鲁斯·特德◎著 杜焯 王雪燕◎译

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据
解密色彩背后的心灵密码/(美)安德鲁斯·特德著;杜焯,王雪燕译.

—长春:吉林文史出版社,2010.5

书名原文:How to Heal with Color

ISBN 978-7-5472-0188-6

I.①解… II.①安…②杜…③王 III.①色彩—治疗学 IV.①R454.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第062444号

The Edition Arranged with Llewellyn Publications
through CA-Link International

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字:07-2010-2318

Jiemi Secai Beihou de Xinling Mima
解密色彩背后的心灵密码

选题策划/徐潜 张克

著/(美)安德鲁斯·特德

译者/杜焯 王雪燕

责任编辑/姜越 陈春燕

责任校对/李洁华

装帧设计/柳甬泽

印刷/长春市方圆印业有限公司

出版日期/2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷


开本/720mm×1000mm 1/16

字数/95千字

印张/9

书号/ISBN 978-7-5472-0188-6

定价/24.00元



保持能量平衡和身体健康的颜色治疗技巧

每种颜色都有其独特功效，可用于治疗疾病和维持机体平衡，且可刺激不同水平的潜意识。

——安德鲁斯·特德

每个人都受到颜色的影响，常用颜色来描述我们的生理健康、情感甚至是精神生活。现在你可以学着如何利用颜色的治疗功效来让身体恢复健康、保持能量平衡。

当红作家安德鲁斯·特德给我们呈现了一个非常有效的系统，用来发掘人体与生俱来的治疗技能。该系统针对人体五十多种生理状况，将对人体有益的颜色列成清单并制成表格，简单易懂。在它的



COLOR 解密色彩背后的心灵密码

指引下，你很快便会学会颜色的基础治疗功效，明白颜色是如何发挥作用，掌握一些简单的自我治愈的技巧以及如何巧妙地使用不同颜色的光、蜡烛、布料等等。你还会发现：

- 如何用颜色来维持机体平衡、恢复能量；
- 如何用简单的评估法来确定你需要的颜色；
- 如何规划和吸收颜色的属性；
- 如何通过简单、有趣的练习来提高对颜色的敏感度。

目录

contents

一、“颜色各异”代表什么? \1

二、颜色与疾病的神秘联系 \8

心灵的颜色密码 \11

病了是因为缺少一种必要颜色 \17

三、性格决定你对哪种颜色敏感 \21

颜色是可以摸到的 \23

颜色触摸法使头不再痛 \26

四、用颜色帮你治病 \29

穴位是有颜色的 \37

颜色与穴位搭配让人平静 \41

五、你属于哪种颜色? \44

颜色与敏感度 \44

颜色与运动 \48

当我们需要及时的颜色治疗时 \53

六、颜色能让你身体平衡 \55

颜色主宰呼吸 \61

喝水带来的美丽心境 \64

七、“五光十色”打开心灵之锁 \68

还原心灵本来的色彩 \68

与颜色亲密接触 \70

光疗 \72

光与影的配合\75

彩色光线对心灵的抚慰\76

八、“烛光点点”治大病\81

你知道烛光能平静心灵吗\82

烛光的颜色\83

用烛光照亮心灵\86

给蜡烛布个阵\89

九、颜色与星座\92

“挂满颜色”的“生命之树”\103

十、色彩的真谛与性格重塑\109

颜色对受伤心灵的恢复\117

十一、神秘的颜色治疗伤痛\124

制作色彩的模板\126

画个色板看心情\127

曼达拉冥想治疗\130

曼达拉与色彩符号\131

古埃及与色彩符号\131

冥想\132

十二、用色彩打开健康之门\134



一、“颜色各异” 代表什么？

说到颜色，每个人的观点不尽相同。我们都有自己最喜欢的颜色，都会被颜色所影响，尽管很多时候并没有意识到。颜色贯穿于人们生活的方方面面，甚至成为我们语言中至关重要的一部分。我们用颜色来描述身体健康状态、情感、态度甚至心理活动。听听人们的谈话，你不禁会发现颜色作为我们日常用语的一部分，其使用频率是如此之高：

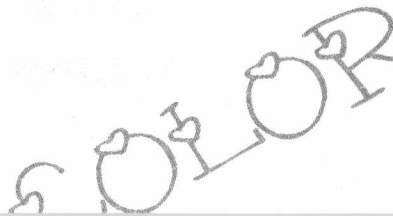
“我今天穿了一身粉！”

“你透过玫瑰色的眼镜来看这个世界！”

“他的脸都被气红了！”

“去年他的生意红红火火，今年却像进入了黑夜！”

“她今天脸色发蓝。”（她今天有点沮丧）



COLOR 解密色彩背后的的心灵密码

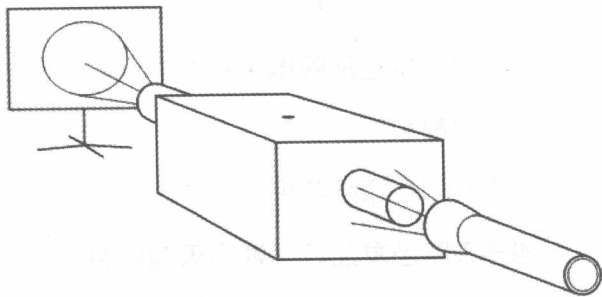
“强烈的嫉妒心使他面呈青色！”

“这是一次金色的经历！”

没有人可以毫无偏袒地谈论颜色，总是有这样的一些颜色与其他的颜色比起来让我们觉得更喜欢它们一些，还有些颜色我们根本也不喜欢。你想过这是为什么吗？你想过为什么会这样吗？你想过它们为什么被称为颜色吗？你理解它的重要性吗？颜色对我们的影响是不是比我们意识到的还要大呢？颜色能改变我们的躯体、情感、精神和心理状态吗？如果是这样的话，我们能用颜色来美化我们的生活吗？这许许多多的问题将通过本书逐一得到解答，同时你将从一个全新的角度来理解颜色，了解颜色的治疗作用。

让我们从光开始谈起吧，因为颜色即是由光产生并形成的。什么是光？从科学的角度讲，光是由不同波长的太阳光产生的光电磁能量，当这些光波照射到物体上再反射到我们的眼睛里时就产生了光的感受，我们之所以能够看到事物就是由于光的反射。低频光形成了红色，而蓝紫色则是由高频光产生的。下面我们来进行一个实验，你将会了解光在黑暗中是如何传播的，并且在未反射到某个物体

人眼所见光为反射光



之前它是否是不可见的。

首先将一个硬纸盒的里层均匀地涂上一层黑色，在箱子两边做两个小洞，洞的大小刚好与半个纸巾管的大小相当，然后在箱子的洞上插上管，这样一来这两个洞上就插上了一根一英寸的管子。再用封条把箱子封严实，以防有光线射入。在箱子上面钻一个小孔，用来窥视箱子内部。这时用手电筒从一端照射一下这根管子，将一张纸靠近它对面的洞以确保光是穿入了箱子里面。做好这些工作后从窥视孔往箱子里看，你会发现里面是完全漆黑的，尽管光是穿入到了箱子里并且反射到了对面管口的那张纸上。接下来让一点点的烟进入到箱子里面，同样再次用手电筒的光照一下这根管，此时再往箱子里面看时，你就会看到穿过箱子的那束光，这是因为光照到烟的颗粒上而引起了反射。

由于每个物体的分子结构和着色度都是不一样的，因而经过光射线的混和吸收后会按不同的强度被反射出来，那些看上去颜色较深的物体由于能吸收较多的光射线因而反射到我们的眼睛里时光就少了些，这种吸收就产生了深、暗的感觉。浅色的物体吸收的少、反射的光多，因而就给人一种非常明亮的感觉。

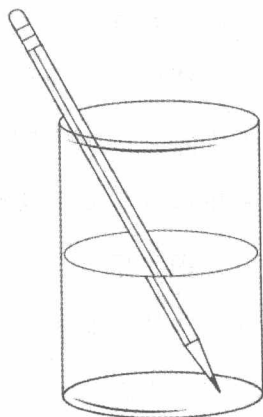
光的速度会随所穿过物体的不同而变化，从这个物体到那个物体的传播速度也会发生改变。比如光在水中的传播速度就比在空气



COLOR 解密色彩背后的心灵密码

中慢，一根铅笔放到水中感觉像是断了，手放到水中会感觉变大了，之所以会产生这些视觉变化，其原因就在于光在从空气中传到水中时发生了弯曲。

光速

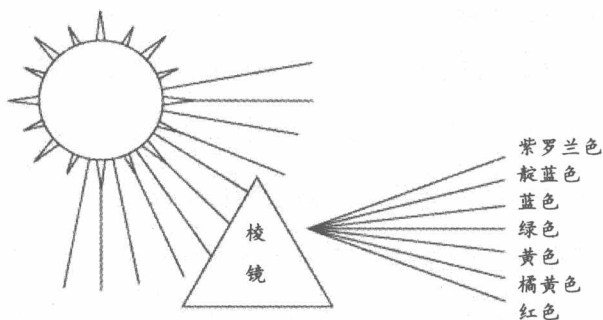


光在水中的传播速度比在空气中慢，因而反射的光是弯曲的而且会产生变形的情况。

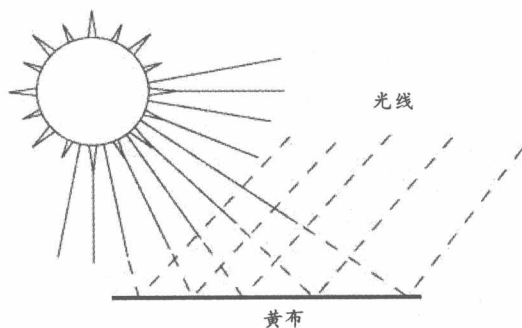
那么，什么时候光射入物体时速度都一样呢？当光按不同波长被分离时我们就看到了不同颜色的光，就像拿个棱镜对着太阳光会在棱镜的背面出现彩虹样的七种颜色那样。彩虹的七种颜色只是整个光谱中的一小部分，每种颜色都有很多种变化的。

每种光都有它独特的吸收和反射的属性值。比如，白天发出的光，由于所有的射线都被吸收了，所以物体按着它的本来的样子被发射出来，黄色的布会吸收除黄色以外的所有的射线，最后只将黄色反射到我们眼中，因而我们看到的布就是黄色的。

我们是如何看到颜色的



当太阳光射到棱镜上时，棱镜会将光波分成七种不同的颜色也就是平时彩虹的颜色。



布料吸收了除黄色波段外的所有射线之后反射出来我们看到的布料就是黄色的。

这与治疗作用有什么关系呢？很简单，不同频段的光（也就是我们看到的颜色）会影响身体不同的部位，一些颜色比起其他的颜色来更易影响较高频的大脑部位，这是因为这部分颜色的光波动频率也较

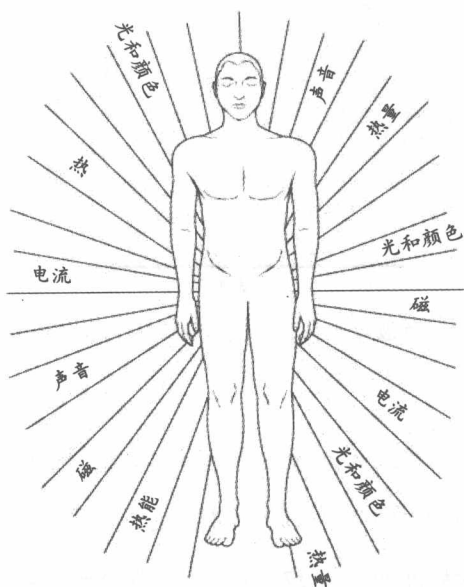
COLOR 解密色彩背后的心灵密码

高，同理其他颜色的光会对身体较低系统或元气的部位产生影响，是因为这些光处在较低的频段。

为了充分领会这个意思，我们必须把我们自己看作一个能量系统。生命的一切都是由于振动形成的，这种振动是由于宇宙中物体表面分子颗粒的电子和质子运动的结果，振动在客观物体、动物、人及包围着我们的空气中都存在，有生命力的物体其振动频率要比没有生命力的物体更活跃、更不稳定，但是振动确实是存在于万事万物中。

人的身体有很多的能量段，这些能量段存在于身体中并与身体的

生理部位能量来源



各个职能部位进行互动，这些能量包括光（颜色）、热、声音、磁、电磁等等。他们都是经过科学度量的，现代科学的任务之一就是判断哪一种能量作为功效疗法能最有效。

我们体内的所有器官、组织和系统的振动原子都是类似的，如果一些有刺激作用的物品进入了体内，就会改变体内原本的振动方式，比如吃了一些不适当的食品就会影响消化系统。这时候身体需要的是帮助其能恢复原来振动方式的东西，这样我们就能让出现问题的部位恢复到原来的平衡状态。

补救振动的方法是用那些和人类的能量系统相互联系的微妙的能量刺激物，它能帮助保持人体生理、情感、精神和心灵状况的稳定。通过正确的将能量集中到产生问题的部位，就可以暂时地将那个部位恢复到平衡状态，一旦平衡状态恢复了，我们就能更有效地去除掉体内的毒素和那些隐藏在我们生命中的消极因素，通过补救我们恢复了体内能量的循环。最有效的一些补救振动的方法有声音、香气、花朵、宝石、晶体、石头、想法，当然了还有——颜色！



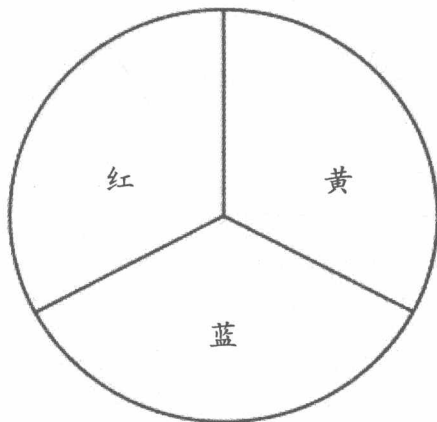
二、颜色与疾病 的神秘联系

颜色具有治疗和恢复身体平衡的功能，同时还能刺激深层次的潜意识。每种颜色都有其独特的作用，积极的或消极的，有益处也有坏处。

本书的技巧之处在于它能帮你如何合理地与各种不同的颜色相处，进而在功效疗法中发挥他们最大的效用。由于每个人都有自己独特的能量系统，因而我们有必要通过一些实验来找到对每个个体状况最有益的颜色来与之匹配。

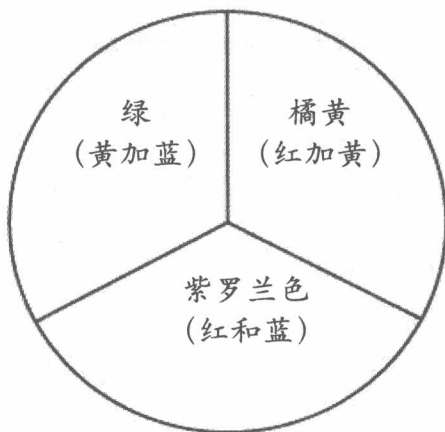
颜色通常被分成三大类：第一，以红、黄、蓝为主的基本色调，将它们三种混合可以得到很多种其他的颜色；第二种就是这三种基本颜色组合的颜色；第三种是由三种基本颜色和第二种颜色混合成的颜色。

三原色 (一级颜色)



三种基本的颜色是基础，其他的颜色几乎都是由这三种基本颜色衍生出来的。

二级颜色

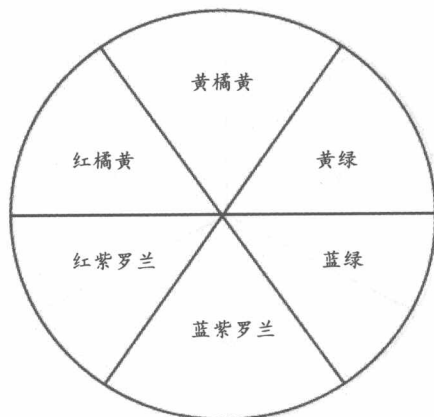


二级颜色是任意两种基本颜色的混合色，两种颜色各占一半，混合形成的新的颜色即二级颜色。



COLOR 解密色彩背后的心灵密码

三级颜色



三级颜色是由一种一级颜色和一种二级颜色混合形成的，当你学着将这些不同颜色混合在一起的时候，对光谱里那些颜色的感觉就会慢慢地成型了。

从心理学角度来体会颜色

