

用对色彩，生活从此更精彩
最实用的职场色彩百科全书



我最想知道的 色彩心理学

色の心理」なるほど事典

〔日〕木下代理子◎著 苏喆◎译

把色彩当做竞争武器，在职场赢取最终的胜利

日本亚马逊书店顶级畅销书，职场色彩应用宝典！

- 12种基本色密码大公开，让你瞬间从着装颜色洞悉一个人的内心秘密！
- 15种最常见行业中的色彩一本通：无论上级、属下，还是亲密同事、竞争对手，统统搞定！
- 46种商务场合中的服饰搭配：西装、衬衫、鞋子、饰物，这样搭配最得体！



附赠

常用色彩对照表
(269种)

广西科学技术出版社



我最想知道的 色彩心理学

「色の心理」なるほど事典

[日] 木下代理子◎著 苏喆◎译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2010-029

"IRO NO SHINRI NARUHODO JITEN" written by Yorkiko Kinoshita

Copyright©2006 Yoriko Kinoshita

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
Jitsugyo no Nihon Sha Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights©2010 by Guangxi Science&Technology
Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想知道的色彩心理学 / (日) 木下代理子著. 苏喆译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80763-481-2

I. 我… II. ①木… ②苏… III. 色彩学: 艺术心理学-通俗读物 IV. J063-05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第057151号

WO ZUI XIANG ZHIDAO DE SECAI XINLIXUE

我最想知道的色彩心理学

作 者: (日) 木下代理子

插 图: 刘宇宏 (红果)

责任编辑: 李莹肖

责任印制: 韦文印

翻 译: 苏 喆

版式设计: 卜翠红

责任审读: 张桂宜

责任校对: 曾高兴 田 芳

出版人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

地 址: 北京市通州区宋庄镇六合桥西甲1号

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 167千字

版 次: 2010年8月第1版

书 号: ISBN 978-7-80763-481-2/B · 10

定 价: 28.00元

邮政编码: 101118

印 张: 7

印 次: 2010年8月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724/85893722 团购电话: 010-85808860-801/802



在什么场合，就选什么颜色

我从事色彩顾问这一职业已有十多年了。这期间不仅是为个人进行色彩指导，也常常受邀为一些企业进行演讲、培训或是举办类似研讨会等活动。因此，我有很多机会接触到形形色色的职场人士。在与他们的交流中，我深刻地认识到职场最能体现出色彩的巨大效用，它能帮助失意的人走出困境，帮助焦虑的人摆脱烦恼，帮助有心的人走向成功。于是，我执笔写下了这本书。

可以说，能够直接在视觉上造成冲击的色彩，几乎在所有的场合中都左右着人对事物的印象。以此类推，在营业和待客一类的商务交际场合之下，也能实现对色彩的活用。

另外，色彩对于“集中注意力”“缓解压力”“释放心灵”等身体上或者精神上的欲求也有一定影响。近年来，越来越多的人由于工作和生活压力过大，患上忧郁症的层出不穷。我个人认为，这种来自身体上和心理学上的求救信号，完全可以通过色彩加以感知并缓解。

在本书中，我将以亲眼所见、亲耳所闻的商务最前线的见闻介绍给大家，本书在色彩心理学的基础上添加了各种各样的真实案例，并通过精确的数据、临床实验以及个人从业经验等向大家详细地展示来自色彩的巨大力量。

除此之外，本书还会在“要点归纳”和“亲自搭配一下吧”板块里，就西装、衬衫等衣服的搭配穿法，以及小物件和小饰品的色彩搭配上提出具体的建议。

在“进一步应用”板块里将会告诉大家如何根据对方的职业和性别等的不同来选择与之相适应的色彩。

随着企业中IT化的进展，电脑大范围普及，寒暄和信件也渐渐地被没有实质感的短信和E-mail等取代。虽然很方便，但却少了很多交流的乐趣，让人觉得很无聊。如果你能根据本书的介绍，把色彩当成是一种交流的工具，巧妙地使用它来发起一段对话，营造出融洽的工作氛围，对你的人际关系和晋升都会很有帮助。

本书的栏目设置如下：

要点归纳

上篇我会单独介绍12种最常见、最有代表性的颜色。这个板块就附在每种颜色的开篇页的最后，是对这种颜色的简单概括，并会介绍一些简单的应用技巧。

经典呈现

这个板块为大家展示宝贵的经验和实践疗法。

法则

在下篇中，我将通过46种具体的场合，来详细解说色彩的巨大力量。

“怎样赢得上司的好感”“如何提高业绩”“工作效率越来越低，好着急”……在这一板块我为大家列举了46种具体场合的具体应对措施。通过了解颜色的力量，根据情况选择相对应的颜色，既能调整自己的心情，也能给对方一个良好的印象。

亲自搭配一下吧

各种具体场合下，如何有效地进行色彩搭配？按照这个板块来做就OK。在这一板块我主要向大家介绍商务场合下最基本的装扮，西装、衬衫、领带、鞋子等颜色的搭配方法。当然了，即便你没有这种颜色的服饰，也可以从中学到颜色的搭配方法。

通过学习你也会很好地掌握小物件及饰品方面的搭配。比如手绢、纽扣、笔记本、名片夹、镜框、打火机、手机挂件、文具，等等。另外，我还将会为大家介绍轻松易学的空间创造法，让你在家里或办公室都可以轻而易举地完成。

进一步应用

应对不同行业的人，如何选择与之相匹配的颜色？看这一板块就知道了。在颜色的使用和表现上，即便是同一个颜色，也会因为行业的不同而出现搭配上的微妙的差别。在这里，我尽可能地选择适合大多数人的，占职业的80%的15种行业对色彩的应用进行分类介绍。例如：

金融业：银行、证券公司、人寿保险公司、消费者金融等。

建设、不动产：开发商、房屋中介、室内装修、建材行业等。

除此之外，即便是出于同样的目的，我们在对待公司内和公司外部事务的态度上也会有所不同。同样的，对男性和女性也应该分别对待。一般情况下，根据相应的目的，男性应选择一些较为强烈的颜色，而女性则需要选取稍微柔和一点的颜色，即便是同一种颜色搭配起来也是会让人产生感觉到微妙的差异的。

本书是把这些差别按照目的、行业及公司内外、性别等进行了分类并予以分别介绍。

目 录



序章 色彩的力量 ← 12

- 14 用色彩的力量获取成功
- 18 活用色彩，让我们的人生更精彩
- 21 颜色的真面目是电磁波
- 22 根据颜色开出的心理处方——12种色彩的心理解说

上篇 色彩处方笺——12种颜色的心理学 ← 24

○ 红色心理学 26

- 28 Red Column 1 **红色**，让理性判断变得钝化！
- 30 Red Column 2 “**安全色**”帮助我们避开危险！
- 32 Red Column 3 **红色**内裤必胜法，全身充满能量！
- 34 Red Column 4 **红色**的力量帮你增强自信！

○ 蓝色心理学 36

- 38 Blue Column 1 缓解紧张情绪，带着**蓝色**签约！
- 40 Blue Column 2 看到**蓝色**的车，要谨防追尾呀！
- 42 Blue Column 3 手术服为什么多用**蓝绿色**？
- 44 Blue Column 4 **蓝绿色**帮你缓解压力，放松心情！

○ 绿色心理学 46

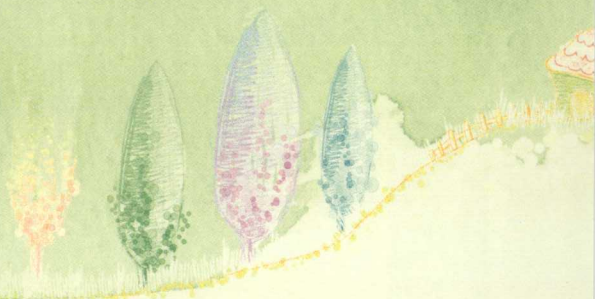
- 48 Green Column 1 有求于人？去找喜欢**绿色**的人吧！
- 50 Green Column 2 使用**深绿色**，说教不再逆耳！
- 52 Green Column 3 **海绿色**帮你成为说服达人！
- 54 Green Column 4 **绿色**让会议不再难熬！
- 56 Green Column 5 妙用**绿色**来平息不满和怨言！

○ 黄色心理学 58

- 60 Yellow Column 1 **黄色**助你成为“求人高手”！
- 62 Yellow Column 2 **黄色**左右瘦肉店的销售额！
- 64 Yellow Column 3 借用**黄色**的力量打造健康体魄！

○ 橙色心理学 66

- 68 Orange Column 1 **橙色**有助于唾液分泌，预防口臭！
- 70 Orange Column 2 巧用**橙色**，夸奖更具效果！



○ 茶色心理学 72

74 Brown Column 想攒钱吗？快换用**茶色**的钱包吧！

○ 灰色心理学 76

78 Grey Column 1 **灰色**，让你的工作效率翻倍！

80 Grey Column 2 道歉时，看**灰色**的神奇效果！

○ 黑色心理学 82

84 Black Column **黑色**帮你提高忍耐力！

○ 白色心理学 86

88 White Column 穿**白色**内衣，更快摆脱感冒！

○ 桃色心理学 90

92 Pink Column **粉色**呼吸法，揭秘明星的不老神话！

○ 紫色心理学 94

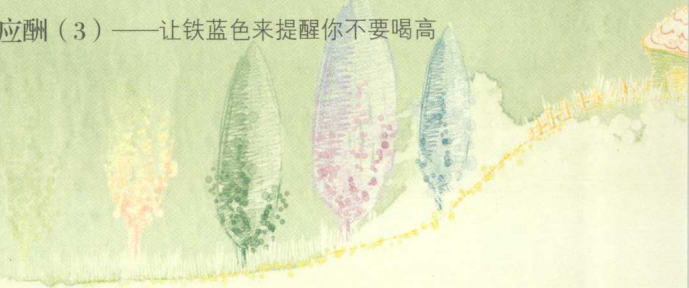
96 Purple Column 1 活用**紫色**，包你创意无限！

98 Purple Column 2 **紫色**，好运源源不断的秘密！

○ 淡蓝色心理学 100

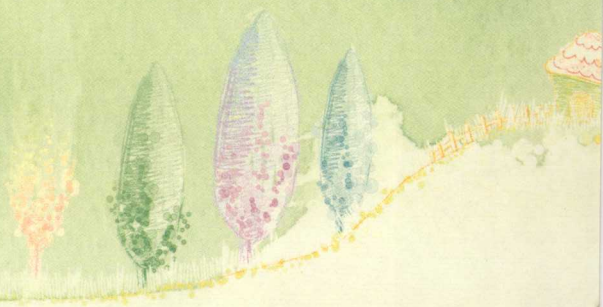
102 Light blue Column **淡蓝色**让凶巴巴的人瞬间变可爱！

- 106 **法则1** 增加自信——红色和蓝色让你在激烈的竞争中坚持到底
- 110 **法则2** 博得好感（1）——色彩技法帮你增加“好感度”
- 112 **法则3** 博得好感（2）——蓝色，加深男人间的情谊
- 114 **法则4** 博得好感（3）——浅紫色，展露女性的魅力
- 116 **法则5** 博得好感（4）——多穿暖色系，赢得女性青睐
- 118 **法则6** 学会赞美——用粉色为女性再添一份幸福感
- 120 **法则7** 开拓新客户——使用正中对方下怀的黄色来决一胜负吧
- 122 **法则8** 强势营销——使用黑色，不再低声下气
- 124 **法则9** 常规销售——用橙色打造出让顾客放心的销售氛围
- 126 **法则10** 达成目标——红色和绿色，振奋士气的好搭档
- 130 **法则11** 调动积极性——用红色的力量激发我们的潜能
- 134 **法则12** 高效沟通——黄色能自然地缩短内心距离
- 136 **法则13** 出行海外——用绿色广交天下好友
- 138 **法则14** 商务应酬（1）——参加聚会，根据情况选取不同的颜色
- 142 **法则15** 商务应酬（2）——茶色帮你做好东道主
- 144 **法则16** 商务应酬（3）——让铁蓝色来提醒你不要喝高



- 146 **法则17** 寻找赞助（1）——红色让你满怀激情地前进
- 148 **法则18** 寻找赞助（2）——有了普鲁士蓝，再精明的人都会放心
- 150 **法则19** 寻找赞助（3）——妙用橙色为你增华贵与温馨
- 152 **法则20** 激发创意（1）——黄色活跃思维，加强沟通能力
- 154 **法则21** 激发创意（2）——绿色开启创意的大门
- 156 **法则22** 产品研发——蓝色让你忽略研究工作的枯燥
- 160 **法则23** 提高工作效率（1）——米色让人静心，提高办事效率
- 162 **法则24** 提高工作效率（2）——小心，纯白色的墙壁让人焦躁不安
- 164 **法则25** 集中注意力（1）——蓝色帮你更好地集中注意力
- 166 **法则26** 集中注意力（2）——注意力小测验
- 170 **法则27** 缓解疲劳（1）——用让人清醒的绿色跟压力说不
- 172 **法则28** 缓解疲劳（2）——在电脑四周摆放自然的绿色
- 174 **法则29** 缓解疲劳（3）——关于有放松效果的颜色
- 176 **法则30** 防范差错——不同情况下用颜色来防止差错
- 178 **法则31** 道歉（1）——灰色充分展现你的诚意
- 180 **法则32** 道歉（2）——代人道歉，蓝绿色提升你的可信赖度
- 182 **法则33** 道歉（3）——绝对不能在道歉场合使用红色和黑色
- 184 **法则34** 工作调动（1）——琉璃色给人以知性、可信赖感
- 188 **法则35** 工作调动（2）——蒲公英色帮你打造出爽朗亲切的形象

- 190 **法则36** 申请休假（1）——想休年假，请选用深蓝色
- 192 **法则37** 申请休假（2）——生病想休息，借用风信子的神奇效果
- 194 **法则38** 兼并与联合（1）——黑色和橙色，让并购顺利进行
- 196 **法则39** 兼并与联合（2）——谈判失败，用黑色和绿色来维持友好关系
- 198 **法则40** 表达抗议（1）——做好心理准备吧！直接交涉时请选用黑色
- 200 **法则41** 表达抗议（2）——先下手为强！让对手出乎意料的红色
- 204 **法则42** 制作海报——妙用让人出乎意料的黄色
- 206 **法则43** 培养忍耐力（1）——黑色让你拥有坚强意志
- 208 **法则44** 培养忍耐力（2）——蓝色为你带来忍耐下去的义务感和责任感
- 210 **法则45** 坚持到底——茶色催人孜孜不倦、脚踏实地
- 214 **法则46** 投资——用紫色来培养你的投资直觉
- 216 **后记**
- 218 **参考文献**
- 219 **常用色彩对照表（269种）**





色彩的力量

有位著名猎头公司的CEO曾经说过：“面试的时候，决定一个人合格与否通常只需要几秒钟的时间。”面试的时候固然会结合个人简历综合地考虑，但如果初次见面印象好的话，就会只注意个人简历里好的方面。面试官可能会这么想：“虽然学历不是很高，但还很年轻，慢慢教就行了！”但是一旦你给面试官留下了不好的印象，那么对方就会不自觉地挑你简历中的毛病。

也就是说，第一印象是非常重要的。如果能给人留下一个好印象的话，无论是工作还是爱情都会一帆风顺。能帮助你做到这一点的就是色彩。





用色彩的力量获取成功

人们常常说“不能以貌取人”，但现实中又有谁真正能做到了呢？

当然了，如果要想了解一个人的本性和他的真实面目，需要在长期的交往中慢慢把握才行。但是在现实当中，无论是恋爱还是工作往来，很多时候我们都会凭第一印象——“外表”去判断一个人。

当然也有这样的情况——初次见面虽然印象不好，但之后经过多次交往，慢慢地了解了对方的本质，最初的误会也因此而消除。但是大多数时候，只能凭第一感觉判断，如果印象不好，那就没有“下次”了。特别是在电脑如此普及的今天，凡事都讲求效率，交流一般也是通过MSN、电子邮件等方式进行，人与人见面的机会越来越少了。在网络上相识五年，每天都要聊上半个小时的两个人，可能连一面都没有见过呢。

正是在这种情况下，初次见面的第一印象才显得尤为重要。

最近有一本书叫做《看上去的印象》，在日本很是畅销。它主要介绍了第一印象的重要性，可以说也是一本反映了时代主题的书。

从心理学的角度来看，一个人留给别人的印象通常也是由他的外表来决定。这并不是我在这里危言耸听、虚张声势，很多实验都已经证明了这一点。

关于外表也是有一定法则的。如果最初你给对方留下的是好印象，那么今后给他的感觉也是积极的；如果第一次你给对方留下了不好的印象，那么他每次看到你总会无意识地往不好的方面去想。

某位著名猎头公司的CEO曾经说过：“面试的时候，决定一个人合

格与否通常只需要几秒钟的时间。”当然了，面试的时候也会结合个人简历综合地考虑。但如果初次见面印象好的话，就会只注意个人简历里好的方面。面试官可能会这么想：“虽然学历不是很高，但还很年轻，慢慢教就行了！”但是一旦你给面试官留下了不好的印象，那么对方就会不自觉地挑你简历中的毛病。

也就是说，第一印象是非常重要的。如果能给人留下一个好印象的话，无论是在人际关系上，还是在工作上都能起到很好的推动作用，让事情朝好的方面发展。能帮助你做到这一点的就是色彩。

色彩表现出来的印象和情感等（非语言交流），往往比语言表达出来的（语言交流）更有效果，可以在人们有意识或无意识的时候影响到他们。

有一个人就很好地使用了色彩的这种力量，即历届首相中人气最高的小泉纯一郎。在大选的时候，他每到一处，都能根据当时的情况相应地调整自己的形象很好地进行宣传，终于取得了最终的胜利。

小泉本是一个个性很强的人，但有时为了表现出自己的“大众，亲民”，他会穿能在一定程度上压抑个性的灰色衬衫；为了表现出自己“富有同情心，朴实”，就会佩戴绿色的领带出现在海报和电视广告当中；在提出改革、解散众议院后的记者招待会上，他身穿难得一见的黑色西装外加一条蓝色领带，给人们留下了很好的印象。

可见，在所有的提升形象的战略中，直接给人以视觉上的冲击的“色彩”最能左右大众的心。我并不是说小泉的政策有多么正确，有时他的装扮也会让人难以接受。但是，单从颜色的使用上来看，像他这么善于运用色彩的人大概非常稀少吧。

从现在开始，稍微改变一下自己的衣服或小饰物的色彩搭配吧！一

个小小的改变，就能改变你给别人的印象，说不定还会因此改变你的生活方式，甚至改变你的人生呢。

接下来，我给大家介绍一个实际生活中的例子吧。

我刚认识了一个朋友，她今年大概有30岁，由于是职业女性，平日她总是穿一身黑色的职业装，看起来非常精干。但是，工作进展还算顺利的她在恋爱上却屡屡受挫……于是，我向她推荐了橙红色。刚开始的时候，她说自己没有穿过这么艳丽的颜色，心里很是抵触。但还是硬着头皮按照我的建议，开始有意识地尝试穿橙色的衣服，数月以后就有了心仪的人，无论是工作上还是生活上都过得有滋有味。此后，她的衣柜里也开始出现各种颜色的衣服了。

可能有人会想，这个例子太偶然了。但以我多年的经验来看，个性倔强或笃信自己价值观的人，在日常生活中都不会轻易改变，服饰也是如此，有的人可能一柜子全是黑西装。

