



神奇心理学
系列丛书

色彩心理学

——安抚躁动的灵魂，传递心理学的神奇力量

倪少清 编著

人类对色彩的研究史就有多长，
色彩影响着我们的心理和情绪。

影响着我们的生活与世界，我们的人生，已经与色彩难解难分了。

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



色彩心理学

——安抚躁动的灵魂，传递心理学的神奇力量

倪少清 编著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

色彩心理学 / 倪少清编著. -- 北京 : 中国广播电视出版社, 2013.2

(神奇心理学系列丛书)

ISBN 978-7-5043-6793-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第319839号

色彩心理学

倪少清 编著

责任编辑 李潇潇

装帧设计 嘉信一丁

版式设计 张 涛

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtpt.com.cn

电子信箱 crtpt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

开 本 880毫米×1230毫米 1 / 32

字 数 150 (千) 字

印 张 9.625

版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6793-8

定 价 19.80元

(版权所有翻印必究·印装有误负责调换)



前言

Preface

世界本就是彩色的

科学家说，狗这种动物眼中的世界是黑白的。你看它们在公园的草地上尽情地撒欢，却看不见蓝的天、绿的树、红的花，灰的墙……也许正是这样单纯的颜色世界，让狗狗有了单纯的心灵，总是对主人那么忠诚。

然而声色之欲是人类的天性，如果我们没有身患疾病，我们的双眸能够看见的色彩是那样的丰富，我们的世界是那样的美丽。色彩，这两个字看起来平平常常，司空见惯，然而却无时无刻地不围绕着我们生活。如果我们的世界没有色彩，我们的心灵世界会如现在这样丰富多彩吗？如果没有色彩，我们还会将事物做出复杂的区分吗？

同样是表达爱与美的玫瑰花，红色的代表热烈的爱情；蓝色的表示奇迹与不可能实现的事；粉红色的表示铭记于心的初恋；

白色的表示天真与纯洁；绿色的表示我只钟情你一人；黑色的表示高贵与神秘；蓝色的表示敦厚与善良。据说，日本的恋人是最不愿意见到黄玫瑰的，因为那是分手的信号，代表着嫉妒与消逝的爱。

数百年前，当外国的新娘穿着洁白的婚纱走进圣洁的婚礼殿堂的时候，中国的老百姓们甚至不愿意看见女孩子的头上束着一根雪白的头带——那不是小龙女的高洁与清纯，而是家中有人亡故的伤感和悲痛。

色彩，因地域之差，人文有别而产生了无数意义。在这个文化多方融汇的世界里，我们的色彩世界越来越丰富，由此而产生的人的色彩世界，乃至人性的色彩世界也变得丰富异常，让处于世界中的我们，拥有了更加丰富的色彩人生。

诗人歌德曾说：“日暮黄昏时，在纸上放置一根光线微弱的蜡烛，并在蜡烛与渐渐黯淡的阳光之间竖一支铅笔。夕阳照到铅笔在烛光下产生的阴影后，阴影部分呈现一种异常美丽的青色。”

这就是色彩的美丽，可谁又能说，这不是世界的美丽，人生的美丽呢？诗人用色彩描绘的不仅仅是景色，而是心情，乃至我们深藏在心中的天性，我们对这个世界的感触与理解。

人类自身的历史有多长，人类对色彩的研究史就有多长。当原始人用固体或液体颜料涂抹面部与躯干开始，人类就已经有意识地运用色彩来表达自己的身份与情感了。在新石器时代的陶器上，我们已经可以了解到原始人对简单色彩的自觉运用，以至于

古今中外的泱泱历史上，人类生存中的每一个事物都有着不同的颜色。

尽管人类的色彩应用已有几千年的历史，但独立意义上的科学的色彩学研究则是从近代才开始的，而感知心理的研究为解决色彩视觉问题，心理物理学的方法为解决视觉机制对光的反应的问题，都提供了重要的前提条件。色彩，不仅仅是一种颜色，它已经于无形中渗透了我们的血肉骨骼，对我们的心理产生了各种暗示作用，影响着我们的性格、生活与人生。

当我们学会描述自身的时候，就是在描述我们的精神，我们的心理。我们用什么方式描述自己，就意味着我们对自己的理解的是怎样的。而具有极高感官刺激的色彩，是我们体察心理、描述人性的一个最直接的方式之一。

千百年来，人们总是在认识自我。关于人类性格的研究，古希腊时期也好，现代科学时代也罢，都有着丰富的理论阐述。

古希腊哲学家把人类的性格分为四种类型，即我们所熟悉的黏液质、胆汁质、多血质和抑郁质。这四种类型可以解释为人体的四种“体液流”的表征，它们对人类的健康与行为有极其重要的影响。哪种“体液流”占主导地位，人的性格就偏向哪种气质。

随着欧洲哲学的发展，人们对身体和行为更为复杂的研究代替了“体液流”的学说，人们发明了许多测试人性的方式。在经过无数次试验调查后，人们发现，不管是哪个国家哪个民族的人，色彩测试都是适用且有效的。

在心理学家大卫·凯尔西和玛丽莲·贝茨写就的《请理解我》一书中，研究者们将古希腊的四种性格与MBTI测试的十六种人格类型融合起来进行阐述。而所谓的MBTI测试，就是经科学验证的严格界定的性格分类体系，是用色彩呈现的一幅弹性的性格光谱。

由此可见，我们的世界，我们的人生，与色彩已经是难解难分了。

目录

Contents

Chapter 1

用色彩打开我们的世界

——色彩与心理

1. 身边的色彩心理学 / 002
 2. 识人先识色 / 006
 3. 颜色的心理 / 009
 4. 性格色彩大揭秘 / 013
 5. 不惧挑战，看是谁人？ / 016
 6. 如夜晚般神秘的黑色 / 020
 7. 粉红女郎人人爱 / 023
 8. 像天空一样的蓝色 / 026
 9. 热爱我们的绿色生命 / 029
- 做个心理性格色彩测试吧（乐嘉版） / 032

Chapter 2

我们的爱是什么颜色

——色彩与爱情

1. 女人的爱情色彩绝学 / 050

2. 看颜色，找缘分 / 053
3. 不同的女人，不同的色彩 / 056
4. 追爱的调色盘 / 062
5. 做情圣也要有天赋的 / 065
6. 如果红色与蓝色相爱 / 068
7. 男人的爱情也有色彩 / 070

Chapter 3

换件衣服，换个人生

——色彩与社交

1. 亲，别穿错了衣服 / 076
2. 让社交拜倒在石榴裙下 / 079
3. 寻找自己的颜色 / 082
4. 素面朝天是要有资本的 / 085
5. 换一副眼镜很重要 / 088
6. 用色彩引导交流 / 091
7. 用性格色彩发短信 / 094
8. 七岁看老，性格色彩注定了孩子的交往方式 / 097

Chapter 4

以我观屋，皆着我色

——色彩与建筑

1. 颜色在替建筑说话 / 102
2. 神奇的建筑色彩 / 105
3. 金色紫禁城 / 110
4. 如果医院不是白色的 / 113

5. 麦当劳，肯德基，你们能不差不多吗？ / 117
6. 给宝宝一个多彩世界 / 120
7. 孤独时面对着墙 / 123
8. 你讨厌上班吗？ / 125
9. 看自己脸色，还是看房子颜色 / 129

Chapter 5

无孔不入的颜色

——色彩与生活

1. 我看见了颜色就高兴 / 134
2. 奔跑吧，色彩 / 138
3. “巫婆”的彩色药剂 / 141
4. 拍出色彩的感情 / 145
5. 色彩让我们不再出错 / 152
6. 整理箱为什么是透明的？ / 154
7. 我不想，我不想失眠 / 157
8. 我有个舒适的家 / 159

Chapter 6

为什么青蛙活下来了

——色彩与生存

1. 绿色植物的苦衷 / 164
2. 可以招蜂，但不许引蝶 / 166
3. 我们都是变色龙 / 169
4. 可怕的蘑菇 / 173
5. 好汽车是要挑颜色的 / 176

6. 救命的颜色 / 179
7. 那一抹迷彩色 / 181

Chapter 7

有时候，创新的是色彩

——色彩与设计

1. 色彩需要设计 / 186
2. 卖产品还是卖颜色 / 189
3. 创造自己的颜色世界 / 192
4. 可乐与百事的红蓝对抗 / 195
5. 香奈儿，永恒的色彩女王 / 198
6. 谁为嫁衣涂上色彩 / 200
7. 永远卖不出去的辣椒酱 / 206
8. 色彩就是money / 209

Chapter 8

眼见也不为实

——色彩与错觉

1. 究竟什么是色彩的错觉与幻觉 / 214
2. 色彩的感觉 / 217
3. 色彩的阴阳协调 / 222
4. 用色彩来改变容颜 / 230

Chapter 9

祸从口出病从“色”入

——色彩与健康

1. 彩色的指甲是魔爪 / 236
2. 吃饭还是吃毒药? / 240
3. 鲜艳也是一种毒 / 243
4. 五行色彩养生学 / 245
5. 健康需要彩虹食物 / 248
6. 给食物上色, 你怕吗? / 254
7. 不要用色彩做一切标准 / 257
8. 小颜色, 看健康 / 260

Chapter 10

什么色彩的人, 做什么样的事

——色彩与心理

1. 看老板怎么抢人才 / 266
2. 拍马屁的人容易“红” / 269
3. 做文学艺术家的蓝色 / 272
4. 不同的人, 不同的思想 / 275
5. 别和黄色性格的老板哭鼻子 / 279
6. 谁是守窝的母鸡? / 282
7. 冲动与面子 / 285
8. 敏感的人不会说话 / 289
9. 领导的对错能不能评说 / 292



Chapter **1** 用色彩打开我们的世界
——色彩与心理

1. 身边的色彩心理学

色彩心理学说起来好像很博大精深的样子，但它却有着极其强大的民众亲和力。尽管那些科学家、心理学家们会用各种方式，做出各种表格来描述色彩心理学的内容，但付诸现实时，就连学校门口卖烧饼的老太太都有可能说出一大堆颜色与人类心理的作用联系。

教室的墙要刷淡绿色，这样对学生的眼睛有好处；以前的校服颜色都是白色的、深蓝的，这样可以让学生们安静下来踏踏实实地学习；家里养个看门的狗最好是土黄色，这样才叫人放心；院子里种花当然得是红颜色的，那才叫喜庆团圆！这些乍听来有点好笑，却实实在在说明了色彩的含义。有时候，色彩对人们心理的暗示作用不是靠科学研究证明的，而是现实生活中提炼的。

当然，科学研究只是为了证明这些在人类发展历史中长期积累起来的色彩心理学，究竟不可靠。自19世纪中叶以来，心理学已从哲学转入科学的范畴，心理学家都纷纷将目光投向验证色彩对心理影响的效果。

科学研究表明：颜色能影响脑电波，脑电波对红色反应是警觉，对蓝色的反应是放松。在红色环境中，人的脉搏会加快，

情绪兴奋冲动，血压有所升高。相反，在蓝色环境中，脉搏会减缓，情绪也较稳定，血压正常。难怪电影《杀生》里面的黄渤饰演的牛结实死时把自己船型的棺椁涂成了蓝颜色，因为这个颜色“好安逸哦”。

不少专业的色彩理论的研究书籍都在向人们阐释色彩对心理的影响。如冷色与暖色是依据心理错觉对色彩的物理性分类，这取决于人们对颜色的物质性印象。波长较长的红光、橙光和黄光本身有暖和感，以致于这样的光色照到任何事物都会产生暖和感。相反，波长较短的紫色光、蓝色光、绿色光就有寒冷的感觉。所以夏天的时候，人们往往不愿意用白炽灯，而喜欢用日光灯，这样至少会有一丝凉爽的感觉。

根据这样的原理，我们就不难发现，生活中许多日用品的选择就有了颜色的作用。一般的冷冻食品或冷饮的包装都会使用冷色，让人们看见了就有一种凉爽舒适感。卧室的窗帘一般会选择暖色调，尤其是冬天，会增加家庭的和睦暖和的气氛。这些颜色并没有真实的物理温度，但是他们通过视觉刺激了我们的心理，产生了暗示作用，于是我们的“心”，就有了温度了。

颜色除了能带给我们温度上的不同感受外，还会带来其他的心理体验，如重量感、湿度感等。一般而言，暖色偏重，冷色偏轻；暖色显得干燥，冷色显得湿润；暖色有密度强的感觉，冷色有稀薄的感觉；暖色的透明感较弱，冷色的透明感较强；暖色有迫近感，冷色有较远的距离感。照这个理论而言，没钱买大房子而蜗居小室中的人，可以将墙刷成明亮的冷色调，这样屋子就显

得宽敞了。

颜色的重量感在生活中应用的很多。比如，同等重量的箱子，白色的就比黄色的显得轻一点，而黄色的又比蓝色的显得轻一点，蓝色的则绝对比黑色的显得轻。科学实验结果表明，黑色的箱子在重量感觉上是白色箱子的1.8倍。同时，即使是相同颜色的事物，透明度低的比透明高的感觉重。例如，穿红色大衣看上去就比穿粉色大衣显的重，所以年轻的女孩子们都将粉色戏称为“装嫩色”。

色彩不但有重量，甚至还能将时间变快或者变慢，让人们对时间产生错觉。如果我们盯着红颜色看，一分钟可能会变成三分钟；如果我们盯着蓝颜色看，三分钟或许就感觉像是一分钟。爱因斯坦的相对论放到这里，就有了最典型也是最质朴的解释了。

这主要是因为，颜色的确能搅乱人们的时间感。科学研究显示，在潜水过程中，一个氧气瓶大约可以持续40~50分钟供氧，但是大多数潜水者收到氧气快要用尽的警示时却觉得只在水下待了20分钟左右。这是因为海洋里的各色鱼类和漂亮珊瑚可以吸引潜水者的注意力，会感觉时间过得很快。同时，在一个满是蓝色的海底世界里，人们的时间感也被麻痹了。

以前，冬天农闲的时候，老百姓们总喜欢围炉夜话。那是因为在温暖的暖色光下，人们可以产生一种悠闲自在的感觉，特别温馨舒适，而时间也在不知不觉中变慢了。如果我们仔细观察，什么肯德基、麦当劳之类的快餐厅，其装修风格都是暖色调的，除了能使人心情愉悦，增进食欲外，也会让人觉得时间漫长，从

而加快人们的就餐速度。而用于约会聊天的咖啡厅就是截然相反的装修色彩，绝对都是冷色调的。

我们已经无法否认，色彩心理学是我们生活中不可忽视，不可躲避的一门学科。我们时时刻刻都在和色彩接触，和色彩所产生的心理作用接触。许多时候，我们与其说是在和人，和事物打交道，不如说，我们也是在和色彩打交道。

色彩在客观上会对人们产生一种刺激和象征，在主观上又是一种反应与行为。无论是用作欣赏，还是用作社交，色彩心理从视觉开始，通过知觉、感情而深入人的思想、意志，最终反映在人的行为动作上。这个过程是极其复杂的，却又是那么直截了当，让人一想就明白。正是因为如此，我们才要不遗余力地去了解、学习色彩心理学，将人们对色彩的经验积累变成对色彩的心理规范，通过运用色彩来调节我们的人生。