

心灵色彩解析

XINLING SECAI JIEXI

方 珠◎著

一本有关色彩心理能量的读本

一本发现契合心灵色彩的读本 一本一起幸福成长的读本



安徽师范大学出版社

心灵色彩解析

XINLING SECAI JIEXI

方 珠◎著



安徽师范大学出版社

· 芜湖 ·

本书系安徽省高等教育振兴计划重大教学改革研究项目“色彩正能量：建构大学生自我形象管理的实践机制”（编号：SK2015A413）、安徽省高等教育振兴计划高校思想政治教育综合改革计划项目“大学生社区实践教育基地”（编号：Szzgih3-12）成果之一。

图书在版编目（CIP）数据

心灵色彩解析/方珠著. — 芜湖：安徽师范大学出版社，2016.12（2017.9 重印）
ISBN 978-7-5676-2588-4

I. ①心… II. ①方… III. ①色彩学-艺术心理学-研究 IV. ①J063-05

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第185026号

心灵色彩解析

方 珠 著

责任编辑：何章艳

装帧设计：北京中尚图文化传播有限公司

出版发行：安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路189号安徽师范大学花津校区

网 址：<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部：0553-3883578 5910327 5910310（传真）

印 刷：虎彩印艺股份有限公司

版 次：2016年12月第1版

印 次：2017年9月第2次印刷

规 格：700 mm × 1000 mm 1/16

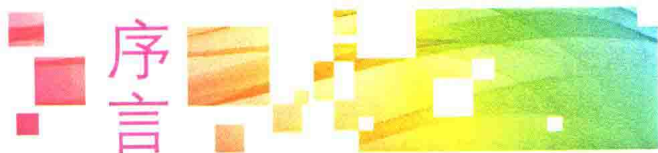
印 张：12.5

字 数：235千

书 号：ISBN 978-7-5676-2588-4

定 价：58.00元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题，本社负责调换。



生活中充斥着各种各样的颜色，比如天之蓝、云之白、火之红、夜之黑……

科学家通过三棱镜发现光可以分解成彩色光带，按照波长从短到长依次是紫色、蓝色、青色、绿色、黄色、橙色和红色。在光谱中，每一种色彩都有不同的波长、不同的频率，产生不同的振动，从而使每一种色彩都拥有自己特定的能量，在不同程度上影响人们的心理，给人留下不同的印象。色彩可以引发人们或积极、或消极的思绪，使人的心理因这些色彩产生不同感受，引起无尽的联想，或慈悲，或力量。

近年来，国外在色彩心理学方面开展的研究如火如荼，我国学者在这方面也有研究。蚌埠医学院方珠女士及其新作《心灵色彩解析》就是其中优秀的代表。

方珠女士现为国家二级心理咨询师、英国国际色彩应用与艺术科学学校 aura-soma 全阶段色彩心理咨询师、“四季色彩”形象顾问。她长期致力于心理咨询工作，热衷于非干预性疗法、色彩心理学及生命美学研究，躬耕多年，成果颇丰，先后在各类权威期刊发表多篇研究论文，已出版专著《色彩正能量》。她是我国大陆首次将色彩作为辅助手段运用于心理咨询的老师，是色彩正能量的发起者和倡导者，首次提出色彩“内正其心，外正其容”的主张。这部新作《心灵色彩解析》是她近年来潜心研究的又一重要成果。

本书框架清晰，内容丰富。全书分为四个部分：第一部分侧重于“心灵光谱”理论的建构和阐述；第二部分梳理了当今各个色彩心理学派的观点及影响，勾勒出色彩心理学发展的大致脉络；第三部分全面深入地阐述了色彩心理学知识在人们实际生活中的具体应用；第四部分精选了一些文字优美、感情充沛、有关色彩的散文和随笔。总的来看，本书的研究领域以色彩心理学、色彩能量学为主，并涉及文学、美学、物理学、生物学、社会学等学科知识，以点带面，深入浅出，非常值得当代青年阅读以及相关研究人员借鉴。

本书涉猎颇广，行文旁征博引，从古希腊希波克拉底到当下诸多学者，从西

方的《圣经》到东方的《易经》，不一而足，读后明显能感到著者搜集的资料非常广泛。“当今色彩心理学派及其影响”部分，罗列了东西方各色彩心理学派的学说，并进行梳理概括、提炼总结，内容丰富，条理清晰，能看出著者深厚的学术造诣。

从实践和操作层面看，本书介绍了著者多年的研究成果，详细地阐述了心灵色谱的运用及解读方法，具有很强的可操作性。纵览全书，著者的论述不仅言简意赅，对理论问题的阐述鞭辟入里，而且插配了大量精美图画，给人美的享受。优美典雅的文字在启人深思、引人向上的同时更给人带来无穷的阅读情趣。

色彩曾经点燃人类希望之火，而今仍然照耀世人的未来。作者从历史和现实交汇的视角，阐释了解析心灵色彩的理论价值和实践路径，彰显了色彩文化的传承，丰富了色彩文化的思想含量和智慧构成。书中所体现的时代性和民族性及其相互之间的碰撞融合，蕴含着承续、更新、再生！读后有一种感觉：思绪在无声无息地悸动着，血液在无边无际地弥漫着，产生一种需要迫切回归大自然之色彩中找寻契合自己生命的色彩、安顿灵魂、净化内心的冲动和期望，还能感受到一种理性的坚守和一份沉甸甸的责任。

“有些鸟是注定不会被关在笼子里的，它们每一片羽毛都闪耀着自由的光辉。”

本书是方珠女士学术之路上又一里程碑式的著作，必将给国内外色彩心理学乃至相关学派的研究提供颇有价值的借鉴；亦见证了她的勤于学术和勇于开拓的精神，令人钦佩，非常可贵。为此，我作为本书的第一个读者，在这里进行上述一番简要介绍，并推荐这本书。当否，读者朋友自会做出评断。

王群京

2016年4月8日



醒着的梦之心灵色谱

每一个人都有做梦的经验。

你对梦的感觉是什么，是满足还是不满足？

当你醒来的时候，你的梦留给你什么样的感觉？

是美梦的眷念，噩梦的惊恐，还是迷迷糊糊的朦胧不清？有没有因为太温情以至于留恋地痛哭？……荣格认为梦是通过象征意义自然表达的潜意识内容，就是说，梦是通往潜意识的大道。“梦是无意识心灵自发的和没有扭曲的产物……梦给我们展示的是未加修饰的自然的真理”。他认为，如果一个人的个性发展不平衡，当他过分地发展自己的一个方面，而压抑自己的另外一些方面时，梦就会提醒他注意到被压抑的一面。梦展示出做梦者内心被忽视、被压抑的一面，荣格称之为“梦的补偿”。有人说，梦是心灵的眼睛。做梦就像老朋友拍着你的肩，提醒你需要注意的一些事情，起到警示的作用。

大多数人同意梦是积极的、补偿性的、具有保护作用的，梦对人是有帮助的。“梦是不会浪费时间的”，“如果懂得你的梦，你的人生就多了三分之一的时间”。但是，通常并不是你想做梦就可以做的，荣格说：“不是你做梦，而是梦来找你。”

梦让我们的“潜在的”思想浮在了表面，或许是喜悦，或许是悲伤，或许是不愿面对的、交错的、模糊不清的、压在心的情绪等等，使我们找到了一个释放的出口。

非常遗憾，我们不知道梦什么时候来找我们。

色彩来自大自然，是人类内心深处最原始的一种概念，包含的范围非常广，不只是心理的性格分析解读，如乐嘉的性格分类、泰勒·哈特曼的性格色彩密码

等，还包括精神层面，包括一个国家、一个地区的文化概念，以及情绪层面的生理健康、心理健康等色彩能量能够触及的范围。每一个人都有自己的色彩密码，这些具有独特意义的色彩，不但能够影响我们的思想、健康，还影响人与人之间的关系，甚至影响整个社会的行为。

当我们选择了一组色彩，就像进入一个梦；选择色彩，我们具有了主动权，可以主动来探索自己，给自己一次聆听内在声音的契机。

我们解读色彩就像在解梦。

色彩，色彩能量，作为一个途径，培育我们开始学习和学会聆听内心深处的声音，帮助我们去除伪装，开始捕捉真实的自己，有的时候，会让我们感到惊讶。

在选择色彩以后的这一刻，我们可以体会一下自己的色彩能量场，可以问自己：你活在一个什么样的世界里面？你幸福吗？你快乐吗？你感觉很悲伤吗？你感觉很烦躁吗？你想要什么？你不想需要什么？你正在期待什么呢？从过去的生命走到现在以及接下来的日子，你生活在一个怎样的轨迹中？你的人生有希望吗？这些所有的思维模式，所有的感觉，就是你创造的你自己的能量场。你想改变什么吗？你知道因为你的改变可能会影响到你周围人们的改变，团队的改变，家族的改变吗？以小放大，我们每一个人的改变可能会影响家庭、家族、社会国家甚至地球宇宙。能量场就是这样，它可大可小，可以小到我们每个人，甚至每一个细胞的状态，也可以很大，大到整个宇宙的磁场。——非常美妙的探索自我生命的旅程。

一天，王女士来到我的工作室，她在心灵色谱图中选出了自己喜欢的色彩组合：



当这一组色彩摆在她面前的那一刻，她说：“不知道为什么我非常想流泪。”——事实上，她是一个非常坚强的女性，很少流泪。当时，她哭了，她说：“不知道为什么，只是想哭。”

曾经有一个来访者，她问我：“老师，流泪好不好？我为什么不坚强？”

我说：“为什么要坚强呢？想流泪就流吧！——我们有权利流泪。”

还有一次，一个来访者问我：“我可以哭吗？”

“什么意思？”我问她。

她说：“假如我哭了，你会认为我不够坚强吗？”

这是一个非常典型的“面具”问题。“面具”甚至让我们丧失了一道防线：流泪。

在王女士的色彩体系中，我们看到了透明的白色（在心灵色谱中白色也是透明色），白色代表天真纯净，拥有清晰、觉悟、净化的能量，也是泪水的色彩。净化痛苦与悲伤，这是白色的正能量，在当下，它提醒着我们：在这一刻，需要完全放开过去的痛苦。有时，我们不妨好好地痛哭一场；痛哭流泪以后，是很爽的感觉，像是雨后的彩虹，汇合了所有的颜色，它支持我们放开过去，以新的方式继续前行，进入一个新的开始。

经历了白色，放下了“面具”，陈旧的观念和否定的意识消失，便是一种觉醒和心灵的成长。

然后，我们可以开始讨论黄色。黄色给了我们一个问题：快乐是否需要存在？我们从出生就在找寻自己的归属感和爱的支持。在长大的过程中，我们首先用哭声显示着自己的存在；接着，我们会配合老师、父母的期待，配合同学及兄弟姐妹的期待，让自己变成对方想要的样子，也企图把对方变成自己想要的样子，不断地改变着信念系统，戴上形象的“面具”，失去自己原来的样子，甚至忘记自己是什么样子。我们有快乐吗？我们需要快乐吗？——我们没有能力为任何人的幸福快乐担负起责任，我们所能够做的只是为自己负责。你能够为自己负责吗？你能够为自己的幸福快乐负责吗？你能够勇敢地担负起自己幸福的责任吗？

.....

作为心理咨询师，我总是希望能喜悦地看到人们因为色彩能量而瞬间顿悟，如大梦初醒，尔后，信心满满地迈出生活的步伐，寻找到自己的幸福。

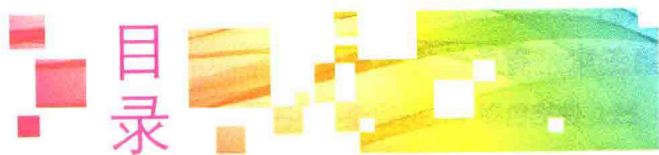
生活会有诸多不如意，疾病的痛苦、生与死的离别、现代生活的烦躁与困扰、信息时代的冲击和嘈杂、安身立命的困难与无奈等等，然而，无论怎样，我们都要与自己做个约定，好好地快乐地幸福地生活！

喜悦地看到我们好好地快乐地幸福地生活！——这是我写作的目的与期盼。

安顿灵魂，升华生命，祝福所有所有！

方 珠

2015年7月4日



01 馈赠智慧的心灵色谱

第一章 心灵色谱	3
一 心灵色谱图谱	3
二 解读心灵色谱	7
第二章 疗愈心灵的色彩能量	10
一 激情澎湃支援的红色	10
二 鼓励互动欲望的橙色	12
三 彰显明亮愉悦的黄色	14
四 体悟向上轮回的绿色	16
五 属于大度庄重的蓝色	18
六 笼罩静谧洞察的靛色	20
七 融合高贵神秘的紫色	22
八 呈现畅想超越的蓝绿色	24
九 依附共生共长的珊瑚色	26
十 懂得宽容慈悲的紫红色	28
十一 传递和平信息的橄榄绿色	30
十二 激发丰富联想的金色	32
十三 吸纳包容高贵的黑色	34
十四 孕育全新开始的白色	36
十五 表达爱意温情的粉红色	38

02 当今色彩心理学派及其影响

第三章 有关性格色彩学	43
一 性格色彩学说的起源	43
二 乐嘉的性格色彩学说	43
三 泰勒·哈特曼的性格色彩学说	44
四 汤姆·麦德隆的性格色彩学说	47
五 康耀南的12色彩性格	51
第四章 有关色彩能量学	55
一 黄木村的色彩再生论	55
二 张志雄的色彩密码学	57
三 英国 aura-soma 色彩能量疗愈系统	57
四 心灵色谱	61

03 伴随生命的色彩

第五章 色彩在光线中	65
一 色彩的识别与分类	68
二 色彩的三原色、三属性	71
三 色彩杂文	85
第六章 赋予光与爱的色彩正能量	95
一 觉察自己的能量场	95
二 维持好自己的能量场	96
三 体验色彩生活	97
第七章 色彩花园	100
一 冥想与色彩	100
二 烛光宴会	101
三 绘画疗愈	102
四 一周的色彩正能量训练	106

第八章 美丽是需要学习的	117
一 找寻属于自己的形象色彩系统	117
二 卡洛尔·杰克逊“四季色彩理论”介绍	119
三 服饰配色技巧	125
四 色彩引导你的时尚和个性	134

04 飞扬的色彩

第九章 情感篇	139
彩虹之旅	139
橙色情结	139
雨的颜色	140
我的绿色情结	141
青春的色彩	141
三原色	142
飞扬在窗外的色彩	143
情系紫色	144
我与白色之间的故事	145
让生活开出斑斓之花	146
幸福的颜色	147
海之蓝	147
春是一个多情的季节	148
邂逅江南	148
校园的那抹绿	149
第十章 励志篇	151
蓝色咒术	151
人生的绿色	152
我是金矿	153
蓝色的人生	153
生命畅想	154

论自己是什么矿	155
人生贵在坚持	155
色彩正能量	156
蓝莲花	157
像牡丹一样绽放，像雄鹰一样翱翔	158
矿物质	159
诚 信	160
我为自己代言	160
绿色，爱与包容	161
未来与色彩	162
第十一章 成长篇	163
我的岁月色彩	163
四叶草的幸福生活	164
飞扬在校园里的色彩	165
青葱岁月	166
生活的颜色	167
彩漫画与黑白漫画	168
青春·阳光	168
色彩中的我	169
蓝色——心灵的解放	170
我与黑色	171
色彩与心理	171
我的童年	172
我与色彩	173
第十二章 生活篇	175
当我遇见你	175
生活是彩色的	176
绿之意	176
兴 趣	177
友善与色彩	178

自 由	179
校园里飞扬的色彩	180
生活的色彩	181
我的颜色	181
色彩的阐述	181
空白也是一种色彩	182
彩色素描	183
橙色的心情	183
后 记	185

馈赠智慧的心灵色谱

心灵色谱的讯息是：

让我们与自己做个约定，
好好地、快乐地、幸福地生活！

第一章 心灵色谱

作为心理咨询师，笔者总是希望能喜悦地看到来访者的觉醒及其心灵的成长，无论是瞬间的顿悟还是漫长的等待；笔者相信，每一位来访者都有自我疗愈的能力，都有自我觉醒的力量，如同维琪·渥尔（Vicky Wall）女士所说：“最伟大的老师是你自己。我们所提供的只是一些指引而已。”心理咨询师是一种陪伴，笔者特别喜欢非干预性的心理咨询方法的陪伴。

心灵色谱（Color of My Soul，简称CMS）是以色彩为媒介的一种自愿的、非干预性的、用于心理疗愈的辅助方法，是笔者从自己多年潜心学习研究色彩文化和长期从事心理咨询实践中总结的一种帮助人们认识自己的辅助工具。

维琪·渥尔女士说：“你就是你选择的颜色。”心灵色谱总结色彩正能量与负能量，并运用图谱的解读技巧，通过色彩帮助人们认识自己，了解自己，接受自己，善待自己，提高跟自己对话的能力；同时帮助人们寻找自己的正能量，摆脱烦恼、恐惧等消极因素，用积极的行为模式取代消极的行为模式，帮助人们疗愈心灵，把内在的潜能和真、善、美发挥出来。笔者特别强调并呼吁人们走向大自然，回归大自然；在大自然的色彩中，找到契合自己心灵的色彩；在大自然的光中，关注自己，审视自己，活出自己。让自己的生命自由地绽放是一种智慧。

色彩心理咨询师可以透过来访者选择的色彩与来访者尽快建立一种信任关系，在色彩能量的流动中发现来访者潜在的特质、面临的困惑、需要面对的课题以及他们的潜力，与他们共同协调解决方案，最终使其寻找到自己的幸福。

心灵色谱强调让心灵回归自然，与自然契合，在光的彩虹中安顿自己，升华自己，开启美好生活。

一 心灵色谱图谱

心灵色谱的颜色构成：心灵色谱包括15种颜色，以及由这15种颜色组成的色彩，共100个色彩图片。

这15种颜色可以分成以下几类：

原色：蓝色、黄色、红色。

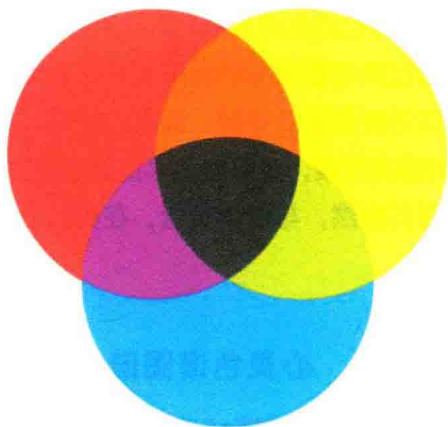
二次色：绿色、橙色、紫色。

三次色：蓝绿色、橄榄绿色、金黄色、珊瑚色、紫红色、靛色。

其他：粉红色、黑色、白色（透明色）。



15种颜色



三原色