

色与情

(德) 马克斯·吕舍尔 (Max Lüscher) / 著
宋晓梅 / 译

色与情

德国心理学大师
用颜色测试并改善你的性爱体验

十几年荣登欧美畅销书排行榜

性爱与颜色的研究 首次在国内翻译出版

海南出版社 三环出版社

色 马 精

德国心理学大师用颜色测试并改善你的性爱体验

(德) 马克斯·吕舍尔/著
宋晓梅/译

海南出版社 三环出版社

Konfliktfreie Liebe

by Max Lüscher

Copyright © 1995 by F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Obtained by HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

中文简体字版权 © 2004 海南出版社

本书由海格立斯贸易文化发展有限公司（德国）安排授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2001-132 号

图书在版编目（CIP）数据

色与情 / [德] 吕舍尔 (Lüscher, M.) 著；宋晓梅 译；—海口：海南出版社，三环出版社，2004.5

书名原文：Konfliktfreie Liebe

ISBN 7-80700-048-1

I. 色... II. ①吕... ②宋... III. 心理测验—通俗读物 IV. B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025338 号

色与情

作 者：[德] 马克斯·吕舍尔 (Max Lüscher)

译 者：宋晓梅

责任编辑：李秋云

特约编辑：黄宪萍

装帧设计：邱小强

责任印制：李 兵

印刷装订：北京顶佳世纪印刷有限公司

读者服务：杨秀美

海南出版社 三环出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：4.5

字 数：87千

书 号：ISBN 7-80700-048-1/B·15

定 价：20.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有，请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换



目 录

写在前面	1
------------	---

第一章 颜色能测试什么?	3
--------------------	---

第二章 性爱体验的色彩	7
-------------------	---

1. 性爱类型	10
---------------	----

2. 性高潮的色彩	11
-----------------	----

3. 解密您的爱情密码	13
-------------------	----

第三章 专题讨论课	39
-----------------	----

1. 爱情	44
-------------	----

2. 嫉妒	53
-------------	----

3. 热恋	57
-------------	----

4. 吸引力的磁场	59
-----------------	----

5. 吸引力的基本类型	66
-------------------	----

6. 真正的爱情	73
----------------	----

7. 与他人的关系	80
-----------------	----

8. 出于爱的责任心	88
------------------	----

9. 内心的平衡	94
----------------	----

10. 内心的牢笼与外部的世界	96
-----------------------	----

第四章 信仰和迷信 109

1. 哲学式的信仰	113
2. 目的式的信仰	114
3. 迷信	117
4. 实用型的信仰	120
5. 对上帝的信仰	122

结束语	137
-----------	-----

译者的话	138
------------	-----

写在前面

本书中附加了吕舍尔教授性爱测试卡。请按虚线剪下,请将它们放在一张白纸上。

1. 请思考以下问题,并按指示照办。

* 您是如何体验性爱关系的?

* 这四种颜色中的哪一个最能代表您的性爱体验的颜色?

2. 请将其中最能代表您有关性爱体验的颜色(并非是您日常喜欢的服装、家居的色彩)选出,放在白纸的最上边。

3. 请将其中其次能代表您的有关性爱体验的颜色选出,依次放在第一个选出的颜色下面。

4. 请将其中最不能代表您的有关性爱体验的颜色选出,依次放在第二个选出的颜色下面。

5. 将色卡翻过来,从上至下地记录下来其所表示的号码。

6. 有关您所选中的颜色的意义解释,请参阅由您记录下来的号码所指向的页面边上的黑色数码。

7. 请查看您选择的色彩号码所对应的性爱类型:

性爱类型

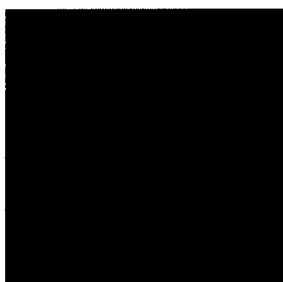
性激动程度

充满期待的想象力

设身处地的共鸣度

身心忘我的结合

X				
X	X			
X	X	X		
X	X	X	X	



第一章

颜色能测试什么？



每个人对正方形和圆形的感受都有不尽相同之处，在对颜色的感受上也一样会有差异。对于我们来说，红色的意义肯定与蓝色不同。

人们对色调的感受，就像对音乐的音调一样，具有极大的准确性。颜色具有精确的频率可测性。这频率使得人们对颜色的感受具有了可视性，并能高度准确地得以测量。因此，颜色本身具有了一种普遍适用的客观意义。

为了避免误解，我们首先要搞清楚在颜色应用上两个全然不同的定义规范：

1. 颜色感受上的客观意义；
2. 人们对某种颜色的主观判断。

颜色测试犹如一种测试仪器，就像体温计一样。个人对某种颜色的好恶，体现了人们主观的精神状态及判断，就像体温表测出



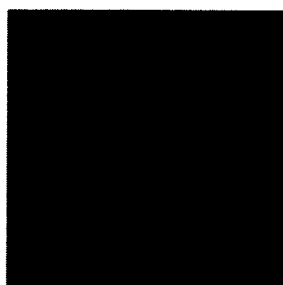
的发烧程度。因此可以说，颜色的测试就像一种仪器测试。它可以将一个人的心理与身体状态，以及他的主观感受评价出来。与那些用意识控制的，咬文嚼字的语言相比，对颜色的选择与偏爱，恰恰成功地反应了人们还没有意识到的那一方面。因此，测试用的颜色可衡量被测试者到底是什么样的，而不是像用问卷测试的结果那样，表现出来的是被问者自己的看法，及其希望得到的别人对自己的评价。

各种各样的调查（生化的、心血管的、内分泌方面的及在脑电图神经生理方面的）可以从概率上精确地表明，在美国及欧洲的大学科研机构所做的吕舍尔医用颜色测试，首次使整体的性格判断，即心理上的（诊断）与生理病理上相一致的诊断的精确成为可能。



第二章

性爱体验的色彩





在过去的七年里，以下四种独特的色彩反复地被测试着。这些色彩可以测定四种性爱体验的基本功能。

详述如下：

- 3号，橙红——性爱的激动程度；
- 4号，浅粉——充满期待的想象力；
- 2号，艳紫——设身处地的共鸣；
- 1号，深蓝——身心忘我的结合。

在找到了适合的色调之后，3740位被测试者面临着以下一字不差的问题：

● 您是如何体验具有性爱关系的那种感情的？

● 以下四种色彩中，哪种最能表达您的性爱体验？哪种其次？哪种最差？

如果有谁认为，性爱的体验对大多数人来说是一样的，或者说是近似的，那么，他会大吃一惊的。因为对有些人来说，只有





那火焰般的橙红色，才是他想象中的爱情。面对深蓝色，他只能不解地摇头，因为在他看来，这颜色与性爱毫无关系。而坐在他旁边的那位身着性感时装很引人注目的女郎却认为，如果要她去想象爱情，唯一可以联系的颜色就是那深蓝色。

她会断然拒绝橙红色，并认为这根本就不是性爱能表现的，充其量不过是柴草易燃似的毫无情感的动物般的性交而已。只要人们自己对性爱的关系的设想不改变，那么，他对此设想所代表的颜色的选择也不会发生变化。

1. 性爱类型

这四种性感色彩及其典型的意义，可以用来描述24种不同的性爱类型。我们只要知道了某一个人对性感颜色的选择，就可以从这几种类型及其有关的文字叙述中了解其性爱生活的体验。

颜色的选择及其类型包容的不仅仅是性生活的体验，它还描述了一个人的情感体验。正如在朋友圈子里常常遇到的那样，选择同样颜色的人，他们能感觉到他们自己具有同样的波长（即相互较为容易理解）。我很了解的一对夫妇，尽管他们两人都极有教养，却准备离异。在谈话中我尽力想找到冲突的原因所在，然而徒然无获。最后，他们两人在性爱类型的颜色选择上，显示出全然不同的情感体验，使我完全同意了这一离异的决定。这两人与新伴侣的关系都表现得非常



和谐幸福。性爱的类型描述的不是人们的所作所为，他们是同性恋还是异性恋，他们在性交时采取什么方式等等，而是他们做爱时的感受体验。颜色的语言是一种感受和情绪的语言。正如在音乐中，每半个音都有其明显的能体验到的不同效果一样，每种颜色也都能表现出其相对应的一种准确并可以言传的感受。就像音乐能传达极其微妙的情感一样，颜色的语言也是有对情绪及感受的表达具有不可估量的内涵及准确性的。

我们只要尝试过了，什么叫感情体验，以及这种心理及机体固有的感受模式是如何形成的这些课题，就都会了解语言文字在其中的贫乏无力。这也正是语言在心理治疗这一领域里不太适用的原因。

2. 性高潮的色彩

在性交的高潮时，身体内的变化全过程已做过测定，并拍成电影，也在电视中演播过。整个激动的过程还常常用曲线的形式来表现。同样，在性高潮时的感受体验，也可以用相应的可代表的颜色顺序直观地显示出来。正如我们当中有1/4的人做带有色彩的梦一样，有些人在性高潮时可以出现颜色的幻觉。一位奥地利的心理治疗学者——赫维希·绍斯格鲁贝尔博士，几十年来所做的有关做梦颜色的调查数据统计证明，梦中景象的意义毫无例外地与其所出现的颜色的意义是一致的。例如那些强烈冲动的或是带有攻击性的情节，总



是在梦中与红色相联系。

如果在快要到达性高潮的进程中有颜色的感觉出现的话，那么这绝大多数是在自己感觉很激动并努力去获得性高潮的阶段出现的。

这种在性高潮进程中的颜色感觉是以艳紫色开始的，也就是我们那性爱色彩系列的第二号。

从心理医疗意义上讲，艳紫表示很敏感，力图去接受刺激的状态。因此可以把这颜色解释为导向共鸣的准备状态，同时也是丰富想象力及提高兴趣的准备阶段。随着身体对这种冲动的感受不断地增强，色彩的变化也从发蓝的艳紫转向鲜红。在下一个冲动的阶段，红色渐渐地具有了黄色调，成为橙红色，也就是我们性色彩系列的第三号。这一色调代表最为持久的冲动状态，可称之为高原阶段。第三个阶段十分短暂，表现为最大限度的张力和肌肉的收缩。

对这种收缩的色彩测定结果是深深的蓝绿色。这种不寻常的紧张状态会突然地松弛下来。这一阶段同样很短暂，被称之为高度放松阶段。它是以明亮的黄颜色为代表的（代表收缩的蓝绿色及代表放松的黄色以及橙红色和深蓝色是吕舍尔医用颜色测试的四种基础色彩）。放松（即黄色阶段）之后随之而来的是一个比较持久的轻松安逸阶段。这可以用深蓝色来表示，即我们这一系列中的第一号。