

心灵色彩

XINLING
SECAI

孙艺 著

不一样的心灵色彩

中国女人最需要的心灵成长指导

顶级心灵色彩师给你的吃穿住用的专业建议



人民出版社



心灵色彩

X I N L I N G S E C A I

孙艺 著

广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵色彩 / 孙艺著. — 南宁: 广西人民出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-219-08462-5

I. ①心… II. ①孙… 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 (2013) 第 163626 号

监 制 白竹林
策划编辑 罗敏超
责任编辑 罗敏超
责任校对 梁小琪

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 广西大华印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 8.5
字 数 220 千字
版 次 2013 年 9 月 第 1 版
印 次 2013 年 9 月 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-08462-5/J · 350
定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究

色彩来自心灵

10岁的女儿，读完了海伦·凯勒的《假如给我三天光明》，放下书本，淡淡地抛给我一句：“我不相信海伦的眼睛看不见。”我问：“为什么？”“因为她写的东西都有声有色。”

是的，海伦的内心是充满着光明的，她是在用心“看”世界。

我们生活在色彩的世界里，有日落星辰的壮丽，有花草果木的灿烂，有江河湖泊的迤迳，或许因为我们看得太多，对周遭的一切太熟悉了，渐渐地视觉麻木、审美疲劳了。

当我们不再用“心”而单单只用“眼睛”看的时候，眼睛变得“熟视无睹”。也许今天你刻意穿了一件红色裙子或换了一个发型，你的他却没有发现；孩子拿来他“漂亮”的涂鸦给你看，你也欣赏不了、不知所云。

内心烦恼时，听不见鸟鸣；情绪郁闷时，食而无味。当我们每天要用眼睛看太多的文件、新闻、电视、手机短信时，便

无暇看到路边鲜花的娇嫩。

眼睛出现了盲区，心也跟着出现了盲点。

唤醒你对周遭世界的觉知，试着用色彩来联结你的眼睛、你的心，关注色彩，关注身边一切美的事物，练习一颗敏锐的观察之心吧！

赤足漫步在阳光下的沙滩上，触碰着灼热的沙子，温暖着脚心和脚背，让心静下来，仔细看一看脚下的沙滩，在阳光的照耀下闪烁着一片浅淡的金黄；远眺一望无际的海面，蓝蓝的与天同色，浅浅地画出一条地平线，一艘游轮和几只白色的帆船在海面上，点缀出海的宽广无垠。

每天你都可以做几分钟这样的觉知练习，无论是在上班路上等红绿灯时，还是在工作中的咖啡时间，抑或是晚饭后的散步，给自己片刻的宁静，让眼睛从宽泛的事物中收拢回来，如广角镜头拉回来聚焦到某一点上，调好焦距，仔细地用心“看”并发现“它”的美。

由于工作的原因，我经常帮客人在商场里挑衣服、挑鞋，有一句雷同的话常常从客人嘴里冒出来：“这件衣服、这双鞋，你看得见我怎么没看见呢？”

衣服和鞋，一直都在那里，只是我们的内心因为个人喜好等因素，出现了屏蔽，出现了盲区。试着关注不同的颜色，让我们的视角更宽，学会接纳不同个性的色彩、事物和人，不因喜好、不因挑剔而排斥。

“心中有佛，看人即佛”。

自然赋予了万物丰富的色彩，也赋予了色彩的不同性格和情感。通过关注色彩，吸收色彩中的正能量，心中有了色彩，觉知到不同色彩的美，才能感知到世间万物的美。

色彩，来自心灵。

如何阅读这本书

无论你是出于好奇，还是带着对色彩的兴趣，《心灵色彩》这本书，无疑是你信手拈来，可以随意翻阅的一本轻松的书。

这本书把一年的12个月，分成了12个章节，分别关注了12种颜色，每一种颜色都叙述了属于色彩自己的情感和语言，同时也是每个人心中的色彩。

我们每个人的心中，都有一条彩虹，只是有时把它隐藏得太深。唤醒我们对色彩的关注，实际上是让我们的心中的彩虹绽放出来。

生活中总是充满着神秘和惊喜。有时偶尔翻开一本书，书上的一段话，碰巧说中了自己的心事或心境；有时突然喜欢某种色彩，也发现了你内心深处的某种渴求和渴望；当开始关注某首歌曲的时候，即使走在喧闹的商场，你也能捕捉到它的旋律；当你开始关注绿色环保、健康生态的时候，突然有一天就开始吃素了……

这一切，都源于关注，源于心与自然能量气场的一种联结。

不管你是在一年中的第几个月份，遇到这本《心灵色彩》，都是一种自然的联结。你可以从见到书的那个月起，开始你的阅读。比如在十月，你可以根据书的内容，从看到书的那天起，整个十月里你只关注金色，这时，你会有一个惊奇的发现，发现杂志上、电视上、大街上、橱窗里，“金”无处不在，甚至家里的衣橱里，都隐藏着被你遗忘的金色的服饰。你开始与“金色”联结，发现金色，关注它并喜欢上它，渐渐地你默许它进入你的心里，金色的能量随之也驻留在你体内。

在这个月里，调动你所有的感官——视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉等来体验“金色”的盛宴。当你充分觉知到这份关注带来的无比喜悦之后，你将更加期待下一个月，你将开始关注一个新的色彩，开始一份新的体验。

因此，你无须快速阅读完这本书。随手翻开的某一页，如果发现有兴趣或有触动你体验的愿望时，都可以从那页开始，体验色彩，试着做色彩冥想、穿一件你不曾碰过的颜色的衣服，觉知那份色彩给你带来的新的感受。

色彩心理学，已越来越得到人们的认可，但很多人对色彩的掌握犹如“雾里看花”，总也理不顺，更不知道如何运用色彩来增加自己的能量场。《心灵色彩》通过对12种色彩的梳理，引导你去体验色彩，联结色彩带来的正能量场，充实自己的内心，同时也通过“觉知”的训练，让你更多地觉知到曾经被我们忽略的点点幸福和喜悦。

色彩无处不在，幸福和喜悦就在身边。

愿这本《心灵色彩》与你的心联结，一起踏上色彩的心灵之旅。

孙艺

二〇一三年七月

目录

1月, 放养心灵

1. 是时候放养心灵了002
2. 让身体像花瓣一般舒展005
3. 向外求不如向内求007
4. 色彩疗愈: 从衣饰中唤醒内心的力量 010
5. 衣橱收藏: “男朋友”的白衬衫012
6. 给空间“留白”014
7. 白色食物015
8. 白色搭配016

2月, 恋爱季节

1. “爱”的觉醒018
2. 内衣的“恋爱”季节021
3. 值得一辈子去爱024
4. 色彩疗愈: 换换衣服的颜色, 就有好心情
.....027
5. 衣橱收藏: 一生“一个Kelly包”029
6. 粉色“点亮”空间030
7. 粉色香氛031
8. 粉色搭配032

3月, 美丽愿望

1. 把你的梦想写在纸上034
2. 接纳自己036
3. 记忆中自己最漂亮的那天039
4. 色彩疗愈: “今天, 我神采奕奕。”042
5. 衣橱收藏: 以不变应万变的“针织开衫”
.....045
6. 早春的空间带点“绿”046

7. 绿色素菜047
8. 绿色搭配048

4月, 发现, 最美的自己

1. 发现“最适合自己的肤色”050
2. 发型决定了你的自信053
3. 发现, 最美的自己056
4. 色彩疗愈: 开放, 心中的蓝莲花059
5. 衣橱收藏: 法式风情“海魂衫”061
6. 东方韵味的“青花”空间062
7. 一生之水063
8. 蓝色搭配064

5月, 呼吸紫色的优雅

1. 身未动, 心已远066
2. 整理内心的“橱柜”069
3. 我见彩虹, 彩虹亦来见我071
4. 色彩疗愈: 呼吸紫色的幽香074
5. 衣橱收藏: “豆豆”平底鞋077
6. “高贵与质朴”都融入紫色空间078
7. 紫色蔬果079
8. 紫色搭配080

6月, 透明感的女人

1. “透明感”的女人082
2. 安静地听085
3. 情绪的觉察088
4. 色彩疗愈: 灰色地带091
5. 衣橱收藏: 牛仔裤093
6. 灰色空间中的低调“奢华”094

7. 似与不似095
8. 灰色搭配096

7月，穿出窈窕

1. 灵魂居所098
2. 穿出窈窕101
3. 走在星光大道上104
4. 色彩疗愈：我是银色的月光107
5. 衣橱收藏：水晶高跟鞋109
6. “新古典”的银色空间110
7. 银色浪潮111
8. 银色搭配112

8月，秋实暖香

1. 用最美的容器承载食物114
2. 温暖117
3. 聆听身体120
4. 色彩疗愈：秋实暖香123
5. 衣橱收藏：卡其裤125
6. 温馨的橘色空间126
7. 煲一碗温暖身体的粥127
8. 橘色搭配128

9月，换季时节

1. 换季时节，从外到内心130
2. 散发酝酿轻熟味133
3. 衣橱空间135
4. 色彩疗愈：向日葵的精神138
5. 衣橱收藏：A字裙141
6. 留住阳光的黄色空间142
7. 黄色水晶143
8. 黄色搭配144

10月，寻一味深沉的优雅

1. 有些女人越老越美146
2. 寻一味深沉的优雅149
3. 智慧女人的“投其所好”151
4. 色彩疗愈：我是金子154
5. 衣橱收藏：爱马仕丝巾157
6. 金色的浪漫空间158
7. 金色腕表159
8. 金色搭配160

11月，做正能量的女人

1. 积极的能量吸引好运162
2. Black，可以苦涩可以甜165
3. 做正能量的女人168
4. 色彩疗愈：放空一小时170
5. 衣橱收藏：小黑裙173
6. 个性大胆的黑白空间174
7. 黑色素食175
8. 黑色搭配176

12月，绽放

1. 遇见未知的自己178
2. 绽放181
3. 拥有魅力之唇184
4. 色彩疗愈：我与浓烈的红色相伴187
5. 衣橱收藏：红色风衣190
6. 中国味的红色空间191
7. 红色宝石192
8. 红色搭配193

- 后记194

1月，放养心灵

白色，纯粹、干净、清空内心的杂乱，一种“净化”的能量。

1月，我只关注白色。



法国印象派画家西斯莱作品

1

1月1日 星期日

1. 是时候放养心灵了

忙着做年终总结、忙着做客户年终答谢、忙着做新年工作计划、忙着发新年短信、忙着买新年礼物……一切都要在1月1日前完成，忙得天昏地暗，最后一刻，完成的和还没有完成的，都让它们留在了记事本上。疲惫地把自己摔在床上，沉沉地呼吸，浑身瘫软，手无缚鸡之力。

午夜，手机铃声把我从睡梦中叫醒。

是一个远方的朋友打来的新年问候电话：“我现在在长白山的天池……”

哦，好遥远的地方，那么冷，去那干吗？看雪，看月亮，还是看日出？我蜷缩在温暖的被窝里，无法理解。

……

接下来，难以入眠。

自从来到南方，已经多年没有看过雪，像一个温室里的小猫，再也没有像儿时那样在雪地里玩耍过了。

每天朝九晚五的工作生活，像在永无止境的跑道上，100米的目标达到了，前面还有200米的目标；200米的目标到达了，还有400米……向着那永远设定在远处的目标，一路狂奔。达成目标的喜悦迅速被再次设定目标的压力感替代，我想我和许多人一样，患上了都市病症：节日综合征、社交恐惧症，身体出现亚健康状态，总感觉累！累！累！

那来自遥远的问候，唤醒内在的一个声音问：

“为什么不让自己休息一下呢？”

“我现在正在休息啊？”

“不是，休息的是你的身体而不是你的心。”

“……是啊，不是身体累，而是心累了。”

是时候了，是时候放养心灵了。遥远的长白山天池，洁白纯净的世界！

我开始关注白色。



1月，我只关注白色



女人如花，柔情似水。

承载了一杯香氛水的白瓷碗里，漂浮着几朵洁白的鸡蛋花，凝视着它们，犹如遇见了自己。

1月8日 星期日

2. 让身体像花瓣一般舒展

周日，最慵懒、最混乱的日子。

一切都没了秩序，早上睡到10点起床，吃了早餐，整理房间、洗衣服、去超市大采购，把一周需要补给的日用品给搬回来。忙完后，随便塞两样东西到肚里，回到床上，继续补觉。

下午4点，昏昏然地醒来，木然地坐起，两眼发呆，脑子空白，内心充满虚无的感觉。心好慌！

这时，耳边传来一个声音：“休息的是你的身体而不是你的心。”

好吧，“养心”就从今天开始。

打起精神，无意识地 from 衣架上拿起一件很久没穿的白色外套，出门了。

来到具有巴厘岛风格的SPA会馆，美丽的老板娘是我的朋友，前两天给我电话，邀请我来体验“心灵按摩”。

换上美容袍，轻松步入美容间，安静祥和。空气中弥漫着玫瑰的香味，仿佛已远离了喧闹的都市，耳边只隐隐传来背景音乐中细细的流水声和鸟儿嬉戏的声音。

脱下身上的衣服，如同卸下一堆压力，一丝不挂，毫无保留地尽情地放松。

闻香、轻抚……

慢慢地、轻柔地，不带有任何的压迫。

就这么轻柔地被安抚……

此刻，我已忘却身在何处，身体如羽毛般轻盈，慢慢地向上浮起，不知飘向了何方。感受到一股充满着爱的能量从头至脚，随着那双手温柔的游走全身，直达每一根毛发、每一寸皮肤、每一根神经、每一个细胞。那是母亲的手、情人的手、还是……

情不自禁，一滴泪珠划过面颊，久已淡忘的被深深地爱着的记忆被拽回来，时光倒流，如回到母亲怀中的婴儿被呵护的感觉。

我，一直是被爱着的，是忙碌的心忽略了它的存在。

起身，把自己泡在飘满花瓣的浴缸里，让身体像花瓣一般的舒展，舒展……爱的能量正透过芳香分子持续传递着，带着我的心寻找回家的路。

承载了一杯香氛水的白瓷碗里，漂浮着几朵洁白的鸡蛋花，我凝视着它们，犹如看见了自己。我，是值得被爱的。我，全然接收爱。

我再一次关注白色。

1月15日 星期日

3. 向外求不如向内求

突然接到一个很久没有联络的老相识的电话，要求来我这上形象课。这出乎我的意料。因为，认识她10年，她从来都没把我这个形象老师放在眼里。因为，她从来都不关注形象。

见了面，她还是一如既往的“打扮”，所谓“打扮”，是几乎没有任何“打扮”的痕迹，一个词：不修边幅。油腻稀疏的短发，架着近视眼镜，发福的身体犹如“邮筒”，格子衬衫外一件运动款夹克，九分裤，平底鞋，斜挎一个黑色包包，走起路来大大咧咧，说起话来恨不得几间房里的人都听见。除了胸前松垮地挂着的两个“木瓜”，好让人识别她的性别外，身上再无让男人或是女人感兴趣的地方了。

照例，上课前，我会同客人聊天。聊职业、工作、生活、家庭、购物习惯、衣橱，等等。几分钟下来，基本情况已经摸清：生活两点一线，上班工作服，下班回家换睡衣，极少买衣服，急需时，甚至穿老公的衬衫、儿子的外套；从来不化妆，也不使用任何化妆品，更不知道SPA是怎么回事……

接下来的聊天，让我触碰到她的核心问题：老公有了外遇，提出离婚。这是撼动她来找我的真正原因，我一点都不惊讶。连女人都不

愿意多看一眼的人，她的老公会看吗？

这样的客人，形象课很难上。除了对美的领悟力等技术层面问题，更重要的是她会有一堆的“不”等着你。恐惧改变！

婚姻危机，生活即将面临的巨大改变，让她开始觉醒。她挣扎着向外需求帮助和同情。

我知道，她需要时间，需要时间去找寻内心的真爱。

过去的负面经验都已远我而去，我愿意承担所有责任。我是值得被爱的，我值得拥有一个爱我的伴侣。从今天开始，我选择有觉知地爱自己、爱他人和接收爱。

我把心灵导师课程上的一段话，写下来送给她。往外求援，不如向内求己。只有内心的改变，才能改变外在的自己。

我手把手教她如何打理头发、如何面对镜子微笑着画腮红，领着她去商场挑衣服、试鞋子，建议她去SPA会馆体验“心灵按摩”、去瑜伽馆练习瑜伽，试着让自己安静下来、柔软下来……一点一滴，与“陌生”的自己联结。关注头发、关注微笑、关注身体和健康、关注爱。

学习爱自己。

她的出现，让我觉察到，给予她疗愈的同时，也疗愈了我自己。当我觉知到这点时，内心感觉无比喜悦，感恩。

陪她购物时，我看见一件中性味十足的白衬衫，一贯是女人味穿衣风格的我，之前从来不看这样的款式，这次却还没想好如何搭配，就买下了。

我选择了白色。