

破解色彩影响性格与命运的密码
最奇妙的色彩读心术
看清他人，了解自己，掌控局势

WHAT DO YOU BELIEVE,
COLOR
TO TELL YOU

你信什么，色彩告诉你

转运，从了解你的颜色开始

马晓玲◎著



知道为什么最近总是不顺吗？
听听色彩说什么

★ 色彩也能抑制食欲，
用对色彩马上瘦身

★ 看清楚讨厌的颜色，
揪出恋爱性格漏洞

★ 8条穿衣配色法则，
轻松搞定办公室关系

★ 从宝宝最喜欢的颜色，
找到最佳育儿方式

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

WHAT DO YOU BELIEVE,
COLOR
TO TELL YOU

马晓玲◎著

你信什么，色彩告诉你



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

你信什么, 色彩告诉你 / 马晓玲著. — 北京:

北京时代华文书局, 2014. 7

ISBN 978-7-80769-684-1

I. ①你… II. ①马… 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 (2014) 第 116817 号

你信什么, 色彩告诉你

著 者 | 马晓玲

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 胡俊生 姚 慧

责任校对 | 刘会艳

装帧设计 | 天之赋

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 889×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 150 千字

版 次 | 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-684-1

定 价 | 32.80 元

版权所有, 侵权必究



最近不太顺吗？ 与你的用色习惯 大有关系！

身为一个色彩治疗师，我常常运用色彩测试了解病人的性格，再针对病人真实的性格、病因，去寻找合适的治疗方式。接触过诸多案例、听过许多人生的故事后，我慢慢发现对色彩的喜好、惯性，不只会影响一个人的性格，甚至会因此改变一个生命的走向。

这并非危言耸听，因为色彩本来就存在于自然界中、人体的内在与外在。其实我们每天选择的色彩，看似是以自己的喜好作为出发点，事实上，每种色彩、搭配，都代表着不同的表情、语言，那才是潜藏心中的自己真正想传达的讯息。

而你如实地听见自己的心声了吗？

当我们听不懂发自内心的色彩暗号时，常常会误以为某些

颜色是最适合自己的，或对某些颜色莫名地产生排斥。当你对色彩的印象形成既定认知，不只将自己的穿着定了型，仿佛也替自己近期的运势掀开了底牌，那或许是你凭直觉抽出的一张牌、随手选的一件衣服，其中却藏着千言万语，诉说着这个颜色为你带来的正面能量和负面能量，是如何与环境共振后，形成了目前生活的缩影，一切的美好与一切的毁坏，其实都源于你的心。

如果你感到目前的生活陷入困顿之中，可能会选择暗色的衣料，希望隐藏内心的沮丧，但暗色对阳光的阻隔，却反而让你也与人隔绝，再多美好的情感也流不进你的世界。

若你能事先了解各种色彩对自己的影响力，明确地了解哪些色彩真的能衬托自己的原色，哪些色彩其实会让你看起来能量微弱，事先觉察与改变，其实就足以挽救深陷其中的你。

当你找出了问题的线头，就能寻找解决的方式，解开心中心困惑已久又重复循环的各种谜团，以及适应其衍生出的生活模式和克服降临生命中的种种难关。

本书用最平易近人的解说、最实用的方式、角度，从你最爱的颜色出发，循序渐进，再了解其他颜色各自带着什么样的命题与解答。

生命的每一种选择，绝非偶然。从七彩的光谱中，照见自己的真心，当你清楚地听见自己的需求，就能找到最适合自己的幸福光源。你准备好重新启动美好人生的幸运之轮了吗？

目 录

序 最近不太顺吗？与你的用色习惯大有关系！ / 1

Chapter ①

选对颜色，马上祛除身心小毛病

健康色彩小测试，马上知道哪里健康拉警报？

1. 选对颜色，祛除各种身心小毛病 / 7

色彩诊疗室 气色好红润，心情拨云见日

2. 用对色彩治失眠，告别睡不着的漫漫长夜 / 14

色彩诊疗室 暖黄色照明刺激褪黑激素，让你睡好又护肤

3. 用对色彩有情趣，夫妻感情更深一层 / 18

色彩诊疗室 选对内衣颜色，马上迷倒对方

4. 工作压力太大了，换个颜色马上变轻松 / 23

色彩诊疗室 棕色眼珠比蓝色眼珠的人，看起来更值得信赖

5. 五色分别养五脏，吃对色彩更健康 / 27

色彩诊疗室 每种颜色吃一点，远离内脏器官病

6. 色彩也能抑制食欲，用对色彩马上瘦身 / 31

色彩诊疗室 紫黑色食物，感觉变质难以下咽！

Chapter 2

换对颜色，爱情运气马上就变好

爱情色彩小测试：你选的颜色，告诉你要找到什么样的幸福

1. 初次见面，选对颜色，第一印象马上就变好 / 41

色彩诊疗室 1分钟教你学会用色彩传达形象力

2. 恋爱中的人，这样选色感情发展更稳定 / 50

色彩诊疗室 大揭秘！男人最喜欢和最讨厌的内衣颜色

3. 这样和伴侣搭配颜色，缘分更长久 / 56

色彩诊疗室 威廉、凯特性格互补，婚姻之路更长久

4. 看懂他的衣服颜色，就能看透他的心情 / 61

色彩诊疗室 颜色是辨别情绪的蛛丝马迹

-
5. 拌嘴吵架的恋人，这样改变家居色调，关系马上变好 / 68

色彩诊疗室 迅速了解有助于感情生活的色彩小秘密

6. 小心！认清恋人喜欢的颜色，就能看透他的性格缺陷 / 74

色彩诊疗室 全公开！轻易搞定各种色彩情人的挽救绝招

Chapter ③

选对颜色，人脉马上变金脉

职场色彩小测试：从配色方式，看透你的工作情商

1. 工作陷入僵局：换掉深色套装，马上大红大紫 / 89

色彩诊疗室 禁忌：交涉不成功时，红色有如火上加油

2. 想升职被压制：点缀绿色，让你左右逢源，如沐春风 / 95

色彩诊疗室 警告：红粉知己的绿色性格，小心沦为永远的绿叶！

3. 在职场不被重视：黄袍加身，你的人气指数就会一路狂飙 / 99

色彩诊疗室 警告：就寝别穿黄睡衣，它会让你亢奋到失眠

4. 压力太大，情绪不稳：用蓝色树立威严，保持距离，以策安全 / 104

色彩诊疗室 建议：除了蓝白衬衫外，你其实还有很多选择

5. 八条穿衣配色法则，教你轻松搞定办公室关系 / 110

色彩诊疗室 绝招：三招穿衣配色技巧，让你配得好又配得巧！

6. 四项穿衣配色原则，教你玩转职场社交场合 / 117

色彩诊疗室 指南：男女都要懂的穿衣配色法，让你出席各种场合都出众！

Chapter 4

选对颜色，生活烦恼全部都跑掉

性格色彩小测试：你是属于哪种季节色彩的人？

1. 学会穿衣配色法，再也不会气色差 / 128

色彩诊疗室 用好四季配色法，家居色调也能转运

2. 轻重色彩巧搭配，轻松减压不疲惫 / 138

色彩诊疗室 穿衣搭配有撇步：怎么穿搭最显瘦？

3. 会用色彩巧搭配，工作效率快翻倍 / 143

色彩诊疗室 营造不同色彩环境，加强不同的工作效率

4. 买车也要选对色，安全驾驶无烦恼 / 149

色彩诊疗室 认清目标，锁定幸运色彩，让环境化阻力为助力

5. 善用色彩疗愈力，身心健康更美丽 / 155

色彩诊疗室 老是爱黑白分明，小心让想法走极端

6. 看清宝宝最喜欢的颜色，就能找到不同的育儿方式 / 164

色彩诊疗室 惊！颜色的刺激居然能改变孩子的智力

Chapter ⑤

认准自己最爱的颜色，轻松找到转运的窍门

转运色彩小测试：从讨厌的颜色，揪出恋爱性格漏洞

1. 喜欢红色的人，是爱憎分明的行动派 / 177

色彩诊疗室 穿着红色单品，战斗指数激增

2. 喜欢粉红色的人，是落入凡间的精灵 / 182

色彩诊疗室 敢穿粉红色衬衫的男人，薪水和学历都比较高

3. 喜欢橙色的人，是有执行力的艺术家 / 187

色彩诊疗室 隧道橙色照明灯，让你以为距离还很远

4. 喜欢黄色的人，天塌下来也不怕的乐天派 / 191

色彩诊疗室 上班注意力不集中吗？用黄色提高你的专注力

5. 喜欢绿色的人，内心矛盾的和平主义者 / 195

色彩诊疗室 爱上绿色的三大理由：降温、纾压、安定情绪

6. 喜欢蓝色的人，把孤单当作一个人的狂欢 / 199

色彩诊疗室 HIGH不起来吗？蓝色帮你找回自信心

7. 喜欢紫色的人，是优雅高贵的艺术家 / 204

色彩诊疗室 紫色有点坏，反而惹人爱

8. 喜欢白色的人，是跳着孤单芭蕾的完美主义者 / 209

色彩诊疗室 第一次约会穿着女神般的白色，让人更不敢接近

9. 喜欢灰色的人，是拥有稳重内涵的称职绿叶 / 214

色彩诊疗室 另类的灰色——银色，让人信心满分、意志坚定

10. 喜欢黑色的人，强者更强，弱者更弱 / 220

色彩诊疗室 喜欢亮色者外放不安，喜欢暗色者低调沉稳



Chapter 1

选对颜色， 马上祛除身心小毛病

现代社会紧张的生活节奏令人窒息，
于是人们开始返璞归真，
把目光转向自然，
重新挖掘远古时代祛病保健的良方妙法。

Test

健康色彩小测试

马上知道
哪里健康拉警报

工作好不容易告一段落，你起身想到茶水间装水，却发现饮水机里流出来的水有奇怪的颜色，你觉得那是什么颜色？

- ☐ A 绿色
- ☐ B 红色
- ☐ C 蓝色
- ☐ D 橘色
- ☐ E 黑色

解析

你的健康哪里出问题？

流出绿色的水

——没好好休息，导致身体不适

你最近可能因诸事繁忙而常常熬夜、奔波，导致身体没有获得充分的休息。因此会出现一些不舒服的讯号，例如：头晕、胃痛、没食欲等。其实该休息的时候，就应该好好地放松，如果真的没有时间，趁着上下班的时间，多走几步路，逐步缓解疲劳，释放心中的压力，也能让你晚上睡得更安稳。

流出红色的水

——个性急躁，引发心血管病变

你的个性比较急躁，所以身体常常处于一个紧张、高压的状态，再加上为了缓解压力而养成的暴饮暴食、多盐多油的饮食习惯，无形中增加了心血管方面的负担。建议你一天中挑一餐吃得较为清淡简单，平时也不要过度摄取太精致的甜食，通过日常的保

养，假日的爬山、散步，就能让自己远离“三高人群”。

流出蓝色的水

——情绪问题影响身体状况

因为平时就注意饮食、运动，所以你的身体基本上没什么问题。但是会选择蓝色的人，代表心里常因事莫名地忧郁，导致你吃也吃不饱、睡也睡不好，长期下来，身体也会承受不住。建议你多到户外走走，或偶尔到运动场打打球，重点是要找到一些适合自己的减压方式，当心里的不快受到缓解，身体才能真正常保健康。

流出橘色的水

——吃太多又太少动

你的个性爽朗、身心健康，大家都喜欢和你交朋友。有时会因聚会、邀约不断，在有口福又胃口大开之际，常常会吃下过量又高热量的美食，长期下来，也让你有发胖的困扰。既然喜爱美食，就一定更要养成持之以恒的运动习惯，让你保持苗条的身材又能维持健康。

流出黑色的水

——爱憋尿又喝水太少，肾脏负担大

虽然你对养生颇有自己的想法，身材维持得看起来好像很健