

晋  
华  
文  
化

妙趣横生的

色彩

心理学

金圣荣  
编著

善用色彩『调色板』  
为生活添一抹颜色

透析  
五颜六色  
的性格

读懂  
缤纷的  
感情攻略

关注  
有益的  
健康色彩

解开  
内心暗淡  
的困惑

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 妙趣横生的色彩心理学

金圣荣 编著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

妙趣横生的色彩心理学 / 金圣荣编著. -- 北京 :  
人民邮电出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-115-35244-6

I. ①妙… II. ①金… III. ①色彩学—艺术心理学  
IV. ①J063-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第063846号

## 内 容 提 要

色彩妆点了我们的生活,使我们的世界更加精彩。通过色彩,你可以看透自己和他人的心理。掌握了色彩心理学,你将在社交、工作、感情等各个方面变得游刃有余。与此同时,你也能通过合理地搭配色彩来使自己变得更有魅力。本书从心理学角度出发,针对色彩对我们的影响进行了剖析,力图引导读者了解色彩在生活中有益的应用,发现内心真实的自己,使生活变得轻松、愉悦。

本书适合对心理学感兴趣、希望了解色彩心理学的读者阅读。



◆ 编 著 金圣荣  
责任编辑 乔永真  
执行编辑 唐可人  
责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

字数: 130千字

2014年7月第1版

2014年7月北京第1次印刷

定价: 35.00元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# preface

## 前言



人们只要认真观察就会发现，大自然中充斥着各种各样的颜色。例如，红色的太阳，绿色的草地、森林，蓝色的海洋、天空，黄色的向日葵、香蕉……美国著名心理学家伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳表示，事物的颜色会在不同程度上影响人们的心理，给人留下不同的印象。

其实，这些颜色的本身并没有什么特别的含义，但是却会让人们联想到那些具有积极或者消极意义的事物，使人们在心理上对这些颜色产生不同的感觉。例如，人们看到红色时，往往会联想到温暖的太阳。这时，人们在心理上就会产生一种温暖的感觉；但同时，由于红色还会让人联想到血液、火焰等危险的事物，所以有时还会让人产生愤怒、兴奋等情绪。人们看到绿色时，常常会联想到草地、田野等事物。此时，心理会有一种清新、蓬勃向上的感觉，并在很大程度上变得平和起来。人们看到蓝色时，往往会联想到大海、天空等宽广的事物，能够使心胸变得开阔，并产生“宁静致远”的感觉。人们看到黑色时，很容易将其与阴暗、死亡等联系起来，这常常会让人产生绝望、沮丧等消极心理。这不论是对于人们的心理健康还是生理健康来说，都是极为不利的。

以前，在英国伦敦有一座黑色桥身的波利菲尔大桥。这座大桥建成之后，每年都有不少人从桥上跳下自杀，这让人们大为不解，并戏称这座大桥是“死亡之桥”。为什么每年从这座桥上跳下自杀的人会有那么多呢？当时，在伦敦有很多大桥，但很少有人从其他大桥上跳下自杀，那么，究竟波利菲尔大桥有什么“魔力”？竟然能让人们不约而同地从这里走向死亡呢？

对此，伦敦有关组织强烈要求英国皇家科学院的科研人员查出人们从波利菲尔大桥跳下自杀的真相。在调查了很长一段时间后，英国皇家科学院的科研人员普里森博士给出了这样一个答案：人们之所以从波利菲尔大桥上跳下自杀，很可能与它黑色的桥身有关。

当时，人们对普里森博士得出的结论嗤之以鼻，认为这简直就是无稽之谈。然而，在查找了许久也没有得出其他答案之后，伦敦政府就抱着试试看的心态，将桥身的黑色换成绿色。结果奇迹出现了：在波利菲尔大桥的桥身颜色刚刚改变的第一年，从桥上自杀的人数就减少了56.4%；后来的几年，在普里森博士的提议下，伦敦政府又对波利菲尔大桥进行了一系列的改造。之后，在这座桥上自杀的人数又大为减少，也因此，波利菲尔大桥摘掉了“死亡之桥”的帽子。

事实上，类似波利菲尔大桥这样的例子在现实生活中并不在少数。如今不少人已经认识到了颜色对人们生活的影响，于是他们也将颜色的这一效果运用到了生活中。例如，同样重量的箱子，倘若人们采用黑色的包装纸包装，箱子给人的感觉就会重一些；但是，倘若人们采用浅褐色的包装纸包装，箱子给人的感觉就会轻很多。再例如，在红绿灯的设计中，人们将红灯设定为停止前进，黄灯设定为等待，绿灯设定为可以通行，其中也运用了一定的色彩原理。在所有可见光中，红色的穿透能力最强。这样一来，即使遇到雾霾天气，红灯的红光也最容易被人察觉，就不容易发生交通事故，而红色还含

有警戒的意味，可以让人们提高警惕。因此，用红灯表示停止前进。绿色会让人想起田野、草地等让人放松的事物，可以让人们的心情变得平静下来，因此用绿灯表示安全，可以前进。

此外，还有不少职业人士的穿着也根据职业性质做了不同颜色的改变。例如，人们长时间盯着一种颜色的时候，视觉神经很容易产生疲劳，为了缓解这种疲劳，人们的视觉神经会自觉地进行调节，这时人们所盯着的颜色的补色会自动地产生作为一种调剂。外科医生经常和鲜血打交道，由于长时间盯着红色，眼前就会出现红色的补色——绿色。所以，医生穿淡绿色的手术服，就能够大大地缓解外科医生的视觉疲劳，在无形中提高外科医生的手术成功率。再例如，厨师会穿着白色的工作服，这是因为白色会给人留下干净、清洁的印象，当人们看到厨师穿着白色工作服做饭时，就会对厨师所做的美食产生一种信任感。

由以上这些不难看出，色彩在我们的生活中发挥着不容小觑的作用，尤其是对人们心理上的影响更是不容忽视的。为了让人们对色彩中所应用到的心理学有一个更加深入的了解，我们编撰了本书。本书共分为色彩中的性格心理学、色彩中的爱情心理学、色彩中的健康心理学、色彩中的情绪心理学、色彩中的职场心理学、色彩中的生活心理学六方面，并从这六方面分析了色彩心理学的具体应用，以便读者从多角度去认识色彩心理学。

在本书策划与编写过程中，作者得到了刘霞、李营、陈伟伟、杨玉兰、尹亚东、田丽萍、孔德鹏、李姣、刘文婷、陈龙、郭煜荣、佟雪、王伟、王会琢、滕芳等人的大力支持，他们为本书收集了大量的资料，并且提出了许多合理化的建议，在此深表感谢。

# contents

## 目 录



### 第 1 章 透析性格中的“五光十色”

——色彩中的性格心理学 //1

1. 红色性格：要适当给热情的自己泼泼冷水 //2
2. 蓝色性格：不要让理性隔绝了自己 //6
3. 黄色性格：积极的乐天派 //10
4. 绿色性格：和善、安静的老好人 //13
5. 橙色性格：活泼的快乐精灵 //18
6. 紫色性格：神秘与尊贵的结合体 //21
7. 白色性格：安静的完美主义者 //25

8. 黑色性格：冷静而又固执 //29
9. 褐色性格：脚踏实地，一步一个脚印 //32

## 第2章 读懂约会过程中的“色情”攻略

### ——色彩中的爱情心理学 // 37

1. 不懂色彩爱情心理学，说不定会与幸福的爱情擦肩 //38
2. 用色彩铺就你通往爱情殿堂的捷径 //43
3. 约会时的着装颜色别有洞天 //48
4. 红、蓝颜色性格的女性拥有的爱情观 //51
5. 淡紫色和粉色——浪漫的爱情推手 //56
6. 弄懂缤纷色彩，勇敢追爱 //59

## 第3章 关注色彩之中的“肌体守护神”

### ——色彩中的健康心理学 //65

1. 穿红色内衣是不是可以促进健康 //66
2. 用色彩左右自己的食欲 //69
3. 选对居家装修色彩，让你的生活更健康 //73
4. 巧用色彩，身心更健康 //78
5. 健康的橙色让你远离抑郁的困扰 //83
6. 美好健康的生活，从蓝色开始 //87



7. 读懂“颜色治疗术”，借用颜色拥抱健康 //91

## 第4章 绝妙的色块组合可以解开一切心理困惑

### ——色彩中的情绪心理学 //97

1. 手术服为什么多用淡绿色的 //98
2. 黑色为什么会让人觉得压抑和恐惧 //101
3. 可以让人摆脱失眠的蓝色 //105
4. 缺乏自信，让黄色给你正能量 //109
5. 精神紧张，让绿色帮你放松 //114
6. 安抚情绪的淡红色 //118

## 第5章 用“办公室调色板”打造最强职场达人

### ——色彩中的职场心理学 // 123

1. 一袭黑装，让你气场十足 //124
2. 明黄色能使你成为最受欢迎的人 //129
3. “绿色调停术”——谁用谁知道 //133
4. 红色和绿色，激励员工的最佳搭配 //139
5. 让橙色为你贴上值得信赖的标签 //144
6. 巧穿蓝色服装，助你成为睿智达人 //148

## 第6章 给我们的生活添一抹色彩

——色彩中的生活心理学 // 153

1. 色彩让我们的生活更便捷 //154
2. 用色彩表达你的歉意和哀伤 //156
3. 色彩也有轻重之分吗 //159
4. 挑选汽车颜色需谨慎 //162
5. 色彩变幻的光影呈现出的是怎样的世界 //167
6. 买的是商品，也是色彩 //171
7. 眼见不一定为实，色彩也会骗人 //175
8. 催人入眠的神奇色彩 //180
9. 色彩减肥——轻松而又健康的减肥术 //183
10. 不同色彩的服饰代表不同的事物 //187

## Chapter 1 第1章

# 透析性格中的“五光十色” ——色彩中的性格心理学

人们在穿衣服或者装饰房间的时候都面临着如何选择颜色的问题，这时候，大部分人会选择自己喜欢的颜色，虽然他们可能自己也没办法说明白为何会对某种特定的颜色情有独钟，但几乎所有人都有某种自己特别中意的颜色。其实这和他们的性格有着密切的关系，据色彩心理学家分析，喜欢同一种颜色的人大多都具有相同的行为模式和思考方式，所以，人们可以从一个人所喜欢的颜色大致分析出他的色彩性格，进而推断出他的性格特点。精通此道后，人们便能在短时间内了解一个人，以便适当调整自己和他的相处方式，更好地与他交往。另一方面，人们还可以将这个知识运用到自己身上，通过自己喜欢或讨厌的颜色来判断自己的性格，更好地认识自己，并根据自己的性格和长处来制订适合自己的发展计划。

## 1. 红色性格：要适当给热情的自己泼泼冷水

红色，是许多古老的语言中最早被命名的颜色，在有些语言里，“彩色”和“红色”甚至是同样的表达方式，如它们在西班牙语中都是“colorado”。最初红色象征着鲜血和火焰，它们都是热烈的、充满活力的。所以拥有红色性格的人一般都比较热情，正义感强，活泼好动，且行动力非常强。但也正因如此，他们显得比其他人更鲁莽，行动缺乏思考，不考虑后果。

红色是血液的颜色，代表着激情，代表着令人热血沸腾的情感。喜欢红色的人大多是好胜心强、竞争性强的人，而人们看到红色也会自然而然地产生运动或竞争意识。英国的色彩专家曾对此进行研究，他们经过统计比较拳击、跆拳道、摔跤等竞技运动中穿红色运动衣和蓝色运动衣的运动员之间的胜负比率，结果发现穿红色运动衣的运动员获胜的概率要明显高于穿蓝色运动衣的运动员。如果是两个实力不相上下的运动员比赛，那么穿红色运动衣的那个获胜的概率会大一些。因为不同的颜色可以产生不同的心理效果，而红色是膨胀色，象征着火焰和力量，所以它可以在提升自己信心的同时给对手造成一种压迫感，迫使对方丧失斗志，最后败在自己的手下。

红色也代表着战争，而颜色可以将其本身包含的特性转移到人的身上。自19世纪末以来，红色一直是士兵们最常穿着的颜色，因为身着红色的军服会使得他们显得更强大、无所畏惧。红色的军服没有一直沿用下来，是因为随着武器的进步，作战的士兵们不再需要短兵相接，掩体战斗的作战方式

决定了红色军服被淘汰的命运——士兵们开始穿着伪装色的军服。

因为红色还能令人感到威严和正义，所以中世纪法庭的旗帜是红色的三角旗，而法官们用来签写生死判决书的笔用的也是红色墨水，执行死刑的刽子手们也是身穿红色的衣服。如今，这种让人们联想到威严和正义的红色制服仍在沿用，很多国家的高等法院的法官制服为红色的长袍，如德国联邦宪法法院的法官所穿的制服便是红色丝绸质地的长袍。

虽然女人们不都是红色性格的人，却常常被人们称为“红颜”或“红粉佳人”，那么一个真正是红色性格的女人，她会是什么样的呢？

隋末唐初著名将领李靖的结发之妻——张出尘，便是一个典型的红色性格的女性，世人因她喜欢手拿红拂而称她为“红拂女”。她原本是隋朝权倾朝野的大臣杨素家中的侍姬，因缘际会，巧遇当时还是布衣的李靖前来拜见杨素。身居高位且生性狂傲的杨素坐在床上接见李靖，不曾想李靖见此状况不卑不亢，向前一揖说道：“天下方乱，英雄竞起。公是皇室重臣，应以交纳豪杰为上，不应在床上见宾客。”几句话就令杨素肃然起敬刮目相看，敛容起身向李靖道歉，并诚心与之谈论天下大势。当时侍立在杨素身侧的红拂女因而对李靖一见钟情。李靖离开后，红拂女立即暗中托人打听李靖的住址，待月黑风高之时扮作男装，大胆夜奔李靖，以身相许。李靖此时非常慌乱还有些犹豫和畏惧，竟不禁责怪道：“杨司空权重京师，若被他知道，岂不是惹祸？”只见红拂女坦然而自信地答道：“杨素已是尸居余气，有什么可怕的？现在他的侍女多半逃去，他也无心追逐，所以妾身敢放胆前来，愿君勿惧！”听罢此言李靖才放心与红拂女共坐交谈起来，李靖见红拂女谈吐不凡、美貌无双，也不禁心生爱慕，最终与她结成伉俪，造就了一段“红拂夜奔”的世间佳话。

热情、果敢的红拂女喜爱红色，便红拂不离手；遇到自己心仪的男子，便不计后果地与之私奔。她无疑是典型的红色性格：开朗、外向而热情似火。虽然她的行为稍显鲁莽和任性，却也让人无法不喜爱，否则世间将少去一对如此浪漫的才子佳人。

红色性格的人在爱情中是敢爱敢恨的，若能遇到自己爱的人就能不顾一切，燃烧自己，像红拂女一样破釜沉舟地奔向对方，向往猎人式的戏剧性恋爱，他们一旦认准了目标就不怕他人的否定，只管自己一条路走下去，坚持做到让自己满意为止，不畏艰险，意志坚强。红色性格的人在遇到爱情时是专一而大胆的，他们不会拐弯抹角，爱就爱，不爱就不爱；自尊心特别强的他们直率而固执，不会采用复杂的方式去暗示和试探；他们的思维很单纯，表达爱情的方式也是光明正大、热情而直接的。那些闪电式的恋爱和闪电式的结婚多半都是出自红色性格人的手笔，他们坚持宁缺毋滥，而一旦遇到对的人又可以不顾一切。

红色性格的人还是笑口常开、积极快乐的人，他们一般人缘都很好，总能和身边的人相处得亲密无间，而周围的人也会发自内心地喜爱他们，他们在绝大多数场合里总是最受欢迎的那一类。由于红色也代表了开放和热情，所以拥有这种特质的红色性格的人，总让人们愿意心无芥蒂地亲近他们，也乐于和他们保持这种轻松、快乐的关系。他们会是周围朋友的开心果，有他们在的地方就能听到欢声笑语，因为他们拥有其他颜色性格的人所没有的快乐感染力，总能将自己的快乐辐射到周围人的身上。

备受周围人欢迎的红色性格的人同时也具有超强的竞争性，他们是天生的领导者，而人们也很愿意跟随他们。他们似乎永远能找到带领大家前进的方向，即使身处困境也依然能保持热情和积极向上的态度，并用自己的态度

感染大家。从另一方面来看，这样的性格也使得他们的发展具有一定的局限性。红色性格的人喜欢做领导的滋味，因此他们可能会喜欢时刻将自己定位成一个领导，喜欢随意地发号施令，希望掌控一切。这样的性格可能使他们在工作中成为一个重视结果而不在乎过程的结果型领导。他们只关心下属的任务是否完成，不在乎导致下属任务无法完成的原因或者其他因素，如果他们的下属有人试图找一些理由来拖延工作是很难成功的。

有时红色性格的人虽热情却鲁莽有余，细心不足。因为他们的情绪起伏太大，一旦发起火来后果将不堪设想——他们的行动总是先于思考，说话也不会事先考虑太多，往往临时想到什么便说什么，心直口快。

红色性格的人虽然善于表达、机智敏锐，善于用生动形象的语言来吸引大家的注意，制造活跃的气氛。但若这种特质发挥过当的话，就可能成为人们眼中以自我为中心、只顾谈论自己而罔顾他人的人，而且由于他们总是追求速度和形象，往往对于事情的理解会只停留在表面，无法深入，也没有兴趣和耐心深入做进一步的研究，容易给人造成一种肤浅的感觉。

红色性格的人由于竞争性强，还会显得太过强硬，而且争强好胜的他们不允许自己失败，也无法容忍自己身边的人失败。这就使得他们容易给自己和周围的人造成过大的压力，显得强势而不平易近人，缺乏必要的弹性和柔韧性。因此，很多性格温和、随遇而安的人若遇到这样红色性格的人只会敬而远之。

红色性格的人性格鲜明而极端，他们若能适当调整自己性格中“红色面积”的比例，用其他的色彩性格适当中和自己强烈的红色性格，将会带来很好的效果。相信这样一来，他们会更受大家欢迎，于自己的生活和工作也更加有利。

## 2. 蓝色性格：不要让理性隔绝了自己

人们看到蓝色很自然地就会想起天空、海洋这些象征着希望、宁静和理想的事物，而据色彩心理学家们的测试发现，几乎所有人都喜欢蓝色，至少不会对蓝色产生反感。虽然因为各国与各民族文化的差异，各个地区的人对于颜色都有自己的理解，但蓝色总是世界各地人民所喜欢的颜色，因为它给人的印象总是幸福、美好的，而且在以它为背景的环境中，人们的心理会始终处于宁静、淡然的状态。这也从另一方面体现了拥有蓝色性格的人具有的美好心理。在英国，传统的贵族血统就被人们称为“蓝血”（Blue Blood），而皇室和王族女性们穿的深蓝色服装也被称为“皇室蓝”；在童话剧中，“青鸟”（青即蓝色）代表着幸福和好运。不仅如此，在某些宗教文化中，蓝色也代表着希望，而在东亚一些国家中，蓝色则象征着年轻和活力，“青春”一词就是最好的例证。

蓝色性格的人通常都具备比较高的精神修养，他们为人正直、诚实，具有强烈的道德使命感。他们的行为总是中规中矩，强烈的道德意识驱使着他们的日常行为。他们乐于助人，热衷于“行善”。许多蓝色性格的人都喜欢寻找帮助别人的机会，只为给别人带来快乐，以“处于自我，胜过于处于自私”的处世哲学指导自己的人生。无私的他们甚至还会因为自己做的事情只有益于自己而感到良心不安。

近代护理事业的创始人佛罗伦斯·南丁格尔，就是一位典型蓝色性格的人。南丁格尔出生在一个富有的名门之家，父亲毕业于英国剑桥大学，精通



四门语言，擅长多项科目，并具有很高的艺术修养，是一个博学有教养的统计师；母亲出身于英国的望族，不仅家境富裕，还世代行医、声名远播。

南丁格尔自幼接受良好的家庭教育，年轻时过着优越的上流社会生活——生活上有仆人服侍，空闲时常常参加贵族们的舞会、沙龙，与其他贵族们应酬、周旋。虽然这是很多人梦寐以求的幸福生活，但身处其中的南丁格尔却感觉十分无聊，因为她无法在这样的生活状态中找到自己生命的意义。后来她毅然选择成为一名护士。她是世界上第一位女护士，并开创了护理事业。19世纪50年代，克里米亚战争爆发，英国的战地战士死亡率高达42%，为此，南丁格尔主动申请担任战地护士。在担任战地护士期间，她把士兵们看作兄弟，为他们做护理，安慰他们，经过她和其他战地护士的精心照顾，仅半年时间，英国的伤病员死亡率就下降到了2.2%。

蓝色性格的南丁格尔抛弃了她贵族小姐的优越生活，真正做到了无私奉献。1860年，她用自己得到的4000多英镑奖金建立了世界上第一所正规的护士学院，被人们称为“现代护理教育的奠基人”。上帝似乎存心考验她，在1901年夺去了她的双眼，但乐观的她并没有因此颓废，而是继续以乐于助人实现自己的人生价值，又发起并组织了国际红十字会。在她逝世后，后人为了纪念她，将她的生日（5月12日）定为国际护士节，并把她的事迹拍成电影，使她蓝色性格中的这种强烈的道德使命感的精神得以传承下去，影响更多人。

蓝色性格的人通常看上去沉着稳重而颇具理性，他们非常享受在孤独和平静中去思考，在安静和平凡中寻找乐趣，让自己的心理永远处于平衡状态。他们心理的平衡就像风平浪静的大海，但并不代表它就像看上去那样简单、平凡——它平静的外表下是个变幻莫测的世界，总是在人们不曾察觉的时候