



图解 | 超好玩的 色彩心理学

职场人士的生存手册 社交活动的必胜法宝

· 恋爱者的行为指南 · 设计师的掌中宝 · 爱美人士的枕边书 ·

○ 曹军 编著 ○

中国华侨出版社

图解

超好玩的 色彩心理学

曹军 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解超好玩的色彩心理学 / 曹军编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5113-4549-3

I. ①图… II. ①曹… 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 068328 号



图解超好玩的色彩心理学

编 著: 曹 军

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 韩立强

版式设计: 李 倩

文字编辑: 贾 娟

美术编辑: 陈 萍

插图绘制: 霍 欣

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16 印张: 12 字数: 232 千字

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4549-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

心理学家认为，人的第一感觉是视觉，而对视觉影响最大的则是色彩。色彩心理学是一门十分重要的学科，在自然欣赏、日常生活、社会活动各方面，色彩在客观上是刺激和象征；在主观上又是一种反应与行为。色彩透过视觉开始，从知觉、感情到记忆、意志、思想等，其反应与变化是极为复杂的。而对色彩的应用，则是利用这种因果关系，即由对色彩的经验积累而变成对色彩的心理规范，当受到什么刺激后能产生什么反应。例如，红色象征热情、刺激、积极；蓝色象征保守、深沉、谨慎；黄色象征快乐、温馨、活泼；绿色象征自由、和平、新鲜；橙色象征亲切、安全、健康；黑色象征神秘、沉稳、执着；白色象征纯洁、完美、神圣；紫色象征优雅、浪漫、高贵。

生活中，我们经常会感受到色彩对心理产生的影响，这些影响总是在不知不觉中发生作用，左右着我们的情绪与感知。例如，冷色调的室内装潢会让人觉得清爽，暖色调的室内装潢会让人感觉温暖；处于同样距离的汽车，深色的会感觉离得近些，淡色的则感觉离得远些；同样体积的箱子，黑色的会感觉重些，白色的会感觉轻些。

随着社会的发展，人们越来越重视色彩对生活所产生的影响，色彩在人们心理中扮演的隐性作用引起了广泛的关注，利用色彩来分析我们的日常生活的趋势也是蔚然成风。鉴于此，我们编撰了这本《图解超好玩的色彩心理学》，旨在为读者提供轻松、高效地掌握色彩心理学的相关知识。本书可读性、实用性强，以理论联系实际，以事例为佐证，全面剖析了色彩心理学在社会生活中各个领域的广泛应用以及色彩心理学对生活的巨大作用。内容涉及职场、恋爱、生活、设计、生存、社交、星座、电影等方面，诸如，领导在考虑把一个项目交给谁时，总是先想到穿红色衣服的人；在装潢为红、黄色的快餐店里待久了，人会变得烦躁；浅色的、明度较高的粉底可使脸变得更有立体感……这些你认为不可思议的事情都可以从书中找到答案。

在编排方式上，我们以崭新的思路，精心设计出一本图文并茂，融知识性、美学性、趣味性于一体的彩图版读本，突破了图书市场上同类图书纯文字型的单调平板的窠臼。在体例上，本书通过“知识拓展”“案例再现”“要点整合”等栏目多角度解析色彩心理学，引导读者准确、透彻地把握理论知识，从中汲取营养。“知识拓展”介绍与小节相关的内容，让读者在阅读的同时获得更为丰富的知识。“案例再现”以简练的文字对相关内容进行了相关案例的延伸，使读者更加领略色彩心理学的广泛应用。“要点整合”对文中所讲述的内容进行了归纳，使读者更容易理解色彩心理学的内涵。同时我们还富有创意地配置了契合内容、精美绝伦的图片，以文带图、以图衬文、图文相映，帮助读者多角度去了解本书的主旨，在给读者视觉上愉悦享受的同时，也给读者带来丰富的想象空间。

本书将带你走进色彩的世界，认识色彩与心理学的神秘联系，透过色彩斑斓的表象认识周围的世界并看透背后的真实。帮助你像心理学家一样思考，像设计师一样美化生活，像专家学者一样剖析种种现象，指导自己的行为，解决生活中的各种难题，从而更快地走向成功，尽享幸福的人生。





目 录 / 1

为什么我们的世界是五颜六色的.....	2
为什么会有冷色系与暖色系.....	3
为什么我可以通过色彩看懂你.....	4

目 录 / 7

第一章 红色心理学.....	8
红色的杜利奥定理.....	9
象征爱情的红玫瑰.....	10
第二章 蓝色心理学.....	13
为什么普鲁士人喜欢穿蓝色衣服.....	14
手术服的蓝绿色秘密.....	15
为什么蓝色汽车的事故率高.....	17
怒放生命的蓝色风信子.....	18
第三章 黄色心理学.....	20
凡·高的黄色激情.....	21
明朗快乐的黄色向日葵.....	23
商店里的黄色奥秘.....	24
黄色，与你的健康息息相关.....	25
第四章 绿色心理学.....	27
绿色，开会时的秘密武器.....	28
为什么要找喜欢绿色的人帮忙.....	30
找个有绿色的地方去劝人吧.....	31

第五章 橙色心理学	33
想增进食欲，橙色帮助你.....	34
橙色为什么会被称为安全色.....	35
橙色，社交的色彩.....	37
第六章 黑色心理学	39
黑色，能提高人的忍耐力.....	40
黑色，没有风险的优雅.....	41
第七章 白色心理学	43
白领为什么叫白领.....	44
白衣服是感冒的天敌.....	45
婚纱为什么是白的.....	47
圣洁完美的白色百合花.....	48
第八章 紫色心理学	50
紫色为什么是最有创意的.....	51
紫色为什么是虚荣的代名词.....	52
为什么说紫色是健康色.....	54
等待爱情的紫色薰衣草.....	55

■ 实践篇 /57

第一章 职场中的色彩心理学	58
怎样让面试官一眼认定你.....	58
缩短心与心之间的距离.....	60
怎样保持工作的热情.....	61
老板对你有认同感吗.....	63
你是否懂得应酬之道.....	64
展现自信的一面.....	65
学会坚强，控制情绪.....	67
不要吝啬你的赞美.....	68
道歉中的颜色.....	70
应对新、老客户的不同方法.....	71
增强自己的忍耐力.....	72

怎样赢得上司的好感.....	74
让工作更有效.....	75
激发大脑的创意.....	76
请假.....	77
第二章 恋爱中的色彩心理学.....	79
颜色与缘分.....	79
怎样使异性喜欢自己.....	81
怎样把握自己的恋情.....	82
约会地点的选择.....	83
对约会中等待的看法.....	85
约会,你穿什么颜色的衣服.....	86
爱情是否处于同一频道.....	87
让彼此之间的距离更近一点.....	89
恋爱中的情感表达.....	90
你是否喜欢旧事重提.....	92
情绪会莫名的波动.....	93
你是等待还是前行.....	94
走出感情失败的泥沼.....	95
你会旧情复燃吗.....	96
感情的复原时间.....	98
第三章 日常生活中的色彩心理学.....	100
减肥的色字诀.....	100
体育中的色彩秘密.....	102
摄影中的色彩知识.....	104
提高自己的睡眠质量.....	105
被子的颜色也有秘密.....	106
你的整理箱是什么颜色.....	108
书籍封面上的色彩.....	109
你的伞是什么颜色.....	110
用色彩来装饰你的家.....	111
用色彩来帮你记忆.....	112
孩子的绘画色彩你可懂.....	113

用颜色引导孩子的成长.....	115
色彩中的健康密码.....	116
色彩的错觉性与化妆.....	117
你的青春属于何种色彩.....	118
第四章 设计中的色彩心理学.....	120
色彩是需要设计的.....	120
产品卖的是颜色.....	122
可口可乐与百事可乐的红蓝不容.....	123
麦当劳与肯德基的异曲同工之处.....	124
迪奥的色彩王国.....	126
“自杀之桥”的颜色秘密.....	127
你留意过医院的颜色吗.....	128
建筑的颜色是有考究的.....	129
色彩，商家的秘密武器.....	131
你的房子是中性灰吗.....	132
第五章 生存中的色彩心理学.....	134
苦不堪言的绿色.....	134
花草的生存颜色.....	136
它为什么叫“变色龙”.....	137
鱼类的生存颜色.....	138
你见过会变色的鸟没有.....	140
军人穿的迷彩服.....	141
蘑菇的生存法则.....	142
第六章 社交中的色彩心理学.....	144
交际，别穿错了衣服.....	144
你的职业装够魅力吗.....	146
你的颜色是什么.....	147
交际中的浓淡相宜.....	149
别把眼镜不当一回事.....	150
我们不是在谈天气.....	151
意犹未尽，该不该发短信.....	152

性格色彩决定表达方式.....	153
第七章 星座中的色彩心理学.....	155
白羊座——鲜活新奇的橙色.....	155
金牛座——坚持与真实的黄色和绿色.....	157
双子座——激情多变的红色.....	158
巨蟹座——神秘不安的紫色.....	159
狮子座——强势明亮的金黄色.....	160
处女座——完美主义的白色.....	161
天秤座——改变与坚持的白色和绿色.....	162
天蝎座——深邃安静的黑色.....	163
射手座——开朗与好奇的红色和白色.....	164
摩羯座——坚定而细腻的黄色和蓝色.....	166
水瓶座——出众与敏感黄色和紫色.....	167
双鱼座——无声浪漫的海蓝色.....	168
第八章 电影中的色彩心理学.....	170
《大红灯笼高高挂》.....	170
《碧海蓝天》.....	172
《阳光灿烂的日子》.....	173
《绿里奇迹》.....	174
《教父》.....	175
《天堂电影院》.....	176
《楚门的世界》.....	177

导言

INTRODUCTION

我们的世界是五颜六色的。人的第一感觉是视觉，色彩影响着我们每个人的心理。人类共有的生理机体和类似的外部刺激，使得色彩在心理上的作用也是大同小异。

为什么我们的世界是五颜六色的

我们置身于一个多姿多彩的万花筒世界，不管是睁眼的多彩还是闭眼的纯黑，总有令人惊叹的东西充斥眼球。让人略感惋惜的是，在一个姹紫嫣红的世界里，大多数人对色彩的理解却是一无所知或者流于肤浅。

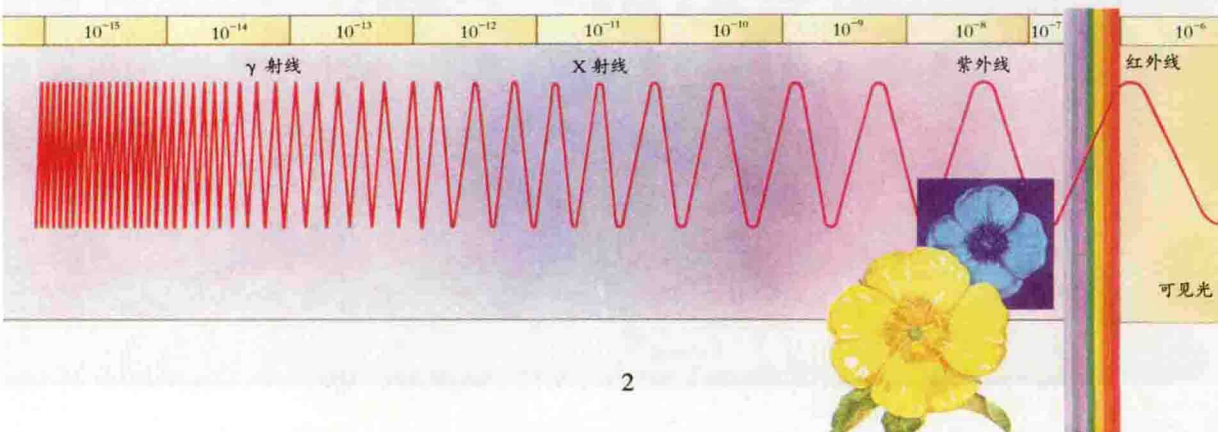
万物在离开了光以后会顿时失去色彩，在黑暗混沌之中什么都看不清楚，更别提色彩了。太阳射入地球的光，实质是一种电磁波，因此在划分光的时候我们以波长为标准，波长的长短决定了光的种类。在 400 ~ 700 纳米之间的光我们称为可见光，在可见光中红光的波长是最长的，紫色的最短。在这个波长外的光我们叫作不可见光，它包括了红外线、紫外线、 χ 射线、 γ 射线等等。

物体本身是没有颜色的，我们看到的物体颜色实际上是物体表面的反射光。当光照射到一个物体的表面时，物体会根据自身的情况选择性地吸收一部分波长的有色光，也会反射出不吸收的光，而我们所看到的物体的颜色其实就是被反射的光。

我们能觉察到色彩变化的主要原因就是反射的光在强弱方面的差异。看到的红色是物体表面只反射大部分波长为红色的光而吸收了其他波长的光；黑色是吸收了大部分的光；白色是反射了所有的光。同时，我们应该了解到，一个物体是不可能完全吸收或反射光线的，这只是一种相对的概念，也就是说不存在非黑即白的极端地带。

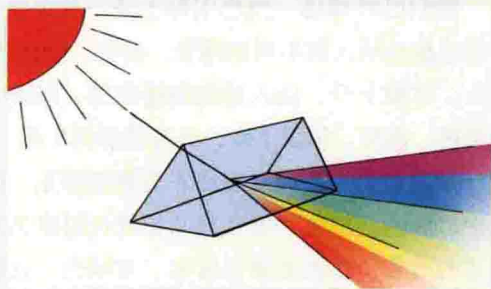
物体的色彩并不是一成不变的。它受到两个方面的影响：一是光源色；二是物体的表面性质。就光源色来说，当用绿色的光线去照射纯白物体的表面的时候，原来的白色就会呈现出绿色。同样，用红色的光线去照射这个绿色物体的时候，这个物体又会变成黑色。因为绿色表面的性质决定了它的表面只能反射绿色光，红色被吸收了，也就成了黑色。另外，物体表面的光滑程度也会引起物体颜色的变化，越粗糙的物体的色彩也就越稳定。

如果有兴趣的话可以拿一枚三棱镜做实验，就会知道，其实光是由赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫多种颜色合成的。在大自然中，绚烂的彩虹就是最好的例证。



【知识拓展】

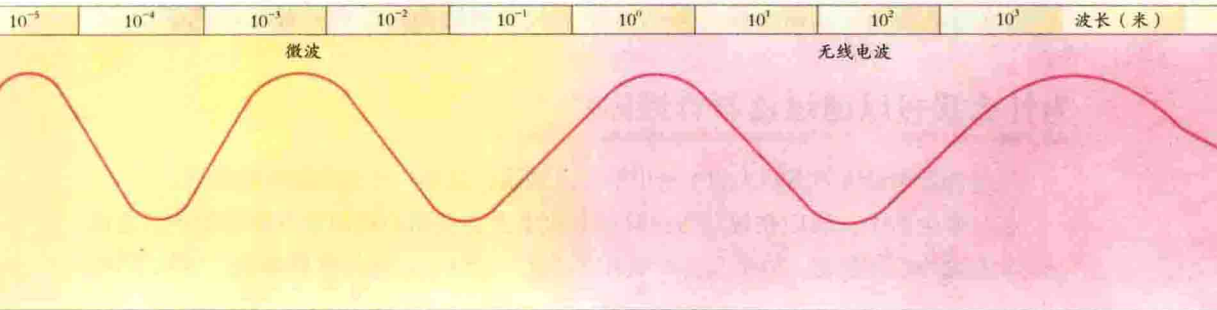
牛顿在其著作中记载道：“1666年初，我做了一个三角形的玻璃棱柱镜，利用它来研究光的颜色。为此，我把房间里弄成漆黑的，然后在窗户上做了一个小孔，让适量的阳光射进来。我把棱镜放在阳光的入口处，使折射的光能够射到对面的墙上去。当我第一次看到由此而产生的鲜明而强烈的光色时，我感到非常愉快。”



牛顿的实验结果是在墙上得到了一个彩色光斑，颜色的排列是红、橙、黄、绿、青、蓝、紫。牛顿把这个彩色光斑叫作光谱。

为什么会有冷色系与暖色系

在一个酷热难耐的夏天，两个人分别走进了红色和蓝色的速食店。在红色速食店的人，虽然室内温度只有24℃，可是他还是觉得很热。在蓝色速食店的人，进去以后觉得24℃的室温有点低，就餐时还不停地掩紧自己的衣服。为什么这两个人在同一温度下会出现如此截然不同的反应呢？原因就是颜色在作怪。



我们已经知道，颜色实际上是一种电磁波，不同的颜色是由不同的波长引起的，它通过振动给人以不同的感受。例如，红色的振动频率是 471 赫兹，它会使人脉搏、血压、体温上升，让人感到情绪激昂、兴奋；蓝色的振动频率为 622 赫兹，它会使人脉搏、血压、体温下降，具有镇静的作用，这就是上例中产生不同结果的原因所在。

颜色会给人一种温暖或者清凉的感觉，因此，颜色被分为冷色系和暖色系。暖色系中以红色、橙色、黄色等波长较长的颜色为代表，能让人联想到太阳或者火焰等有温度的意象。冷色系则以蓝色、青绿色、蓝紫色等波长较短的颜色为代表，能够让人想起水、天空以及冰等清凉的意象。除此之外，还有黄绿色、绿色和紫色等中性色，它们同时具有暖色系和冷系的双重特征，因此就不会表现出明显的冷暖感觉。

色彩的冷暖色调与每个人的好恶情绪没有关联，但是它会在人的心理上产生不同的影响，这是由不同的环境造成的。如果我们能够对色彩的冷暖进行合理使用，就可以通过颜色来改变人的心理温度，从而产生意想不到的效果。例如，在夏天用白色或蓝色的窗帘，室内会感觉比较凉爽。如果再用一些冷色的室内装潢，效果则会更好。然而到了冬天，如果把窗帘换成暖色的，整个屋子就会感觉很暖和。暖色的制暖效果会比冷色的制冷效果更加显著。对于那些天生怕冷的人来说，可以把卧室装潢成暖色调，那么会感觉温暖些，因为冷色与暖色产生的心理温差有 $2^{\circ}\text{C} \sim 3^{\circ}\text{C}$ 。

当然，颜色除了能够给我们在温度上的差别以外，还会有其他的心理体验，比如轻重、远近等。一般而言，暖色感觉会比较重，冷色则比较轻；暖色感觉会比较近，冷色则比较远。这些都是生活中关于色彩的小知识，如果我们能够加以合理运用，是可以调节我们的生活的。

【案例再现】

闲暇之时，人们会在昏黄的灯光下谈心，而且每个人都能够敞开心扉，没有距离感。这是因为在温暖的灯光下，交谈的人们会有一种自由自在的感觉，这使得他们会放松一切戒备。如果我们留心一下周围的生活场所，像麦当劳、KFC 等的装潢都是暖色调的，它除了可以让人的心情愉悦外，还可以让人觉得时间过得很漫长，从而加快进餐的速度，而高档的咖啡厅则一般用冷色调。

为什么我可以通过色彩看懂你

通过色彩来看待周围的人和生活中的点点滴滴，这是一个充满趣味的尝试。

在日常生活中，我们在观察颜色时很大程度上会受到心理因素方面的影响，这从心理学上说是心理视觉。每个人会按照自己的喜好给颜色加上一些修饰语，譬如金黄、

翠绿、天蓝等。我们在对一个物体进行描摹和叙述的时候，无意间就暴露了自己的心理活动。很多时候，我们在描述颜色时会用亮不亮、暗不暗等常见的词语来表达，这其实是色彩心理的经典暗示法。

色彩影响着我们每个人的心理，人的第一感觉是视觉，而色彩对人的视觉影响最大。蓝天、白云、绿树……这些大自然的鬼斧神工在远古时期就给了人们如此多的心理体验，这些体验伴随着人类的基因遗传得到逐步地完善。对于这些颜色的体验，可能在地域、国度、民族和性格上略有差别、各有禁忌，但是作为一个整体的人类，颜色的作用还是具有积聚效果的。这也就是为什么我们能够通过颜色来解读一个人。例如，黑色给人一种恐惧和敬畏之感，是权力、冷酷的象征；灰色象征诚恳、稳健；白色象征纯洁、信任和善良；红色象征热情、自信和控制欲；粉色象征甜蜜、浪漫和温柔；蓝色象征高贵、理想与信赖；紫色象征神秘、高贵和魅力等，这些都是约定俗成的。

色彩在心理上虽然有一定的规律可循，但人是一个不断进化着的生物。近年的研究表明，随着年龄的增长，人们的心理也会产生或多或少的变化，对颜色的感知也不断地更新着。在还是小孩的时候，我们偏爱一些如黄色、红色、绿色等极为鲜艳的颜色；等我们的年纪稍长的时候，喜爱的颜色逐渐偏向黑色、灰色。这是因为，在我们年轻的时候，大脑储存的色彩感知印象极少，那些强烈的色彩自然就成为追逐的目标；而随着年龄的增长、经历的日益丰富，我们的记忆库被不断地占用，所需的色彩也就向黑色、灰色靠近。

在不同的年代、不同的意识形态、不同的地域，人们可能有着不同的颜色喜好。但是人类共有的生理机体和类似的外部刺激，使得色彩在心理上的作用也是大同小异。这也为了解一个人的内心提供了突破口，让我们可以通过颜色看懂他人。



【案例再现】

在美国西雅图的海军禁闭所、洛杉矶退伍军人的精神病院中，里面的病人总会时不时地像不受控制般地做一些匪夷所思的事情，这让医院的管理者非常头疼。后来，医院请来了一些专家对此情况进行观察和研究。经过一段时间，在专家的建议下，医院的房屋都改用粉色，此后医院的类似情况就很少发生了。究其原因，专家说，粉色可以起到安定养神的作用，这样可以使一些容易烦躁的病人尽快地平静下来。

