



从生理学到心理学，全面解析色彩的秘密

色彩心理学

著名色彩大师、芬理希梦500色铅笔顾问

〔日〕野村顺一 著 张雷 译

南海出版公司

014043323

J063-05
05

从生理学到心理学，全面解析色彩的秘密

色彩心理学

著名色彩大师、芬理希梦500色铅笔顾问

〔日〕野村顺一 著 张雷 译



北航

C1731492

南海出版公司

J063-05

05



北航

C1731492

图书在版编目(CIP)数据

色彩心理学 / [日] 野村顺一著; 张雷译.-海口:

南海出版公司, 2014.5

ISBN 978-7-5442-7086-1

I. ①色… II. ①野…②张… 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059418号

著作权合同登记号 图字: 30-2012-138

IRO NO HIMITSU - Saishin Shikisai-gaku Nyumon by NOMURA Junichi

Copyright © 1990 by NOMURA Yoko

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NESCO/Bungeishunju Ltd., Japan 1990

Revised and enlarged as paperback edition by Bungeishunju Ltd., Japan 2005

Chinese (in simplified character only) translation rights in China

reserved by Thinkindom Media Group Ltd. under the license granted

by NOMURA Yoko arranged with Bungeishunju Ltd., Japan through

Tohan Corporation, Japan

色彩心理学

[日] 野村顺一 著

张雷 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典发行有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花

特邀编辑 余雯婧 焦乐群

装帧设计 段 然

内文制作 博远文化

印 刷 三河市市中晟雅豪印务有限公司

开 本 890毫米×1270毫米 1/32

印 张 5.75

彩色插页 4

字 数 108千

版 次 2014年5月第1版

2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-7086-1

定 价 28.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



色彩基础知识

1. 色彩三要素

色相 红、黄、蓝等色彩之间相互区别的属性。

红色

橙色

黄色

绿色

蓝色

紫罗兰色

明度 色彩的明暗程度。

深蓝色

淡蓝色

纯度 色彩的鲜艳程度或强度。纯度最高的颜色为纯色。

高纯度

红色

胭脂色

茜色

栗色

低纯度

2. 色彩术语

可见光

电磁波谱中人类肉眼可以看见的光。波长范围为380nm—780nm。



原色

不能通过其他颜色的混合调配而得出的颜色。人类肉眼有3种不同颜色的感光体，这3种颜色即是三原色。

叠加型原色

红色

绿色

蓝色

消减型原色

品红

黄色

青色

单色 只包含一个波长的光的颜色。如：



混合色 包含多个波长的光的颜色。如： 粉红色 绛紫色

有彩色 具有色相、明度、纯度3种属性的色彩。如： 红色 绿色 蓝色

无彩色 仅具有明度属性的颜色（也具有纯度，但非常小，接近于0）。如：



3. 色彩调和

单色调和 一种有彩色 如红色、绿色、蓝色
+
一种无彩色 如黑色、白色、灰色



同系色调和 一种颜色的浓淡来组合
米色 + 浅褐色



近似色调和 一种有彩色 + 包含这种有彩色的色彩
米色 + 奶油色 粉色 + 薰衣草色



互补色调和 互补的两种颜色
红色 + 绿色 黄色 + 紫色 蓝色 + 橙色



4. 色彩的其他属性

色彩的冷暖

冷色 如：

蓝色

蓝绿色

深蓝色

暖色 如：

红色

橙色

玫红色

色彩的轻重

越淡的色彩越轻，越暗的色彩越重。

黑色的箱子看起来比白色的箱子重。如：

重



轻

前进色与后退色

前进色 使物体看起来向前突出，感觉距离比较近。

譬如红、橙等暖色系和纯度较高的浅色。

后退色 使物体看起来向后退，感觉距离比较远。

如蓝、蓝绿等冷色系和纯度低的色彩。

红色汽车
(前进色)



蓝色汽车
(后退色)

感觉红色汽车离我们很近

相同的距离

感觉蓝色汽车离我们很远



眼睛会将色块简单化

红白条纹



→ 红色



蓝白条纹



→ 蓝色



白底小碎花



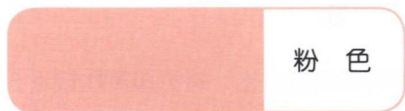
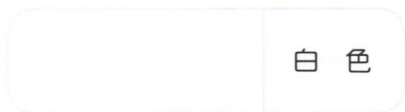
→ 白色



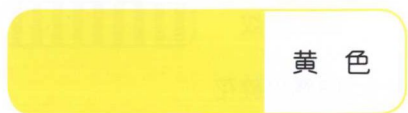
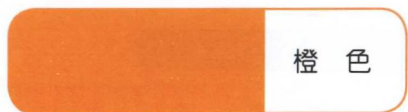
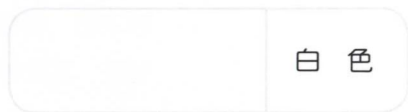


幼儿和成人的色彩喜好顺序

幼儿的色彩喜好Top10



成人的色彩喜好Top10





色彩喜好与性格特点

色彩喜好

性格特点

红色

外向型，遇事勇敢果决，事业心强，活跃，精力旺盛。但容易冲动，自制力不强。

粉色

感情细腻，温文尔雅，擅长照顾他人。常常给人以柔弱的印象。

栗色

积极热情，心胸开阔，敏感却坚强。一旦受到伤害就会变得十分谨慎。

橙色

阳光、富有活力。善于交际、个性张扬，人缘很好，有组织才能。

桃红色

品行高尚、稳重，善解人意、值得信赖。

黄色

追求新奇、为人周到。乐于奉献，拥有优秀的商业头脑。

黄绿色

认知能力强，谨小慎微，在意他人的看法，不善于交际。

薄荷绿

善于驾驭情感、操控注意力。洞察力敏锐，注重对知识的追求。谦逊，举止优雅。

苹果绿

随和、机灵，交友广泛，热爱生活。

绿色

率真，富有责任感。谦虚、待人礼貌。非常在意他人的评价。

蓝绿色

开朗自信、信念坚定但易轻信他人。或者冷静而有魅力，文雅、坚韧洒脱。也有自负虚荣的类型。

蓝色

不屈服于现实，但有点自以为是。擅长辩护。交际能力不错，有较强的忍耐力和毅力。富有责任感。

色彩喜好

性格特点

淡蓝色

注重内心感受，拥有敏锐的洞察力，富有创意，想法独特。

深蓝色

具有卓越的判断力、智力超群、独立。

淡紫色

心思细腻，内向型，乐于助人，不好斗。

紫红色

有个性，才华横溢，感情丰富，外向型。

紫色

拥有直觉天赋，做事有始有终。

薰衣草色

强势、高傲，自命不凡。有艺术家的气质，富有创意。追求高品质的生活。

褐色

稳重、可靠、正直。热心助人，热爱劳动，富有责任感。

黑色

神秘，善于动员他人，富有独立性格。

白色

远离圆滑世故，理想远大，追求完美。

灰色

做事谨慎认真，拥有出色的判断力，经营能力卓绝。

银色

拥有一颗浪漫的心。值得信赖和依靠。

金色

拥有至高无上的理想，心胸开阔，富有远见卓识。



服饰颜色、传递的信息及穿着指导

色彩喜好	传递的信息	穿着指导
红色	活力四射	寻找爱情；恢复身体耐力；表现力量；凸显自己。
粉色	爱意满满	释放压力；展现女性温柔；激起责任心；放松心情、寻找。
栗色	感性、不理智	找有趣的事情来做；刺激肉欲；避开外部压力；保持活力。
橙色	有良心	积攒时间和精力；寻找动力；实现预期成果；保持体力。
桃红色	宽宏大量	宣扬慈悲行为；维持自身能量；表示爱意；鼓励自己把握机会；展露自己和自己的能力。
黄色	善于交际	宣扬自己的沟通手段；防止意志消沉；刺激欲望；展露自己和自己的能力。
薄荷绿	理想主义	平息感情；治愈身体；降低外部消耗；希望做一个浪漫的梦。
苹果绿	革新	唤醒个人欲望；激起新的兴趣；刺激挑战欲望；造就新的机遇。
绿色	富有慈悲心肠	建立客观标准；促进健康意识；确立独立目标；平抑对不和睦感情的反应。
蓝绿色	乐观	促进独立；刺激实践力；继续磨练精神；缓解感情压力。

色彩喜好	传递的信息	穿着指导
淡蓝色	创造	刺激创造力；鼓足勇气学习；从活动中平静下来；提高伦理意识和分析洞察力。
深蓝色	智慧	保护自己的感情；防止工作疲劳；宣扬自己的睿智和识别力；刺激自我意识。
淡紫色	直觉	刺激直觉力；相信自己的感觉；让混乱的精神镇静下来；缓解过度疲劳。
紫红色	敏感	坚持自己的信念；刺激直觉力；缓解外部压力。
褐色	扶助	保证精神方面的安心感；防止体重不足；从季度的精神活动中镇静下来；从反复无常的行为中安定下来。
黑色	保护	避免外部影响；消除对未知的恐惧；勇于克制自己的欲望；提高说服力。
白色	有个性	打消消极想法；传递个性的形象；打开新思路。
灰色	消极	缓和外部压力；避免不必要的接触；强化自我保护形象；让自己看起来更平静和消极。
银色	有名誉	树立信念和希望；增加个人价值与自尊心；激起骄傲自满；避免精神上的恐惧。
金色	物质的	增加物质上的成功；树立崇高的理想；刺激对报酬的欲望；增加安心感。

014043353

学野川流

新经典文化股份有限公司

www.readinglife.com

新经典文化股份有限公司

www.readinglife.com

出品

目 录

前言 色彩是生命,是力量.....	1
增补序.....	5

第一章 色彩的无限潜力

色彩——无言的力量.....	9
在暖色调的环境里感觉时间慢了下来.....	9
色彩对心理的影响.....	11
控制热辐射.....	13
白色轻,黑色重.....	15
色彩对大脑和生理的影响.....	18
生气时食不甘味.....	18
感受味道的部位是什么?.....	18
视觉决定味觉.....	21
怎样喝咖啡味道最好?.....	22
事关生死的色彩.....	24
因色彩而改变的位置.....	25
巧用粉色,恢复青春.....	27

能够感知色彩的身体·····	28
黑色衣服增加皱纹·····	29
对孩子有益和有害的色彩·····	31
婴儿识别色彩的能力胜过识别形状·····	33
对于未来的观念·····	34
女孩和男孩喜欢的色彩·····	34
孩子的房间最好选用冷色调·····	36
声音的色彩·····	37
什么是“黄色的声音”？·····	38
如果将音乐翻译成色彩·····	39
住宅与色彩的音乐性·····	42

第二章 色彩喜好与性格

色彩透露了你的优缺点·····	47
色彩与性格密切相关·····	47
红色·····	48
粉色·····	49
栗色·····	50
橙色·····	50
桃红色·····	51
黄色·····	52

黄绿色	52
薄荷绿	53
苹果绿	53
绿色	53
蓝绿色	54
蓝色	55
淡蓝色	55
深蓝色	56
淡紫色	56
紫红色	57
紫色	57
薰衣草色	58
褐色	58
黑色	59
白色	60
灰色	60
银色	61
金色	61
色彩会说话	63
色彩沟通	63
巧妙使用中间色	64

第三章 巧用色彩，乐享生活

阳光与健康	67
都市的死角	67
紫外线的作用	68
不可或缺的阳光	68
阳光与活力	70
阳光可以治疗感冒	70
和式房间对缓解压力最有效	72
色彩调和的分类	72
单色调和	72
同系色调和	73
近似色调和	73
互补色调和	74
眼睛会下意识地将色彩简单化	74
极具亲和力的和式房间	77
和式房间特有的色彩能够缓解压力	80
会呼吸的白色	82
发挥色彩的力量	83
白炽灯的效果	83
“白”屋藏娇	84
白色的秘密	85
类白色的秘密	87

哑光白色·····	87
白色是魔术师·····	88
催人入眠的蓝色·····	88
睡在装有荧光灯的卧室容易生女孩·····	89
蓝色具有镇静作用·····	90
红色房间和蓝色房间的实验·····	91
红色使血压上升? ·····	92
蓝色眼镜治疗失眠·····	95
多绿多金·····	97
绿色治百病·····	98
根据色彩挑选食物·····	99
食物的色彩·····	99
维生素也有颜色·····	100
日本食物复杂的色彩·····	101
展现食材的味道与固有色·····	102
从色彩调和看日本料理·····	103
餐具的色彩能使料理更诱人·····	106
味觉与经验积累有关·····	108
为什么日本餐具多为黑色? ·····	108
饮食与黑暗的关系·····	109
点心的晕轮效应·····	111
什么是点心的美味色彩? ·····	111
黑色增加甜味·····	113