

心情^的颜色

决定人生的颜色

The Color of Mood
Decides The Color of Life

乐凯◎编著

用色彩为人生注入正能量

色彩是生活的一种工具，
任何一种颜色都能神奇地唤起你的潜在情感，
体会一种心情，收获一种色彩。
最好玩的色彩说明书，最实用的心情调色板。



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

用色彩为人生注入正能量

心情^的颜色

决定人生的颜色

The Color of Mood
Decides The Color of Life

乐凯◎编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

心情的颜色决定人生的颜色 / 乐凯 编著. —武汉: 华中科技大学出版社,
2012.6

ISBN 978-7-5609-7745-4

I. 心… II. 乐… III. 性格-通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 040724 号

心情的颜色决定人生的颜色

乐凯 编著

责任编辑: 张娟娟 闫丽娜

封面设计: 任燕飞

责任校对: 孙 倩

责任监印: 熊庆玉

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)87556096 (010)84533149

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 260 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 28.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

在沙漠中，有两个人步履蹒跚地向前行走。他们已经走了几天几夜，烈日、流沙以及未知的威胁让他们筋疲力尽。水壶中的水早就喝完了，两个人又累又饿，体力和精神都处在崩溃的边缘。

他们实在走不动了，停下来休息的时候，两个人都注视着笼罩在黑暗中的沙漠，希望能够看得更远一点。

其中一个人问另一个人：“你能看到什么？”

被问的这个人微笑着说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。”

另一个人则一阵苦笑：“我现在似乎看到了死亡，看到死神在一步一步地靠近。也许我真的走不出去了。”

最后，在他们即将走出沙漠的时候，那个说看到死亡的人真的死了，因为他绝望至极，于是用刀匆匆地结束了自己的生命；而另一个说看到星星和自己妻子、儿女的脸庞的人靠着星星的指引成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

在同样的条件下，当时不同的心态，却决定了两个人截然不同的

心情的颜色决定人生的颜色

命运。一个人的心情关系到一个人的命运，要想时刻都过得愉快，那就得让心情永远都在自己的掌控之中。

世界是五颜六色的，你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的颜色。一位心理学家说：“一个人的心理状况常常直接影响到他的人生观、价值观，从而间接影响到他的行为。从某种意义上说，心理健康比生理健康更为重要。”

性格决定命运，心态决定成败。一个人的性格与心态有着密不可分的关系。有趣的是，当我们对每个人的性格进行归类的时候，能够根据色彩的特性将“各色人等”对号入座。

情绪、个性也有色彩。每个人都会有一种守护色，每一种颜色可以概括一种性格，每一种性格可以对应一种人生。“事之至难，莫如知人”，这话说得很有道理，不过更难的是人们该如何去认识自己。只有对自己的性格有一个清楚的认知，才能更好地掌控自己的人生和命运。

本书分为上、下两篇：上篇概述心情的色彩与人生的关系，心情的颜色直接决定了世界的颜色；下篇则概述人的各色性格对其职场、爱情等方面产生的影响。

人的发展会经历不同的阶段，认识自己也是一个持续不断的过程。而我们的心情颜色，就仿佛是潜意识海洋中迸发出来的一朵朵小浪花，我们要想认识自我这片未知的海洋，就需要用身边的人和事来作为自我认知的镜子，需要不断地探究、学习影响我们情绪、性格乃至命运的本我的颜色。

人性的秘密，成败的纠结，幸福的答案，皆隐匿在人的性格色彩世界里。

目 录



色随心动



第1章 色随心动：心情的颜色决定人生的颜色

- *每一种心情都有颜色 /2
- *赤橙蓝绿皆人生 /3
- *别跟自己过不去 /5
- *好心情增添人生色彩 /6
- *消极心态严重损害健康 /8
- *敞开心扉，清除心中污渍 /10
- *好心情自己定 /11

第2章 命运的调色板在你手中，人生的颜色由你决定

- *人生的颜色自己定 /14
- *单一色调不成风景 /16
- *把握命运的调色板 /18
- *做一个优秀的“画师” /19
- *让乐观主宰自己 /21
- *受苦的人，没有悲观的权利 /23
- *把亮丽还给自己 /25
- *活得精彩，为自己喝彩 /27



心情的颜色决定人生的颜色

第3章 谁持彩练当空舞——七彩的心情，缤纷的人生

- *红色：自信与激情 /29
- *橙色：积极心态创造快乐 /30
- *黄色：勇于创新的挑战者 /32
- *绿色：和平主义者 /34
- *青色：稳健、踏实的“保守派” /35
- *蓝色：一颗温柔的心 /37
- *紫色：超常的直觉能力 /39



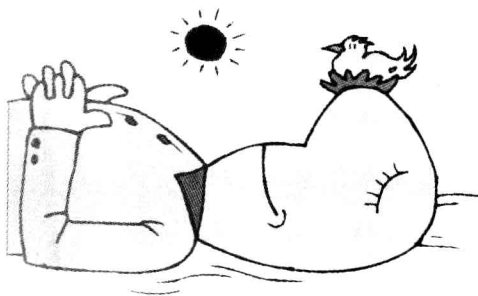
第4章 冷色凉意深：心情变暗了，世界下雨了

- *嫉妒：绿色毒药伤人害己 /41
- *悲观：黑色心情 /44
- *自卑：心中的灰色地带 /45
- *恐惧：黑暗带来的心理压迫 /47
- *忧郁：感伤的蓝色情调 /50
- *愤怒：红色激情带来的刺激 /52
- *焦虑：多愁善感的紫色 /55
- *自私：晒晒心中的阴暗色 /58
- *虚荣：粉红色的“死胡同” /59
- *挫折：你会变成什么颜色 /61



第5章 改变心情的颜色，也就改变了人生的颜色

- *世界的颜色因你而改变 /64
- *改变心情，适应人生 /65
- *栽株快乐之花于心田 /67
- *驱散失望的阴影 /69
- *学着给自己打气 /71
- *积极的心情颜色是种财富 /73
- *勇敢的心缤纷闪耀 /76
- *抱怨人生不如改变心情 /78



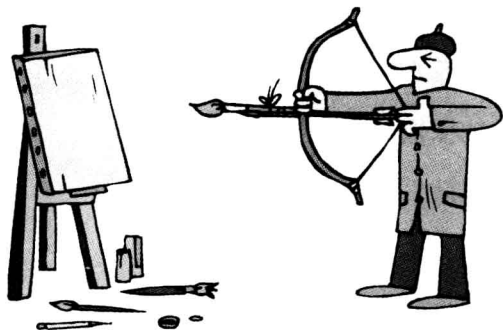
第6章 一念天堂，一念地狱：幸福和痛苦只在一念间

- *幸福的颜色 /80
- *幸福就在身边 /82
- *幸福和痛苦只在一念之间 /83
- *从黑暗中解脱 /86
- *选择一种生活的颜色 /89
- *感受幸福的九个步骤 /91

心情的颜色决定人生的颜色

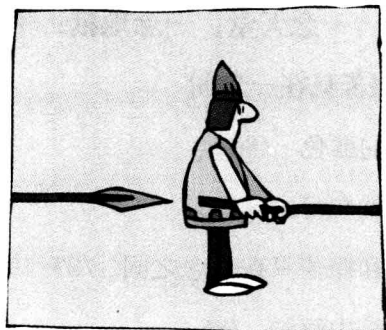
第7章 给心灵洗个澡：荡涤内心的尘埃，升华人生境界

- *放飞你的心灵 /93
- *扫除心灵的垃圾 /96
- *排除心灵的毒素 /98
- *拔掉心灵的杂草 /100
- *操纵好情绪的转换器 /102
- *放弃负面情绪 /104
- *放下才能得到自由 /107
- *还原心灵本色 /110



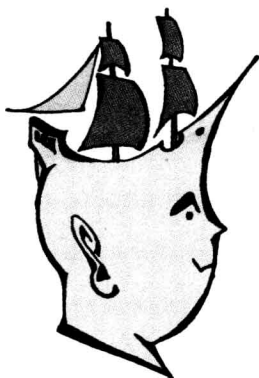
第8章 心情美世界美：微微一笑，世界为你倾倒

- *微笑是希望的色彩 /112
- *谁的微笑，美了心情 /114
- *微笑改变人生 /116
- *用微笑给生命涂上色彩 /118
- *魔窟中绽开的希望之花 /120
- *最简单的制造快乐法 /122
- *微笑面对生活中的不公平 /123
- *“笑疗”改变心情 /125





心色人生



第9章 红色心情——奔放的生命，激情的人生

*激情奔放的生命——红色 /130

*红色的基本性格 /133

*红色性格的弱点 /134

*红色恋爱心理 /137

*红色性格在职场 /138

*红色的心理色调 /140

第10章 橙色心情——最是温暖归 去处

*温暖亲切的印象——橙色 /143

*橙色基本性格 /145

*橙色性格的弱点 /147

*橙色恋爱心理 /148

*职场上的橙色性格 /149

*运用橙色调适心情 /151



心情的颜色决定人生的颜色

第11章 黄色心情——品茗阳光灿烂的日子

烂的日子

*天赐的光芒——黄色 /153

*黄色的基本性格 /155

*黄色性格的弱点 /157

*黄色恋爱心理 /160

*职场上的黄色性格 /162

*运用黄色提高情绪 /163



第12章 绿色心情——心中有绿意，冬天里也会春意盎然

*在春意中去放松——绿色 /166

*绿色的基本性格 /169

*绿色性格的弱点 /172

*绿色恋爱心理 /174

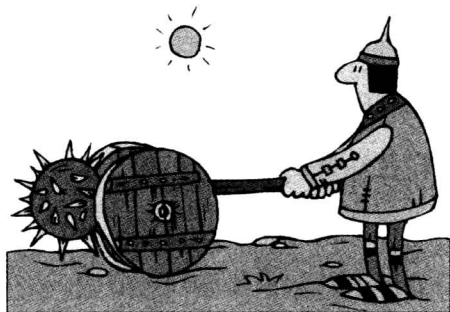
*职场上的绿色性格 /175

*运用绿色放松心情 /177

第13章 蓝色心情——梦幻世界里

追寻永恒的意象

- *平静忧郁的梦幻——蓝色 /180
- *蓝色的基本性格 /182
- *蓝色性格的弱点 /184
- *蓝色恋爱心理 /187
- *职场上的蓝色性格 /189
- *运用蓝色放松心情 /191



第14章 紫色心情——神圣爱情伊甸园的心醉晕色

- *优美可爱的晕色——紫色 /194
- *紫色的基本性格 /196
- *紫色性格的弱点 /198
- *紫色性格的爱情 /200
- *职场上的紫色性格 /202
- *紫色的心理效果 /203

心情的颜色决定人生的颜色

第15章 白色心情——纯洁的心灵

雕琢完美的人生

*纯粹洁净的颜色——白色 /204

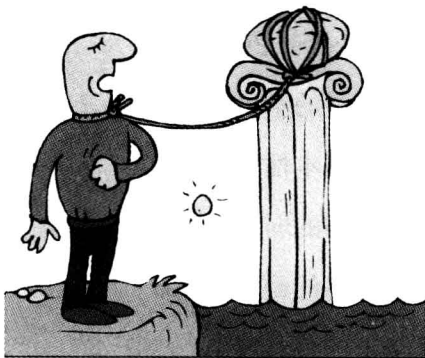
*白色的基本性格 /206

*白色性格的弱点 /208

*白色性格的爱情 /209

*职场上的白色性格 /210

*白色心情净化心灵 /212



第16章 黑色心情——没有光的日子你要怎么过

*空虚沉默的压抑——黑色 /214

*黑色的基本性格 /216

*黑色性格的弱点 /218

*黑色性格的爱情 /219

*职场上的黑色性格 /221

*黑色心情的调适 /222

第17章 灰色心情——人生的天空

飘过几朵阴云

* 阴云笼罩的天空——灰色 / 224

* 灰色的基本性格 / 226

* 灰色性格的弱点 / 227

* 灰色性格的爱情 / 228

* 职场上的灰色性格 / 229

* 调适灰色心情 / 230



第18章 褐色心情——捉摸不定的心情难以预测命运

* 难以界定的色位——褐色 / 232

* 褐色的基本性格 / 234

* 褐色性格的弱点 / 235

* 褐色性格的爱情 / 236

* 职场上的褐色性格 / 238

* 褐色的心理效果 / 239

Chapter 上篇 色随心动



心情的颜色决定人生的颜色

成败得失在于两个字——心情。心情好，仿佛任何事都顺心遂愿；心情坏，则仿佛事事都和你作对。生活无论是平凡还是精彩，人生无论是顺利还是坎坷，只要有一份好的心情，我们就能焕发光彩。

五味杂陈的心情，仿佛是五颜六色的色彩。只有正确地选择心情的颜色，荡涤心中的尘埃，我们才能收获七彩人生，真正认识自己。



心情的颜色决定人生的颜色

第1章 色随心动：心情的颜色决定人生的颜色



★每一种心情都有颜色

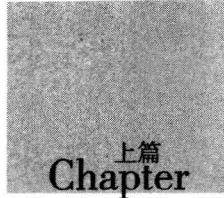


心情是一个调色板，你可以用双手调出它的颜色。

人生并不会一帆风顺，它充满了艰辛与磨难；人不可能总是快乐的，也会有忧伤和寂寞；心情的颜色并不是单一的，也有不同的颜色。

徒然想象，你可能永远都不会理解心情的颜色。它是那种耀眼的大红大绿，还是对比鲜明的黑白？不，都不是。心情的颜色会随心情的变化而变化。因此，每一种心情都有颜色——一种它所特有的颜色。

在自然界中，五彩缤纷的颜色附着在不同的事物上，而每一种不



同颜色的事物，它们所表现出来的心情也不尽相同。

“春风又绿江南岸”，这“绿”字就把江南沿岸各种各样的植物的好心情体现得淋漓尽致了；“白了少年头”，这是感叹光阴易逝，而功名未立的悲切之情；“红颜薄命”，即美好的事物总是很短暂，强烈的对比让人心生感叹。颜色之于人的心情，自古以来就蕴涵着一种说不清、道不明的关系。

人们在表达心情时，所习惯的是用暖色调来表达积极的心态，而用冷色、暗色、重色调来表达消极的心态。当欣喜若狂时，我们的心情是令人热血沸腾的红色；当面临挫折时，我们的心情霎时布满灰色的阴影，甚至是暗淡无光的黑色……每一种颜色都可以表达一种心情，但是当多种复杂的，甚至有些矛盾的心情糅合在一起的时候，却一下子不知道该用哪种颜色来表示了。

所以，我们在人生这条路上走着、寻找着，体味着人生的酸甜苦辣，每一种心情、每一种感受都是画好人生这幅画的积累，多一种感受、多一种心情就会得到更丰富的颜色，让人生的这幅画更美。学会合理而有取舍地着色，才能让它别具一番神韵。

★赤橙蓝绿皆人生



人生在世，虽然只有短短几十年，却要经历各种好事、坏事，尝遍酸甜苦辣各种滋味，体验赤橙蓝绿等斑斓人生。

生活里有美好也有沉重，人生里有苦也有乐，就像白天与黑夜的