



# 色彩魔法书

Color Therapy

通过色彩心理测验探寻隐藏在内心深处那个  
“真正的自己”

(日) 高坂美纪 著  
曹莹 译

巧妙地利用色彩来调节心情、改善常见的不适症状

TITLE : [Anata ga Kirakira Kagayaku Color Therapy]

BY : [Miki Takasaka]

Copyright © 2007 by Softbank Creative Corp.

Original Japanese language edition published by Softbank Creative Corp.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights in simplified characters arranged with Softbank Creative Corp.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本Softbank Creative Corp授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第176号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

色彩魔法书 / (日)高坂美纪著; 曹莹译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 7  
ISBN 978-7-5381-5815-1

I. 色… II. ①高… ②曹… III. 色彩-通俗读物 IV. J063-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第087363号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司([www.booklink.com.cn](http://www.booklink.com.cn))

总策划: 陈庆

策划: 陈杨

设计制作: 周军

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 242mm

印张: 5

字数: 51千字

出版时间: 2009年7月第1版

印刷时间: 2009年7月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 李雪

---

书号: ISBN 978-7-5381-5815-1

定价: 18.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: [lnkj@126.com](mailto:lnkj@126.com)

<http://www.lnkj.com.cn>

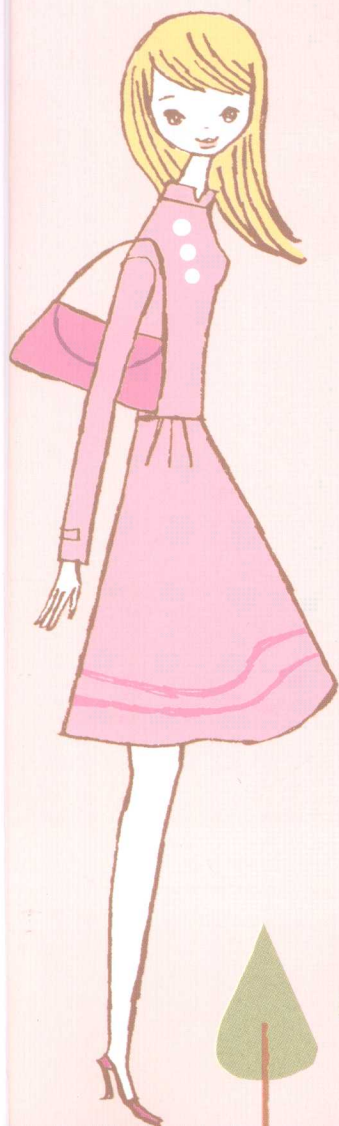
本书网址: [www.lnkj.cn/5815](http://www.lnkj.cn/5815)



# 色彩魔法书

Color Therapy

(日) 高坂美纪 著  
曹莹 译



辽宁科学技术出版社  
· 沈阳



## 前言

在这个世界上，每个人的存在都是独一无二的，都有自己的美丽。

不过，在很多情况下那些美都被各种原因隐藏了起来。工作的困扰、人际关系的压力、恋爱不顺的烦恼、对未来的不安、对外貌所抱有的自卑感……由于受到这些因素的影响，我们在不知不觉中忽视了自身的美丽。

让自己恢复美丽与光彩最好的方法就是色彩疗法。

色彩的调节能使心情变得开朗，使身体变得舒畅，并使心灵得到净化，同时还可以改善黯淡的肌肤。那会是一种由内而外闪耀着光彩的美。试着用色彩找回属于我们的美丽吧！你会发现自己的双眸闪烁着动人的光辉，肌肤也



高坂美纪

*Miki Takasaka*

呈现出与以往不同的透明感。你甚至还会发现，连自己的性格也变得更加开朗、率真了。你会变得温柔、体贴、富有朝气。

而且，色彩存在于服装、饰品、化妆品、室内装饰等日常生活的方方面面，我们每天都可以接触它们。

不需要任何特殊的物品，只要知道使用哪种颜色就可以了。从治疗肩膀酸痛、眼睛疲劳、便秘等具体的健康问题，到增强自信、消除不安、提高幸福感等内心活动，色彩疗法可应用的范围是非常广泛的。

掌握了本书的内容，你就能轻松地了解色彩疗法。让我们有效地利用色彩，打造精彩的每一天吧！

# 目 录

|         |   |
|---------|---|
| 前言      | 2 |
| 什么是色彩疗法 | 6 |

## Part 1

|        |    |
|--------|----|
| 色彩心理测验 | 8  |
| 红色     | 10 |
| 粉色     | 11 |
| 橙色     | 12 |
| 黄色     | 13 |
| 绿色     | 14 |
| 蓝色     | 15 |
| 紫色     | 16 |
| 白色     | 17 |
| 金色     | 18 |
| 银色     | 19 |
| 驼色     | 20 |
| 棕色     | 21 |
| 灰色     | 22 |
| 黑色     | 23 |

## Part 2

|                 |    |
|-----------------|----|
| 用色彩来恢复你原有的光彩    | 24 |
| 为什么可以借助色彩来进行治疗呢 | 26 |
| 粉色              | 28 |
| 橙色              | 30 |
| 黄色              | 32 |
| 绿色              | 34 |
| 蓝绿色             | 36 |
| 紫色              | 38 |
| 白色              | 40 |
| 金色              | 42 |
| 银色              | 44 |
| 驼色              | 46 |

## Part 3

|             |    |
|-------------|----|
| 用小饰物的色彩来治疗  | 48 |
| 帽子          | 48 |
| 眼镜          | 48 |
| 耳环、耳钉       | 49 |
| 项链、项链、丝巾    | 49 |
| 手镯、戒指、表、指甲油 | 50 |
| 手机          | 50 |
| 包           | 51 |
| 皮带、鞋        | 51 |



## Part4

### 通过妆容体会色彩的能量与治疗效果…… 52

暖色系让你拥有幸福的生活…… 54

冷色系帮你驱走疲惫和烦恼…… 56

绿色和紫色帮你调整身心的平衡…… 58

闪亮的色彩能够使人恢复朝气…… 60

## Part5

### 利用室内的环境和装饰进行色彩疗法…… 62

浴室…… 64

盥洗室…… 66

卫生间…… 68

## Part6

### 衣柜中的彩虹计划…… 70

第一步 弄清楚缺少哪些颜色并列清单…… 70

第二步 把缺少的颜色搜集齐全…… 71

第三步 尽量丢掉灰色、棕色和黑色的衣服…… 72

第四步 把衣物按照彩虹色整理出来…… 73

第五步 试着穿穿看，体验色彩的效果…… 74

第六步 依靠自己的感觉来决定色彩…… 75

## 附录

### 色彩实践报告 …… 76

坚浦亮子 女士 每天都有很多“小幸福”  
今后的自己也会很快乐 …… 76

伊藤友香 小姐 色彩帮我找回了开朗的自己，  
男朋友对我的支持使我感到很幸福 …… 77

[随笔] 天堂的孩子与色彩教会了我 …… 78

# 什么是色彩疗法

一个晴朗的星期天。

我和一个漂亮的姐姐一起去购物。

实际上，很久以前我就开始仰慕她了。

她总是精力充沛，穿衣服也很漂亮。听

说，她好像是在学习色彩知识……



姐姐，你好会洗衣服啊！真棒！

其实我正在学习色彩知识呢！所以知道哪些颜色更适合自己！

哎呀！这件真是好可爱

到底哪个好呢？真是为难……



这是我，阿彩

我所仰慕的阿董姐



这件衣服怎么样？

我觉得很适合你啊，阿彩！

真的，太好了！



在咖啡馆……

我学习的是色彩疗法。色彩可以调节身体不适，减轻压力，排解心中的烦恼。



凡是带有颜色的东西，全都可以！

不管是衣服、小饰物、手机，还是眼影、窗帘、沙发、床单、车子……这些全部都可以与色彩疗法联系起来呢。



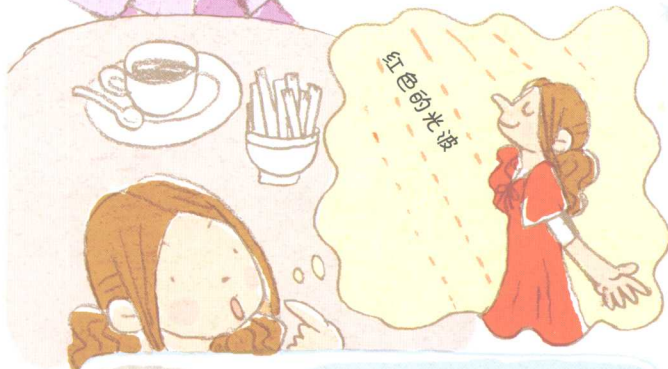




无论是看到的、吃到的，还是穿在身上的东西，它们的颜色都可以应用在色彩疗法中。由于这种疗法可以调养身心，我们也称之为色彩的心灵疗法。



阿彩，今天为什么不试着穿穿红色的衣服呢？这样就能沐浴红色的光波了。

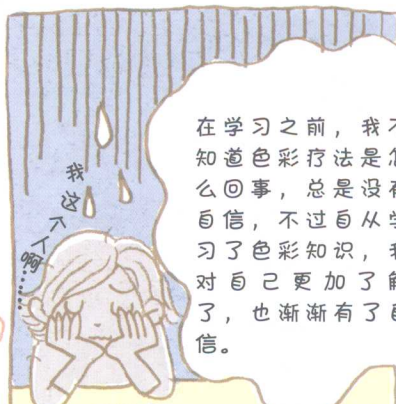


实际上，最近很忙，身体有些疲惫……  
这样说来穿红色的衣服最合适了。



这是有原因的

在忙碌的时候穿红色的衣服，有助于增加身体的活力。



在学习之前，我不知道色彩疗法是怎么回事，总是没有自信，不过自从学习了色彩知识，我对自己更加了解了，也渐渐有了自信。



在和朋友购物的时候，能够适当地提出建议，跟大家聊得很起劲儿。和男朋友的关系

发展得也很顺利！这也许是因为我心中的困惑消失了的原因吧！



色彩疗法真是太棒了！我也想学！阿董姐，你是怎么学的啊？

喏，给你这个！



太谢谢了，我马上就开始读读看，总感觉要有好事发生呢……

一定会的！

# Part 1

你所选择的颜色可以  
代表你心灵的色彩

## 色彩心理测验

如果你想深入了解自己，  
想变得更美丽、更幸福，  
就要先了解隐藏在内心深处的“真正的自己”，这是最重要的事情。  
而且，你要认同那个“真正的自己”，  
如果能成为“真正的自己”的“粉丝”那就更好了。  
所以，试着做做以下三个心理测试吧！

① 在以下14种颜色之中，能让你看了就“心情愉悦”的颜色是哪种？

你的答案 ▶

-----

② 在以下14种颜色之中，让你感觉最“沉着、平静”的颜色是哪种？

你的答案 ▶

-----

③ 在以下14种颜色之中，最近格外吸引你，让你觉得“非常漂亮”的颜色是哪种？

你的答案 ▶

-----

Shoe



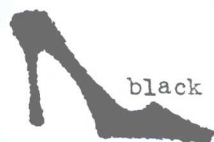
gray

灰色



purple

紫色



black

黑色



brown

棕色



beige

驼色



red

红色

能让你觉得

“心情愉悦”、“沉着、平静”、“非常漂亮”的颜色是哪些呢？



gold

金色



Pink

粉色



white

白色



silver

银色



orange

橙色



blue

蓝色



green

绿色



yellow

黄色



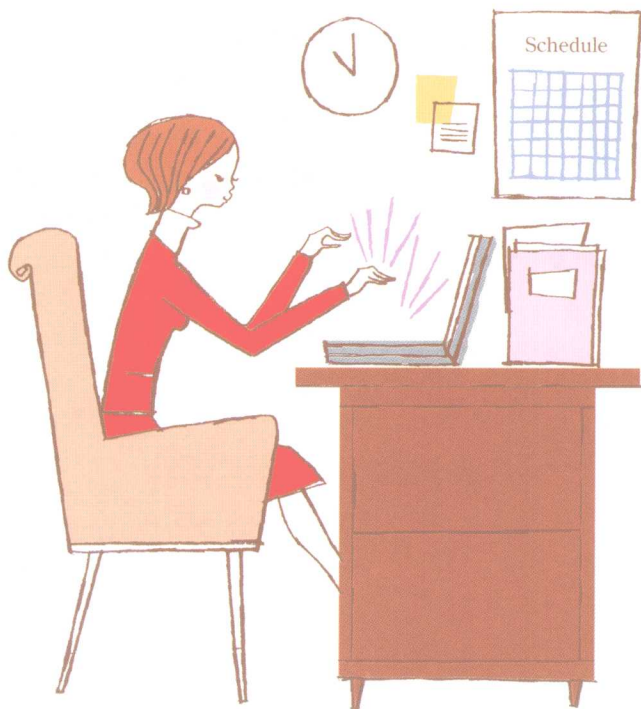
\*



## 红色

精力充沛能够全力以赴的人

选择红色的你，  
无论对待什么事情都精力充沛，  
总是像在进行战斗一般全力以赴。



### ① 看到红色就感觉“心情愉悦”的人

你在各个方面都抱有“即刻行动”、“比别人更早一些”、“积极向上”等倾向，是一个神采奕奕的人。

### ② 看到红色就感觉“沉着、平静”的人

你现在正处于困境之中，必须要进行精神与体力的总动员来全力应对困境。

### ③ 看到红色就感觉“非常漂亮”的人

你觉得以后必须要鼓起勇气前进，来获取更大的喜悦。



## 粉色

希望去爱也渴望被关爱的人

选择粉色的你，  
需要被人关爱，也渴望关爱他人。

### ① 看到粉色就感觉“心情愉悦”的人

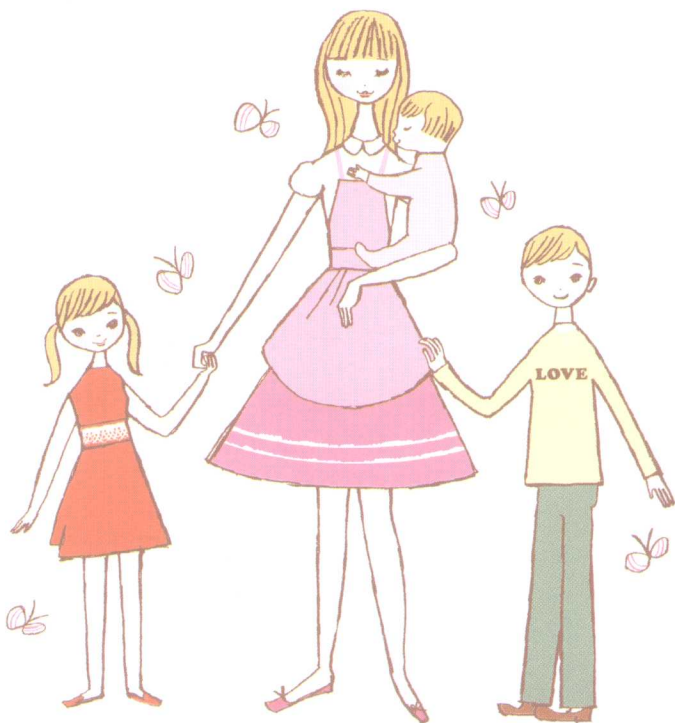
你像温柔体贴的护士一样。别人对你的感谢会成为你力量的源泉。

### ② 看到粉色就感觉“沉着、平静”的人

可能在小的时候，曾被所期望关心和爱护的人深深伤害了。现在，粉色在内心充满了爱的波澜。

### ③ 看到粉色就感觉“非常漂亮”的人

也许有了你喜欢的人哦，如果你已经组建了家庭，是不是有了小宝宝呢？



\*



# 橙色

性格开朗、待人亲切，是个能干的人

选择橙色的你，  
开朗、亲切、能干，  
受到周围人的爱戴。



## ① 看到橙色就感觉“心情愉悦”的人

你总是微笑着，是一个善于发现事物优点的人。

## ② 看到橙色就感觉“沉着、平静”的人

你现在是否正面临工作停滞不前的境地，或者正在遭受家庭琐事或身体不适的困扰。

## ③ 看到橙色就感觉“非常漂亮”的人

你最近找到人生的目标了吧？在新的工作中你会非常受欢迎哦！





# 黄色

健谈睿智的人

选择黄色的你有朝气，开朗、健谈、风趣、睿智。

① 看到黄色就感觉“心情愉悦”的人

你天真烂漫，富有个性，喜欢独处，但容易感觉寂寞。

② 看到黄色就感觉“沉着、平静”的人

你现在也许要整理大量文件，也许肠胃或耳朵出现了不适。

③ 看到黄色就感觉“非常漂亮”的人

最近，在你身上发生好事了吧？你对自己的将来充满希望。恭喜啊！



\*



选择绿色的你，  
对人非常温柔，做事非常努力，  
善于巧妙地教给别人一些事物。

# 绿色

待人自然且温柔，  
是个做事非常努力的人



## ① 看到绿色就感觉“心情愉悦”的人

你为人处事崇尚顺其自然，虽然是被动的，但忍耐力很强，对周围的人也很温柔。

## ② 看到绿色就感觉“沉着、平静”的人

你疲于处理家庭中的人际关系，还总是因为工作而睡眠不足，希望能拥有幸福的家庭。

## ③ 看到绿色就感觉“非常漂亮”的人

你比以往更加温柔，开始发觉家庭和家人对你的意义。



# 蓝色

待人温柔、有礼貌，是个谨慎的人

选择蓝色的你，温柔、谨慎、有礼貌，对待任何事都很慎重。

## ① 看到蓝色就感觉“心情愉悦”的人

你知性而又冷静，希望处理好所有事情。你应该喜欢安静、稳定的环境吧？

## ② 看到蓝色就感觉“沉着、平静”的人

你正被工作、生活方式、异性等问题所困扰。

## ③ 看到蓝色就感觉“非常漂亮”的人

你大概要改变今后的工作方法和你选择的人生道路了。

