

How to use the right colours to achieve balance, health and happiness

COLOUR YOUR LIFE

# 色彩心理学



Howard & Dorothy Sun

[英国] 孙孝华 多萝西·孙 著

白路译

如何用正确的色彩获得平衡、健康和幸福

体验不同色彩能量对人们感官的触动 找寻一条自我发现与自我治愈之路

上海三联书店

COLOUR YOUR LIFE

# 色彩心理学



Howard & Dorothy Sun

[英国] 孙孝华 多萝西·孙 著

白 路 译



上海三联书店

## 图书在版编目 (CIP) 数据

色彩心理学 / (英) 孙孝华, (英) 多萝西·孙著; 白路译. —上海: 上海三联书店, 2017.1

ISBN 978-7-5426-5660-5

I. ①色… II. ①孙… ②多… ③白… 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 (2016) 第 184117 号

COLOUR YOUR LIFE: HOW TO USE THE RIGHT COLOURS TO ACHIEVE  
BALANCE, HEALTH AND HAPPINESS by HOWARD SUN AND DOROTHY SUN

Copyright: ©1992 by HOWARD SUN AND DOROTHY SUN

This edition arranged with LITTLE, BROWN BOOK GROUP LIMITE  
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 Phoenix-Power Cultural Development Co.,Ltd

All rights reserved.

## 色彩心理学

---

著 者 / [英国] 孙孝华 多萝西·孙

译 者 / 白 路

责任编辑 / 陈启甸

特约编辑 / 谭秀丽

装帧设计 /  灵动视线

监 制 / 李 敏

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

<http://www.sjpc1932.com>

印 刷 / 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版

印 次 / 2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 960×640 1/16

字 数 / 92 千字

印 张 / 13.25

---

ISBN 978-7-5426-5660-5/B · 489

定 价: 22.80 元

## 致 谢

我们把最深的谢意献给多萝西的妈妈塞奥西娅 - 塞奥费劳，感谢她每时每刻都在支持和鼓励我们在选择的道路上前进。

另一份特别的谢意献给已故的多萝西·杜彻内伯爵夫人、希尔·金伯和吉塔·别林，感谢他们的教诲、关爱和支持。还要感谢一直支持和信任我们的客户和学生们。从他们无私地分享之中，我们也学到了很多。

我们还要向我们的朋友帕里斯·马里那基斯致以真挚的感谢，他用出色的电脑技术帮我们建立了一个可行的系统，节约了大量的时间和精力工作。

我们同样感谢那些亲密的朋友和家人们，在本书的写作过程中，他们不停地关心和鼓励我们。

在这本书面世的过程中，我们还要感谢出版商和工作人员们，尤其是吉尔·百利专业的指导和马丁·诺贝尔的编校工作。

## 前 言

您正在翻阅的是一本出色的小书，现在，它已经成为一部公认的经典之作。它的成功远远超过我们当初最乐观的预期。我们的编辑称它为“色彩之书”。在英国，它已经被重印了超过 22 次，对任何一本书来说，这个成绩都令人震惊。

它受到社会各阶层——从非专业人士到健康专家，从神职人员到商务人士——的欢迎，既鼓舞人心又令人难以置信。直到今日，书中的内容都像 1992 年首次出版时那样，既新鲜又和生活息息相关，这本书仿佛已经有了生命。这一版重印的同时还将推出电子版，供电子阅读器和平板设备使用。

实际上，每一代人都在使用色彩心理学，但现在，通过色彩反应解读（CRR，参见第一章），能让人们主动去体验色彩的能量。它是一种在全球范围内被成千上万人验证过的方法。它能帮助评估你的整体状况，提供建议和对自我的洞察，引导你达到健康、平衡和快乐的状态。

本书包含了大量在不同文化和国家范围内都经过了时间检验

的信息。和通过色彩反应解读获得的初步增益一起，只要你将色彩用于你自己的需要和私人生活中，它就会像本书中所描写的一样，给你带来持续的效果。

吸收的色彩越多，越能从它们的能量中获得好处，因为这样做，你就更能理解你的需求，更能选择合适的色彩去满足你的需求。色彩反应解读能带你进入一个更动态和互动的过程。

“道可道，非常道”是老子《道德经》中的一句话。色彩反应解读正是遵循这句话，让我们的客户自由创造他们自己的“道”，发现最真实的自己。这就像一幅展现在你面前的地图，让你去探索、去追寻。本书剩下的部分扮演的就是向导的角色。我们希望你能够通过色彩反应解读，寻找到自己独特的“道”，发觉自我真相和生命的意义。

## 多彩的世界

过去几十年中，社会发生了巨大的转变，变成了一个更多彩的社会。今天，色彩在社会中占据了比以往更大的比例，而且令人高兴的是，越来越多的公众愿意在他们的生命中通过各种各样的形式，吸收更多的色彩。所以，如今的城市里到处充满着色彩，许多建筑物经常在夜间被显眼的蓝色、粉色、洋红色、绿色、土耳其蓝或者红色灯光点亮。

在当下时尚界，存在着像土耳其蓝之类的颜色，但在二十年前，这些颜色鲜有出现。与此同时，餐饮业中对盘中食物色彩和搭配的

考量，既能提供一场视觉上的盛宴，也更能增加顾客的食欲。

同样的，色彩在汽车上的大量运用也超出了人们最大胆的想象，比如深紫色和淡紫色、亮樱桃红色和粉色、电光蓝、火红、亮橘色和金属绿、蓝色和水蓝色……这个名单简直可以永远写下去。我们可以再看看现在出现在我们家中的这一相似趋势，同传统的安全保守色如白色、奶油色和乳白色比起来，家居颜色的选择更加大胆，具有实验性。颜色现在是我们的日常生活和社会中非常重要的一部分，假如没有它们，我们简直活在一个无聊、无趣又令人绝望的世界中。毫不夸张地说，正是色彩点亮了我们愉快的生活！

## 色彩召唤

考虑到伴随我和多萝西成长的分别是塞浦路斯和牙买加文化，对我们来说，欣赏和沉迷于色彩是最自然不过的。我们通过以下多种方式接触色彩：室内装饰，亮色系服装，美味的异域水果，丰盛的蔬菜，热带野生生物，地中海天蓝色的海水，加勒比海土耳其蓝色的海水，还有太阳无尽照射带来的温暖和光亮。而英国的天气却让我们俩非常渴望更明亮和更多彩的日子。

在一次色彩治疗演讲上，多萝西遇见了正在做演讲的多萝西·杜彻内伯爵夫人。那天晚上快结束的时候，多萝西走向多萝西·杜彻内伯爵夫人，告诉她：“这正是我余生都想要做的事情。”多萝西·杜彻内伯爵夫人把多萝西推荐给了一位名叫希尔·金伯的

色彩治疗师，他已经在格洛斯特郡从事了很多年前沿的色彩工作。

我们会永远记得和金伯先生——一个温暖而慈爱的男人——的第一次会面。几件“巧合”的发生，使我们的见面变得格外有意义和特别。比如说，我们名字之间那不可思议的联系。多萝西的娘家姓氏是 Theophilou，源于希腊语，是“神的情人或朋友”的意思。希尔·金伯的教名是 Theophilus，也是这个意思。我的姓氏是 Sun，来源于中文。希尔·金伯的中间名是 Heliodor，Helios 在希腊语中也是太阳的意思。我们追随希尔·金伯多年，提出问题、学习、试验各种关于色彩的想法。希尔称多萝西是他的“杰出学生”。多萝西 1984 年毕业，但之后的多年，她经常被叫来评论或者给希尔提供关于色彩本质的建议。希尔·金伯大约十年前过世了，但对他的记忆将永远伴随着我们。

## 生活色彩

20 世纪 80 年代中期，当多萝西在英国注册了第一家正式的色彩治疗诊所之后，我决定加入她的行列，把我的职业放在色彩和人的潜力领域。多萝西更倾向于心理学、传播学、帮助技巧、咨询和治疗，后来她还将色彩反应解读融入色彩治疗中，用于健康和美容。我的兴趣则使我转到身体导向的治疗方法、按摩、冥想、东方智慧（比如太极和《易经》）、疗愈、意识和形而上学，基于令人兴奋的个人成长、波动、领导和我在 20 世纪 70 年代中期在美国所教的。接下来的十年被证明是一个集中地研究、探索



和发展色彩事业的年代。

客人们对色彩能量的兴趣促使了“一天”课程的出现，很快地，又变成了周末的课程。直到1986年，我们创立了“生活色彩”，一切都成真了。这个名字取自我1978年5月在牙买加金泉写的一首诗。

最终，我们把自己的知识融入了东西方并包的体系中，并把它命名为“生活色彩系统”。作为一小组在英国探索色彩学的人的一部分，我们最初是通过展览、聊天和我们的训练项目等方式从事前沿的色彩工作，通过展览、大规模媒体曝光、咨询项目和研讨会等推广色彩，同时也在国外从事类似的工作。在北伦敦的诊所我们接待了来自全世界的客人、学生和商业伙伴们。

## 一来就来仨

生命以一种神秘的形式向前发展。正当我们忙于扩大我们的事业、搬到一个新的中心准备开启生活色彩新的时代时，我们的生活出现了一个戏剧性的转变。1996年，多萝西怀上了三胞胎。我们欣喜若狂又手足无措。我们从没想过，同时来了三个孩子意味着什么，那又将怎样影响我们的生活。

我们的生活发生了翻天覆地的变化。孩子们已经长大了，生活色彩正从冬眠和变形中重新浮现。显然，对我们的精神成长和个人发展来说，新的经验是必需的。我们有了三个美丽、聪明、健康的少年。他们像所有的孩子一样，是一份真正的来自上天的

赏赐。有了孩子之后让我更强烈地感觉到，社会能治愈自己变得越来越重要，那样我们才能给我们的孩子，甚至我们孩子的孩子留下一个更好的世界。人类需要变得更开明，才能创造出更多的和谐和同情心。而色彩正是一个极好的中介，来帮助实现和支持这一过程。

## 点亮这一路

我们都被同一个太阳所供养，就像食物对身体的作用一样，色彩和光线也对我们的灵魂和精神有同样的作用。我们生命中色彩的平衡会直接反映在我们的健康状态中，就像身体中的维生素和矿物质达到均衡一样。互补色的概念正是这种平衡的一部分。当我们微妙的身体内部达到了一致，那么快乐就是我们的状态，它最终会反映在我们的生命中（可参考气场色彩部分）。

本书将带你走上一段自我发现的旅程，而我们的色彩课程将引导你，实现更有意义的效果。它们都是为了加强对方，同时也是为了互相补充。生活色彩将通过色彩的能量帮助人们提高觉悟，达到平衡、健康和愉悦。

色彩是生命的礼赞！请享受这段旅程。

孙孝华和多萝西·孙

2011年7月

## 导 读

色彩拥有能量。它能使人鼓舞或者沉着，激动或者冷静，感到热或冷，觉得不快或者愉快，产生热情的感觉或者振奋精神。理解色彩为我们的认知建立了新的维度。

我们中的大多数人都能想起小时候曾被问到“你最喜欢的颜色是什么”。我们意识到，即使是那时，即使我们并不知道原因，我们也能根据一个人对色彩的偏好而了解他。毫无疑问，体验不同色彩的能量能对我们起到某种感官上的影响。我们的语言中也充满了使用颜色代表感官内容和情绪的表达方式。我们会说：感觉忧郁（feeling blue），看上去很气愤（seeing red），深深的恐惧（black fears）和善意的法术（white magic）等。我们把没有感情的生活称为“黯淡无光”，而站在一扇彩绘玻璃窗闪耀的光芒前，我们能直面内心最深处。

色彩能改变生活的环境，提高生产力。它能增进我们的社交生活，改善健康状态。它也能被用来发展我们的自我意识，让我们活得更充分，更多姿多彩。我们才刚刚开始理解色彩的语言和

它所传递的信息的重要性。

希望这本书能成为你自我发现和自我疗愈之旅上的一个向导。它是建立在一个有力的练习，也就是色彩反应解读（CRR）之上的。经过多年的实际运用，色彩反应解读能提高你对色彩的感悟，体会到色彩能量对你的巨大作用。你可以将色彩反应解读以一种全新的方式运用到你生命的方方面面，包括身体上、情感上、心理上和精神上。你能学到如何平衡和改变你的心理状态，理解和监控你的情绪。当你快要生病的时候，你也能感受到，并采取预防措施，治愈自己。另外，由于色彩能直接和别人交流，你可以通过穿着的色彩和周围环境的色彩来更有力和更个性化地表达自己。建议从第一章开始阅读，并且开始“解读”自己。接着读完剩下的内容，了解了相关的信息，再回到你希望更具体分析的部分。

出于保密考虑，本书案例中的所有名字都经过处理。

这是一本能深刻改变你生命的书。希望你能够获得个人的成长、健康、疗愈和愉悦。

# 目 录

致 谢	1
前 言	1
导 读	7
第一章 色彩反应解读	1
第二章 八种超级色彩	34
第三章 气场色彩	54
第四章 色彩的历史	79
第五章 服装色彩	90
第六章 室内色彩	119
第七章 色彩呼吸、可视化和色彩宣言	141
第八章 色彩疗法	172
结 论	185
附录 生活色彩标志	187
中文版特别附录	191

## 第一章 色彩反应解读

### 色彩测试

你最喜欢的颜色是什么？这个颜色如何反映出你的性格？把对颜色的偏好作为对个体性格的判断指标之一，一直是个颇具争议的话题，因为每个人的性格都是如此不同。我们都带有独一无二的个人特征，表达的方式也迥然不同。从没有两个人表达自我的方式是完全一致的。

有很多专家或学者已经对色彩心理学进行了研究，比如马克斯·费斯特、马克斯·吕舍尔、E. R. 亚内诗和赫曼·罗夏克等。他们每个人都发明了一个色彩系统，用来评价人们的性格特点，帮助我们更好地了解自己。近年来，不同形式的色彩测试已经被用于寻找新的诊断精神疾病的理论和方法。色彩常被用在精神病学的实践中，以揭露复杂的个人心理和情绪特点，同时也为更深入地探讨人类精神的秘密提供了可能性。

色彩能从很多方面对我们的生活产生彻底的影响，而最重要

的是对我们情绪的影响。如果我们能积极地运用颜色，它就会具有非凡的治愈能力。当你在欣赏一朵春日盛开的花或者观摩一幅精彩的画作时，你也许已经体验到了上述魔力。问题是我们如何利用这个神奇的能量资源，让它增加我们的幸福，提高我们的生活质量，同时使我们更好地了解自己。

马克斯·吕舍尔博士所开创的方法可能是目前最知名的色彩测试。吕舍尔博士是瑞士洛桑一所大学的心理学教授。他在《吕舍尔颜色测试》中阐述了颜色是如何与人们的性格特点对应起来的。他的测试方法被很多医生采用，用于从生理和心理两个方面诊断他们的病人。在该测试中，被测试者需要按照自己的偏好从左到右排列八种颜色。最喜欢的颜色和最不喜欢的颜色都会给出相应的解释。这八种颜色分别是：橘红、亮黄、蓝色、绿色、深蓝、紫色、棕色、灰色和黑色。

吕舍尔在帮助我们科学地理解颜色方面功不可没。但是在他的颜色测试系统中，有个严重的缺陷：当我们审视他选择的这些颜色时会发现，它们显得既单调又呆滞。在色彩治疗时人们会有反应的颜色也与这八种颜色大相径庭。研究显示，人们会有反应的这些颜色恰恰是从人类的气场辐射出来，而且是由我们的脉轮系统产生的。该精神系统通过特别的能量中心或是能量旋涡，从生理、情绪、精神等各个层面，把颜色引入身体中。这八种颜色的每一种都与该系统中的一个脉轮对应（详见第三章）。

用于治疗的颜色应该看起来是积极的和清楚的。黑色、灰色和棕色不存在于彩虹中，同时也不存在于色环中。通常，我们不会将这些颜色用于治疗。当然，如果在正确的场合下使用，这些颜

色也可以传递积极的信息。但基本上，它们被认为是沉重而稠密的颜色，且不适用于治疗目的（见 94 页）。色彩反应解读中选用的八个颜色通常都被认为是积极向上的颜色，从红色到洋红色的范围之内都有涉猎。

“生活色彩”自 1985 年起研究色彩反应解读，这是一套使用颜色来反映人们的生活状态、增强自我认知并在生活中达到更好的平衡的实用方法。色彩反应解读已经在各行各业数以千计的人身上进行了测试，并被教授给学习颜色疗法的学生们。该方法已经成为我们工作中使用的主要工具。在本章中，我们将向你描述如何在自己和朋友身上使用这一方法。这里需要利用一些特殊的颜色图形，可以从我们的网站下载（[www.living-colour.co.uk/colours.htm](http://www.living-colour.co.uk/colours.htm)）。

色彩反应解读的流程既简单又直观，对所有人都适用。它是一种监控你生活中正在发生什么，以及需要发生什么的简单手段。该方法在生理、情绪、精神等各个层面运转，虽然可以被当成聚会上的小游戏，但实际上它揭示出的是深远而微妙的对人类的洞悉。如果认真使用的话，将会是一次富有挑战的体验。

起初，这套流程是在我们的诊疗工作和对色彩心理学的研究中潜移默化形成的。我们已经总结出一套人们对不同颜色的反应表现和其背后隐藏的性格特征的对应关系。这些反应可能是积极的、消极的或是冷淡的。共有八种颜色与性格特征相对应，它们分别是：红色、橘色、黄色、绿色、土耳其蓝色、蓝色、紫色和洋红色。这些颜色组成了“互补色轮”（见图 1）。如果愿意的话，你可以为色轮上色。



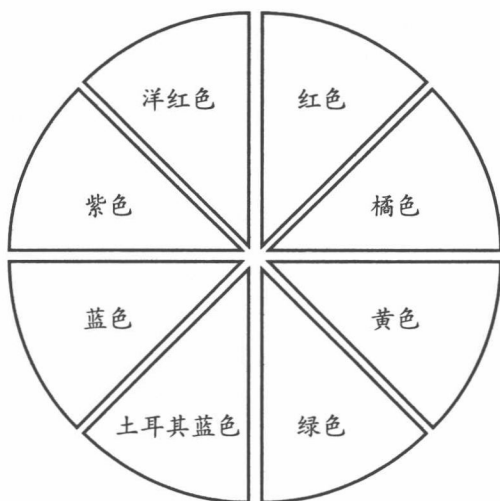


图 1 互补色轮

我们让测试者从这些颜色中选择三种，并请他们解释他们的选择反映了自己哪些特质。我们在一些客户身上开展测试，同时也在公共场合随机找了一些测试者。结果表明这套流程可以准确地反映出人们情绪和心理上的状态和需求，特别是在潜意识层面上的。对于某些颜色的选择可以揭露在情绪和心理上的不足和失衡，当然对另一些颜色的选择也可以表现性格上积极有力却可能连自己都没有察觉的一面。它可以指导我们在遇到问题时，该如何增强克服困难的责任心，并发挥自身的最大潜力。它能全面检测到个体的失衡，并赶在这些失衡因素在生理层面显现出来之前，通过预防性措施来防止可能的病症。色彩反应解读可以被可靠地应用于几乎所有人，而且使用方法简单，反馈准确。