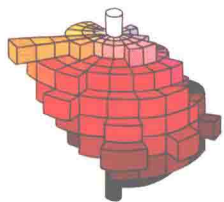


李敏 曹军◎编著

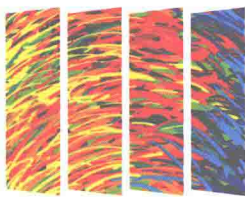
# 图解 色彩心理学

## 学会色彩心理学的第一本书



### 色立体

给色相、明度和彩度赋予不同的数值，它们就可以形成一个三维空间。这样，每种色彩都可以在这个空间内找到自己的位置。这个充满颜色的三维空间就是一“色立体”。



### 色彩的诱目性

指颜色引起人们注意的程度。如果想要让对方在瞬间了解某种信息，或者想要提示危险等，我们一般选择诱目性高的颜色来表示。



### 色彩与记忆

虽然大脑对色彩的记忆时常有偏差，但是色彩可以有效地提高记忆力。

色彩为记忆增添了特征，鲜明的色彩可以让记忆更牢固。科学研究表明，暖色调有助于提高人们的记忆力水平。

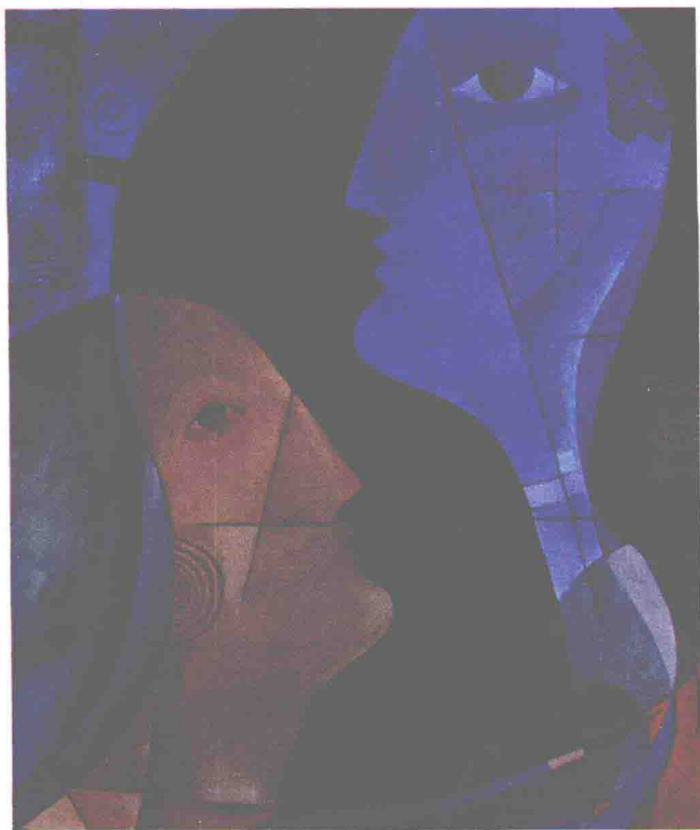
### 色彩的轻重感

色彩不同，物体的轻重看上去也不同，这种与实际重量不相符的视觉效果，被称为“色彩的轻重感”。



# 图解色彩心理学

李敏 曹军 编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解色彩心理学 / 李敏, 曹军编著. -- 北京: 中国华侨出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5113-6983-3

I. ①图… II. ①李… ②曹… III. ①色彩心理学—艺术心理学—通俗读物 IV. ①J063-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第172268号

---

## 图解色彩心理学

编 著: 李 敏 曹 军

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 馨 宁

封面设计: 韩立强

文字编辑: 黎 娜

美术编辑: 李丹丹

插图绘制: 霍 欣 凌 嵩

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 26 字数: 790千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6983-3

定 价: 39.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3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](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

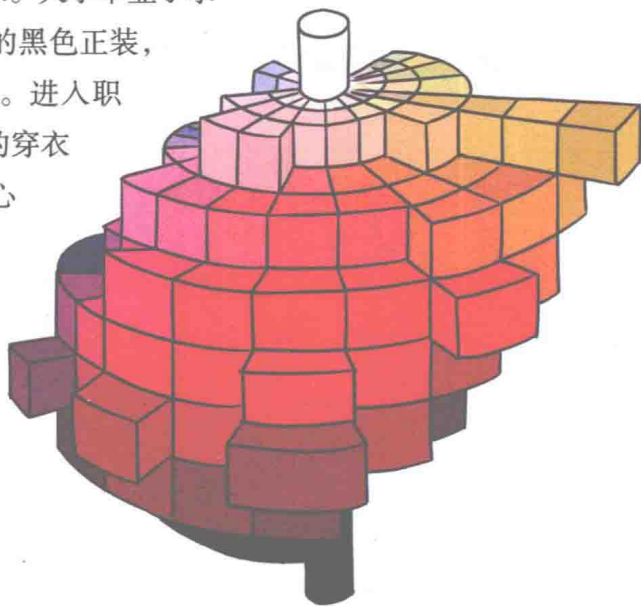
如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



色彩，这两个字看起来平平常常，司空见惯，却无时无刻不在影响、塑造我们的生活。它总是和我们的内心世界相辅相成。吃饭的时候，食物和餐具的颜色比较鲜艳，我们的胃口就会变得好一些；换乘地铁时在拥挤的人流中缓慢前行，看见暖色系的墙壁和亮眼的海报，烦躁的心情也会稍微得以纾解。没有色彩，生活也会暗淡无光的。

有人说，你眼中的世界是什么颜色，就说明你是什么样的人。色彩不仅能描绘景色，传达人们的心情，也能折射我们的天性，反映我们对这个世界的感触与理解。人类研究色彩，其实就是在认知自我，探索自我。色彩，不仅仅是一种颜色，它已经于无形中渗透到我们的内心，影响着我们的性格、生活与人生。色彩学与心理学如同一母同胞的两兄弟，是无法分开的。

很多时候，色彩是人类复杂多变的内心世界的代言人。男孩子遇到了心仪的女孩子，会送给她红色的玫瑰，表达内心的爱慕。如果男孩子送给女孩子黄玫瑰，那多半只能说他对她只抱有纯洁的友情。知道心仪的男生喜欢紫色，女孩子在赴约时多半会穿寓意神秘高雅的紫色衣服，以博取心上人的青睐。大学毕业了求职面试，应聘者多半会选择沉稳庄重的黑色正装，以期给面试官留下踏实稳重的好印象。进入职场了，我们也多半会评价领导和同事的穿衣风格来暗自评判他们的性格和今天的心



情。比如，领导喜欢暖色调，我们会认为他多半是个有活力、有亲和力的人；领导爱穿暗色系衣服，估计他是个理智冷静的人，跟他打交道时可得认真点，不能马虎；看到一个穿蓝色衣服的同事，大多数人都会觉得这个人很好相处，值得信赖。

目前，关于色彩与人类心理关系的研究越来越多，“色彩心理学”这个概念也应运而生。色彩对人类心理存在的影响是客观存在的，这门学问也已经开始用于解决现实生活中的心理问题。色彩带给我们的影响是复杂的，由于每个人的成长背景存在差别，色彩对人的影响存在很大的个体差异。不过，这也让色彩心理学充满变化和趣味性。如果掌握了色彩与人的心理活动之间的关系，我们就可以利用色彩的能量来改善性格，也可以减少因色彩使用不当而给人际交往、职场竞争带来的阻碍。另外，掌握一些色彩心理学知识，我们还可以看到别人无法看到的色彩世界，我们的生活也会因此变得更加精彩有趣。

为了让读者更深入地了解色彩心理学的知识、掌握色彩心理学的使用技巧，我们特意编写了这本书。本书将色彩心理学与人们的生活实际相结合，通过大量的实例，指导人们如何用色彩认识世界、改变生活。同时，每一节内容都附有生动的插图，使人们能够在非常轻松的阅读氛围下，掌握开启色彩心理学之门的钥匙。希望本书能引领读者进入色彩心理学的世界，让读者在享受趣味阅读的同时，了解色彩心理学的理论，解析色彩所透露的性格密码，从而更了解他人，也更了解自己；让读者熟知和掌握色彩在生活、爱情、职场、社交中的运用法则，进而拥有更广阔、更多彩多姿的世界。

# 绪论



## 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分不清楚，更别谈色彩了。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 380 ~ 780 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、 $\chi$  射线、 $\gamma$  射线等。

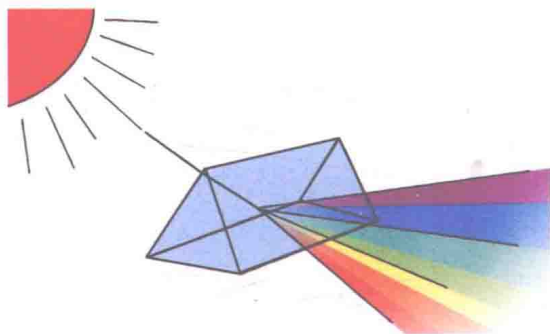
物体本身是没有颜色的，我们看到的物体颜色实际上是物体表面的反射光。当光照射到一个物体的表面时，物体会根据自身的情况选择性地吸收一部分波长的有色光，也会反射出不吸收的光，而我们所看到的物体的颜色其实就是被反射的光。

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，

### 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。



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。

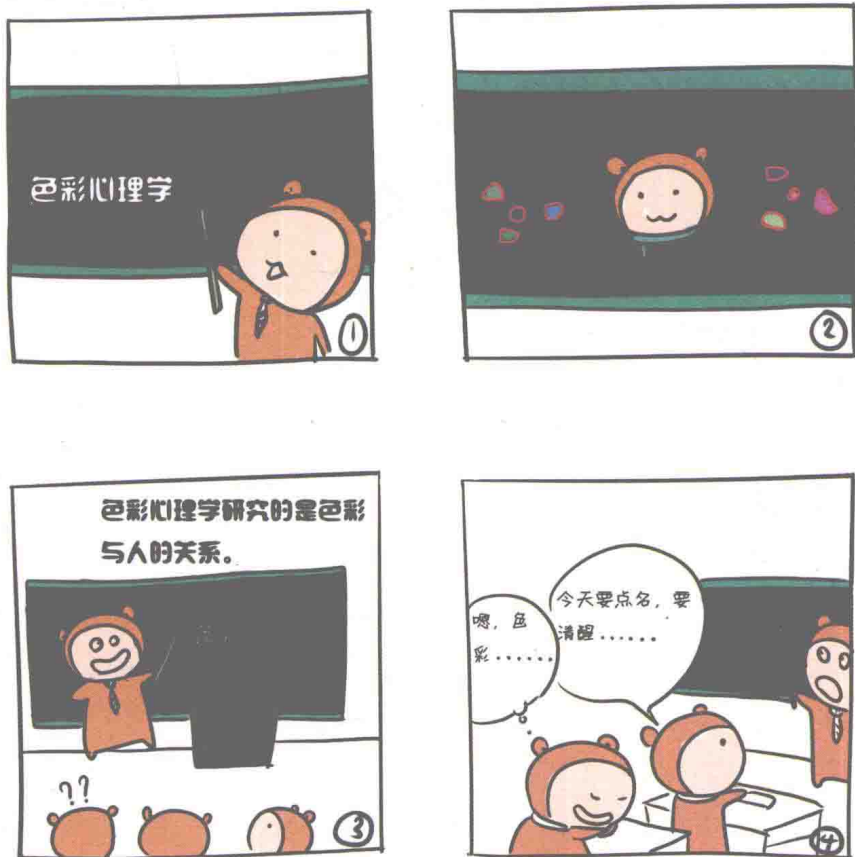
如果有兴趣的话可以拿一枚三棱镜做实验，就会知道，其实光是由赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫多种颜色合成的。在大自然中，绚烂的彩虹就是最好的例证。

## 掀起色彩心理学的盖头

“心理学”这个词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。随着时代的发展，心理学的研究对象不再是灵魂，而是变成了人的心理活动。不过，直到19世纪初，心理学才首次作为一门科学登上了历史舞台。它研究人类的各种行为以及人类行为背后的心理动机，并对所产生的心理现象进行说明。心理学的研究范围很广泛，大致分为基础心理学和应用心理学两大类，其中基础心理学包括社会心理学、认知心理学、人格心理学等分支；应用心理学主要包括教育心理学、犯罪心理学、健康心理学，等等。

目前，关于色彩与人类心理关系的研究越来越多，“色彩心理学”这个概念也应运而生。虽然目前色彩心理学还没有被心理学家正式接纳，但是色彩对人类心理的影响是客观存在的，而且这门学问也已经开始用于解决现实生活中的心理问题。

我们可以根据一个人对颜色的偏好，大致判断出他的性格；不同的色彩对他人也





会产生不同的影响，有些人正是利用了这一点在职场上风生水起。另外，当我们心情低落的时候，颜色也可以成为治愈心病的良药。

近些年来，关于色彩心理学的基础研究日益增多，同时人们也开始把研究成果应用于实践中。有时候我们看到某种颜色，脑海里就会浮现出一种品牌的标志，这正是色彩心理学在企业形象塑造中的作用；当我们在五光十色的橱窗前驻足，或者为多姿多彩的商品掏出钱包时，你一定没有想到正是色彩在悄悄诱惑你的内心。以上这些，只是色彩影响人类心理的几个小例子。事实上，在我们的生活中，色彩无处不在，几乎时时刻刻都在影响着我们的内心，只是我们并没有注意到这一点而已。

人之所以很难感受到色彩对自己心理的影响，是因为这些影响总是在不知不觉中起作用。色彩对心理的影响发生在不同的层次中，有些属于直接的刺激，有些则需要通过联想起作用，更高层次的甚至涉及人的观念信仰等。

色彩带给我们的影响是复杂的，经常是多种效果混合在一起的复合效果。而且，由于每个人的成长背景存在差别，色彩对人的影响便产生巨大的个体差异。不过，这也让色彩心理学充满变化和趣味性。

如果掌握了色彩与人的心理活动之间的关系，这样我们就可以利用色彩的能量来改善性格，也可以减少因色彩使用不当而给人带来的困惑。另外，掌握一些色彩心理学知识，我们还可以看到别人无法看到的色彩世界，我们的生活也会因此变得更加精彩有趣。

## 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。

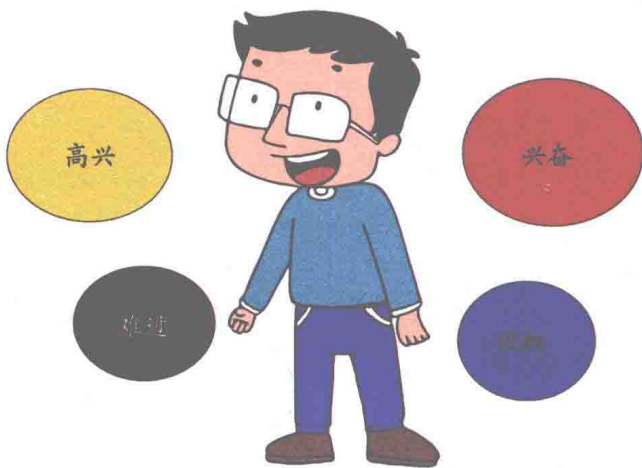
色彩影响着我们每个人的心理，人的第一感觉是视觉，而色彩对人的视觉影响最大。蓝天、白云、绿树……这些大自然的鬼斧神工在远古时期就给了人们如此多的心理体验，这些体验伴随着人类的基因遗传得到逐步地完善。对于这些颜色的体验，可能在地域、国度、民族和性格上略有差别、各有禁忌，但是作为一个整体的人类，颜色的作用还是具有积聚效果的。这也就是为什么我们能够通过颜色来解读一个人。例如，黑色给人一种恐惧和敬畏之感，是权力、冷酷的象征；灰色象征诚恳、稳健；白色象征纯洁、信任和善良；红色象征热情、自信和控制欲；粉色象征甜蜜、浪漫和温柔；蓝色象征

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。



## 测一测，你的色彩心理课合格吗

不同的色彩有不同的性质，这些性质对人的心理也会产生一定的影响，色彩心理学是要告诉人们如何利用色彩来改变自己的心理状态以及影响别人的心理。色彩对人们心理的影响几乎是无处不在的，大家可以通过下面的题目来了解一下色彩心理学涉及的范畴。

1. 以橘色或者红色为主色调的快餐厅适合（ ）。  
A. 谈心            B. 吃饭            C. 约会            D. 放松心情
2. （ ）色彩能够减少监狱里的暴力冲突。  
A. 黑色            B. 灰色            C. 白色            D. 淡粉色
3. （ ）颜色代表医药行业。  
A. 红色            B. 黄色            C. 紫色            D. 绿色
4. 推理小说的封面最适合选用（ ）。  
A. 粉色            B. 绿色            C. 黄色            D. 黑色
5. 女性第一次约会的时候最好穿（ ）的衣服。  
A. 绿色            B. 蓝色            C. 红色            D. 白色

6. 喜欢粉色的人性格有（ ）弱点。
- A. 避世                  B. 忧郁                  C. 依赖性强              D. 暴躁
7. 喜欢（ ）的人心态最平和。
- A. 黄色                  B. 红色                  C. 蓝色                  D. 橙色
8. 需要向别人表达强硬的立场时，应选择（ ）。
- A. 黑色                  B. 红色                  C. 紫色                  D. 灰色
9. 选择（ ）餐具可以使减肥事半功倍。
- A. 红色                  B. 橙色                  C. 蓝色                  D. 白色

答案：1.B；2.D；3.D；4.D；5.C；6.C；7.C；8.A；9.C

## “色彩力”是天赋神力吗

生活离不开色彩。服装上的色彩装扮是扮靓自己的重要武器；化妆的时候，色彩更是打造完美形象的好帮手；商场中的商品也是依靠五颜六色的包装来吸引大众的目光；更为奇妙的是，很多企业在塑造形象的时候也需要色彩来助阵。另外，室内装修离开了色彩更是不可想象……

这真是一个充满色彩的时代。在这样的时代，只有真正掌握色彩的本质和精髓，并能够在这个基础上正确运用色彩，我们才能在这个五彩缤纷的色彩时代站稳脚跟。而人类这种认识色彩和正确使用色彩的能力就是“色彩力”。

色彩是视觉传达信息时的重要组成，可以为生活环境增添美感。另外，色彩还能够表达情感，如果运用得当，色彩可以有效缓解身体疲劳和心理压力。正是由于色彩具有这种神奇的功能，所以有些专家又把色彩力称为“健康力”。

生活中有一些人可以非常灵活地使用色彩，他们选择的色彩可以充分体现自己的个性和风格，与他们自身的气质相得益彰。每当看到这样的人，我们的心里通常会产生一种羡慕感，想着如果自己也能够这么善于利用色彩就好了。还有些人则会抱怨上帝不公平，没有赋予自己天生的“色彩力”，认为自己一辈子都要成为色彩的门外汉了。

不得不承认，生活中的确有人对色彩有着天生的敏感性，可以非常轻松地发现和搭配出属于自己的色彩。不过，即使是最天才的设计师也有为色彩发愁的时候，所以我们完全没有必要对自己的色彩力水平丧失信心。

这里还有一个好消息要告诉大家！色彩的使用和搭配是有规律可循的，也就是说，色彩力是可以通过努力学习来提高的。只要掌握了关于色彩使用的理论，经过一段时间的锻炼，每个人都可以对使用颜色充满自信。更让人兴奋的消息是，色彩理论并不

像有些基础科学理论那样艰涩难懂，相反，由于与生活密不可分，色彩理论常常是充满趣味的。

如果没有获得上帝赋予的天生色彩神力，那么就通过学习去获得它吧！总有一天，我们能够拥有与那些色彩天才一样的“天赋神力”。

掌握色彩理论之后，大家就可以在这个基础上更自如地使用色彩来改变自己、影响他人，这些应用就已经属于色彩心理学的范畴了，因此色彩心理学与色彩力是密不可分的。色彩力水平越高，利用色彩让自己更完美的技巧就会越娴熟，人生也会在色彩的帮助下变得更顺利。

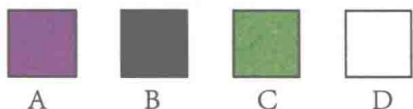
## 色彩力检验室，达人菜鸟一测便知

在进一步学习色彩相关知识之前，我们首先应该对自己的色彩力进行了解。色彩力测试主要有以下内容：色彩基础知识、色彩认知力、色彩分析力、色彩记忆力和再现力以及色彩表现力。本测试主要分为“菜鸟版”和“达人版”两个级别。“菜鸟版”一共有9个问题，这些问题都比较简单，每道题只要凭直觉在10秒之内回答出来就好。不过，要想成为色彩达人可没有那么容易。在“达人版”中，一共有17个关卡，同样要求每道题在10秒钟之内答出来。完成这两个测试后，你是色彩达人还是菜鸟就一目了然了！

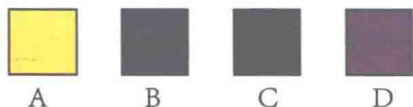


## 菜鸟版色彩力测试

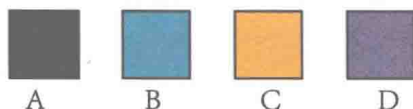
1. 以下哪种颜色看起来最重？



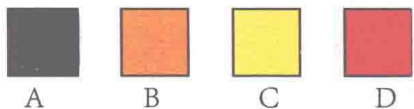
2. 以下哪种颜色看起来最轻？



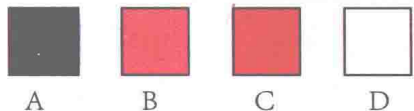
3. 下列颜色中，哪种颜色是暖色？



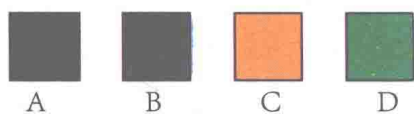
4. 下列颜色中，哪种颜色是冷色？



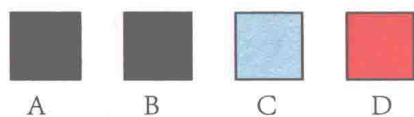
5. 下列颜色中，哪种颜色是收缩色？



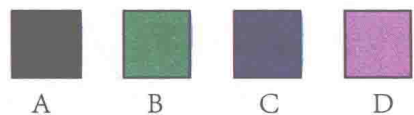
6. 下列颜色中，哪种颜色是膨胀色？



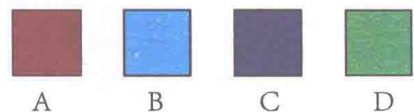
7. 请在下列颜色中选出具有“清爽感”的颜色。



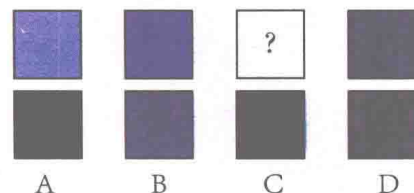
8.  的补色是哪种颜色？



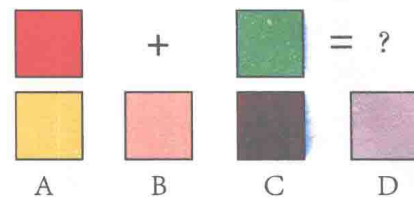
9.  的补色是哪种颜色？



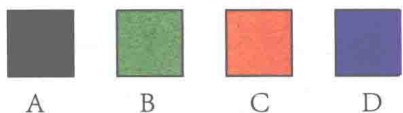
10. 找规律，下列哪种颜色最适合填入空白处？



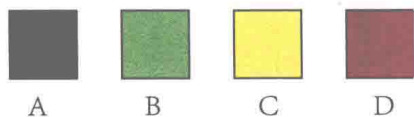
11. 混合下图中两种颜色可以得到什么颜色？



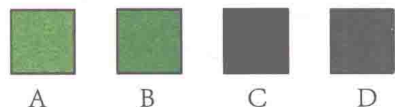
12. 请选出与  属于同一色调的颜色。



13. 请选出与  属于同一色调的颜色。



14. 请在下列颜色中选出蓝绿色 50%、黄色 50% 的颜色。



答案：1.B；2.A；3.C；4.A；5.A；6.C；7.C；8.B；9.A；10.B；11.A；12.C；13.B；

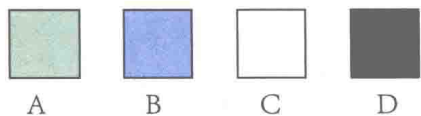
14.D

## 达人版色彩力测试

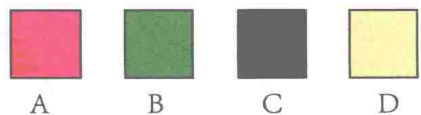
达人版色彩力测试考查范围更广泛，涉及色彩力的多个方面，包括色彩基础知识、色彩认知力、色彩分析力、色彩记忆力和再现力、色彩表现力等。

### 色彩基础知识

1. 请选出吸收率最高的颜色。



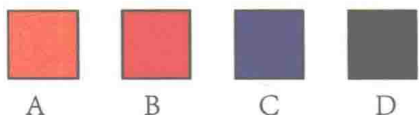
2. 下列颜色中，哪个是收缩色？



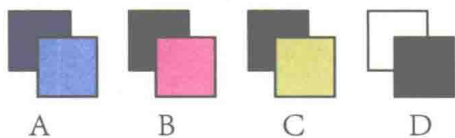
3. 下列颜色中，哪个是前进色？



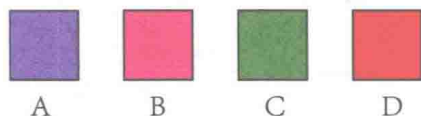
4. 下列哪种颜色具有平静心情的效果?



5. 下列哪组颜色组合具有最强的视认性?

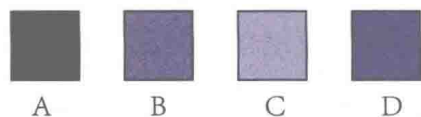


6. 下列哪种颜色能让人感觉时间过得很慢?

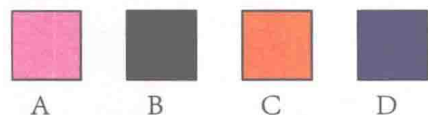


### 色彩认知力

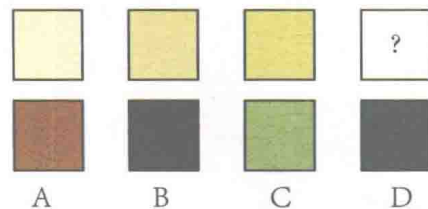
7. 下列哪种颜色明度最高?



8.  的补色是哪一个?

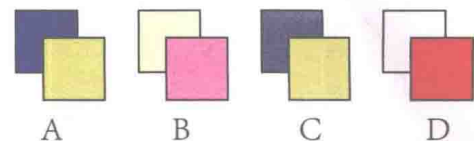


9. 找规律，空白处应该填入哪种颜色?

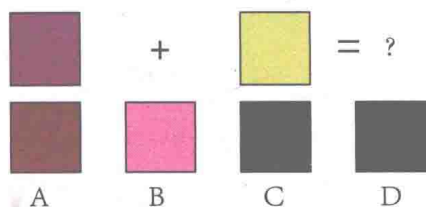


### 色彩分析力

10.  用减法混色法 (CMKY) 可以分解成什么颜色?

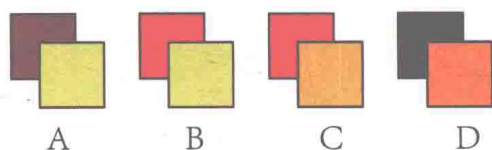


11. 下面两种颜色用减法混色法 (CMKY) 混合, 会形成什么颜色?

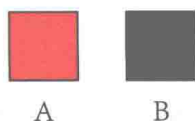


### 色彩记忆力和再现力

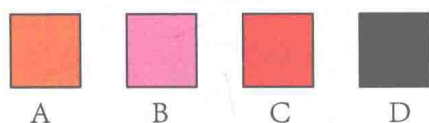
12. 请回忆出中国国旗的颜色。



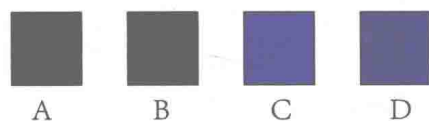
13. 盯着下面两种颜色看 10 秒钟, 然后回答问题。



(1) 回忆一下图片 A 是什么颜色?

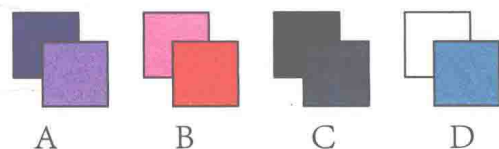


(2) 图片 B 是什么颜色?

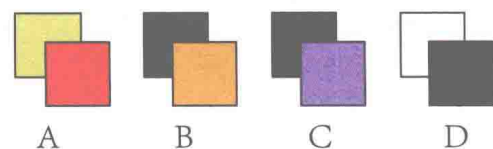


### 色彩表现力

14. 下列哪种色彩搭配显得时尚又冷峻?

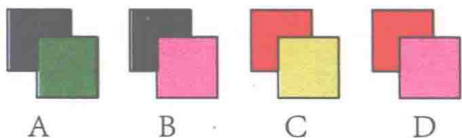


15. 选出最活泼的色彩搭配方式。

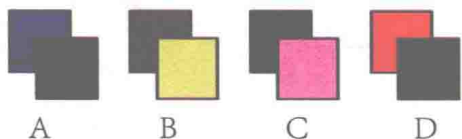




16. 从下列颜色中选出搭配起来最有活力的两种颜色。



17. 一家甜品生产厂开发出了一种新式糖果，这种糖果的特点是味道浓郁，请问这种产品的包装选择哪两种颜色可以更好地体现它的特点？



答案：1.D；2.C；3.A；4.C；5.C；6.D；7.C；8.B；9.A；10.A；11.A；12.A；13.（1）A；（2）B；14.D；15.A；16.C；17.D

要点  
归纳

### 色彩的性质

色彩具有各种各样的性质，比如暖色和冷色、反射色和吸收色、膨胀色和收缩色，等等。不同的色彩搭配在一起会产生不同的效果，同时也会让别人产生不一样的感觉。如果想要详细了解色彩的各种性质及其对心理的影响，就一定要认真阅读这本书的内容！

色彩  
万花筒

## 香蕉有7种颜色

香蕉是水果中的明星，不仅受到人们的青睐，而且也备受营养学家推崇。它最符合营养标准同时又能减轻心理压力、解除忧郁，素有“快乐水果”之称。

虽然香蕉很讨普通人喜欢，但是让画家很头痛，这是因为香蕉的色彩很难把握。也许你会说：“香蕉不都是黄色的吗？这种颜色并不少见啊！”但事实上，香蕉存在7种颜色。当然，这并不是说香蕉像彩虹一样有7种颜色，而是说香蕉刚从树上摘下来时的“全绿色”一直到香蕉完全成熟时的“全黄色”之间有7种颜色，这7种颜色彼此之间界限并不十分明显，是缓慢过渡的颜色。如果画家不仔细观察，就很难准确重现香蕉的颜色，香蕉也因此成了最令画家头疼的水果。