

彩色悦读馆

一本书读懂 色彩心理学

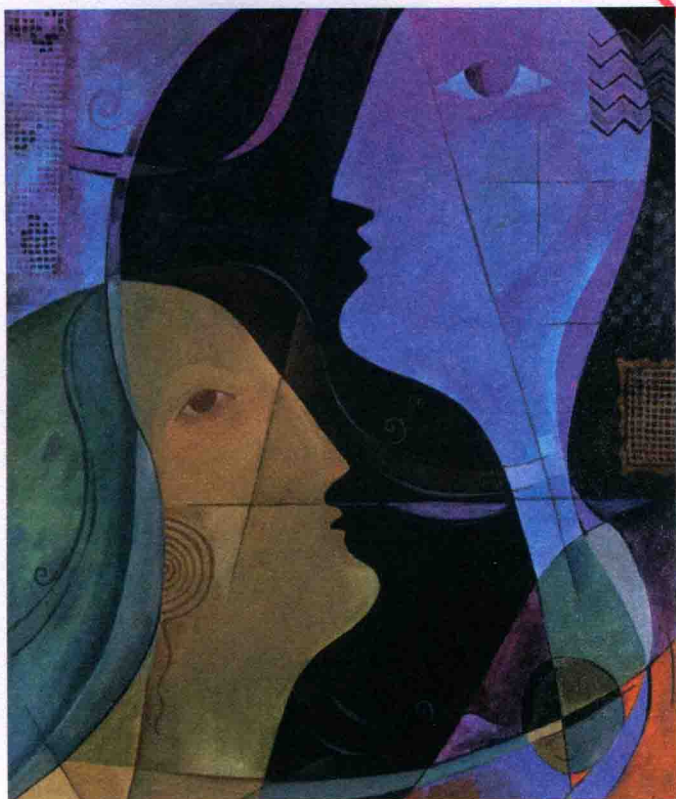
看完这一本，你看问题做事情就和别人不一样 李敏 曹军◎编著

超值全彩
珍藏版

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

一本书读懂 色彩心理学

李敏 曹军 编著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读懂色彩心理学 / 李敏, 曹军编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.7

ISBN 978-7-5502-8287-2

I . ①—… II . ①李… ②曹… III . ①色彩学—应用心理学 IV . ①J063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 176252 号

一本书读懂色彩心理学

编 著: 李 敏 曹 军

责任编辑: 杨 青 徐秀琴

封面设计: 冬 凡

责任校对: 赵宏波

插图绘制: 霍 欣 凌 嵩

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京德富泰印务有限公司印刷 新华书店经销

字数580千字 720mm×1020mm 1/16 26印张

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8287-2

定价: 75.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832 82062656



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。希望本书能引领你进入色彩心理学的世界，让你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；让你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..... | 2 |
| 掀起色彩心理学的盖头..... | 3 |
| 为什么我可以通过色彩看懂你..... | 4 |
| 测一测, 你的色彩心理课合格吗..... | 5 |
| “色彩力”是天赋神力吗..... | 6 |
| 色彩力检验室, 达人菜鸟一测便知..... | 7 |
| 菜鸟版色彩力测试..... | 7 |
| 达人版色彩力测试..... | 9 |

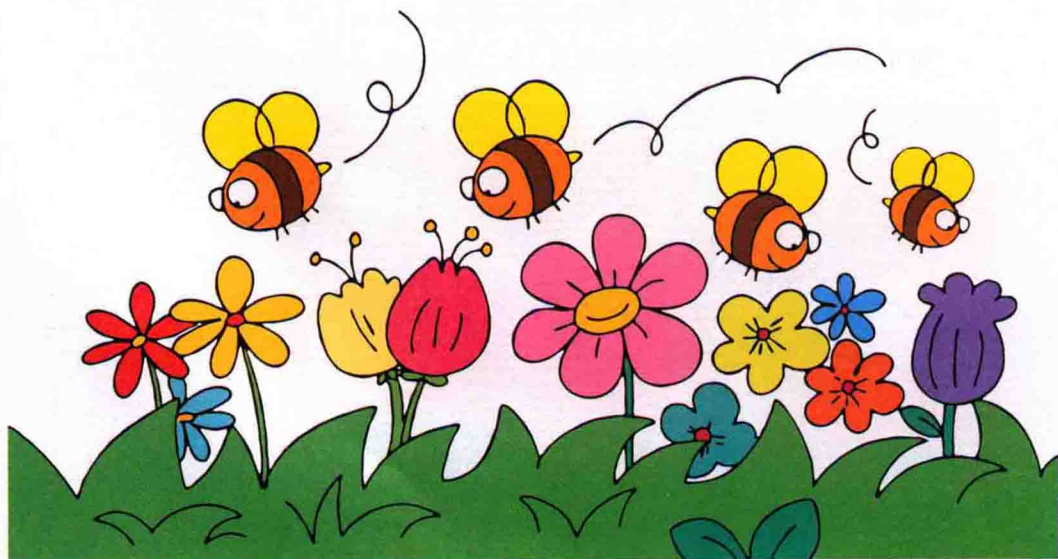
第一篇 心理学与色彩

| | |
|----------------------|----|
| 第一章 感受不可思议的色彩魔力..... | 14 |
| 色彩的冷暖源于何处..... | 14 |
| 色彩中的“胖子”和“瘦子”..... | 16 |
| “重量级颜色”和“轻量级颜色”..... | 18 |





| | |
|-------------------------------|-----------|
| 色彩的“喜怒哀乐”..... | 20 |
| 扰乱时间的色彩捣蛋鬼..... | 21 |
| 灯光下的色彩会变魔术..... | 23 |
| 为什么记忆记不清色彩..... | 25 |
| 面积不同，颜色大变样..... | 26 |
| 第二章 解密色彩的真相..... | 29 |
| 颜色源自物与光的舞蹈..... | 29 |
| 色彩的信息谁收集..... | 30 |
| 色彩中的“有彩色”和“无彩色”..... | 32 |
| 色彩“三剑客”：色相、明度、彩度..... | 33 |
| “色立体”，给色彩排排坐..... | 35 |
| 三色加减法，混出多彩世界..... | 36 |
| 求同存异，异色的相同性质..... | 38 |
| 色彩通用样本：PANTONE 色卡..... | 40 |
| 众里寻色，色彩具有识别性..... | 42 |
| 最吸引眼球的色彩明星..... | 43 |
| 远也可见，色彩具有视认性..... | 45 |
| 第三章 掌握搭配法则，揭秘配色印象..... | 48 |
| 历史上的色彩调和理论..... | 48 |
| 冲突的美，对立色搭配突出对方..... | 50 |





| | |
|--------------------------------|-----------|
| 无中生有，相邻色的神奇效应..... | 51 |
| “近朱者赤”，颜色的同化现象..... | 52 |
| 不变应万变，掌握三要素配色法..... | 54 |
| 把握规律，多色搭配并不难..... | 56 |
| 变身配色达人，马上能用的配色技巧..... | 58 |
| 白色的配色印象：尖锐、清爽、浪漫..... | 59 |
| 黑色的配色印象：简洁、厚重、大胆..... | 61 |
| 红色的配色印象：激烈、快乐、优雅..... | 62 |
| 黄色的配色印象：强烈、可爱、休闲..... | 64 |
| 绿色的配色印象：酷、悠闲、舒畅..... | 65 |
| 蓝色的配色印象：都市感、凉爽、活力..... | 66 |
| 第四章 色彩检测，找到你的专属色彩 | 69 |
| 色彩属性 | 69 |
| 检测皮肤基色，寻找专属第一步..... | 71 |
| 着眼整体，挖掘你的专属色彩..... | 72 |
| 欢快俏皮的春型人的穿搭秀场..... | 74 |
| 我型我秀，夏型人的柔和时髦风..... | 76 |
| 秋型人最适风格，如秋天般绚丽雅致..... | 78 |
| 属于冬型人的冷峻好搭配..... | 79 |
| 根据自己的四季属性打造合适妆容 | 81 |
| 四季色彩升级版：颜色底彩色调系统..... | 83 |
| “浅、深、冷、暖、净、柔”六型色彩建议 | 84 |

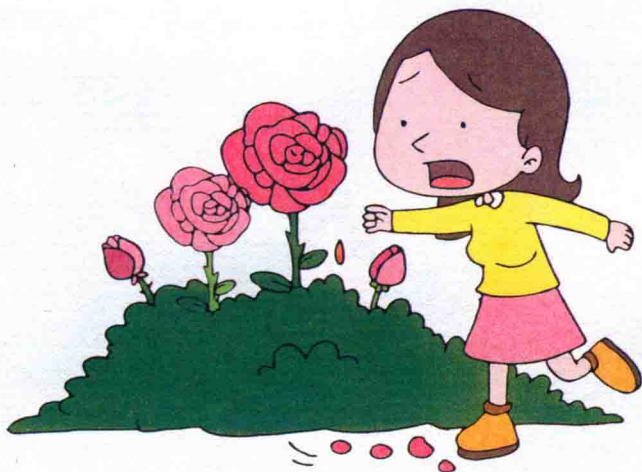


第二篇 社交中的色彩心理学

| | |
|-------------------------|-----|
| 第一章 以色识人——奇妙的色彩读心术..... | 88 |
| 让性格无处遁形..... | 88 |
| 性格色彩决定表达方式..... | 89 |
| 精明自信或固执避世的黑色人性格..... | 91 |
| 憧憬美好、追求完美的白色人性格..... | 93 |
| 成熟稳重、善于平衡的灰色人性格..... | 96 |
| 鲁莽热情、富有正义感的红色人性格..... | 97 |
| 温柔敏感、易受伤害的粉色人性格..... | 100 |
| 礼貌谦虚、善于平衡的蓝色人性格..... | 101 |
| 幽默上进、好奇心强的黄色人性格..... | 104 |
| 性情平和、信念坚定的绿色人性格..... | 106 |
| 精力充沛、情感外露的橙色人性格..... | 109 |
| 高贵感性、具有艺术气质的紫色人性格..... | 111 |
| 责任感强、性格沉稳的茶色人性格..... | 113 |
| 简单低调、不张扬的靛色人性格..... | 114 |
| 感情丰富、行动力差的酒红色人性格..... | 116 |
| 第二章 积聚正能量，从色彩开始..... | 119 |
| 色彩的正能量和负能量..... | 119 |
| 静心独处，用黑色把压力挡在门外..... | 120 |
| 白色，新开始、新希望..... | 122 |
| 鲁莽张飞变谨慎，给他一件灰战袍..... | 123 |



| | |
|---------------------------|------------|
| 红色助力器，让你热血沸腾..... | 124 |
| 粉色大改造，暴躁变温柔..... | 126 |
| 蓝色，创意者的灵感之源..... | 127 |
| 黄色，给你自信的颜色..... | 128 |
| 绿色，告别焦躁的良方..... | 130 |
| 做事慢吞吞，橙色来提速..... | 131 |
| 紫色，让直觉更加敏锐..... | 132 |
| 第三章 改变气场的色彩攻略..... | 135 |
| 交际，别穿错了衣服..... | 135 |
| 选对色彩，改变“对外形象”..... | 136 |
| 交际中的浓淡相宜..... | 137 |
| 禁止唱反调，黑色来压场..... | 139 |
| 别把眼镜不当一回事..... | 140 |
| 取信于人，“诚实”的白色..... | 141 |
| 灰色，不争名利的世外高人..... | 142 |
| 红色，舞台中心的 Super Star..... | 144 |
| 缺乏安全感，试试粉色..... | 145 |
| 理性且可靠，蓝色的印象气场..... | 147 |
| 意犹未尽，该不该发短信..... | 148 |
| 公平冷静，中立的黄色仲裁者..... | 149 |
| 和平共处，绿色打造和谐氛围..... | 150 |
| 活力橙打造无忧的快乐天使..... | 151 |





神秘紫，期望魅力得到认可 153

橙色，社交的色彩 154

为什么要找喜欢绿色的人帮忙 155

我们不是在谈天气 157

第三篇 职场中的色彩心理学

第一章 职场人士的衣着色彩奥秘 160

没有“求职套装”也能找到好工作 160

怎样让面试官一眼认定你 162

巧用淡蓝色拯救第一印象 163

你的职业装够魅力吗 165

创意行业可以用“非常色”展示个性 166

远离全身黑色，防止威压感 168

温柔暖色系让你桃花朵朵开 169

灰色调服装让歉意显得更真诚 171

第二章 职场中的色彩心理学 174

红蓝环境可以让你自信满满 174

展现自信的一面 175

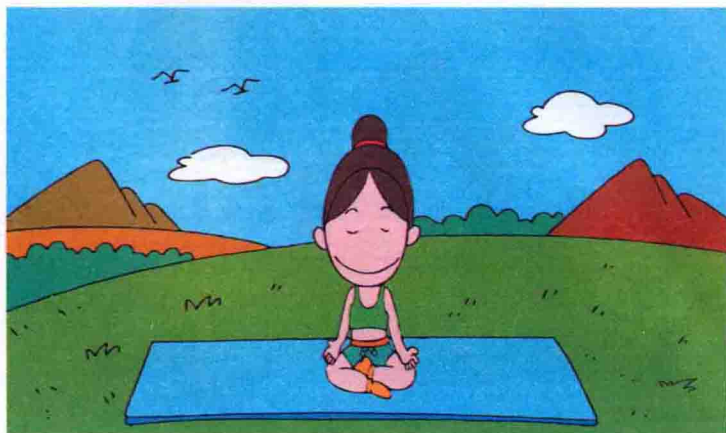
拉近与上司距离的色彩秘密 177

怎样赢得上司的好感 178

缩短心与心之间的距离 179

黑色、蓝色能够培养职场中的责任感 181

黑色，能提高人的忍耐力 182





| | |
|-----------------------------|------------|
| 琉璃色搭配蒲公英色可以展示机敏睿智..... | 183 |
| 增强自己的忍耐力..... | 185 |
| 蓝色服装能够让男性赢得信赖..... | 186 |
| 不要吝啬你的赞美..... | 187 |
| 学会坚强，控制情绪..... | 189 |
| 第三章 提升工作效率的色彩宝典..... | 191 |
| 热情的红色能够激发团队潜能和动力..... | 191 |
| 红绿对比，让数据变化更显眼..... | 193 |
| 黄色、绿色，激发创意的颜色..... | 194 |
| 工作枯燥，蓝色可以安抚情绪..... | 196 |
| 纯白色墙壁不利于提高工作效率..... | 198 |
| 电脑周围的自然绿色可以缓解疲劳..... | 199 |
| 茶色桌椅能够让你脚踏实地..... | 201 |
| 第四章 让你的职场生涯一路畅通..... | 204 |
| 老板对你有认同感吗..... | 204 |
| 深绿色调的环境中教导下属更高效..... | 205 |
| 平和的青绿色环境可以帮助你说服他人..... | 207 |
| 你是否懂得应酬之道..... | 208 |
| 灰茶色主调可以让客户感受到大气..... | 209 |
| 参加客户宴会，巧用黄、红、蓝留下好印象..... | 211 |
| 初见新客户，黄绿色为你消除心理距离..... | 212 |
| 巩固老客户，橙色礼包暗示彼此的亲近..... | 214 |
| 黑色能量能够让对方受到震慑..... | 215 |
| 为交流添“彩”的配饰巧思..... | 217 |
| 签署合同，蓝色桌布让彼此信任..... | 218 |

第四篇 生活中的色彩心理学

| | |
|----------------------------|------------|
| 第一章 每天懂一点色彩心理学..... | 222 |
| 用色彩来帮你记忆..... | 222 |
| 色彩不同，距离感不同..... | 223 |
| 你的青春属于何种色彩..... | 225 |
| 夏天穿黑衣服为什么易中暑..... | 226 |



| | |
|------------------------------|------------|
| 色彩的错觉性与化妆 | 227 |
| 色彩，助眠师还是兴奋剂 | 229 |
| 你的伞是什么颜色 | 230 |
| 体育中的色彩秘密 | 232 |
| 摄影中的色彩知识 | 233 |
| 随大流的色彩偏好 | 234 |
| 红色的杜利奥定理 | 236 |
| 明朗快乐的黄色向日葵 | 237 |
| 婚纱为什么是白的 | 238 |
| 军人穿的迷彩服 | 239 |
| 为什么普鲁士人喜欢穿蓝色衣服 | 241 |
| 家居服的颜色可以增进和改善夫妻关系 | 242 |
| 怒放生命的蓝色风信子 | 243 |
| 为什么蓝色汽车的事故率高 | 245 |
| 建筑的颜色是有考究的 | 246 |
| 你的房子是中性灰吗 | 247 |
| 花草的生存颜色 | 249 |
| 它为什么叫“变色龙” | 250 |
| 第二章 以色养人，享受健康生活 | 252 |
| 色彩中的健康密码 | 252 |
| 冷色系环境助你远离肥胖 | 253 |
| 饮食色彩搭配让修身计划更顺利 | 255 |
| 想增进食欲，试试橙色开胃法 | 256 |
| 合理搭配多色食材，拥有健康体魄 | 258 |
| 为什么说紫色是健康色 | 260 |
| 分辨颜色，食品安全第一步 | 261 |
| 一觉到天亮，让人安睡的蓝色系 | 263 |
| 被子的颜色也有秘密 | 265 |
| “粉色呼吸法”圆你返老还童梦 | 266 |
| 白衣服是感冒的天敌 | 267 |
| 巧用色彩可以帮助病人减轻病痛 | 268 |
| 黄色，与你的健康息息相关 | 270 |



| | |
|-----------------------------|-----|
| 第三章 女性化妆中的色彩密码 | 272 |
| 彩妆三大原则：自然、平衡、立体..... | 272 |
| 了解肤色才能选对底妆颜色..... | 274 |
| 眼线颜色不同给人的印象不同..... | 275 |
| 选对眼影色彩彰显个人魅力..... | 277 |
| 合适的腮红让人神采奕奕..... | 279 |
| 选择合适唇彩营造专属唇色..... | 281 |
| 不同的指甲颜色打造多变印象..... | 282 |
| 生活裸妆，自然知性百搭妆..... | 284 |
| 灰色格调能够显示专业性..... | 286 |
| 妖媚小烟熏助你成为聚会焦点..... | 287 |
| 清纯淡妆，激起他人保护欲..... | 289 |
| 第四章 恋爱中的色彩心理学 | 292 |
| 象征爱情的红玫瑰..... | 292 |
| 约会，你穿什么颜色的衣服..... | 293 |
| 初次约会，男性别选红衣服..... | 294 |
| 颜色与缘分..... | 296 |
| 前三次约会，妙用色彩抓住他的心..... | 297 |
| 怎样使异性喜欢自己..... | 299 |
| 怎样把握自己的恋情..... | 300 |
| 清爽浅色让你悄悄打开她心锁..... | 301 |
| 约会地点的选择..... | 303 |
| 对约会中等待的看法..... | 304 |

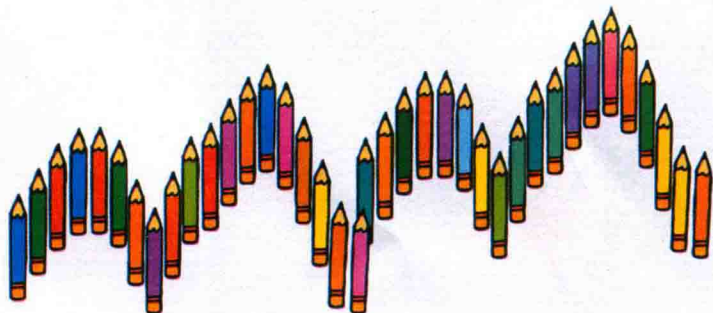


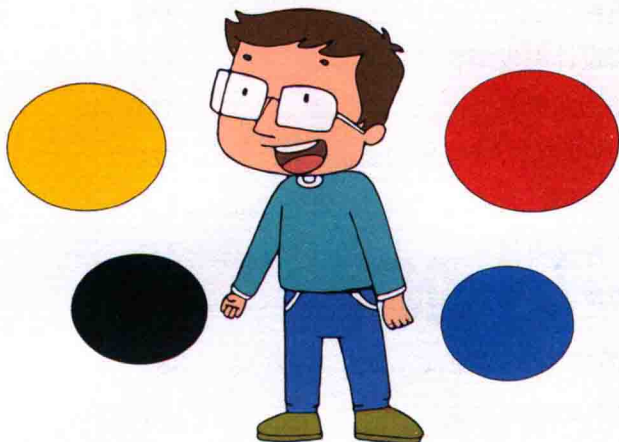


| | |
|-----------------------|-----|
| 爱情是否处于同一频道 | 305 |
| 让彼此之间的距离更近一点 | 307 |
| 等待爱情的紫色薰衣草 | 308 |
| 恋爱中的情感表达 | 309 |
| 你是否喜欢旧事重提 | 311 |
| 情绪会莫名的波动 | 312 |
| 你是等待还是前行 | 313 |
| 走出感情失败的泥沼 | 314 |
| 治愈系的黄绿色加速摆脱失恋痛苦 | 315 |
| 你会旧情复燃吗 | 317 |
| 感情的复原时间 | 318 |

第五篇 情绪管理中的色彩心理学

| | |
|-----------------------|-----|
| 第一章 色彩会影响人的心理 | 322 |
| 橙色为什么会被称为安全色 | 322 |
| 颜色也能讲故事 | 323 |
| 你留意过医院的颜色吗 | 325 |
| 巧用颜色，救死扶伤效率高 | 326 |
| 手术服的蓝绿色秘密 | 328 |
| 餐饮业中的色彩心理 | 330 |
| 暗藏玄机的运动服 | 331 |
| 先天的色彩偏好和后天的色彩偏好 | 333 |
| 找个有绿色的地方去劝人吧 | 335 |
| 颜色小改动，犯罪率大下降 | 336 |
| “自杀之桥”的颜色秘密 | 337 |





| | |
|-----------------------------|------------|
| 第二章 装饰色彩的心理控制术 | 340 |
| 米色大厅，让公司更具知性美 | 340 |
| 缀上点点红色，显示公司活力 | 341 |
| 客户会见室最好装饰一些黄色花 | 343 |
| 会议室添点“绿”可以让会议更顺利 | 344 |
| 用色彩来装饰你的家 | 346 |
| 色彩完美搭配，让“宅生活”变得舒适 | 347 |
| 淡色系让卧室充满幸福感 | 348 |
| 暖色调的餐厅让你食欲大开 | 350 |
| 深蓝色的书房让你学会思考 | 351 |
| 米色系窗帘可以放松身心，赶走疲惫 | 353 |
| 要远离这些室内色彩搭配禁忌 | 354 |
| 第三章 备受关注的色彩营销法 | 357 |
| 色彩是需要设计的 | 357 |
| 利用“7秒色彩理论”吸引消费者眼球 | 358 |
| 产品卖的是颜色 | 360 |
| 产品包装中隐藏的色彩机密 | 361 |
| 纯度高、对比强的色彩易抓孩子眼球 | 362 |
| 黑色，没有风险的优雅 | 364 |
| 女性产品色彩设计需要考虑年龄 | 365 |
| 暗色调，男性产品包装中的“常客” | 367 |
| 明度低、纯度低的色彩迎合老人平和心理 | 368 |



| | |
|-----------------------------|------------|
| 商店里的黄色奥秘 | 370 |
| 合理的橱窗色彩设计引发消费者购买欲..... | 371 |
| 色彩，商家的秘密武器 | 373 |
| 亮丽的商品陈列让顾客心甘情愿消费..... | 374 |
| 用色彩构筑商业王国 | 375 |
| 制服颜色中蕴含神秘力量 | 377 |
| 广告色彩左右消费者心理 | 378 |
| 第四章 潮爸潮妈的色彩育儿经 | 381 |
| 阿尔修勒的儿童色彩心理理论 | 381 |
| 用颜色引导孩子的成长 | 383 |
| 孩子不同，心理颜色也不同 | 384 |
| 不同色彩的孩子的优点比拼 | 386 |
| 不同色彩的孩子的缺点改造 | 388 |
| 如何利用色彩帮孩子度过敏感期 | 391 |
| 画中色彩帮助家长了解孩子心灵的秘密 | 392 |
| 同色系家庭装，利用色彩拉近亲子距离 | 394 |

