

顏色心理測驗

讓顏色揭示你的內心秘密

[英] 伊恩·斯科特 根據呂西爾博士德文原著整理
湖北人民出版社

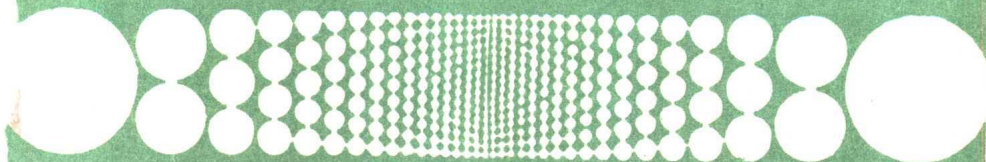
B844.7 33
颜色心理测验

让颜色揭示你的内心秘密

〔英〕伊恩·斯科特

根据吕西尔博士德文原著整理

湖北人民出版社



颜色心理测验

让颜色揭示你的内心秘密

〔英〕伊恩·斯科特

根据吕西尔博士德文原著整理

*

湖北人民出版社出版、发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 6.375印张 3插页 13万字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数：1—5 230

ISBN 7—216—00672—0

B·64 定价：2.40元

作者简介

马克斯·吕西尔博士1923年生于瑞士的巴塞尔。从学生时代起，他就开始对颜色心理学产生了浓厚的兴趣。吕西尔毕业于巴塞尔大学。后来，他又去斯德哥尔摩和巴黎深造。尔后，吕西尔回到巴塞尔大学任心理学教授。

1947年，吕西尔首次在路桑举行的一次国际医学会议上提出了自己的“颜色心理测验”。从此，他的研究受到了人们越来越广泛的注意。在整个欧洲，目前该测验得到了心理学家、内科医生的广泛研究和应用。在工业界，人们甚至还以该测验作为雇佣工人的依据。吕西尔博士本人也应聘在制药、包装、室内地面装饰、广告、建筑等行业中担任顾问。他还帮助西德“大众”车辆厂选择颜色配料。

吕西尔博士目前仍然潜心于颜色心理测验的试验和研究工作。最近，瑞士已出版了心理解释表部分的修订本。本书的一部分正是根据这个修订本写成的。

吕西尔博士现在同妻子——著名影星恩吉·博格一起住在卢塞恩。

英文本作者简介

伊恩·斯科特1913年生于英国伦敦。他的童年是在印度度过的。当时，其父是印度一所大学的校长。1920年，斯科特回到英国，就读于达尔维奇学院。随后，他又到德国的科罗梭大学深造。

1932年，斯科特加入英国皇家空军，当了军官飞行员。在第二次世界大战期间，他曾在新西兰皇家空军服役。1947年，斯科特被任命为民航总局副局长。他曾为发展南太平洋地区的民航运输网络作出了积极的贡献。

1952年，斯科特开始从事医疗卫生保健工作。他现在是萨雷的格雷夏特卫生中心主任。由于他对容易引起疾病的心理因素极感兴趣，所以，他注意到《吕西尔颜色心理测验》并且拜访了吕西尔博士本人，同他进行了合作。按照吕西尔博士的话说：“斯科特编译的《颜色心理测验》具有独创的特点。他的洞察力是极其出色的。”

目 录

颜色测验的步骤和方法	1
第一章 颜色心理学	5
颜色意义的起源	7
颜色生理学	8
• 颜色视觉的发展	10
颜色心理测验对色盲者也适用	11
吕西尔颜色心理测验	12
第二章 功能心理学	15
八种颜色位置的意义	16
八个位置的意义	16
有关功能的解释	18
第三章 基本色和辅助色	19
八种颜色的编排	19
四种基本色的种类	19
基本色的组合	22
应该喜欢基本色	24

	辅助色.....	24
第四章	八种颜色的组合及标记.....	26
第五章	焦虑、补偿和冲突	30
	紧张的根源.....	30
	补偿.....	31
	夸大的补偿.....	32
	焦虑和补偿的强度.....	33
	预测.....	35
	表示焦虑和补偿的规则总结.....	36
	“实际问题”.....	37
	矛盾心理.....	39
	被拒绝或被压抑的特性.....	40
	“冲动”的个性.....	41
	目标和行为之间的矛盾.....	42
	植物神经系统的不稳定性.....	43
	工作和疲劳.....	44
第六章	八种颜色的意义	48
	灰色.....	49
	蓝色.....	52
	绿色.....	55
	红色.....	58
	黄色.....	61
	紫色.....	64
	褐色.....	66

	黑色.....	68
第七章	颜色组合的结构意义.....	71
第八章	测验解释	87
	测验分析举例.....	89
解 释	注意事项.....	97
附表 A.....		191
附表 B.....		192

颜色测验的步骤和方法

吕西尔颜色心理测验方法简便，解释充分、准确、合理。方法请见下列条款。在第三、第四章中，我们将对测验方法进行更加详细的描述。尽管在那两章中出现的方法比较复杂，但是，它们毋庸置疑地为被试者提供了更加全面、可靠的资料。

一、自我测试

1. 将书中八种颜色卡片拿下来。
2. 将卡片秩序打乱，有颜色的一面朝上，在你面前摆成半圆形。
3. 仔细观看这八种颜色，将您目前最喜欢的一种颜色挑出来。在挑选时，请不要受你平时所喜爱的颜色（如衣料、家具和汽车等颜色）的影响。
4. 把您选中的那张卡片翻过来，颜色朝下，摆在其余的七张卡片的左上方。
5. 从剩下的颜色中，再选出您最喜欢的一张，颜色朝下，摆在您第一次选出的卡片的右边。

6. 将剩下的颜色,按第五条依次进行选择,直到把八种颜色全部选完。将您选出的颜色摆成一排,最喜欢的排在左边,最不喜欢的则排在右边。然后,请您用一张小纸条依次从左到右记下卡片背面的号码。

7. 再次打乱卡片的秩序,将卡片有颜色的一面朝上,摆在您面前。

8. 按照第三条至第六条所述,再次选出第二组颜色。请不要有意识地回忆和重复您第一次选择时的秩序,也不要有意识地做不同的选择。第二次选择时,您要感到自己好象是初次见到这些颜色。

9. 完成第二次选择后,在您上次记录数字的小纸条上,在第一次选择的号码下面,从左到右记下您第二次选择的颜色号码。

10. 按第四章要求分组,总结两次选择的结果。

11. 按第五章中的规则,在“C”、“A”、“I”的标记行里填写数字结果。

12. 分析测验结果。(参阅第八章中的解释)。

二、您若是给别人做测验,请参照下列方法:

1. 把八种颜色放在被试者面前。

2. 将可能会影响被试者的因素告诉他:“请您不要把这些颜色与您所喜欢的其他东西的颜色联系在一起。这些只是单纯的颜色,您最喜爱哪一种?”然后,请被试者指明他最喜欢的颜色,并记下他的选择。

1 4 2 3 7 5 6 8

3. 将这张颜色卡片拿过来,将有颜色的一面朝下,作为一组卡片的第一张摆在自己面前。

4. 您接着问:“在所剩的这些颜色中,您最喜欢哪一种?”等他指明后,将该卡片颜色朝下,摆到第一张的右边。

5. 依次进行。到最后只剩下两张卡片时,问被试者:“这两种颜色中,您较偏爱哪一种?”等他指明后,将这两张卡片分别放到第七、第八个位置上。

6. 按从左到右的顺序,将卡片背面的号码记在一张纸上。

7. 重新打乱八种颜色的顺序,放到被试者面前。

8. 在进行第二轮测验前,您应该向被试者强调:“您要象是以前从未见过这些颜色似的再来看看这些颜色。请您不要有意识地去回忆或重复您第一次测过的颜色。您最喜欢的颜色是什么?”

9. 重复上面第三条至第五条上的做法。

10. 在第一次记录的数字下面记下第二次选择的结果。

11. 分组。记录并分析两次选择的结果。(同自测中第十一条和第十二条相同)。

颜色心理测验的初步解释

1. 两次选择后,您会得到上下两排各八个数字的号码。

例如: 5 1 4 3 2 0 6 7

1 4 5 2 3 6 0 7

2. 将每排数字按前后顺序分成对,头两个标上“+”号;

第三、四个(即第二组)标上“×”号;第三组标上“=”号;最后一组标上“-”号。如下例:

$$+ 5 + 1 \quad \times 4 \times 3 \quad = 2 = 0 \quad - 6 - 7$$

$$+ 1 + 4 \quad \times 5 \times 2 \quad = 3 = 6 \quad - 0 - 7$$

3. 另外,将每排中的第一、第八个数字组成第五对,标上“+...-...”号。这样,就产生出另外两组:

第一排 $+ 5 - 7$

第二排 $+ 1 - 7$

4. 翻到 99 页上的解释“+”功能含义的解释表 I, 阅读对 $+ 5 + 1$ 组和 $+ 1 + 4$ 组这两组的解释, 表 I 99 页将解释“+”的功能;

5. 表 I (113 页) 将解释“×”的功能;

表 II (125 页) 将解释“=”的功能;

表 IV (136 页) 将解释“-”的功能;

表 V (174 页) 将解释“+ -”的功能。

(注: 第二次选择通常比第一次选择更出于本能。因此, 在被试者犹豫不决的情况下, 第二次比第一次更为准确。)

6. 因为您已经记下了卡片背面的数字, 所以, 您可以阅读正文了。以后, 如果您要再进行选择的话, 您就可以按照第三章和第四章的要求, 重新分组, 并记下您的选择。这样, 您就可以找出对自己更进一步的综合分析。

第一章 颜色心理学

自古以来，人类就生活在颜色的世界中，并且深受颜色的影响。但是，人类能够随心所欲地控制并且使用颜色却是近代的事。19世纪以前，人们知道的染料和颜料屈指可数。这些颜料主要是从有机物质中提取的，代价非常昂贵。所以，有颜色的织物和装饰材料便成了富贵的标志。为了让古罗马帝王穿上一件泰尔红紫色的长袍，就要杀死数十万海螺（从海螺中浸出紫色染料——译者注）；而当时他的臣民们只要能穿上未漂白的棉布或亚麻布、兽皮或羊毛皮，也就心满意足了。

仅仅在最近一百年左右的时间内，颜料的原料来源才呈现了革故鼎新的局面。首先，出现了苯胺合成染料，接着，是煤焦油衍生物以及金属一氧化物。所以，今天人类所造出来的东西，无论是部分还是整体，几乎没有什么停留在不染、涂、着色的最初的制造状态的。今天，上千种具有一切想象力的颜色，几乎能满足人们所有的需要。这并非夸夸其谈。我们现在不仅有晴朗天空般的蔚蓝色、西下夕阳般的褚红色、青草树叶般的翠绿色和所有其它的天然的颜色，而且，还有许多人造物品的颜色。例如，霓虹灯、颜料、墙纸和彩

电等。这一切使我们赏心悦目，应接不暇。

随着人们对颜色越来越多的使用，再加之那些希望自己的产品能够畅销的制造商们之间的激烈竞争，颜色心理学领域才有了发展。尽管颜色心理学已进入销售学，但这种研究的大部分还处于不断摸索阶段。例如，制糖商知道，他必须不用绿色的袋子来装糖出售。再好的东西，一旦装入咖啡色的罐子，摆在货架上，就会滞销。天然的颜色使我们受到影响。这种影响深及我们的心理和生理，无论我们喜欢与否，它们都是客观存在的。

因此，制造商们必须进行研究，以确保顾客乐意购买他的产品，而不买其竞争对手的产品。如果他的产品是糖，那么，他懂得应该将糖装入蓝色的器皿中，或者，至少也应在包裹的某处涂上醒目的蓝色。他懂得必须不惜任何代价来避开绿色。他很可能并不明白其中的道理。然而，在心理感觉中，蓝色与“甜蜜”相联。相反，绿色则与“严厉”相联。那么，“厉害”的糖便无人问津了。如果旅客拒绝乘其他航空公司的飞机，而单单乘坐某航空公司的飞机，那就意味着：这家航空公司或许有最高的安全记录，或者是拥有质量最优的飞机，要不就是有彬彬有礼的空中小姐。但也许是他们雇佣了优秀的颜色顾问。如果机舱室内装饰的颜色的选择是正确的，那么，即使是最敏感的旅客，由飞行所产生的紧张也会放松到一定程度。合适的颜色会减轻旅客神经的紧张并且使他们在相当松弛的状态中到达目的地。

至于绘画或彩色照片，它们的颜色对人们心理所产生的作用就不太明显。因为，它们涉及了许多其他因素。例如，

有关的主观素材，客观物体形状的对称，色彩的搭配，观赏者所受的教育程度高低，以及其专业知识和审美情趣等。有时候，人们也可能根据画家所极力渲染的一两种颜色，推断出画家的个性。如高更(Gauguin)晚年的绘画与黄色结下了不解之缘。但一般来说，一幅画中运用了许多颜色时，我们只能用对整幅画的评价而作出审美的判断，决定我们是否喜欢这张画。这种判断不是我们对特定颜色的心理反应。

至于单色的意义，很可能是十分明确的。尤其是那些为了把心理及生理需要直接联系在一起的被精选出来的颜色。吕西尔颜色测验就有这样的特点。在这种情况下，人们对某一颜色的喜爱以及对另一种颜色的憎恶就有确切的意义。它反映了大脑的现状，腺平衡或两者的目前的存在状态。为了弄清楚为什么颜色能够反映大脑和腺平衡，为什么这种关系是普遍性的，为什么这种测验超越了种族、性别或社会环境的界线而独立存在，有必要回顾人类置身于大自然颜色中的悠久历史。

颜色意义的起源

有生之初，人类的生活就要受到其无法驾驭的两个要素的支配，即：白昼和黑夜，光明与黑暗。黑夜导致了一种人类活动不得不停止的环境。所以，夜晚人们只得聚集在洞穴里，裹上毛皮去睡觉。人们或者攀上树杈，找到一个悠闲自在的栖身之所，等候黎明的到来。白天的环境使得人们可以自由行动，储备粮草，出去寻找食物或进行狩猎活动。黑夜使人们消极、沉默，同时，使人们的新陈代谢减慢，腺活动

减弱；白天则使人们新陈代谢旺盛，腺分泌素增加，这样激发人们努力向上，使人精力充沛。与昼夜这两种环境相关的颜色是：代表黑夜的深蓝色和代表白昼的淡黄色。

因此，深蓝色意味着安宁与消极，淡黄色则表示希望与积极。但因为这两种颜色代表昼夜的环境，所以，它们成为支配人类的要素，超出了人类可以控制的范围。故这两种颜色被称为“受外界主宰”的颜色，即受外界限制的颜色。黑夜（深蓝）使得人们的活动停止并导致寂静；白昼（淡黄）来临后，使人们能够活动，却不差强人意。

对原始人来说，通常的活动是两者必居其一：不是人向野兽发动攻势来猎取食物，就是人受到野兽的攻击而被迫奋起反抗；原始人的活动一目了然，征服与自卫。红色一般代表开朗的进攻和征服活动，自卫则由其补偿色绿色表示。

无论是进攻（红色）还是防守（绿色），由于人们的行动至少是在自我控制中，于是，这些因素和颜色就被称为“自主的”。另一方面，进攻，作为一种获取的活动，被看成是“积极的”，而防御只与自卫有关，就被人们看成是“消极的”。

颜色生理学

要求单个人在不定的时间内凝视红色的心理实验表明，该颜色对神经系统具有强烈的刺激作用。该颜色使人的血压升高，呼吸加快，心跳加速。因此，红色使神经系统，特别是使作为自主的神经系统的分支的交感神经“兴奋”。相反，类似的心理实验表明，纯蓝则具有相反的作用。纯蓝使人血

压降低，呼吸变慢，心率减少。因此，深蓝有“镇静”作用，并且主要通过交感神经系统调节人体。

控制身体及其器官的神经纤维网络错综复杂。它可以分成两个主要类别，即：中枢神经系统(C. N. S)和自控神经系统(A. N. S)。

确切地说，中枢神经系统与产生或超出意念的生理和感觉功能息息相关。另一方面，自控神经系统主要与潜意识的功能有关。正是由于这个原因，自控神经系统必须自发自控地调节人体。心脏的搏击，肺泡的收缩和扩张，食物的消化等不通过任何有意识的努力而进行的一切复杂的生命运动，事实上，都是自控神经系统作用的结果。

自控神经系统由两个互相补充的活动分支组成。它们的作用大体上是相反的。即：交感神经系统和副交感神经系统。两大系统的神经纤维通向自发自控的各个器官。例如，心跳在正常情况下通过自控神经系统两个分支间的平衡感应的某种限制，产生一定速度的心率。但是，由于肉体上的(如耗费气力)和感情上的(如恐惧、愤怒、激动)的影响，交感神经系统将抑制副交感神经系统而导致心跳加快。一般说，在激动、用力等可能因素的影响下，交感神经系统便抑制副交感神经系统。当紧张感消失后，副交感神经系统使身体恢复到正常的工作状态。副交感神经系统对冷静、满足及松弛等状态起了主导作用。

即便是今天，人们并未充分了解、辨认颜色的过程。譬如，探讨这样一个简单的问题：“我们是怎样见到颜色的？”结果，会众说纷纭，莫衷一是。我们会感到不可思议：是我们