

了解自己 洞察他人 速学速用

每天懂一点

色彩心理学



李敏/编著

中国华侨出版社

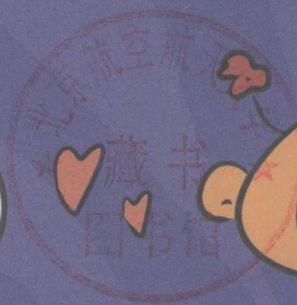
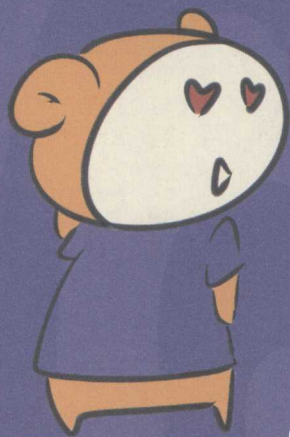
014009386

J063-05
02



每天懂一点 色彩心理学

李敏 编著



北航

C1698034

中国华侨出版社

J063-05
02

图书在版编目 (CIP) 数据

每天懂一点色彩心理学 / 李敏编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5113-4182-2

I .①每… II .①李… III .①色彩学—艺术心理学 IV .①J063-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 248126 号

每天懂一点色彩心理学

编 著: 李 敏

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 艾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 刘 颖

美术编辑: 杨星月

插图绘制: 凌 嵩

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16 印张: 20.5 字数: 500 千字

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4182-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: 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。



前言

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了我们的内心，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。虽然目前色彩心理学还没有被心理学家正式接纳，但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，而且，由于每个人的成长背景存在差别，色彩对人的影响存在巨大的个体差异。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，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，每一节内容中都附有生动的漫画，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爱情、职场、社交中的运用法则，进而拥有更广阔、更丰富多彩的世界。





序章 唤醒沉睡的色彩智慧 1

掀起色彩心理学的盖头	1
测一测，你的色彩心理课合格吗	3
“色彩力”是天赋神力吗	3
色彩力检验室，达人菜鸟一测便知	4
● 菜鸟版色彩力测试	5
● 达人版色彩力测试	7
【色彩万花筒：香蕉有7种颜色】	10

第一章 感受不可思议的色彩魔力 11

色彩的冷暖源于何处	11
夏天穿黑衣服为什么易中暑	13
色彩中的“胖子”和“瘦子”	15
色彩距离打造模特完美脸颊	17
“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	22
色彩，助眠师还是兴奋剂	23
灯光下的色彩会变魔术	25
为什么记忆记不清色彩	27
面积不同，颜色大变样	28
【色彩万花筒：食物颜色越深，营养越多吗】	30

第二章 解密色彩的真相 31

颜色源自物与光的舞蹈	31
色彩的信息谁收集	32



色彩中的“有彩色”和“无彩色”	34
色彩“三剑客”：色相、明度、彩度	36
“色立体”，给色彩排排坐	38
三色加减法，混出多彩世界	39
求同存异，异色的相同性质	41
色彩通用样本：PANTONE 色卡	43
众里寻色，色彩具有识别性	44
最吸引眼球的色彩明星	46
远也可见，色彩具有视认性	48
【色彩万花筒：动物眼中的原色】	50

第三章 掌握搭配法则，揭秘配色印象 51

历史上的色彩调和理论	51
冲突的美，对立色搭配突出对方	53
无中生有，相邻色的神奇效应	54
“近朱者赤”，颜色的同化现象	56
不变应万变，掌握三要素配色法	58
把握规律，多色搭配并不难	60
变身配色达人，马上能用的配色技巧	61
白色的配色印象：尖锐、清爽、浪漫	63
黑色的配色印象：简洁、厚重、大胆	65
红色的配色印象：激烈、快乐、优雅	66
黄色的配色印象：强烈、可爱、休闲	68
绿色的配色印象：酷、悠闲、舒畅	69
蓝色的配色印象：都市感、凉爽、活力	70
【色彩万花筒：世界各地的彩虹一样吗】	72

第四章 色彩检测，找到你的专属色彩 73

色彩属性	73
检测皮肤基色，寻找专属第一步	75
着眼整体，挖掘你的专属色彩	77
欢快俏皮的春型人的穿搭秀场	79
我型我秀，夏型人的柔和时髦风	80
秋型人最适风格，如秋天般绚丽雅致	82
属于冬型人的冷峻好搭配	84

根据自己的四季属性打造合适妆容	86
四季色彩升级版：颜色底彩色调系统	88
“浅、深、冷、暖、净、柔”六型色彩建议	89
【色彩万花筒：衣橱的色彩整理法】	92

第五章 无处不在的色彩心理学

93

影视剧中的色彩心理	93
颜色小改动，犯罪率大下降——犯罪与色彩心理	95
巧用颜色，救死扶伤效率高——医院中的色彩心理	97
颜色也能讲故事——书籍中的色彩心理	98
暗藏玄机的运动服——体育比赛中的色彩心理	100
大红灯笼高高挂——餐饮业中的色彩心理	102
先天的色彩偏好和后天的色彩偏好	104
随大流的颜色偏好	106
【色彩万花筒：向自然学习色彩的画家们】	107

第六章 以色识人——奇妙的色彩读心术

109

让性格无处遁形	109
精明自信或固执避世的黑色人性格	111
憧憬美好、追求完美的白色人性格	112
成熟稳重、善于平衡的灰色人性格	114
鲁莽热情、富有正义感的红色人性格	116
温柔敏感、易受伤害的粉色人性格	117
礼貌谦虚、善于平衡的蓝色人性格	119
幽默上进、好奇心强的黄色人性格	120
性情平和、信念坚定的绿色人性格	122
精力充沛、情感外露的橙色人性格	124
高贵感性、具有艺术气质的紫色人性格	125
责任感强、性格沉稳的茶色人性格	127
简单低调、不张扬的靛色人性格	128
感情丰富、行动力差的酒红色人性格	130
【色彩万花筒：人可以识别多少种颜色】	132

第七章 积聚正能量，从色彩开始

133

色彩的正能量和负能量	133
静心独处，用黑色把压力挡在门外	135



白色，新开始、新希望	136
鲁莽张飞变谨慎，给他一件灰战袍	137
红色助力器，让你热血沸腾	139
粉色大改造，暴躁变温柔	140
蓝色，创意者的灵感之源	142
黄色，给你自信的颜色	143
绿色，告别焦躁的良方	145
做事慢吞吞，橙色来提速	146
紫色，让直觉更加敏锐	148
【色彩万花筒：刺客的夜行衣为什么是黑的】	149

第八章 改变气场的色彩攻略 151

选对色彩，改变“对外形象”	151
禁止唱反调，黑色来压场	152
取信于人，“诚实”的白色	154
灰色，不争名利的世外高人	155
红色，舞台中心的 Super Star	157
缺乏安全感，试试粉色	158
理性且可靠，蓝色的印象气场	160
公平冷静，中立的黄色仲裁者	161
和平共处，绿色打造和谐氛围	163
活力橙打造无忧的快乐天使	164
神秘紫，期望魅力得到认可	166
【色彩万花筒：为什么一到冬天衣服更多彩】	167

第九章 提升工作效率的色彩宝典 169

红蓝环境可以让你自信满满	169
热情的红色能够激发团队潜能和动力	171
红绿对比，让数据变化更显眼	172
黄色、绿色，激发创意的颜色	174
工作枯燥，蓝色可以安抚情绪	175
纯白色墙壁不利于提高工作效率	177
电脑周围的自然绿色可以缓解疲劳	179
茶色桌椅能够让你脚踏实地	180
黑色、蓝色能够培养职场中的责任感	182
【色彩万花筒：流行色是人为制造出来的】	183

第十章 人际交流中的色彩“暗语” 185

平和的青绿色环境可以帮助你说服他人	185
拉近与上司距离的色彩秘密	186
深绿色调的环境中教导下属更高效	188
灰茶色主调可以让客户感受到大气	190
参加客户宴会,巧用黄、红、蓝留下好印象	191
初见新客户,黄绿色为你消除心理距离	193
巩固老客户,橙色礼包暗示彼此的亲近	194
黑色能量能够让对方受到震慑	196
为交流添“彩”的配饰巧思	197
签署合同,蓝色桌布让彼此信任	199
约会最好选择米色系店,避免鲜艳快餐店	200
冷色系店铺让心沉静,取得原谅更容易	202
【色彩万花筒:什么颜色会让人看起来病恹恹】	204

第十一章 商战中的色彩营销法 205

利用“7秒色彩理论”吸引消费者眼球	205
产品包装中隐藏的色彩机密	207
纯度高、对比强的色彩易抓孩子眼球	208
女性产品色彩设计需要考虑年龄	210
暗色调,男性产品包装中的“常客”	212
明度低、纯度低的色彩迎合老人平和心理	213
合理的橱窗色彩设计引发消费者购买欲	215
亮丽的商品陈列让顾客心甘情愿消费	217
用色彩构筑商业王国	218
制服颜色中蕴含神秘力量	220
广告色彩左右消费者心理	221
【色彩万花筒:依靠色彩起死回生的肉店】	223

第十二章 装饰色彩的心理控制术 225

米色大厅,让公司更具知性美	225
缀上点点红色,显示公司活力	226
客户会见室最好装饰一些黄色花	228
会议室添点“绿”可以让会议更顺利	229
色彩完美搭配,让“宅生活”变得舒适	231

淡色系让卧室充满幸福感	232
暖色调的餐厅让你食欲大开	234
深蓝色的书房让你学会思考	235
米色系窗帘可以放松身心，赶走疲惫	237
治愈系的黄绿色加速摆脱失恋痛苦	238
要远离这些室内色彩搭配禁忌	239
【色彩万花筒：家居装修颜色搭配】	241

第十三章 衣着搭配中的色彩奥秘 243

扫除黑、白、灰，没有“求职套装”也能找到好工作	243
创意行业可以用“非常色”展示个性	245
琉璃色搭配蒲公英色可以展示机敏睿智	247
蓝色服装能够让男性赢得信赖	248
巧用淡蓝色拯救第一印象	250
远离全身黑色，防止威压感	251
温柔暖色系让你桃花朵朵开	253
前三次约会，妙用色彩抓住他的心	255
初次约会，男性别选红衣服	256
清爽浅色让你悄悄打开她心锁	258
灰色调服装让歉意显得更真诚	259
家居服的颜色可以增进和改善夫妻关系	261
【色彩万花筒：检测你和TA的色彩缘分】	263

第十四章 女性化妆中的色彩密码 265

彩妆三大原则：自然、平衡、立体	265
了解肤色才能选对底妆颜色	267
眼线颜色不同给人的印象不同	268
选对眼影色彩彰显个人魅力	270
合适的腮红让人神采奕奕	272
选择合适唇彩营造专属唇色	274
不同的指甲颜色打造多变印象	276
生活裸妆，自然知性百搭妆	277
灰色格调能够显示专业性	279
妖媚小烟熏助你成为聚会焦点	281
清纯淡妆，激起他人保护欲	283
【色彩万花筒：玫瑰色口红会打造出不健康脸色】	284

第十五章 以色养人，享受健康生活..... 285

- 冷色系环境助你远离肥胖 285
- 饮食色彩搭配让修身计划更顺利 287
- 吃不下饭时，试试橙色开胃大法 288
- 合理搭配多色食材，拥有健康体魄 290
- 分辨颜色，食品安全第一步 292
- 一觉到天亮，让人安睡的蓝色系 293
- “粉色呼吸法”圆你返老还童梦 295
- 巧用色彩可以帮助病人减轻病痛 296
- 【色彩万花筒：色彩与减肥荷尔蒙】 298

第十六章 潮爸潮妈的色彩育儿经 299

- 阿尔修勒的儿童色彩心理理论 299
- 孩子不同，心理颜色也不同 301
- 不同色彩的孩子的优点比拼 303
- 不同色彩的孩子的缺点改造 305
- 如何利用色彩帮孩子度过敏感期 307
- 画中色彩帮助家长了解孩子心灵的秘密 309
- 同色系家庭装，利用色彩拉近亲子距离 311
- 【色彩万花筒：为何有小女孩喜欢老气横秋的颜色】 313



序章

唤醒沉睡的色彩智慧

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存在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，

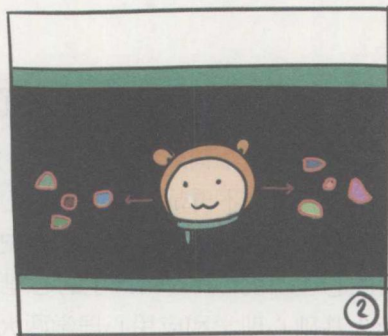


色彩无处不在，几乎时时刻刻都在影响着我们的内心，只是我们并没有注意到这一点而已。

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。



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……

这真是一个色彩大行其道的时代。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，我们的心里通常会有一种羡慕感，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



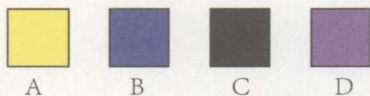
忆力和再现力以及色彩表现力。本测试主要分为“菜鸟版”和“达人版”两个级别。“菜鸟版”一共有9个问题，这些问题都比较简单，每道题只要凭直觉在10秒之内回答出来就好。不过，要想成为色彩达人可没有那么容易。在“达人版”中，一共有17个关卡，同样要求每道题在10秒钟之内答出来。完成这两个测试后，你是色彩达人还是菜鸟就一目了然了！

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?



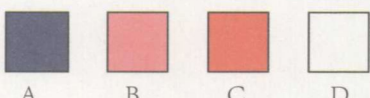
3. 下列颜色中, 哪种颜色是暖色?



4. 下列颜色中, 哪种颜色是冷色?



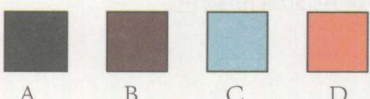
5. 下列颜色中, 哪种颜色是收缩色?




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.  的补色是哪一种颜色?

