



Living
your
Colors

【美】汤姆·麦德隆 著
Tom Maddron

插画：崔琳

找到你的颜色 发现你的性格

美国最准确的性格色彩测量工具

Practical Wisdom for
Life,
Love,
Work,
And
Play

在中文版的出版过程中，
我与其他编辑、同事做了书中的性格色彩测试，
我们最大的体会可以用一个字来形容：准！



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



找到你的颜色 发现你的性格

美国最准确的性格色彩测量工具

【美】汤姆·麦德隆 著

Tom Maddron

插画：崔琳



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

找到你的颜色,发现你的性格:美国最准确的性格色彩测量工具 / (美) 麦德隆著; 罗鹏译. —北京: 中国青年出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5153-0130-3

I. 找… II. ①麦… ②罗… III. 性格—通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第153600号

Living Your Colors: Practical Wisdom for Life, Love, Work, And Play by Thomas Maddron

Copyright © 1995, 2002 by Thomas Maddron

Chinese translation copyright © 2011 by China Youth Press

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA.

All Rights Reserved.

找到你的颜色,发现你的性格:
美国最准确的性格色彩测量工具

作 者: [美] 汤姆·麦德隆

译 者: 罗 鹏

责任编辑: 肖 佳

美术编辑: 夏 蕊

插 画: 崔 琳

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65516873/65518035

网 址: www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京凌奇印刷有限责任公司

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 130千字

印 张: 5.5

京权图字: 01-2010-7210

书 号: ISBN 978-7-5153-0130-3

定 价: 24.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

我想感谢注册临床社会工作者艾德·福布斯与杰里米·豪威尔。在过去20年，我与他们一起致力于社会服务领域以及对人格类型的研究。另外，我想感谢我的妻子玛格丽特·麦德隆，我们的婚姻与感情帮助我度过了生命中艰难的时期，并且一直是满怀力量与喜乐。最后，我要感谢成千上万的“色友”们，你们对色彩研究以及色彩研讨会的参与，为帮助人类理解人性天然的差异做出了贡献。

致谢 / 003

第 1 章
发现你的色彩

一个简短的色彩测试 / 010

色彩概述 / 014

第 2 章
关于色彩的
简要介绍

性格色彩研究的古老历史 / 016

四种基本的性格色彩 / 019

如果我具有所有色彩的多种特征呢 / 019

色彩之间的关系是怎样的 / 020

为什么色彩体系如此真实、准确 / 021

我怎样去认识和理解色彩体系呢 / 022

色彩研究带给我的改变 / 022

色彩的启示 / 023

第 3 章
如果你是金色

金色的性格特点 / 026

金色所不喜欢的 / 030

第 4 章
如果你是蓝色

蓝色的性格特点 / 034

蓝色所不喜欢的 / 040

第5章

如果你是橙色

橙色的性格特点 / 042

橙色所不喜欢的 / 047

第6章

如果你是绿色

绿色的性格特点 / 050

绿色所不喜欢的 / 055

第7章

当你有两种
主导色彩

当蓝色与橙色混合——从云隙射下的阳光 / 058

当蓝色与绿色混合——神秘主义者 / 059

当绿色和金色混合——钻石 / 060

当橙色与绿色混合——爆竹 / 061

当橙色与金色混合——火炬手 / 062

当蓝色与金色混合——家庭建设者 / 063

第8章

不同色彩之间
的人际关系

当两种色彩相遇，会发生什么 / 066

金色与各种色彩的关系 / 070

蓝色与各种色彩的关系 / 077

橙色与各种色彩的关系 / 083

绿色与各种色彩的关系 / 091

第9章
不同色彩的
职场表现

- 金色的领导风格 / 100
- 金色的工作风格 / 102
- 蓝色的领导风格 / 104
- 蓝色的工作风格 / 107
- 橙色的领导风格 / 109
- 橙色的工作风格 / 111
- 绿色的领导风格 / 113
- 绿色的工作风格 / 115
- 各种色彩喜欢与擅长的职业 / 118

第10章
不同色彩的
困扰

- 金色的困扰 / 122
- 蓝色的困扰 / 124
- 橙色的困扰 / 125
- 绿色的困扰 / 127

第11章
不同色彩的
孩子们

- 金色孩子 / 130
- 蓝色孩子 / 132
- 橙色孩子 / 135
- 绿色孩子 / 138
- 不同色彩孩子的需求、优势与挑战 / 142

第12章
不同色彩的
家长们

金色父母 / 148

蓝色父母 / 150

橙色父母 / 152

绿色父母 / 155

不同色彩父母的优势和挑战 / 158

不同色彩教与学的风格 / 162

第13章
与色彩一起
前行

通过色彩获得的经验与教训 / 170

附录 / 173

发现你的色彩

欢迎你打开这本书！这是一本关于你，也关于我的书。更准确地说，这是一本关于人格类型的书。它不仅基于传统智慧，同时也基于现代研究。了解人格类型无疑是大有用处的，当你能评估自己的人格类型，并读懂他人的人格类型时，你就能产生全新的认识和理解，并相信你的人际关系可以是非常平衡与和谐的。这一章的个人评估中没有对与错，所有的“色彩”都是同等有用、同等重要的。所以，尽情享受吧！为人类如此丰富的多样性欢呼吧。

一个简短的色彩测试

接下来，你将做一个旨在发现自己是什么色彩的问卷。当你回答问题时，忘掉别人对你的评价，并且试着想象此时的你是最舒服和最自然的。



所有人都有各种品质中的某些部分，他们在不同时间所表现出的程度也不一样。但是，这个测试的目的是要越过那些特殊情景，不要理睬别人认为你“应当”是的样子，忽略你工作的要求，并且暂时忘掉你在生活中的角色，仅仅保持你最自然最舒服的样子。请注意：在本书最后也附有色彩测试卡。

测试说明：

在每一题中

- ◎ 在最像你的选项旁边填写4；
- ◎ 在第二像你的选项旁边填写3；

☉ 在第三像你的选项旁边填写2；

☉ 在最不像你的选项旁边填写1。

当你完成这项测试

☉ 计算a的总分，在页底的“金色”旁留出的空白处填写a的总分；

☉ 计算b的总分，在页底的“蓝色”旁留出的空白处填写b的总分；

☉ 计算c的总分，在页底的“绿色”旁留出的空白处填写c的总分；

☉ 计算d的总分，在页底的“橙色”旁留出的空白处填写d的总分。

最高分的那项就是你的色彩。有些人会发现一个或者两个色彩占有绝对优势，而其他色彩相对很弱，有些人则会发现四个色彩基本持平。

色彩测试：

给每题中的四组描述排序，根据其准确描述你的程度选择4、3、2、1(4表示最像你)。

1. a___可靠的，沉着的，谨慎的

b___感性的，同情的，和蔼的

c___冷静的，聪明的，独立的

d___活泼的，机智的，充满活力的

2. a___通情达理的，品行方正的，工作努力的

b___敏感的，真诚的，关心他人的

c___逻辑的，抽象的，品行方正的

d___灵巧的，爱玩的，风趣的

3. a___可靠的, 守信的, 忠实的
b___亲切的, 个性的, 参与的
c___好奇的, 科学的, 深思的
d___胆大的, 充满活力的, 勇敢的
4. a___可信赖的, 有条理的, 严肃的
b___温和的, 融洽的, 热心的
c___性急的, 完美主义的, 执拗的
d___活在当下的, 冲动的, 积极的
5. a___言行一致的, 有组织的, 按计划的
b___意义深远的, 精神性的, 有灵感的
c___分析的, 试验的, 建模能力强的
d___高影响力的, 令人信服的, 宽宏大量的
6. a___稳健的, 忠诚的, 乐于支持的
b___诗人气质的, 有音乐才能的, 有艺术气质的
c___精于理论的, 勤学的, 有原则的
d___富于表演的, 爱玩耍的, 创造性的
7. a___承诺, 贯彻, 坚持
b___交流, 鼓舞, 培育
c___告知, 讨论, 疑问

d___ 活跃, 竞争, 参与

8. a___ 保全, 维持, 防卫

b___ 启示, 理解, 欣赏

c___ 设计, 发明, 构造

d___ 促进, 激发, 激活

9. a___ 重视, 尊重, 提供

b___ 共享, 联系, 表达

c___ 尊敬, 激励, 对话

d___ 感动, 娱乐, 惊奇

10. a___ 传统的, 忠诚的, 保守的

b___ 归属的, 参与的, 合作的

c___ 怀疑论的, 不妥协的, 公正的

d___ 自由的, 独立的, 反抗的

总计:

a 金色_____

b 蓝色_____

c 绿色_____

d 橙色_____

色彩概述

	金 色	蓝 色	绿 色	橙 色
基本需求	秩 序	真 实	理 性	自 由
最高的价值	服 务 责 任	诚 实 共 鸣	客 观性 完整性	行 动性 个 性
关键经验	判 断	情 感	逻 辑	感 觉
学习风格	具体的 有组织的 实用的	热情的 合作的 参与的	独立的 数据支持的 分析的	实践的 技巧支持的 身体活跃的
最大的快乐	成 就 服 务 认 同	精神视野 亲 密 爱 情	智 慧 发 现 创 新	行动中的技巧 兴 奋 胜 利
性	回报/给予 私密的 恰当的、合适的	浪漫的 情绪化的 创新的	探索的 独创性的 体贴的	精力充沛的 技术性的 趣 味
因什么受困扰	没有秩序 不稳定性 缺乏责任感	不和谐 不诚实 没感觉	缺乏逻辑 不公平 多愁善感	权 威 规 则 自 大
因什么受鼓舞	贡献被认同	被欣赏 情感支持	智慧被认同	自 由 尊 重 称 赞
在团队中的表现	组 织 承担义务 贯彻始终	交 流 激 励 合 作	分 析 创 意 独立性	身体的技能 创新的能量 玩 乐
在工作中的表现	稳定性 组织性	支 持 热 忱	创 意 实用主义	活 力 创新性
个人烦恼	负担过重 刻 板 专横跋扈	喜怒无常 反复无常 心不在焉	无决断性 优越感 冷 淡	粗心大意 急 躁 冲 动
在人际关系中寻找	严 肃 责 任 忠 诚	意 义 亲 密 爱 慕	自主性 尊 重	感官刺激 兴 奋

关于色彩的简要介绍

我们怎样描述自己，怎样讲述自己的人生经历，这些都极大地影响着我们怎样去生活。例如，如果我要求你列出两栏，一栏是自己所有的缺点，另一栏是你的长处，哪一个会比较容易呢？哪一栏会长些呢？出于某种原因，大多数人列出“缺点”的一栏会相对容易，这一栏也会相对长些，可能是因为我们害怕自己太过自大，可能我们从小就被教育要谦虚。所以，相比哪些是长处与优点，大多数人对自我的“错误”更有认识。但是，这本书要传达的是“哪些是我们的长处”。

人与人之间的差异是自然的，这些差异相互补充，以各种方式丰富我们的生命。如果我们承认人与人之间的差异，并认为差异是有益的，那么我们将得到解放，摆脱那些不必要的批判，并且以一种崭新的方式，欣赏自己的同时，也欣赏他人。

这本书将改变我们对自我的认识，它告诉你现在的小改变能让你的未来发生巨大改变。这本书是关于人类性格的，其中有古希腊的智慧，也有现代科学的理念。

书中讨论了四种色彩，它们代表不同的性格，这四种色彩可以看作是观察这个世界的透镜。同时，这是一套非常古老的透镜，因为它已经在多种文化中存在了成千上万年。它证明了人们之间某种天然的差异，而这些天然差异是可以接受并应当珍视的。

好消息是，当你决定接受这些差异时，生活中大部分的麻烦也会远离你了。你对自我会有新的认识，对他人的行为能理解与接受，新的道路会在眼前展开，你的力量会倍增，更善于与他人合作。我们从之前的冲突变得开始欣赏我们天然的差异，这恰恰就是本书的宗旨所在。现在虽然是极小的改变，但随之而来的是巨大的改变。

性格色彩研究的古老历史

本书中用四种色彩代表四种性格，这可以追溯到欧洲的古希腊。古希腊哲学家把人类的性格分为四种类型，这四种类型可以解释为人体内