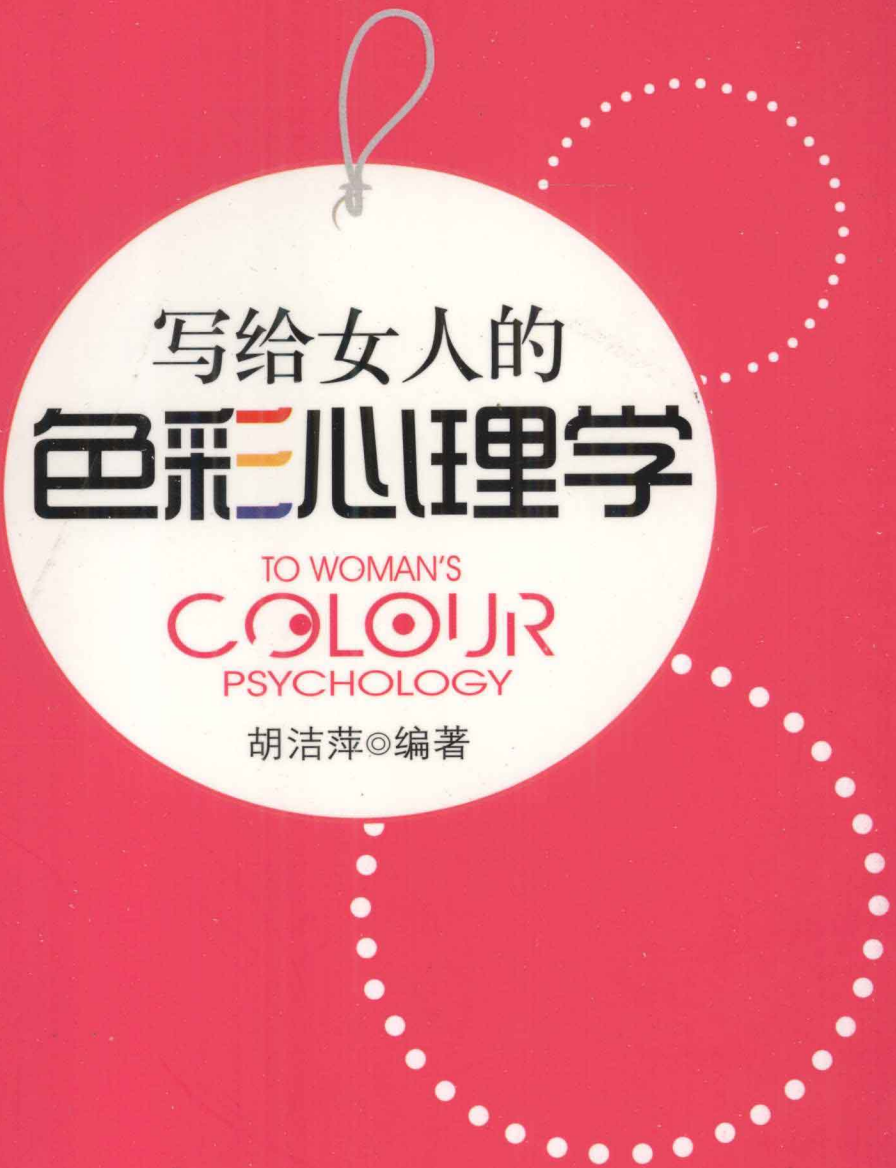




写给女人的 色彩心理学

TO WOMAN'S
COLOUR
PSYCHOLOGY

胡洁萍◎编著

色彩是破碎的光，是阳光与地球相撞的结果。
色彩已经融入我们的生活，成为生活的一部分。

色彩左右着我们的情绪，影响着我们的·心情。
我们要把这种影响力为我所用——掌握色彩的密码，打开色彩世界的彩色大门！



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

写给女人的 色彩心理学

TO WOMAN'S
COLOR
PSYCHOLOGY

胡洁萍◎编著

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

写给女人的色彩心理学 / 胡洁萍编著. —北京:
中国城市出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5074-2387-7

I. ①写… II. ①胡… III. ①女性—色彩学: 艺术心理
学 IV. ①J063-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256680号

责任编辑	麻琳琳(cfmalinlin@126.com)
封面设计	周 飞
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲 40 号(邮编 100039)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010)63454857 63289949
发行部传真	(010)63421417 63400635
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010) 52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010)52732057
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	194 千字 印张16.25
开 本	787×1092(毫米) 1/16
版 次	2011 年 6 月第 1 版
印 次	2011 年 6 月第 1 次印刷
定 价	28.00 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010)52732057

前言

女人——天生的好“色”之徒

不可否认，好“色”本就是女人的天性。不信？那就去看看她们的多彩生活吧！单是看她们对大到卧室墙壁的颜色，小到耳环的色彩配比，那种斤斤计较的挑剔和信手拈来的从容，就足以说明她们就是天生的好“色”之徒了。

女人们对于颜色的斤斤计较和信手拈来，绝不亚于一个专业画家对颜色的把握。她们最知道哪种颜色更能撩拨自己的心弦，她们更知道哪种颜色最能取悦自己的神经。颜色对于女人而言就是她们的喜好，就是她们的心情，就是她们的个性，就是她们本身。与其说女人爱的是那种颜色，不如说女人爱的是她们自己。因为，一种颜色就是一种女人！

红色女人：热情如火、洋溢奔放，喜欢刺激和冒险，又热爱家庭和生活。在她们字典里，寂寞、冷清、无聊、空虚都是十恶不赦、罪大恶极的，让她们束手束脚、隐忍退让更是对她们极大的侮辱。她们需要的是变化的生活和不断地挑战，她们宁愿生活动荡不安，也不愿意它死水一潭。她们的大刀阔斧和大手大脚也许你无法理解，但是，这并不能阻挡她们“前进，前进，前进！”

橙色女人：活力四射又温暖随和，她们像红色女人一样精力充沛，但是却没有她们的激进和莽撞。她们健康快乐、积极向上，她们在事业上有野心、有追求，而且在生活中又体贴家人、亲近朋友。只是有时候太过爱憎分明和打眼冒尖儿，也难免会有招人嫉恨的时候。不过，这也是橙色女人的特点，不是吗？

黄色女人：开朗活泼、善于表达，又兴趣广泛、崇尚浪漫。跟黄色女人在一

起，你很容易跟着她们轻松起来。因为她们不强求自己，也不强求别人。虽然偶尔也会被欲望诱惑，但谁叫她们跟金子是一个颜色呢？黄色的女人喜欢黄色的金子，这好像也应该说得通吧？

绿色女人：热爱和平、沉着冷静又清爽宜人。她们的智慧和机敏让她们成为最好的气氛调节剂，让身边的人不自觉地感到安心、安全和安逸。作为环保的拥护者，她们生活健康而生动；作为彩虹的中间色，她们为人平和而中庸。虽然偶尔警惕性高了点，那也是出于自卫考虑！

青色女人：这种颜色一样有点儿让人捉摸不定。她们冷静庄重、感情丰富，又宽容理智。在她们眼里，过程比结果更重要，所以她们享受人生的过程，而不会单纯把生命浪费在完成一个个的既定任务上。如果你硬要她为了功名利禄而牺牲幸福，那么你恐怕就要失望了。

蓝色女人：清新纯净，忧郁伤感却外柔内刚。她们对自己的家庭、亲人、朋友，甚至对老板都是忠诚坚贞的，当然这并不妨碍她们有自己的个性。她们善解人意、柔情似水背后的刚毅坚强更是让人由衷地赞叹。不过，话说回来，忠诚是相互的，你如果背叛她，那也别指望她会轻易原谅你！

紫色女人：高贵优雅，神秘梦幻。她们像她们热衷的颜色那样天生透出一种雍容华贵的气质，但是却并不让人觉得刺眼和反感。她们的高贵是优雅而神秘的，正因如此，她们受到周围人的仰慕和追捧，尽管有时看起来高傲，却不能阻挡她们无限延伸的魅力！

当然，七色之外的颜色还多的是，正如女人的魅力无法以一概之一样。而且，一个女人也不仅仅属于一种颜色，她们的内心本来就是五彩缤纷的。对女人而言，五彩缤纷也正是生活的本色。

女人们知道，每一种色彩都有属于自己心情，于是她们聪明地运用对色彩的敏感，通过颜色来传递自己的心理变化，更驾轻就熟地通过颜色的变换来调整自己的心态，得到想要的幸福和像彩虹般绚烂的生活。“色”女郎们精通用颜色装点自己的生活，更懂得用颜色来抚慰自己的心灵，唤起沉睡的幸福感和满足感，让生活中充满阳光的味道，成就自己的精彩人生！

目 录

第一章

“色”眼看色，发现色彩的秘密

“色”之密语 / 003

色彩是有温度的 / 005

色彩是有重量的 / 007

色彩是有速度的 / 009

色彩是有距离的 / 011

色彩是有胖瘦的 / 014

色彩是有情感的 / 016

女人的幸福有七种颜色 / 019

第二章

红：宇宙中最神秘的力量

红色性格：热情如火 / 023

红色发明飞机，蓝色发明降落伞 / 025

红色女人的爱情 / 026

红色榜样 / 029

剪不断的红丝线 / 032

让男人欲罢不能的“红袖添香” / 035

红脸和白脸 / 037

男人眼中的红玫瑰与白玫瑰 / 040

女人为何是“红”颜 / 042

中国红，无法磨灭的民族情结 / 044

红粉佳人要有红色精神 / 046

第三章 橙：健康得如同维C一样

橙色性格：温暖、愉悦 / 051

维生素C的颜色 / 052

橙色灯光，照亮你前方的路 / 054

橙色果蔬：酸酸甜甜就是我 / 055

“橙”女郎的橙色爱情 / 057

被“橙色女孩”保藏的哲理 / 058

橙色警戒，女人慢行 / 060

你的食欲被唤醒了么 / 063

万圣节的橙色南瓜灯 / 064

大“桔”大利，心想事“橙” / 066

第四章 黄：最诱人的颜色

黄色性格：明快、乐观 / 071

黄色的浪漫变奏曲 / 074

黄色的“工作狂”女人 / 076

让人冲动的黄色标签 / 079

- 打开你的网络“黄页” / 081
黄色食物的诱惑 / 082
凡·高：中了黄色之毒的人 / 085
让女人趋之若鹜的“腰上黄” / 086
女人可善用手里的“黄牌” / 088
被黄色点燃希望的向日葵 / 090
多情才女，人比“黄”花 / 091
黄巢缔造的黄色王国 / 093
沦陷在“黄色”里的女人 / 095
黄色女人的爱情总是有条件的 / 096
黄丝带的信念 / 099

第五章

绿：生命的色彩

- 绿色性格：关注生命，热爱和平 / 103
绿色女人的纠结 / 105
斯嘉丽：热衷绿色的非绿色女人 / 106
女人：别人的绿叶，自己的红花 / 108
红绿灯的有趣来历 / 109
让人如沐春风的绿色女人 / 111
有一种慵懒叫“绿色” / 112
“绿色食品控”们的心声 / 114
格林兄弟的Green童话 / 116
春风又绿江南岸 / 117
关于消费，女人们该有绿色意识 / 119

第六章

青：清脆而不张扬

- 青色性格：纯净+冷静 / 123
- 青，到底是什么颜色 / 125
- 青苹果：青春岁月的青涩初恋 / 126
- 迷失在青楼里的美丽身影 / 128
- 易断的青丝，难断的情丝 / 131
- 你是“青光眼”还是“青白眼” / 133
- 难以割舍的青梅竹马 / 135
- 青花瓷女人是怎样炼成的 / 136
- 名垂青史的女人们 / 138
- 青鸟就在你肩上 / 142
- 女人的成长：从花旦到青衣 / 145

第七章

蓝：像雨后的天空一样晴朗

- 蓝色性格：在忧郁中完美 / 149
- 摇曳的蓝色女人花 / 152
- 是晴朗，还是忧郁 / 155
- 做一个宝蓝色女人吧 / 158
- 蓝色女子的爱情传说 / 161
- 蓝色女人的婚姻生活 / 164
- 享受你的“蓝色时间” / 168
- 给自己一个蓝色空间 / 171
- 穿上“蓝色袜子”去旅行 / 174

第八章

紫：神秘而浪漫

- 紫色性格：神秘、高贵 / 179
- 虚荣和优雅的一线之隔 / 182
- 所谓“紫气东来” / 184
- 充满魔力的紫水晶 / 186
- 被紫禁城关了禁闭的女人 / 188
- 眼睛喜欢这样“紫” / 191
- 丁香的紫色愁怨 / 194
- 让“紫外线”给心灵消消毒 / 196
- 紫贝壳之恋 / 199
- 深度解析“穿紫衣”的女人们 / 201
- 让熏衣草盛放：寻找属于你的普罗旺斯 / 205
- 转变态度，让你红得发“紫” / 208

第九章

七色之外的多彩世界

- 发现七彩之外的绚烂 / 213
- 黑色的神秘气质 / 215
- 发现灰色的你 / 218
- 白色：谁说我不够多彩 / 220
- 黑、白、灰，诠释素色的永恒 / 223
- 粉色：“红色未满”的是与非 / 225
- 品味咖啡的苦涩与香浓 / 227
- 卡其色：我时尚，我百搭 / 229

第十章

“色”女郎的“色”生活

会用“色”的女人能为自己带来好运 / 233

你的身体是有颜色的 / 235

不做“灰”姑娘，要做“色”女郎 / 237

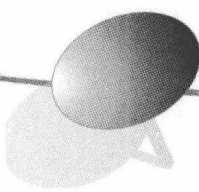
用色彩谈恋爱 / 239

颜色是能治病的 / 242

五色入五脏：是谁让你食指大动 / 244

做个快乐的“彩虹族” / 246

后 记 / 249



第一章

“色”眼看色，发现色彩的秘密

女人是视觉的动物，对色彩有着天生的敏感，对色彩的偏爱当然也是与生俱来的。每个女人都有自己所钟爱的颜色，同时也用这不同的颜色演绎着自己的千般妩媚与万种风情。只不过，颜色也有自己的个性，想要更加全面地了解它、运用它，那就从发现它的秘密开始吧……

“色”之密语

色彩是破碎的光，是阳光与地球相撞的结果，这种碰撞让我们的世界变得五彩缤纷。色彩的进入，让人类的眼睛在寻找生存必需品的过程中多了许多的乐趣。人们的吃、穿、住、用、行，没有一样不包含着对颜色的运用，人们通过颜色来建立对自己所需品的好感度，通过颜色判断所需品的好坏优劣，通过颜色来提高所需品的价值……这一切可能大部分的人并没有察觉，可是却在不知不觉当中运用着它，它已经融入我们的生活，成为生活的一部分，可以说我们的生活是充满色彩的，而色彩本身就是生活。

当然，色彩不仅左右着人的生活，更对人们的心理产生着潜移默化的影响。这些影响总是在不知不觉中发生作用，左右着我们的情绪，影响着我们的心理。颜色可以促进人体分泌荷尔蒙，而分泌荷尔蒙的多寡，能影响人们的身心健康和工作情绪。

比如，当人看到红色会不自觉地兴奋起来，心跳加快，血压升高；看到蓝色心情就会不自觉地平静，心跳减慢，血压舒缓。从科学的角度讲，这是因为各种颜色光的波长是不同的，这种波长会影响人的脑电波，而脑电波刺激人体荷尔蒙的分泌。所以，面对不同的颜色，人们的心理和生理会出现不同的变化。

当然，这种快慢、高低的变化是相对而言的，很多时候它不会直接影响人的正常健康和判断，不过它却左右着人的情绪，通过情绪的

变化间接影响人们对不同事物的判断，以及身体是否能够适应。

这就是色彩的物质心理错觉通过对人身心产生的影响，这些影响有些是直接的刺激，有些依赖间接的联想，更有甚者会涉及人的观念与信仰。鉴于色彩有如此强大的影响力，我们要想把这种影响力为我所用，当然要掌握色彩的密码，打开色彩世界的彩色大门，然后让它成为我们生活中最得力的帮手！

出于对不同颜色的感知，色彩这种本来没有物质概念的光波产生了物理属性，人们会发现，色彩有温度、有重量、有速度、有距离、有情感……这一切基于人们对颜色的心理错觉。冷色与暖色除去给人带来温度上的不同感觉外，还会带来其他的一些感受，例如：暖色偏重，冷色偏轻；暖色有密度强的感觉，冷色有稀薄的感觉；两者相比较，冷色的透明感更强，暖色则透明感较弱；冷色显得湿润，暖色显得干燥；冷色有退远的感觉，暖色则有迫近感。这些感觉都是偏向于对物理方面的印象，但那却不是物理的真实，而是受我们的心理作用影响而产生的主观印象。

我们还要知道，色彩之所以能够影响人的心理，前提是基于人对色彩的判断。而这种判断虽然有着共同的方向，但是由于人的性别、年龄、喜好、职业、个性不同，对于色彩的认知和接受能力也是有差别的。比如，同样是红色，喜欢它的人对它的判断通常是积极、兴奋的，而讨厌它的人对它的判断可能更多的是危险和警告。又比如，儿童大多喜爱极鲜艳的颜色，随着年龄的增长，人们的色彩喜好逐渐向复色过渡，向黑色靠近；男人偏好冷色，而女人偏好暖色；体力劳动者喜爱鲜艳色彩，脑力劳动者喜爱调和色彩……

随着年龄的增长，社会阅历的增加，以及内心情感的变化，人们对于颜色的喜好和认知也会产生相应的变化，对颜色的判断随着这种变化而有了改变。所以，色彩对于每个人而言并不是一成不变的，认识色彩从另一侧面讲，其实是人对自身成长变化的一种把握。想要认识每个时期不同的自我，色彩可是一个非常不错的帮手！

色彩的美感与生理上的满足和心理上的快感有关，色彩的心理效应是人们对客观世界的主观反映。不同波长的光作用于人的视觉器官而产生色感时，必然导致人产生某种带有情感的心理活动，而有一定的心理活动时，也会产生一定的生理变化。人们通过自己对色彩心理变化的感知来调整自我，也通过别人对色彩的判断来了解对方，这也正是色彩心理好玩的地方。所以，要想让色彩真正地为我所用，你得学会玩！

色彩是有温度的

色彩是有温度的，这一点已经经过了无数科学家的论证，他们将颜色大致分为两个色系——冷色系和暖色系。通常，色环中蓝、绿一边的色相称冷色，给人一种阴凉、宁静、深远的感觉，夏天生活在冷色系的环境中会让人感到清爽舒适；色环中红、黄一边的色相称为暖色，它给人一种温暖、火热、跳跃的感觉，冬天处于暖色当中会让人不自觉地暖和很多。

从颜色的划分上来看，冷色是由海洋衍生出来的颜色，包括绿色、蓝色、青色，它们象征着森林、大海、蓝天、冰川；而暖色是由太阳衍生出来的颜色，包括红色、橙色、黄色，它们象征着阳光、炉火、血液；保持中立的灰色、黑色、白色则是中间色，起到对彩色的调和作用，它们与冷暖两种色系都不犯冲突。

我们说过，色彩给人的各种物理感受其实很大一部分是基于人们

对色彩的冷暖来判断的。那么，色彩的温度是如何产生的呢？下面我们就来研究一下。

人们对于颜色冷暖的判断在很大程度上取决于承载这种色彩的原始物体的冷暖。比如，看到太阳我们会觉得暖融融的，所以就会认为接近太阳颜色的红、橙、黄等颜色也是温暖的；而蓝色的海洋、青色的冰川、绿色的森林给人带来的感受往往是阴冷的，所以这些颜色便在人们的脑海中产生了寒冷的印象，以至于人们会认为红色的冷气机吹出的风会比蓝色的温度高，蓝色的暖宝一定没有红色的更温暖……这当然是人们对颜色温度的错觉，可是这种错觉也是对自身原始判断的一种不自觉的心理追溯。

当然，如果把这种错觉用对了地方，颜色就能给人带来最大限度的心理享受。比如，人们可以根据季节的变化调整室内装饰品和服饰的颜色。通过正确的颜色配比，让自己一年四季都生活在最舒适的状态之下。即使很多人并不知道什么是暖色与冷色，但也可以感觉到不同颜色的温度差，从而更好地调节自身的温度。

当然，所谓的冷暖也不是通过一种颜色就能界定的，它是通过对比产生的。同一色系的颜色，由于明暗度的变化，它的冷暖也会发生变化。明度高的颜色，都会使人感觉寒冷或凉爽；明度低的颜色，都会使人感觉温暖。比如：红色、橙色、黄色被划为暖色，绿色、蓝色、青色被归为冷色，而灰色、黑色、白色则被分为中间色，但是这些并不绝对，波长与亮度发生变后，它们一样可以突破原有的自我，发生冷暖的置换。冷色调的亮度越高越偏暖，暖色调的亮度越高越偏冷。

不信？来看这个表格吧，看看你是否也有同样的认知：

基础色	冷		中	暖
红	西洋红	深红	土红	大红
黄	柠檬黄	淡黄（偏冷）	土黄	中黄
蓝	钴蓝	群青	钛青蓝	湖蓝（偏暖）
白	钛白		锌白（中偏暖）	
黑	象牙黑		碳黑（中偏暖）	