

史上最O₂的心理学

不一样的

色彩心理学



对晦涩难懂的心理学知识说**NO!**



芦淼 编著 | 青藤 绘

资深心理咨询师 携手 部落格人气插画师

用最生动的插画 诠释 你最真实的内心世界!

最适合国人的心灵成长学馆

O₂ 养心学馆



- 你穿什么上班? 穿什么出去玩?
- 你知道几种黑色“极品”食物?

- 色彩也有治疗疾病的功效吗?
- 你的性格是什么颜色?

不一样的



色彩 心理学

青藤 绘

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

短信防伪说明

本书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16位数字）发送短信至106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128。客服电话：010-58582300。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: cyplaw@cypmedia.com
MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

色彩心理学 / 芦淼编著；青藤绘. — 北京：中国青年出版社，2010.10

(养心学馆)

ISBN 978-7-5006-9536-3

I. ①色… II. ①芦… ②青… III. ①色彩学；艺术心理学 — 通俗读物 IV. ①J063-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 179611 号

养心学馆——色彩心理学

芦淼 编著 青藤 绘

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电话：(010) 59521188 / 59521189

传真：(010) 59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：肖辉 张军 刘美辰

版式设计：Headhand Studio

封面设计：唐棣

印刷：北京时尚印佳彩色印刷有限公司

开本：880 × 1230 1/32

印张：7.75

版次：2010年10月北京第1版

印次：2010年10月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5006-9536-3

定价：32.00元

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 59521188

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.21books.com

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭黑系列。



前言



色彩也和心理学有关吗？当然，日常生活中各个领域所使用的色彩在很大程度上会受心理因素的影响，而且色彩心理学在我们的生活中也无处不在，掌握了色彩心理学，你与别人的交往就会在不知不觉中变得更加顺利，你也会懂得如何适用色彩装扮使自己变得更美丽，由此成为色彩达人，不仅如此，你还会发现未曾了解的真实自我，了解更多个性中的秘密。

如果你是第一次接触色彩心理学，那么最好花点时间按次序一章一章地阅读，因为本书是按照生活中的衣食住行依次展开进行色彩分析的，系统地阅读就能更好地理解，但这并不是在告诉你色彩心理学很深奥，本书会以文字与漫画配合的方式来向你呈现色彩心理学的有趣之处，在你开怀大笑的同时，你也会了解色彩对于我们的心理有着多么重要和广泛的影响。

这本书的章节设置源自我们的生活，你可以根据认识色彩（Part 1）→色彩和自身（Part 2）→色彩与服装（Part 3~Part 5）→色彩与饮食（Part 6）→色彩与居住（Part 7）→色彩与交通（Part 8）→色彩与职业（Part 9）→色彩与恋爱（Part 10）的顺序来进行阅读，循序渐进地掌握色彩在生活中各方面的运用。

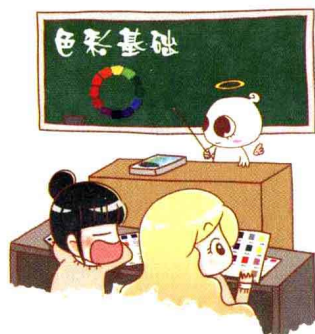
值得一提的是，这本书会让不明物种YOKI为你解说各种色彩心理学的知识，它虽然外形奇特，但却学识广博，能够全面地教大家认识色彩，希望能给你带来更新鲜更有趣的体验。

Contents

PART 1 魔法色彩基础课

Page 9

自认为是色彩达人吗? 做个色彩力的测试吧	10
我们的世界为什么如此色彩缤纷	12
颜色的构成	14
每一种色彩都有情感	16
不可思议的色彩密码	18
用色彩的力量表达感情	24
好的色彩搭配可以使人敞开心扉	26



PART 2 属于你的色彩是什么

Page 27



人体是有颜色的	28
四季色彩与对应肤色	30
肤色的分类	32
妆色认知, 变换四季	33
颜色底彩色调系统	38
测试, 获得你的专属色彩	40

PART 3 色彩衣橱, 做一个四季美人

Page 43

四季色彩衣橱	44
鲜明俏丽的春季色型人	48
柔和优雅的夏季色型人	56
华丽高贵的秋季色型人	64
惊艳俊逸的冬季色型人	72
四季香水搭配	80



目录

PART 4 色与界,完美变身

Page 81



职场变身

第一次面试, 有些紧张, 希望留下专业的好印象	83
招聘新职员, 带给对方高品质的知性感	84
打破“就职套装”的限制	85
重要的商业谈判, 需要赢得对方的信任	86
又是高强度的会议战, 我要提起精神	87
团队沟通企划方案, 希望获得team leader的认可	88
office工作, 上半身的美感最关键	89
今天有公开课, 要获得同学及家长的认同	90
风趣的合作伙伴, 愉快的商业午餐	91
商务晚宴, 为公司增加好感度	92
调研各大卖场, 记录新季最In的单品	93
来到策划部的第一天, 就要出勤访问重要客户	94

联谊派对

联谊会中脱颖而出, 成为最闪亮的她	96
第一次单独见面, 如何增加他对我的爱恋指数	97
恋爱犀牛, 小剧场之夜	98
婚礼嘉宾, 成为婚宴中的第二焦点	99
夜店的激情狂欢, 看我摇摆不定	100

休闲度假

转角咖啡厅中的偶遇	102
今天要当好女主人, 他的朋友要来	103
到了愉快的下午茶时间	104
书吧中的懒惰时光	105
沙滩装, 预热你的度假心	106
悠长假期, 做个旅梦人	107

TIPS: YOKI总结社交搭配原则!	108
---------------------	-----





Contents

PART 5 经典, 寻找你的色彩灵感

Page 109

20世纪初小野禽风貌	110
20世纪20年代夏奈尔的优雅	112
20世纪30年代好莱坞时装偶像	114
20世纪40年代二战风	116
20世纪50年代迪奥新风格	118
20世纪60年代百花齐放	120
20世纪70年代朋克风潮	122



PART 6 吃出你的七彩虹

Page 123



有颜色的食物	124
肉肉的三种颜色: 红、白、无色	132
饮食色彩搭配哲学	139
饮食色彩修身计划	150
TIPS: 吃饭的方法	156

PART 7 住出色彩好运势

Page 157

认识五行色彩	158
五行色彩的搭配	160
室内宜人的色彩搭配	162
TIPS: 室内色彩搭配禁忌!	174



PART 8 行色安康

Page 175

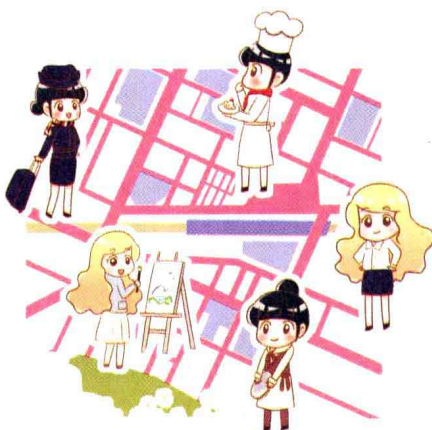
选对汽车颜色	176
认识交通色彩	185

目录

PART 9 各行各业

Page 197

色彩是孩子的第二张“嘴”	198
用色彩让人安分守己	202
不同色彩塑造的企业形象	203
能治病的色彩	206
色彩也能帮你找工作	207
通过改变环境色彩提高效率	209
大荧幕中的“隐藏”剧情	211
“奔跑跃动”的色彩	213
TIPS: 有关色彩的职业——色彩顾问	216



PART 10 色彩也有个性

Page 217



测试题——测试你的色彩性格	218
黑色神秘派, 中性的独立	220
白色纯洁派, 简单的完美	222
灰色随和派, 内敛的平淡	224
红色热情派, 鲜明的坚定	226
粉色温柔派, 娇柔的浪漫	228
蓝色平静派, 理性的安宁	230
黄色乐天派, 自由的新颖	232
绿色和平派, 亲切的活力	234
橙色个性派, 干练的温暖	236
紫色艺术派, 独特的复杂	238
恋爱色彩搭配系数	240
谁是最佳情侣	242
如何提升你的色彩恋爱指数	244

TIPS: 喜欢朴素色彩的人

的基本性格与恋爱 248

“人物简介”



YOKI, 百科全书般的不明物种, 上知天文下知地理, 四书五经, 蜡笔小新无一不精, 说话有点婆妈, 喜欢吐槽。

小妖, 年龄20, 自由单身, 不知色彩为何物的色彩小恶魔, 脑袋脱线, 性格大大咧咧, 疯言疯语。



小美, 小妖的姐妹淘, 色彩凡人, 和BOBO热恋中。时而柔情似水, 时而河东狮吼。

BOBO, 小美的男朋友, 邻家男孩。与小美在公司邂逅后坠入爱河, 性格温和, 绝对的Lady first。





PART 1

魔法色彩基础课

我们生活的世界里充满了颜色，无论是衣服还是食物，超市、街道、商场、室内装修，到处都是五光十色，我们离不开色彩，色彩在我们的身边发挥了重大的作用。很多MM认为选择颜色全凭感觉，对自己选择的色彩说不出理由，常常也会担心因选择了错误的颜色而遭到周围人的嘲笑，选择色彩很不自信。实际上色彩的使用方法是科学的理论依据的，只要掌握这种理论，人人都可以自信地使用颜色。说到色彩理论，大家都觉得太专业太难了，色彩精灵XO X为了解决这个难题，将从基础出发，向大家展示色彩所具有的不可思议的神奇魔力，带领大家掌握色彩的基础，探究有趣的色彩心理学。



自认为是色彩达人吗？做个色彩力的测试吧

是不是你能准确地说出每个人穿什么颜色的衣服好看、到商场去不用试穿就知道哪件衣服穿起来漂亮，你就可以自认为是色彩达人了呢？不！其实这些能力并不能成为一种标准，更不能代表你就是色彩达人。

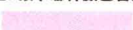
在进入主题之前，色彩精灵YOKI为大家准备了一个关于色彩能力的小测试，每个问题的回答不用作太多考虑，凭第一感觉最好。准备好了吗？开始吧！

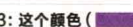
本次测试，所有题目的总分是10分，其中前4题每题0.5分，第5~8题为每题1分，第9题、第10题每题2分。希望大家抱着玩游戏般的轻松心态来做这个测试，然后按照得分情况对色彩测试结果进行判断。

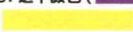
问题1：下列颜色中，哪一个暖色？

- A.  B.  C.  D. 

问题2：以下哪种颜色看起来最重？

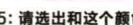
- A.  B.  C.  D. 

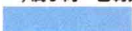
问题3：这个颜色（）是哪两种颜色混合而成的？

- A.  +  B.  + 
C.  +  D.  + 

问题4：（）与（）混合后，会形成什么颜色？

- A.  B.  C.  D. 

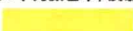
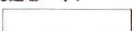
问题5：请选出和这个颜色（）属于同一色调的颜色。

- A.  B.  C.  D. 

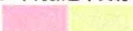
问题6：这个颜色（）的补色是哪一个？

- A.  B.  C.  D. 

问题7：下列颜色中，反射率最好的是哪一个？

- A.  B.  C.  D. 

问题8：下列颜色中具有“清爽感”的配色是哪一组？

- A.  B.  C.  D. 

问题9：请选出下列颜色中的膨胀色。

- A.  B.  C.  D. 

问题10：请选出最具有奢华感的配色。

- A.  B.  C.  D. 

判定

8.5~10分——色彩大师



你具有近乎完美的色彩能力, 擅长使用色彩, 时尚嗅觉异常敏锐, 有强烈的主观洞察意识, 有独立的色彩判断力, 可以成为出类拔萃的色彩工作者。

7.5~8.5分——色彩达人



你具有较高的色彩能力, 穿着时尚并成为先锋引领者, 有美术基础, 也擅长运用颜色。

5.5~7.5分——色彩凡人



你的色彩能力处于普通人的水平, 自认为已经理解了色彩的基本性质, 但是在色彩搭配上还是会经常遇到问题, 挑选颜色常常拿不定主意。

3.5~5.5分——色彩菜鸟



你的色彩能力略低于普通人的水平, 对色彩的运用缺乏自信, 挑选颜色的时候总是拜托别人帮忙。

0~3.5分——色彩魔女



如果你不是色盲、色弱, 那么你的色彩观一定有问题, 你的色彩常识极低, 你的服装大概是凭自己心情胡乱搭配。

答案: 1.B 2.C 3.D 4.A 5.D 6.C 7.B 8.D 9.B 10.A



我们的世界为什么如此色彩缤纷

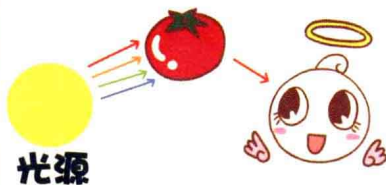
色彩存在于我们日常生活的各个方面。衣、食、住、行、用，人们几乎无时无刻地与色彩发生着密切的关系。但是很少有人关注颜色到底是个什么东西，甚至不知道为什么我们能看到颜色。

为什么我们能看到颜色呢？其实我们所看到的物体本身是没有颜色的，我们看到的这个世界之所以是彩色的，就是光的缘故。

你们看见的这个西红柿是什么颜色的？



你当我们色盲吗？幼儿园的小朋友都知道西红柿当然是红色的啊！



我们看见西红柿是红色的，是因为我们看见的是西红柿反射的光！西红柿本身是没有颜色的！

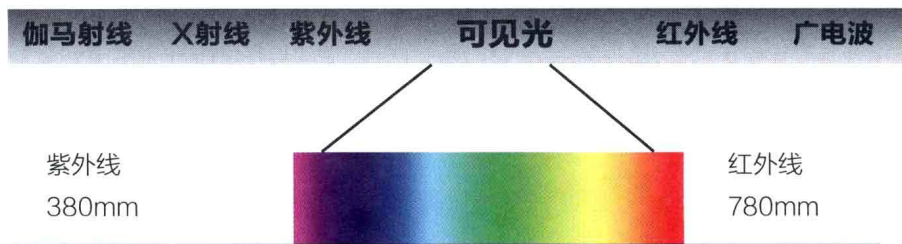
你说西红柿不是红色？什么叫没有颜色？难道西红柿是透明的吗……



光是一切颜色的来源

简单地说，颜色是光刺激眼睛后，把信息传达给大脑的感觉。在黑暗中，我们看不到任何物体的形状与色彩，这就是因为没有光线。色彩是与人的感觉和人的知觉联系在一起的，所以，平时我们识别色彩是将物体反射的光以色彩的形式感知。

光是从太阳射入地球的电磁波的一种，以波动的形式进行直线传播，具有波长和振幅两大要素。波长的长度差别决定色相的差别，振幅的强弱大小决定同一色相的明暗差别。人类可见的电磁波称为可见光，可见光线大致分为短波长、中波长、长波长，也就是通常的蓝、绿、红三色。



波长也有自己的名字，电磁波的波长不同，性质也不同，波长在380nm~780nm范围内的电磁波，是人眼可以看见的，因此叫“可见光”，另外还有伽马射线、X射线、紫外线、红外线等等，都是人眼看不见的。

光是没有颜色的 例：

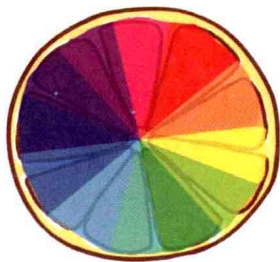




颜色的构成

要懂得色彩首先要知道色彩的属性。色彩有三种属性，分别是色相、明度和纯度。通过这三种属性的变化的组合可以客观地描述某种色彩。只要理解了这三种属性，就可以更准确地选择需要的色彩。

那么如何知道色彩的属性呢？举个例子，一个橘子是圆形的，我们用水平切割来表示各种色相，而用垂直切割表现明度和纯度。



色相

色相就是色彩的相貌，也就是视觉所能感受到的红、橙、黄、绿、蓝、紫这些不同特征的色彩。色相就像色彩外表的肌肤，体现着色彩外部的性格，是色彩的灵魂。在可见光谱中红、橙、黄、绿、蓝、紫这些色相体现了色彩的原始光辉，构成了色彩体系中的基本色相。

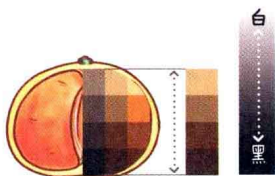
IALOGUE

小妖~ “什么是无彩色和有彩色？”

YOKI~ “无彩色是指黑和白，以及各种纯灰色。在色彩学中，无彩色也是一种色彩。除无彩色以外的所有色彩均为有彩色。有彩色就是具备光谱上某种或某些色相的颜色，统称为彩调。”

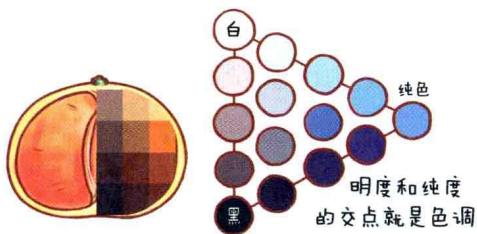
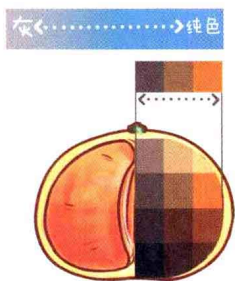
明度

色彩的明亮程度就是明度。光线强时，感觉比较亮，光线弱时感觉比较暗。色彩的明暗强度就是所谓的明度，明度高是指色彩较明亮，而相对地，明度低就是色彩较灰暗。在无彩色中，明度最高的色为白色，明度最低的色为黑色，中间存在一个从亮到暗的灰色系列。在有彩色中，任何一种纯度色都有着自己的明度特征。而在各种有彩色中黄色为明度最高的色，紫色是明度最低的色。



纯度

纯度指的是色彩的鲜艳程度。我们视觉能辨认出的有色相感的色，都具有一定的鲜艳度。比如橙色，当它混入了白色时，虽然仍旧具有橙色相的特征，但它的鲜艳度降低了，明度提高了，成为浅橙色；当它混入黑色时，鲜艳度降低了，明度也变暗了，成为茶色；当混入与橙色明度相似的中性灰时，明度没有改变，但鲜艳度降低了，成为灰橙色。纯度体现了色彩内部的性格，同一个色相，即使只是纯度发生了细微的变化，也会立即带来色彩性格上的变化。

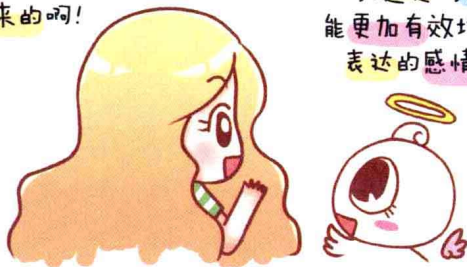


色调 (明度 × 纯度)

明度和纯度结合起来就是色调。色调的概念虽然有点难以理解，但是色调在配色过程中是不可缺少的重要因素。结合之前的明度图和纯度图，色调可以用三角形来表示，越靠上的色彩越亮，越靠下的色彩越暗，越靠左的色彩纯度越低，越靠右的色彩纯度越高。

常常听人说色调如何如何的，原来色调是这样来的啊！

对！通过对色调的控制，能更加有效地把握色彩表达的感情。





每一种色彩都有情感

大自然中不同的色彩变化，能使我们产生不同的观感。色彩具有象征具体事物和抽象情感的作用。人们在长期的社会生活与实践逐渐赋予了不同的色彩以某些特定的含义、感受和心理反映。

红



让人联想到火焰、太阳、血、玫瑰。在心理上象征热情、兴奋、靓丽、勇气、活力、危险、紧迫、炎热、愤怒。

橙



让人联想到火焰、太阳、橘子、夏天。同时在心理上象征热情、兴奋、靓丽、青春、时尚、勇气、活力、危险、紧迫、炎热、愤怒。

黄



让人联想到光、麦田、向日葵、柠檬、香蕉、月亮。在心理上象征明亮、温暖、幸福、快乐、轻松、希望、提高警惕。

绿



让人联想到大自然、植物、树叶、蔬菜、青苹果。在心理上象征健康、生机、清爽、新鲜、放松、年轻、平衡、和平。