幸福有12种颜色

透析幸福生活的色彩DNA

〔爱尔兰〕蒂娜·邓恩/编著

COLOUR For LIVING

RED IS THE MOST EMOTIONALLY INTENSE COLOUR

找到自己的幸福专属色

详解色彩人际关系

ORANGE IS ASSOCIATED WITH VIBRANCY AND LIFE. AN ENERGISING AND INVIGORATING COLOUR

GOLD IS MYSTICAL, POWERFUL AND ANCIENT

品味7彩营养食物

YELLOW IS A VIBRANT AND POWERFUL COLOUR

BLUE IS UNIVERSALLY THE MOST POPULAR COLOUR

REFRESH OURSELVES AND RECHARGE OUR BATTERIES AFTER A BUSY DAY OR WEEK

INDIGO CONTINUES THE ACTION OF BLUE

GREEN IS THE COLOUR OF NATURE, WHERE WE GO TO

解密9种色彩个性

PURPLE IS SULTRY AND SEXY AND AT THE SAME TIME SOPHISTICATED AND GRAND

提升魅力的100条色彩建议

INDIGO IS THE COLOUR OF THE MYSTERIOUS SKY AT NIGHT

计划

ASSOCIATED WITH SWEETNESS AND ROMANCE

BLACK SUGGESTS MYSTERY; IT POINTS TO MAGIC AND ESOTERIC KNOWLEDGE

BROWN IS ASSOCIATED WITH STABILITY, SECURITY AND INDUSTRIOUSNESS

赋予12种色彩力量

中青雄狮

中国青年出版社

幸福有12种颜色

透析幸福生活的色彩DNA

〔爱尔兰〕蒂娜·邓恩／编著
赵嫣／译

COLOUR for LIVING

踏上幸福的色彩旅程，不断地对自己说：

今天，我很幸福

中青社版
MERLIN
中国青年出版社

图书在版编目（CIP）数据

幸福有12种颜色／（爱尔兰）邓恩编著；赵嫣译．—北京：中国青年出版社，2010.10
ISBN 978-7-5006-9540-0

I. ①幸… II. ①邓… ②赵… III. ①色彩－关系－生活－通俗读物 IV. ①TS976. 3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第179605号

版权登记号：01-2010-4582

幸福有12种颜色——透析幸福生活的色彩DNA

〔爱尔兰〕蒂娜·邓恩　编著

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：中青雄狮数码传媒科技有限公司
责任编辑：肖　辉　唐丽丽　王丽锋　蔡苏凡
封面设计：刘　娜

印　　刷：北京顺诚彩色印刷有限公司
开　　本：880×1230　1/32
印　　张：7
版　　次：2011年1月北京第1版
印　　次：2011年1月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5006-9540-0
定　　价：45.80元

本书如有印装质量等问题，请与本社联系　电话：(010) 59521188 / 59521189
读者来信：reader@cypmedia.com　如有其他问题请访问我们的网站：www.21books.com

致谢

那些向我传递勇气与信念，以及在我撰写《幸福有12种颜色》期间给予持续支持的客户、导师、家人、朋友们，我在这里向他们致以最诚挚的感谢。正是由于他们多彩的生活、宽容与爱心，才使这本书得以成功面世。

同时感谢艾伊菲（Aoife）、劳拉（Laura）、雪尼尔（Chenile）、茱莉（Julie）和Merlin出版社的托尼（Tony），还有诺艾尔（Noelle），他们也为这本书的出版付出了大量的时间和精力。

照片版权

Satu Knape II ,III ; David Mason vi; Steve Dibblee 5, 35; Zoubin Zarin 5; Stuart Miles 7; Lise Gagne 10, 55, 147; Alex Bramwell 11; xyno6 11; Enrico Fianchini 12; Maria Bacarella 12; Sergei Didyk 12; Tomas Bercic 13, 61, 212; Skip ODonnell 13, 153; Christine Balderas 14; Tom Hahn 15, 94; Robyn Mackenzie 17, 18, 204; M_Studio 19; Jennifer Daley 21; Damir Spanic 21; Ahmad Faizal Yahya 23; Alex Bramwell 24; Joan Vicent Cantó Roig 26, 48 ; Rich Legg 29; Annett Vauteck 30; Effinity Stock Photography 30, 197; Ellen Sheppard 31; William Berry 31; Jorge Gonzalez 31; Yoko Bates 32; Anssi Ruuska 33; Barbara Sauder 35; Alexey Avdeev 37; Heiko Potthoff. 40; Manuela Krause 42; Pali Rao 42; KL Photography 43, 61; Michael Hill 43; Miranda Salia 44; Tony Campbell 47; Peter Mlekuž 47; Markus Guhl 48; Diane Rutt 48; Javier Fontanella 49; Kelly Cline , 63, 179; Jack Puccio 50; Oren Ariel 51; Jarek Szymanski 53; Duncan Walker 53; Nathan Gleave 57; Alison Stieglitz 60; Gabriel Nardelli Araujo 61; Jason Reekie 62; Steven Allan 62; Creacart 62; Steve Dibblee 63; Bluestocking 63 ; Dušan Zidar 63; Diane Diederich 64; Stuart Pitkin 65; Marc Dietrich 67; Evgeny Kuklev 67; Lucian 70; Ian McDonnell 72 ; Dariusz Sas 72; Erik Reis 74; Richard Gunion 75; Forest Woodward 75; Manfred Konrad 77; Ben Blankenburg 79; Kriss Russell 81; Sawayasu Tsuji 83; Marianne Fitzgerald 83; Dan Chippendale 84, 150, 152; Carol Gering 85; Lisa Thornberg 87; Andreas Karelias 87; McKevin Shaughnessy 89; Monika Adamczyk 91; Mark Weiss 93; Fuat Kose 97; Heiko Potthoff 97; Mikhail Tolstoy 98; Anna Yu 98; Andrew Howe 98; Ivan Mateev 99; Cloki 101; Steve Goodwin 101; Amanda Rohde 103; Pederk 105; Rafal Fabrykiewicz 107; Matt Jeacock 107; Westmacott Photography 108; Ben Phillips 108; Tim Fan 109; ShyMan 167; Lee Pettet 111; Martin McCarthy 111; Nadezda Firsova 114; Volker Kreinacke 115; Joanna Pecha 117; Roberto Adrian 120; David Ellis 120; Asher Welstead 120; Marcelo Wain 122, 124; Michael-John Wolfe 122; Sawayasu Tsuji 123; Jason Wickens 123; Aleksandr Ugorenkov 124; Donna Franklin 126; Dóri O'Connell 127; Stocksnapper 128; Daniela Andreea Spyropoulos 190; Olivier Le Moal 129; Christian Michael 130; eli_asenova 133; Eric Isselée 133; Juan Monino 134; Kristian Sekulic 138; Norman Pogson 139; Jasmin Awad 140; Adam Booth 142; Scott Karcich 143; Imo 145; Ben Blankenburg 145;John Pitcher 146; Oscar Durand 146; PMSI Web Hosting and Design 149; Christine Glade 149; Suzannah Skelton 149; Michael Hill 150; Nicola Stratford 150; Curt Pickens 151; PMSI Dane Steffes 155; Amanda Rohde 155; Yong Hian Lim 159; Rolf Weschke 160; Marie-france Bélanger 162; Feng Yu 163; Tobias Ott 164; Linda & Colin McKie 164; Joan Vicent Cantó Roig 164; Pawe Strykowski 165; Liv Friis-Larsen 166; Olaru Radian-Alexandru 169; Alexander Chelmodeev 169; Mark Weiss 170; Ed O'Neil 171; Petr Vaclavek 179; Jane Norton 188, Sean Locke 189; James Pauls 192; konstantin 24, 200; Hazel Proudlove 202; Diana Lundin 203; Joanna Pecha 205; Esemelwe 206; Jason Reekie 212; Michael-John Wolfe 212; Christine Balderas 212.

多姿多彩的生活

《幸福有12种颜色》这本书的源头可以追溯到1998年，当时我正在南美旅行，调研那里的食物和香料。不过，从很多方面来说，我们还可以追溯得更远。在我12岁生日的时候，姑姑送给我一件红色上装。这是一件休闲卫衣风格的上装，商标上用橙色的线绣着“加拉加斯”的字样。我对这几个字母着了迷，因为它听上去非常独特，充满了异域风情——出产石油大亨、世界小姐和热带水果的地方，加拉加斯——委内瑞拉的首都，南美之城，让人怎能不爱它？从那以后，无论是学校的项目选题，还是编造浪漫的爱情故事——比如在安赫尔瀑布下坠入爱河等，更不消说我做的那些关于委内瑞拉的梦，总之我不放过任何一个可以探究这个充满神奇魔力、吸引我的地方的机会。1998年9月，当我终于有机会成行的时候，我兴高采烈地从食品顾问的工作中脱身出来，开始了人生中的一次冒险——独自去南美旅行。冒险有助于激发我们形成新的人生观，从而永远改变我们的生活方式。

我整整旅行了半年，穿越了九个南美国家，完全沉浸在南美洲大陆的食物、香料和异国风情中——从安第斯区域深处绚烂缤纷、熙熙攘攘的集市，到亚马逊的偏远地区，再到哥伦比亚、智利、阿根廷和巴西的阳光沙滩……

在旅行的过程中，我做了很多笔记，并且打算把这一路收集的信息结集成册（无关不常见的原料和烹饪技巧），编成一本菜谱。我徜徉于集市，在摆满异国奇特货物的摊位前流连忘返、不断探索。这些摊位贩卖最丰富的香料，最多汁的菠萝、芒果和acai（一种巴西浆果），最好的巴西坚果和最棒的秘鲁藜麦（一种谷物，有一股柔和的淡淡的香味，含有丰富的蛋白质）。我从阿根廷的红肉中摄取了足量的铁，以保证旅途中每一天都激情饱满。我在当地饭店吃饭，以便观察当地人都喜欢吃哪些美味佳肴。总之，我无时无刻不在收集关于食谱和烹饪的技巧。

随着持续的旅行，我对南美生活方式的其他方面也产生了兴趣。我喜欢动感的音乐，狂欢节上浮夸的节奏，市场上精致的艺术品、宝石、布料以及当地人们乐观的性格。他们的活力和热情感染了我，貌似这些就是长寿的秘方。旅行的深入让我逐渐意识到，幸福生活需要一个令人惊叹的重要元素——色彩。

南美人民享受生活的态度激励着我，于是我开始着手钻研色彩在日常生活中的作用。色彩不仅反映在食物上，更与我们的所行、所住、所想息息相关。旅行归来之后，我开始深入研究这一课题，搜索相关资料，学习色彩对于生理和心理健康、适应性和态度的科学影响。

从那以后，我持续不断地对色彩在日常生活中所起作用进行研究。后来，我

阿根廷的水果市场

决定将我的研究结果与众人分享——于是，《幸福有12种颜色》诞生了。这本书详细介绍了色彩在人们生活中的活力和作用，这样的作用还会延伸到我们的健康和饮食。如果想要保持健康，至关重要的一点首先是对生活作必要的改变，培养一些积极的有益健康的习惯。在爱尔兰，每年新增超过30，000例癌症患者。无论是通过戒烟、戒酒，减少在阳光下暴晒的时间还是营养均衡的饮食，其中超过70%的病情能够通过改变生活方式来预防。

我们必须认识到，健康与好的饮食习惯是密不可分的。保持健康、充满活力、拥有愉快的心情最简单、最经济有效的办法就是多吃水果蔬菜和其他具有自然植物色彩或植物营养素（详见词汇表）的食物。饮食指南建议每天至少吃五份水果和蔬菜，这本书也将激励你和你的家人每天吃五份或更多的水果蔬菜。健康、多彩的食物有助于身体排毒，确保你一整天都能够精力充沛。即使是家中最挑食的成员，也会对你以色彩作为饮食指导的方式感到新奇，并接受以此制定的每周饮食计划。这本书中提到的所有蔬菜和水果都很常见，本地都有栽培，因此你可以买到新鲜的有机原料。

我真诚地希望你能接受这次冒险，允许色彩来帮助提升你的生活质量。方法都很简单，给自己一个机会，让自己达到最健康、最快乐、最淡泊的生活状态。

Tina（蒂娜）

色彩的疗效

促进循环、改善贫血、放松肌肉系统、
增进活力、刺激食欲

刺激食欲、提高免疫系统、排除毒素、
促进肺功能、有利于头发的健康

有利于皮肤、指甲和头发，强劲神经系统，
保健胰脏、肝脏和胆囊

有助于改善心脏状态、帮助呼吸、保健肺部，
改善气喘、支气管炎，增强免疫系统

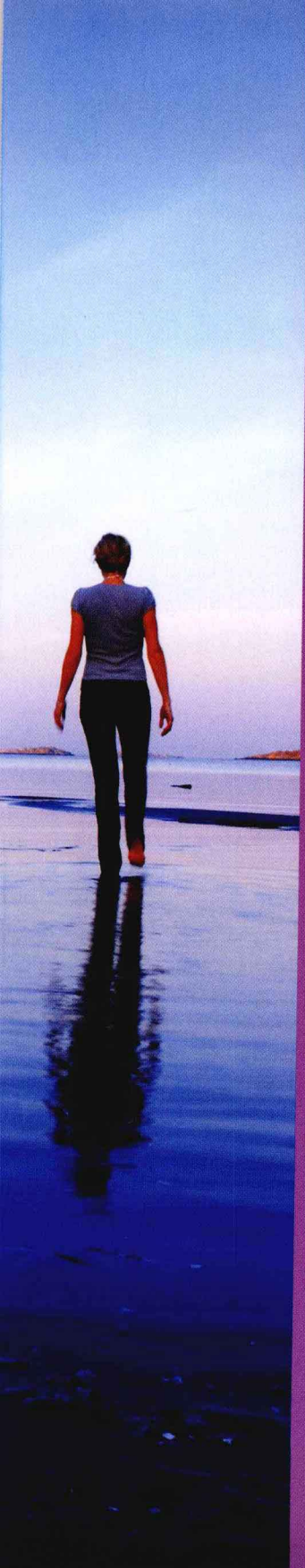
舒缓压力、
减轻月经疼痛、改善咽喉问题

缓解咽喉疼痛、促进副甲状腺功能、
杀灭细菌、降低胆固醇

控制过度饥饿、
镇定和缓解失眠症状

生育力、
自爱

自我肯定、
拥抱黄金岁月



目录

你的色彩个性

色彩在我们的生活中具有十分重要的作用。色彩的心理语言是全球通用的，因为它植根于我们的身体。色彩能被无意识地感知，无论这种刺激是直接作用于皮肤还是通过眼睛反射给我们的大脑。生活中合理地使用色彩可以改变身体的反应模式，重建身心和谐。例如，红色刺激交感神经系统，提高人们的行动意愿；而蓝色刺激补充系统——副交感神经系统，可以降低血压，平复人们的情绪。

色彩可以影响思想、改变行动。**不同的色彩可以给予你不同的力量，升高你的血压或抑制你的食欲。如果错误地使用了色彩，也可能导致自卑、决策错误和疲劳。**你应该学会如何让色彩为你服务，因为生活中，色彩对你的心理和生理健康都会有显著的影响。

对色彩和能量关系的研究源远流长，埃及、印度和中国等文明古国的历史中都对此有过记载。很多先驱都曾尝试对色彩治疗作用进行研究。公元15世纪，著名的医师和占星师帕拉塞尔苏斯（Paracelsus）在对多种草药、宝石和矿物质进行色彩分析后，搭建起了色彩理论的框架。由于缺少科学理论的支持，他的理论一直不被医疗机构所接受。直到20世纪，很多对于色彩理论的研究才推翻了医疗机构的看法。**比如，1990年科学家在美国科学促进协会的杂志上发表过一篇文章，公布了用色彩理论治疗情绪低落、阳痿、上瘾和饮食失调病症的统计结果。**最近几年，蓝光理论用于治疗患新生儿黄疸的婴儿，而患有阅读障碍症的患者现在也可以使用有色眼镜舒服地阅读。专业配镜师使用阿诺德·威尔金斯（Aronld Wilkins）博士发明的直观比色计，可以测量出哪种色彩的有色眼镜最适合患病个体改善阅读，同时也能有效预防偏头痛。

色彩改变生活，伴随着色彩理论的研究，20世纪兴起了定义和确定各种个性化色彩类型的新热潮，主要与心理学密切相关。从公元前4世纪希腊名医希波克拉底（Hippocrates）时期就产生过个性分析或个性测验——试图发现和描述人一生中保持稳定的那部分个性，全面展现个体性格和行为模式、思考过程和感觉。之后又出现了若干个独特的测试，比如麦布二氏心理类型量表（MBTI），这是一个基于“二战”时期卡尔·荣格理论的十六种个性类型测试。另一个模型是大五人格特质——如今普遍提到的是“五因素模型”——最初由WT.诺曼提出。

你的色彩个性

为了计算你的色彩个性，首先请写下你完整的出生日期，要把年份的4位数字都写出来。

例如：你的生日是1990年1月2日——2/01/1990

然后将所有数字加在一起，计算出你的出生数字。这里只有9个数字，所以10作1处理。

所以上例为：2+1+1990

2+1=3

1+9+9+0=19

19+3=22

最后将22加在一起，因为我们需要一个个位数字。

2+2=4

因此，你的出生数字是4，代表你的色彩个性是绿色。

现如今个性测试的应用极为广泛，无论是学校的就业辅导部门，还是大公司的人力资源部门都有所涉及。它是一个全球化的工具，有助于人们更深入地了解自己，也有助于面试官判断应聘者是否符合特定岗位。

色彩是帮助你了解自己个性类型、揭示生活中的激励因子、协助自我表达或找到个性中需要注意哪些地方的实体因素。如此一来，你便可以优雅、轻松、幸福地生活。使用前一页中介绍的公式计算出你的出生数字后，对照下表找出你的色彩个性。

你的色彩个性

数字1	红色
数字2	橙色
数字3	黄色
数字4	绿色
数字5	蓝色
数字6	靛蓝色
数字7	紫色
数字8	粉红色
数字9	金色

找到你的色彩个性之后，在1~177页查找个性资料，了解色彩个性所对应的职业选择、运动休闲方式和与之最匹配/最不匹配的色彩个性。这也许能促使你彻底改变对自己的看法，也许仅仅是在发现朋友、父母或老板的个性资料的过程中给你带来乐趣！

THE COLOUR 红色 red

红色是最情绪化的色彩。它象征着活力、动感，通常与能量、领导力、性欲、热量联系在一起。红色能促进心脏跳动并加快呼吸频率。

在生活中，导入红色可以活化你的肌肉系统、刺激循环系统、增强活力，从而让你的手脚变暖。

喜欢红色的人比较乐观和外向。**印度新娘在婚礼那天穿红色的婚纱，寓意幸福和热情。**在历史上，红色也与国王或重要人物联系在一起，联想一下现在用红地毯欢迎巨星的仪式就知道了。红色的车易遭小偷下手。在装修中，红色因为它极高的强度，通常作为强调色来使用。

欲知你的色彩个性，请在第2页寻找答案。

红色色彩个性

- 热情
- 野心
- 非常慷慨
- 擅长从小事做起，最终成就大事
- 喜欢制定计划，是天生的决策者
- 此色彩个性的人适合做自由职业者
- 排除众议、坚持自我
- 自我保护、重在生存
- 无论什么事都有自己的主张

红色先生

充满活力、干劲十足的一类人。他有远大的理想，具有百折不挠的冲劲。红色先生急躁、粗心、要求苛刻，但也大方并充满爱心。“热情”这个词似乎就是为他而造的。他的血液中流淌着感性。他会大方地设下酒宴款待你，他也是大家的开心果和激励员，他的变化莫测会让你时刻集中注意力。当他不在身边的时候你要抓紧时间赶紧休息，这样才能有足够的精力应付他计划中所有剧烈的活动。

红色女士

在所有女性中，红色女士是脾气最火爆的。她知道自己需要什么，并且从不停止追求。她性格直爽，有什么说什么，不太考虑方式。她没有那么多花花肠子，总是开门见山、不加遮掩。她热情大方，她的炽热会点燃你的激情。在人际关系上她很诚实坦白，不玩暧昧，同样也希望你能坦诚相待。她很护家，一旦认定你是她的完美情人，她就会珍惜你及你的一切。

红色孩子

这是个生龙活虎的孩子——到晚上都不需要睡觉。他们总是在寻找新的冒险，是小伙伴中的孩子王。他们一直都在探险的路上，谁跟着他们都不会感到无聊——青少年时期他们会非常忙碌——组织各种活动，从邻里间的汽车后备箱贩卖到体育比赛——什么活动都难不倒红色孩子。他们的花销较大，常常将零花钱用于购买新发明、小玩意或摇滚乐音乐节门票。他们喜欢音乐，这个时候请不要阻挠他们想要成立个人乐队的想法。说不定你会发现，你的红色孩子还是个出色的鼓手呢！

红色父母

红色父母非常爱冒险。他们对孩子有着很高的期望，会抓住一切能够开发孩子潜能的机会，有时候难免会拔苗助长。他们培养孩子的斗志，让孩子将“永不放弃”作为座右铭。他们竭力将孩子培养成能吃苦耐劳、适应性强、非情绪化的人。“让我们接受它吧，生活仍要继续”或“这就是生活”是红色父母面对问题时经常说的话。

红色职业

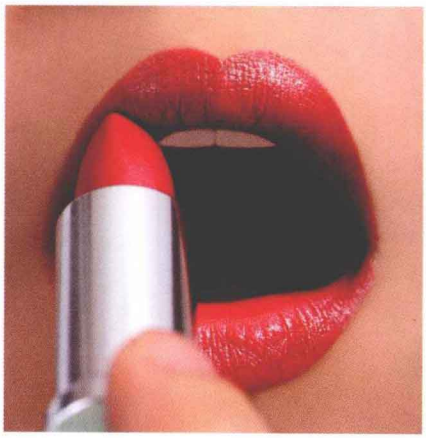
红色员工最适合做自由职业者，因为他们是精力充沛、干劲十足的人。他们喜欢挑战并勇攀高峰。如果红色雇员发现有什么需要解决的问题，通常都会提出有独创性的、强有力的解决方案。他们能长时间工作，直到合同签署、任务完成或派发。红色员工总是会有很多奇思妙想，会想尽一切办法来完成工作。

红色员工的优势是强悍、有活力、永争第一。因为他们太拼命、太有野心，与其他色彩个性相比，他们无论是在生理或心理上对自己的要求都会更加苛刻，所以红色员工要格外小心自己的心理和身体健康。红色员工具有高度竞争意识，所以应注意适度休息，及时放松心情、恢复活力，避免血压过高。

如何穿戴红色

如果你想引人注目——穿红色。穿戴红色能激励你的斗志，但是谈判的时候要慎用红色，因为红色是极端的颜色，会被对手视之为威胁。在这种情况下，可以选择稍浅色调的红色，因为它们更柔和，冲击力较弱。红色适合出现在运动赛事中，因为它能提升你的能量等级。

红色的衣服可以改善你的心情，可以鼓励腼腆的人展现自我。使用红色的唇膏或唇彩可以让大家关注你在说什么。如果你要去约会，涂红色的唇膏是爱意的表现。



红色人群 **对生活无比热爱。他们的动力是渴望，对充实、体验和生存如饥似渴的渴望。**

关键词

与红色相关的词有：成就、强度、冲动、大胆、激进和热情。

不同色度的红色

绯红色：蓝-红色调，包含李子、莓果和酒的颜色。适合金发的人，着装时使用这种红色会让你极端自信。

猩红色：粉红-红色调，更绚丽，像吊钟海棠和玫瑰花。适合金发和棕发的人，着装时使用这种红色会让你非常自信。

焰红色：橙-红色调，明亮、有活力的暖色。适合深肤色的人，着装时使用这种红色会显肤色白，让你觉得兴奋、活跃。

红褐色：棕-红色调，像巧克力的颜色。着装时使用这种红色会让你觉得强大、非常有热情和吸引力。

什么时候穿戴红色

当你感觉性感的时候，就是穿戴红色的好时机。如果你充满自信，觉得自己活力十足，那么红色就是完美选择。穿戴红色还可以使你的头脑清醒，保持脚踏实地的劲头。

什么时候避免红色

不要在感觉疲惫或有压力的时候穿戴红色，这只会加重不适感。如果想要缓解压力，建议你穿蓝色或蓝绿色，这些颜色能帮助你保持平静或找回自信。

当你感觉过热、激动、愤怒、不耐烦的时候也要避免穿戴红色。

红色日程计划

运动 / 美容 我要查看当地的自行车道——骑车 30 分钟可以燃烧 310 卡路里热量。练瑜伽——练习瑜伽 30 分钟可以燃烧 100 卡路里热量。跑步——有益心脏，跑步 30 分钟可以燃烧 450 卡路里热量。

衣服 我是一个热情洋溢的人，所以我今天会选择红色的内衣。

个性 我要脚踏实地、自力更生。

红色运动和休闲方式

红色个性的人钟爱竞技体育，跳舞也能吸引他们。但他们必须平衡好运动和放松的关系，否则激烈运动会给心脏和循环系统带来较大的负担。建议红色个性的人在休息时参加压力管理和放松技巧课程的学习。按摩也有助于帮助红色个性的人放松身心。

当日想法

起床、出发！只要我身边围绕着对的人，我就无所不能。对于目标明确的人来说，道路是清晰的、信念是坚定的、未来是必胜的。

最匹配的色彩个性

绿色个性的人是与红色个性的人最匹配的色彩个性。两种个性的人都爱享受更好的生活，所以他们喜欢美食、香水和自然。绿色个性的人可以带精力充沛的红色个性的人外出，帮助他们放松情绪并重新充电。红色个性的人通常脚踏实地，而这正是绿色个性的人所欣赏的品质。这两种个性的人都极度热情，他们在一起的活动既可以浓情蜜意也可以惊险刺激。

最不匹配的色彩个性

红色个性的人可能较难以和蓝色个性的人相处，因为蓝色个性的人倾向于冷静分析，对变化或挑战的适应时间也会稍长。不过在职场中，这样的搭配是有益的。红色个性的人自然而然的言行在恋爱关系中显得有些生硬。总而言之，红色个性的人倾向于说得快做得快，并且期望对方精力充沛，而蓝色个性的人说话做事都要慢一些，这样会导致双方的关系紧张。