



最优的女人心理营养书

珍藏版

NURENYAODONGDIAN
SECAI
XINLIXUE

若水 / 编著

如果你拒绝空洞乏味，如果你喜欢五彩缤纷，如果你重视服饰、妆容、家居的配色技巧，如果你热衷于十色人格的色彩密码，倾情于爱情、情绪、健康的用色法则……那就别错过本书！

精通色彩心理学，点亮彩虹般的生活！

女人要懂点色彩心理学



● 声明：

色彩与心理学有关，懂点色彩心理学是多姿的女人开启色彩魔法大门的唯一钥匙。

● 注意：

色彩是一种生活，一种情感，一种时尚。懂色彩的女人懂得经营生活、保鲜情感、演绎时尚！



中国纺织出版社

📖 最优的女心理营养书

女人要懂点

色彩心理学

精通色彩心理学，
点亮彩虹般的生活！

若水一编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

女人是视觉动物,对色彩有着天生的敏感和与生俱来的偏爱。每个女人都有自己所钟爱的色彩,并用不同的色彩演绎着自己的千般妩媚与万种风情。而色彩本身也极具个性,它们在替女人展现内心情绪变化的同时,更对女人的心理产生着潜移默化的影响,于不知不觉间左右女人的情绪,影响女人的心情。可以说,色彩心理学是热爱生活的女人不可不了解的一门学问。本书在向女人讲解了色彩与人的心理之间的关系的同时,更让女人体味色彩的趣味、了解色彩的用途、掌握运用色彩的技巧,从而帮助女人真正成为“深知色彩、善用色彩”的画师,以描绘出七彩斑斓的人生画卷。

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂点色彩心理学/若水编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.5

(最优的女人心理营养书)

ISBN 978-7-5064-7279-1

I. ①女… II. ①若… III. ①色彩学;艺术心理学—女性读物
IV. ①J063-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 036680 号

策划编辑:曲小月 王 慧	责任编辑:张冬霞
特约编辑:李 雪	责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:159千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

自己魅力升级；就会懂得如何运用色彩来营造最优越的工作、睡眠、休闲环境；就会懂得怎样运用色彩给人以最愉悦的体验……

懂点色彩心理学的女人是精致的，是有品位的，是趣味盎然的，是让人着迷的……

本书将女人引入色彩心理学的世界，让女人在享受趣味阅读的同时，了解色彩心理学的理论，从而又多了一项侃侃而谈的“资本”；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；告诉女人色彩在爱情、职场、社交中的运用法则，进而开始过精致的生活。这是一本引人入胜、专属于女性的色彩心理学书籍。

那么，女性朋友们，让我们一起走入色彩心理学的世界吧！

若水

2011年3月

粉红色性格：温柔、爱幻想的大家闺秀	038
蓝色性格：在忧郁中完美	041
紫色性格：优雅高贵的艺术家	044
黄色性格：快乐到老的精灵	048
橙色性格：最快乐的随遇而安者	052
黑色性格：可可·香奈儿式女人	055
白色性格：跳着孤单芭蕾的完美女人	058
灰色性格：稳重内秀的绿叶型女人	061



第三章 色彩与恋爱：谈一次精彩纷呈的恋爱

恋爱的女人穿恋爱的色彩	064
别让颜色毁了你的约会	067
颜色知道你们是否有缘	070
注意男友的情绪指示灯——着衣色彩	073
追求恋人的色彩攻略	076
当“红色女人”遭遇“黑色时刻”	079
“蓝色女人”，别让爱在痛苦中徘徊	082
向“黄色女人”学习，谈一场值得的恋爱	086
“蓝色女人”，丢掉猜疑，多些宽容	089



第四章 色彩与生活：生活有色彩，人生有乐趣

减肥必修的色彩理论	094
-----------------	-----

色彩减肥实践方法	097
通过孩子画中的色彩了解他	101
注意服装色彩对自己的影响	104
警惕商场里的黄色标签	107
色彩与形象的是是非非	110
色彩会影响夫妻关系	114
智慧女人的家居色彩攻略	117
用素色诠释生活	120
用色彩照顾生病的亲友	123
色彩的睡前预备课	126



第五章

色彩与内涵：女人的缤纷世界

红颜要有红色精神	130
向“黄色女人”致敬	133
做一个青花瓷女人	136
要做青衣，别做花旦	139
红得发紫从转变态度开始	141
用宝蓝色点亮希望	144
紫色女人的优雅和虚荣	147
像橙色女人一样少些抱怨	150
用黄色标记你的梦想	153



第六章

色彩与人脉：最抢眼的人就是你

像绿色女人一样左右逢源	156
做红花也做绿叶	158
挑选适合社交活动的服装	160
服装色彩的社交语言	164
黄色，提高你的人气指数	168
绿色，助你平衡人际关系	171
红色，让他人感受你的热情	174
谁说穿蓝色的人不易接近	177



第七章

色彩与身心：当心理和生理有了色彩

谁说色彩不会影响人的健康	180
蓝色时间，职场丽人的放松时间	184
女人的美好生活从蓝色的家开始	188
做个快乐的“彩虹”佳人	191
人的身体有颜色	195
橙色，女人心理的“维生素C”	198
橙色果蔬与女人的不解之缘	201
搭配食物颜色，维持体内激素水平	203
女人们为何成了“绿色食品控”	206
让紫色为健康护航	209
请让“紫外线”照耀你的心灵	212

邂逅薰衣草的紫色浪漫	215
------------------	-----



第八章 色彩杂谈：女人不知色，世界无趣味

黄色，杀死梵高的凶手	220
隧道里，为什么用橙色的灯照明	222
南瓜灯与“桔”子的聚会	224
“腰上黄”承载了谁的梦想	227
当黄色点燃了向日葵的希望	230
黄丝带系着什么	232
行走在红尘中的“蓝色女人”	235
看到“紫气东来”	238
找到充满魔力的紫水晶	240
深度解析银幕中的“紫衣女人”	243
历史长河中的“红色女人”们	247
热衷绿色的非绿色女人	250

色彩与生活

色彩是什么？色彩是破碎的光。当阳光与地球大气层相撞，阳光破碎形成了色彩，而我们的世界由此变得五彩缤纷。因为多了色彩，我们的眼睛在寻找生存必需品之余多享了许多乐趣。生活中，衣、食、住、用、行，人们无时无刻不在运用色彩。人们通过色彩来建立对自己所需品的好感度，通过色彩来鉴别所需品的优劣，通过色彩来提升或降低所需品的价值……这些都是对色彩的运用，也许大部分人并未意识到，但的确在不知不觉中运用着色彩。色彩已经融入我们的生活，是生活不可或缺的部分。我们的生活无法缺少色彩，而色彩本身就是生活。

其实，色彩不仅影响着我们的生活，更潜移默化地影响着我们的心理。色彩似乎总是在人的不知不觉中发生作用，对我们的心理造成这样或那样的影响。色彩可以促进人体荷尔蒙的分泌，而人体荷尔蒙的含量又影响着人的身心健康和工作情绪，而这一连串的过程都是在不被我们察觉中完成的。

又比如，当我们看到红色会不自觉地兴奋起来，心跳得更快，血压更高；而见到蓝色，我们会不自觉地平静下来，心跳减慢，血压舒缓。从科学的角度来讲，这是由于各种颜色所具有的不同光波长对人的脑电波产生了不同的影响，而脑电波影响人体的荷尔蒙分泌，进而

对人的身心产生影响。这就是为什么不同的颜色会带给我们不同的生理或心理感受的原因。

不过，色彩带给人的生理、心理影响都是相对的，多数时候它不会对我们的正常健康和判断造成直接的影响。色彩通常通过影响人的情绪，通过人们情绪的变化间接影响人们对不同色彩事物的判断，以及身体上的适应度。

这就是色彩的物质心理错觉对人身心产生的影响，这些影响有些是直接的刺激，有些是依赖间接的联想，甚至可能会涉及人的观念与信仰。由此可见，色彩具有多么强大的力量。而要想把这种力量为我所用，就一定要掌握色彩的密码，掌握一定的色彩心理学知识，才能让我们的生活变得五彩缤纷！

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，于是，色彩有了温度、速度、重量、距离、胖瘦、情感等属性，而这一切基于人们对颜色的心理错觉。冷色与暖色不仅给人带来温度上的不同感觉，而且还会带给人其他的感受。例如：暖色偏重，冷色偏轻；暖色给人以密度强之感，冷色则给人稀薄之感；二者相比，冷色比暖色的透明感较强；冷色显得更加湿润，而暖色略显干燥；冷色有退远的效果，暖色则有迫近的效果……这种种颜色带给人的物理方面的感觉，都并非物理的真实，它们只是受人们的心理作用而产生的主观印象。

需要指出的是，色彩能够影响人的心理的前提是基于人对色彩的判断。虽然这种判断有着共同的方向，但是由于人的性别、年龄、喜好、个性、职业等方面的差异，而使得人们对色彩的认知和接受能力也有所不同。如同样是红色，喜欢红色的人对它的判断往往是积极、



兴奋的，讨厌红色的人则往往将之视为危险和警告。又比如，人们小时候喜爱的颜色往往是极鲜艳的，但是随着年龄的增长，人们对颜色的喜好开始向复色过渡，并逐渐靠近黑色。还有女人偏好暖色，男人更青睐冷色；体力劳动者喜欢鲜艳的色彩，而脑力劳动者则跟偏于调和色彩……

当一个人的年龄增长，社会阅历增加，内心情感的变化，人们对于颜色的喜好和认知相应地也会产生变化，而对颜色的判断也会随之改变。可以说，即使是同一种色彩，对于同一个人也并非一成不变。从某种意义上讲，认识色彩其实就是人对自身成长变化的一种把握。对于想要认识不同时期的生活状态的女人们来说，色彩绝对是个好帮手！

色彩启示录

色彩的美感与生理上的满足和心理上的快感有着密不可分的联系，色彩的心理效应是人对客观世界的主观反映。当不同波长的光作用于人的视觉器官会让人产生不同的色感，并且由此导致人产生不同的带有情感的心理活动，而心理活动又会引起人的生理变化。生活中，人们可以通过自己对色彩心理变化的感知来了解并调整自我，也可以通过他人对色彩的判断来了解他人，这正是色彩心理学让人感兴趣的原因所在。因此，想要让色彩帮助我们进行自我提升，就一定得学会准确地感知色彩！

色彩也知冷暖

色彩是知道冷暖的。对此，女人们不必怀疑，这一点被心理学家们无数次论证过。心理学家们将颜色大致分为冷色系和暖色系两个色系。色环中蓝、绿一边的色相称冷色，能给人以阴凉、宁静、深远的感觉，如在炎炎夏日中冷色系的房间总会让人觉得更加凉爽舒适；色环中红黄一边的色相属于暖色，能让人感到温暖、火热、跳跃，如瑟瑟寒冬中待在暖色系的房间里会觉得更加暖和。

有趣的是，颜色的冷暖与水火有着某种对应关系。一般来说，冷色大都是由海洋衍生出来的颜色，如象征森林的绿色、代表海洋的蓝色、草地一样的青色等。而暖色则是由太阳衍生出来的颜色，它们象征着血液、阳光、炉火，如红色、橙色、黄色等。而灰色、黑色、白色则在冷暖之间保持着中立，具有调和彩光的作用，它们与冷暖两种色系都保持“和平”，因此它们是百搭的颜色。

前面我们已经说过，色彩给人以怎样的物理感受其实在很大程度上取决于人们基于色彩的冷暖的判断。那么，色彩的冷暖温度是怎样产生的呢？看过下面的内容，我们就能找到问题的答案了。

承载色彩的原始物体的冷暖在很大程度上决定了人对于颜色冷暖的判断。比如，太阳让人感到温暖，而太阳承载者红、橙、黄等色，因此我们会觉得它们是温暖的；而海洋、冰川、森林让人感到阴冷，

所以它所承载着的蓝、青、绿等颜色便会让我们有清凉之感。而承载色彩的原始物体的冷暖对人对于颜色冷暖的判断的影响往往是巨大的，甚至会让人觉得红色的冷气机吹出的风会没有蓝色的冷气机吹出的风凉爽，红色暖手袋比蓝色暖手袋更温暖……当然，这些是人们对颜色的错觉，然而这种错觉也是人对自身原始判断的一种不自觉的心理追溯。

然而，色彩的冷暖尽管只是一种错觉，但只要运用得当，同样能够给我们带来最大限度的享受。比如，如果我们根据季节的变化来调整室内装饰品和服饰的颜色，就能让自己及家人始终生活在最舒适的状态之下。生活中，虽然很多人并没有暖色与冷色的概念，但同样会感觉到不同颜色的温度差。为了更恰当地调整环境以使得我们更加舒适，了解冷色与暖色的概念是非常必要的。

当然，颜色的冷暖往往不是固定的，而是相对的。同一色系的颜色，如果明暗度发生了改变，其冷暖也会发生相应的改变。一般来说，明度高的颜色，会带给人寒冷或凉爽的感觉；明度低的颜色，会让人感到温暖。即使是已经被划分好了的暖色、冷色和中间色，一旦其波长与亮度改变了，它们的冷暖感就会随之变化，甚至发生冷暖的置换。通常情况下，冷色的亮度越高越偏暖，暖色调的亮度越高越偏冷。就像下面这个表格中表现的一样。

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）	

通过上述表格，我们可以看出：一种单一的颜色，我们往往很难界定其是暖是冷。颜色的冷暖感觉都是相对的。而聪明的女人一定会利用这相对的冷暖来为自己及家人营造绝对舒适的生活环境。



色彩启示录

色彩的冷暖是人的一种心理错觉，源于人对不同颜色的原始感受，也可以说是生活经验使然。这样的判定虽然不够客观，但如果女人们善加运用，对生活也是大有裨益的。

你知道色彩有多重吗

晓雅今天领薪水，这是一件非常令人高兴的事情，但是更让晓雅感到高兴的是，她觉得她的薪水比以往多了。那个装薪水的信封看起来就沉甸甸的，拿在手里也感觉比平时重了不少，晓雅一阵窃喜：

“老板终于发善心，给我涨工资了。这个月我可以把那条裙子买回家了……”

然而，工资领回来后，她一数，发现自己根本是空欢喜一场，薪水不仅没有比上个月多，而且还少了100元。这事情的确令人不快，不过晓雅却产生了这样的疑问：明明感觉装钱的信封更重了呀，怎么钱反而更少了呢？

当她说起自己的疑问时，引起了其他的同事的共鸣。即使没有被加薪，甚至被扣薪了，但他们的第一感觉也都是自己那装着薪水的信封比原来重了。为什么会这样呢？

后来，阿雅终于发现，薪水并没有增加，但是信封的颜色从白色换成了深褐色，从而让他们产生了信封变重、薪水变多的错觉。

没错，色彩也是有重量的，不同的色彩给人的轻重感觉是不一样的。女人们可别不相信，一起来做个箱子实验，你就知道这是真是假了。

三个大小、材质、重量完全相同但颜色不同的箱子，它们分别是

白色、蓝色、黑色，如果让你通过观察而不是称量选出最重的那个箱子和最轻的那个箱子，你会怎样选择呢？大多数人都认为黑色的箱子是最重的，白色的箱子最轻。

三个箱子的重量、大小明明相同，却会让人感觉有轻有重，为什么会出现这样的判断错误呢？

那是因为色彩让人产生了心理错觉。有心理学研究表明：在大多数人看来，黑色的箱子的重量往往是白色的箱子1.8倍。虽然，色彩本身并没有重量，我们也无法用秤来量色彩的光的重量，但却能够影响人对物体轻重的判断。

色彩的轻重感通常取决于其明度（色彩的明亮程度）。明度越低越有重感，明度越高越没有重感，因此我们会觉得白色的箱子最轻，黑色的箱子最重。我们对色彩的轻重感从轻到重依次是：白、黄、橙、绿、蓝、红、黑。

此外，即使是同一种颜色，明度低时也会比明度高时让我们感觉更重。如，深蓝色物体的明度比浅蓝色物体更低，而深蓝色物体看上去往往要比浅蓝色物体更重。彩度（色彩的鲜艳程度）的高低与其轻重之间也存在着对应关系，彩度越低，让人感觉越重。如，栗色和红色都属于红色系，但栗色的彩度比红色低，栗色的物体看起来往往就比红色的物体重。

生活中，对色彩的重量的应用随处可见。保险柜往往是黑色的，因为这样可以让人感觉重得搬不动，厚得撬不开；搬运物体的箱子常常是白色的，因为这可以让搬运工觉得不是很重，搬起来轻松很多；装礼金的纸袋往往是红色的，这不仅是因为在中国人的传统思想中红色代表喜庆，更是因为红色能够让礼金看起来更厚重……



色彩启示录

色彩的轻重是人的一种主观的感觉，会因周围环境以及自身状态的不同而有所改变。然而，聪明的女人懂得利用这种差异来营造幸福生活。随时随地将色彩的轻重感运用到生活中，你的生活将会变得更轻松。