

色彩 育儿经

0~6岁宝宝的色彩心理学早教指南

刘蕾◎编著



色彩是开启宝宝心灵之门的钥匙

妙用 塑造宝宝的性格 开发宝宝的思维
色彩 提升宝宝的情商 增进宝宝的健康

中国家长教育研究所研究员、北京瀚亚文化发展中心心理咨询师 王 培
北京大学第六医院生活发现会会长、心理咨询师 吴建杰
中国未来研究会教育分会理事 药志胜

联合
推荐



色彩 育儿经

刘蕾◎编著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

色彩育儿经 / 刘蕾编著. —北京: 华夏出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5080-5963-1

I. ①色… II. ①刘… III. ①色彩—学前教育—教学
参考资料 IV. ①G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第193791号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

色彩育儿经

编 著 刘 蕾

责任编辑 郭 淼

装帧设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 15.5

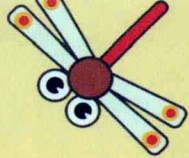
字 数 200千字

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-5963-1

定 价 36.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



在五彩的画布上绘出美丽的图案

王 培

中国家长教育研究所研究员
北京瀚亚文化发展中心心理咨询师

在一次咨询中，有一位母亲一直不停地抱怨自己的孩子如何不听话。我问她：“可不可以把孩子的这些缺点都写下来？”她肯定并得意地点点头。我低头从抽屉里拿出一张黑色的纸，在递出去的那一瞬间，她神采飞扬的表情转而定格为惊愕，脸上红一阵白一阵。我读得出来，那里面有愤怒、有挫败，还有想把我同那黑纸一起揉烂撕碎的能量。我们对峙着……

5分钟后，她说：“我懂了！”

有句老话，说的是“婴儿如同一张白纸”，意思是培养婴儿就如同在白纸上任意描绘美丽的画卷。在某种程度上，这句话表达出了天下父母希望孩子成功、辉煌的良好愿望。

所以我们的家长们在欣喜地等待孩子降生时，都会兴奋地规划孩子的人生，准备一切养育条件。可当孩子降生后，家长们却发现养育孩子的过程远不是自己的想象——吃喝拉撒好解决，病痛也还好说，毕竟有医院，可当你想把她培养成芭蕾公主时，却发现她一直跟家里所有的机械过不去；你想把他培养成绘画王子时，却发现他喜欢摔跤；你想她成为当代的居里夫人时，却发现她对流浪猫爱心无限；你想把他培养成领袖时，却发现他唯唯诺诺，甚至受到欺负也不吭一声……命运仿佛和我们开了个不小的玩笑。

其实，现代心理学已经发现，婴儿在出生的那一霎那，或者还是胎儿的时候，就已经有了一些个性特征，那是性格中与生俱来的难以改变的部分，心理学



上叫做“气质”。比如，急脾气或慢性子，喜静或喜动，喜欢冒险或胆小，开朗或忧愁，情绪反应强或弱，生活规律或随意等，不同宝宝的特征各不相同。

而我们常说的智商，也有不同的表现形式，心理学上叫做“智力结构”。比如，有的孩子天生观察力强，有的孩子记忆力好，有的孩子想象力丰富，有的孩子思维逻辑性强，有的孩子善决策，有的孩子动手能力强等。

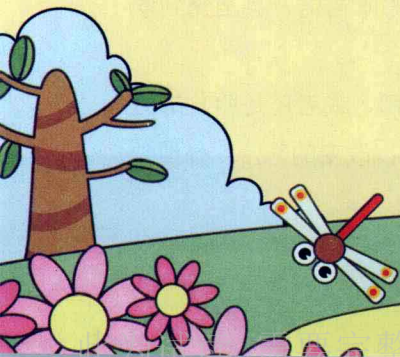
《色彩育儿经》用科学、直观的语言告诉我们：孩子也是有颜色的。

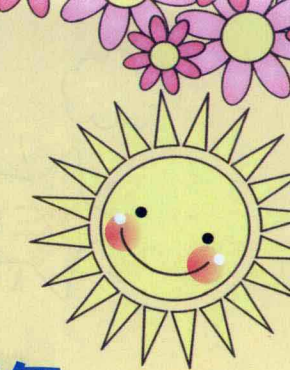
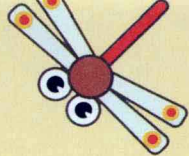
孩子的特质，诚然有天生遗传因素，也有后天环境的影响。同时，我们每一个人都从属于家庭、社会，也许你真的希望自己的孩子成为某种类型的人才，或者以为只有这样孩子才能活得更好，甚至才能在社会中生存。所以，你只好改变孩子的颜色，而这需要更大的努力和坚持，还有智慧。《色彩育儿经》用非常视觉化的方式教我们如何用这个简单易行的方法来观察孩子的天性，关心孩子的现状，调整孩子的方向。

谁说只有在白纸上才能绘画？看过这本书，当我再想画一抹潇洒热情的朱红时，会先看一看画布的颜色。当我再感到孩子不听话时，会先想一想是不是自己“选色”不当？

当孩子再显现出令我不满的言行时，我会把他（她）当做一张五彩的画布，或者，孩子本身就是一幅独一无二的、美丽的画卷。我用我的生命与他（她），还有其他家人组合成一张更丰富的图画，这就是我们家庭或者家族独特的传世瑰宝。

这种思维方式，是给我们和孩子一生最好的礼物！





给孩子创造五彩缤纷的童年

吴建杰

北京大学第六医院生活发现会会长、心理咨询师

这是一本色彩语言的通卷，是一本用颜色来养育孩子的书籍。

在色彩的游戏里，让孩子发生新的兴趣，爱上这五彩缤纷的世界，是儿童教育的重要内容。在儿童教育中，重视色彩的存在和影响，不断地使儿童获得快乐的密码，是儿童健康成长、心灵逐渐成熟的需要。同时，色彩也是了解孩子心理的途径。孩子处于不同的心理状态和情绪感受下，会有不同的色彩喜好。我们不妨从色彩中挖掘出有利于孩子成长的宝贵资源，运用色彩使孩子更加聪明，更加可爱，使孩子在色彩的陪伴下健康成长！我们不妨用色彩提高孩子的智商和情商，完善孩子的性格，使孩子有个健康的体魄和心理状态！我们不妨借助色彩来实现智力开发，使之成为一个既方便又有效的早期教育手段！

色彩是一种无声的语言，在我们的生活中时时处处诉说着美好的未来。色彩用自己独特的魅力影响着我们的心理，在呈现美感的同时，左右着人们的情绪、情感、思想和行动。

在人们物质生活和精神生活发展的过程中，色彩始终焕发着神奇的魅力。人们不仅发现、观察、创造、欣赏着绚丽缤纷的色彩世界，还通过日久天长的时代变迁不断深化着对色彩的认识和运用。

色彩为人们带来美的享受，带来生活的品味。例如，红色使人感到热情、权威、自信，是一个能量充沛的色彩，在大型的场合下运用红色，我们会感到热烈奔放；白色象征着纯洁、神圣、善良、信任、梦幻；黑色象征着权威、高雅、低调、创意，也意味着冷漠、执著、防御，为多数白领专业人士喜欢……

儿童天生具有强烈的好奇心，也是敏感的，给儿童创造一个舒适、健康的色彩空间，是我们最大的心愿！



用色彩为孩子创造最好的成长环境

药志胜

中国未来研究会教育分会理事

如今，“80后”的家长越来越多，年轻家长们的整体文化水平呈现大幅度提升的趋势。年轻家长们更加关注孩子的成长，也更加重视对育儿知识的学习。

有很多家长在勤学好问的同时又觉得“专业育儿”好像距离自己很远，认为“专业育儿”不会出现在自己的日常生活中。其实只要你是一个有心人，就会发现，科学育儿就存在于我们生活中的点点滴滴。

本书引导家长们注意生活中的每个细节，试问有几位家长曾关心过穿什么色彩的衣服会对自己的心态、思维、行为产生影响？有几位家长关心过为孩子选择的衣服色彩会影响孩子性格的形成？有几位家长思考过为孩子房间布置的色彩可能会给孩子带来相应的情绪影响……本书帮助我们更加理智地选择色彩、运用色彩，让孩子的成长更加符合健康之道。

同时，本书对色彩深入浅出的阐述还将指导家长把对色彩的合理运用从认识层面落实到操作层面，让家长即学即用。比如，当你发现孩子常常逃避竞争时，不妨在其服饰或居室内点缀些红色来触发他（她）的激情；当你纳闷孩子为什么偏爱黑色时，可能也会欣喜地发现孩子是正义和勇气的化身；当你正在为孩子喜欢可爱的粉色而开心时，也要警惕孩子形成过分依赖的性格……

愿每一位家长都能用色彩为孩子创造最好的成长环境！



C目录★ CONTENTS



绪言

第一章

色彩的神奇魔力

第一节 宝宝的世界多姿多彩

读懂宝宝的色彩心理	012
色彩对儿童的影响	014
色彩比形状更重要	015

第二节 色彩的意义早知道

红色的象征意义	017
橙色的象征意义	018
黄色的象征意义	018
绿色的象征意义	019
蓝色的象征意义	019
紫色的象征意义	020
白色的象征意义	020
黑色的象征意义	021

第三节 宝宝的心是有颜色的

儿童的色彩心理	022
阿尔修勒的儿童色彩心理及性格	024

第四节 孕妈妈的色彩引导

孕妈妈的色彩感觉	026
孕妈妈的色彩宜忌	027
孕妈妈的色彩胎教	028

第五节 宝宝敏感期的色彩引导

6个月~1岁: 探索敏感期——红色、橙色 ...	031
1~3岁: 行动敏感期——绿色、黄色	031
3~4岁: 秩序敏感期——浅绿色	032
4~5岁: 细微观察敏感期——过渡色	033
5~6岁: 自律敏感期——绿色、橙色	034

第二章

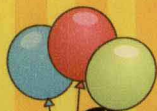
掌握色彩钥匙，打造高智商宝宝

第一节 色彩早教很重要

第二节 色彩中隐藏着智商的奥秘

宝宝的玩具	040
宝宝环境中的声音	041
宝宝欣赏的色彩	042
色彩帮助宝宝开发智能	042





第三节 宝宝在色彩游戏中长智慧

色彩游戏的意义	046
宝宝在色彩游戏中的玩具	047
0~1岁：起步阶段学单色	048
1~3岁：混合色彩满足好奇心	052
3~4岁：颜色并置找差异	053
4~5岁：颜色渐变，体会变化	055
5~6岁：感受灰色，锻炼敏锐感觉	056

第四节 婴儿期的色彩益智游戏

适合婴儿看的色彩	059
0~5个月：色彩真多啊	061
5~8个月：看小球跳舞	062
8~12个月：颜色碰撞真好玩	063

第五节 1~6岁的色彩益智游戏

1~2岁：多彩串珠真漂亮	066
2~3岁：色彩保龄球、彩色黏土捏捏捏	067
3~4岁：广告颜料大变身、色彩涂鸦	069
4~6岁：用墨镜看世界、彩虹层层叠	071

第三章

在色彩中提高宝宝情商

第一节 情商，宝宝人生80%的影响力

第二节 色彩预警，完善宝宝的个性

粉红色宝宝——依赖性强	081
绿色、蓝色宝宝——回避竞争的心理强烈	082
紫色宝宝——容易情绪化	084
橙色宝宝——充满热情，自我意识很强	085
咖啡色宝宝——老成持重的小大人	086
白色宝宝——完美主义者	087

第三节 色彩性格，好情商

红色宝宝	091
粉红色宝宝	094
橙色宝宝	097
黄色宝宝	100
绿色宝宝	104
蓝色宝宝	107
紫色宝宝	112
白色宝宝	115
黑色宝宝	117

第四节 0~3岁的色彩情商培养

6~12个月：和漂亮围巾快乐舞蹈	120
------------------------	-----





1~2岁：和家人一起分水果 122

2~3岁：宝宝的小花园 123

第五节 4~6岁的色彩情商培养

在绘画中开始认识和理解 126

启发宝宝让色彩说话 127

色彩玩具让宝宝更活跃 129

宝宝在拼图游戏中动手动脑，培养耐心 130

亲子阅读培养高情商 132

在大自然的怀抱中丰富宝宝的内心 134

第六节 巧用色彩，宝宝更快乐

不可思议的色彩情商 136

宝宝色彩引导的基本原则 138

色彩让宝宝更快乐 140

宝宝行为观察与妈妈色彩策略 142

第四章 宝宝穿衣的色彩奥秘

第一节 宝宝的色彩喜好与搭配

第二节 童装的健康隐患

隐患一：pH值 154

隐患二：甲醛 154

隐患三：致癌染料 154

隐患四：含铅量 155

第三节 给宝宝全方位的呵护

为宝宝选择安全的服装 157

宝宝健康着装小窍门 159

第三节 亲子服装的色彩奥秘

选择宝宝愿意亲近的穿着 162

选择让宝宝快乐的色彩 163

第五章

儿童房:宝宝最初的乐园

第一节 儿童房的色彩选择很关键

儿童房的色彩奥秘 168

儿童房的作用 170

儿童房的色彩布置 171

第二节 儿童房的游戏区

游戏区的色彩选择 175

墙面色彩,调整感觉 177

让宝宝尽情地玩耍 178

第三节 儿童房的学习区

给宝宝一个安静的学习环境 182

学习区的色彩选择 183





第四节 儿童房的休息区

让宝宝在宁静的色彩中甜甜入睡	185
儿童床要有舒服的色彩感觉	186
窗帘让宝宝感受世界的变化	187
宁静的天花板让宝宝安然入睡	188

第五节 良好的卫生习惯从色彩中来

第六节 不可不知的儿童房色彩宜忌

第六章

宝宝爱上吃饭的色彩玄机

第一节 七彩食物美味保健

红色食物	196
橙色食物	197
黄色食物	198
绿色食物	199
蓝色食物	200
紫色食物	201
黑色食物	201
白色食物	202

第二节 宝宝成长，色彩营养全攻略

宝宝骨骼的营养所需——黄色食物	203
宝宝视力的营养所需——橙色食物	204

肥胖宝宝的营养选择——紫色食物 205

色彩食物解决健康问题 205

第三节 让宝宝爱上吃饭的就餐环境

就餐环境的色彩搭配 208

桌布的色彩有讲究 209

第四节 餐盘中的色彩奥秘

各色餐盘的功效 212

图案餐盘——好奇宝宝的最爱 213

深色餐盘——肥胖宝宝减肥武器 214

第五节 色素里的健康危机

宝宝的健康杀手 217

色素在色彩中隐身 218

第六节 色彩让宝宝更健康

色彩疗法 221

色彩让宝宝感觉舒服 222

色彩帮助宝宝减轻病痛 224

第七节 快乐成长，色彩帮忙





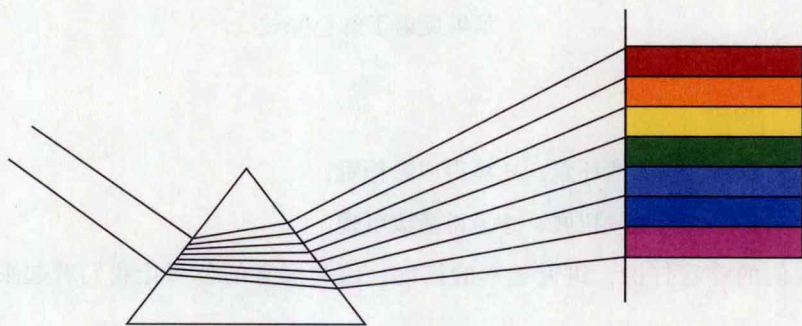
色彩生活，孩子的语言

春天百花齐放，万紫千红，让人神清气爽，生机勃勃；
夏天草木青葱，阳光明媚，让人活力四射，充满希望；
秋天硕果累累，满足陶醉，让人收获喜悦，感受成长；
冬天白雪皑皑，预兆丰年，让人坚强勇敢，蕴藏力量。
四季点缀着不同的色彩，不同的风景让人们感受着自然的伟大力量。

色彩从哪里来

色彩已经成为人们生活中不可缺少的重要一员了。我们来到这个世界，最先感知的便是色彩。因此，很多人认为色彩是物体固有的属性。事实上，物体本身是没有颜色的，我们看到的颜色都是物体吸收和反射光波的结果，是人眼感受到物体反射的光波后，在大脑中形成的反应。

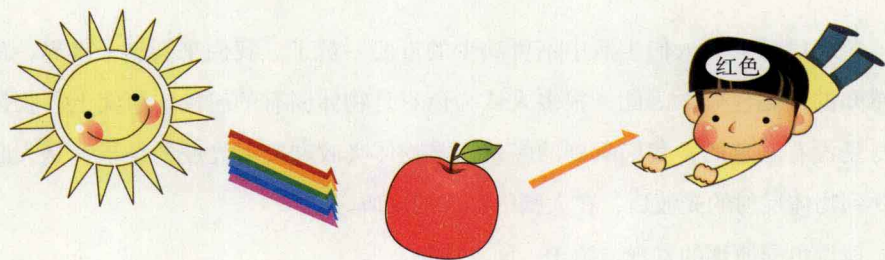
据说色彩原理的发现，源于一面三棱镜。



英国科学家牛顿把一面三棱镜放在太阳光下，结果太阳光分散成了七彩的光束。

由此，人们才知道，白色的太阳光原来是由红、橙、黄、绿、青、蓝、紫7种光波组成的。事实上，光波是电磁波的一种，其波长不同，色彩的性质也就不同。能被人眼所感知的电磁波波长范围是380~780纳米，这部分电磁波被称为可见光。

当物体吸收了可见光中的其他色波，而唯独反射某一种颜色的光波时，该物体就会呈现其所反射的那种色彩，全反射时呈现白色，全吸收时则呈现黑色。因此，物体呈现颜色是光线照射的结果，也就是色彩的模样、相貌。比如，当我们看见苹果为红色时，实际上苹果本身并没有颜色，我们看到的只是苹果反射的红光，因为苹果表面的分子吸收了橙、黄、绿、青、蓝、紫等各色光波，而只反射了红色光波。



苹果反射了红色光波

色彩与我们

年长者要讲究简洁朴素，才显得成熟稳重；

孩子要穿戴得花枝招展，才显得活泼可爱。

我们的穿着打扮，讲究色彩的搭配，因为漂亮的色彩让我们看起来更加美丽；

我们的家居环境，讲究色调的和谐，因为舒服的色彩让我们的内心安宁