

典藏版

幸福有 7 种颜色

Colors of
Happiness

金韵蓉
著



中信出版社·CHINACITICPRESS

加印10次
畅销
100000
册

金韵蓉
著

幸福有
7
种颜色

Colors of
Happiness

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福有7种颜色/金韵蓉著. —2版.—北京: 中信出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5086-3582-8

I. ①幸… II. ①金… III. ①色彩学—艺术心理学 IV. ①J063-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第233426号

幸福有7种颜色

著 者: 金韵蓉

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/24

印 张: 8

版 次: 2012 年11月第2版

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3582-8/G·876

定 价: 42.00元

字 数: 90千字

印 次: 2012 年11月第1次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



PERFACE

自序

我曾在医院工作了很长一段时间。曾经在儿童心理卫生中心矫正患自闭症、多动症、智能不足、学校恐惧症的孩子；曾经在隔着精神病房的铁栏杆外治疗身心受创的成年人；曾经巡回各个高中训练第一线的学校心理辅导老师；也曾经在家庭医学门诊里面对不愉快的配偶给予婚姻治疗。但是，最后我跟跄逃离了心理治疗工作，避走的原因只因我的学问太浅，年龄太轻，人生经历也太少！

离开医院的工作岗位之后，我经历了几年经商的日子，尝试以不同的角色领略生活。可是在领略繁华生活的同时，我始终无法忘情曾经热爱的心理治疗工作，乃至我去了欧洲。

我在冰霜般美丽的巴黎认识了色彩心理治疗，在风景秀丽如画的英国肯特郡认识了芳香疗法。至此，我的生命才逐渐圆满，心灵也臻于安适。

我的家人，尤其是我的宝贝儿子，是我艺术治疗实验室的“小白鼠”。我曾经在他深夜突发高烧时用蓝色毛巾浸润着茶树精油敷在额头上为他降温；让他在绛红色的羊毛制服外套里穿上浅绿色的背心；在他用功准备期末考试时为他书桌上的台灯更换上黄色的灯罩并滴上百里香精油；在他独自一人负笈英国时缝制了橙色的暖被；也在他为青春痘苦恼的时候叮嘱他多吃些黄色的瓜果。在以老公、儿子、家人以及我自己为对象的实验中，我总是雀跃

地验证了艺术治疗的神奇效果。

现在，我又回到了心理治疗的工作岗位，但不同于以往的是，如今是以更广泛、更美好的方式去帮助别人。我总在不同的演讲和授课场合热切地“宣导”如何简单地运用色彩和香气来改善和预防各种问题，而回报我的，也总是一封封快乐的邮件，告诉我他们兴奋的发现。

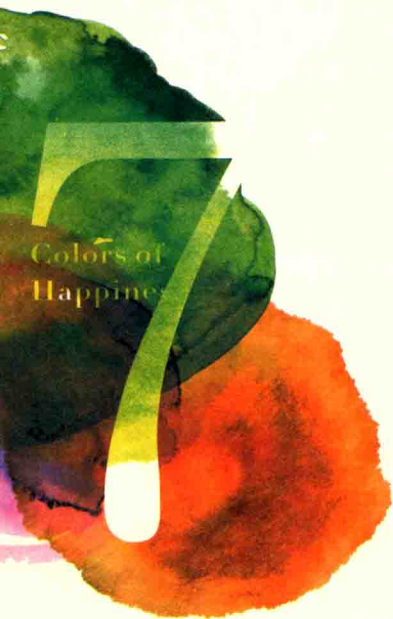
这本书其实就是我研究多年的生活手册，它融合了色彩治疗和芳香疗法的实践心得，内容包括如何养育孩子、如何经营成熟健康的两性关系、职场必胜EQ、人际关系的技巧等等。在这本书里你不仅能找到预防问题的方法，也能找到解决问题的

方法，还会发现它操作起来很简单，不需要花大钱，也不需要耗费精力，而最棒也最重要的是，你一定乐在其中，因为没有人能在美丽色彩和美好香气的包围下还闷闷不乐！

因此，建议您在阅读这本书之前，先给自己调制一杯心爱的饮料、找到一个舒适的角落、选好最合适的光源，然后开始享受它！







知识篇

- 003 证据
我总得说服习惯用左脑思考的你!
- 009 理论
有些枯燥, 不过建议你还是读读!
- 021 你所不知道的色彩的秘密

应用篇

- 093 幸福可以很简单
- 095 彩绘爱情的颜色
- 113 在绚丽的彩虹中成长
如何用正确的态度和色彩来养育孩子
- 147 适合家庭装修的色彩
- 151 穿对色彩好运来

疗愈篇

- 171 简单易行的自我色彩疗愈法
- 172 ◎色彩冥想呼吸法
(Colour Breathing)
- 174 ◎色彩的饮食疗法
(Foods for Colour Healing)
- 180 ◎“色彩能量水”的制作方法
- 181 ◎用食物的颜色来减肥或增重
- 183 色彩七轮疗法
Colour Balancing the Chakras



知识篇



证据

我总得说服习惯用左脑思考你!



理论

有些枯燥, 不过建议你还是读读!



你所不知道的彩色秘密



证据

——我总得说服习惯用左脑思考的你！

有位具有大智慧的心理学家说：“人类很可能因为有了彩色电视机的出现，而开始出现彩色的梦。”

不管现在你在哪里，我想请你试着做一件事：

找个不太吵闹的地方，调整到一个让自己舒服的姿势，闭上眼睛，想象你正被一大片浓绿色的叶子包裹着，空气间传来温暖浓郁的松果香……忽地，荫翳的墨色间闪入一道金橙色的光束，空气里同时散发着清新可人的水果香……

你感觉到什么了吗？感受到身心细微的变化了吗？

如果没有，如果你不是那么神经兮兮、纤细敏感的人。那么，好吧！我们来换个方式。

你还记得妈妈做的拿手好菜吗？是红烧狮子头？爆炒肉末茄丁？还是清凉爽口的香茅柠檬鱼？如果我请你闭上眼睛，“看见”这盘让你食指大动的美味，你能闻得见它的香味吗？

如果，如果你还是觉得这个小小的实验有些做作矫情，因为你是个实事求是的人，只相信科学



的证据。那么，好吧！我们放弃感性的诉求，来看看理性的证据吧！

首先，我们来看看和色彩有关的科学实验证据：

2003年，美国佛罗里达大学研究生科特尼·乔·埃奇（Kortney Jo Edge）作了一项针对佛罗里达医学院所属尚兹医院（Shands Hospital）心脏科病房慢性病人的研究。研究主题为《病房墙壁的颜色是否会影响病人康复的速度》。研究人员将医院的10个心脏科病房里，面对病床的墙面分别漆成4种不同的颜色——橙色、绿色、紫色、米色，观察分别住在不同颜色病房内的39位26~89岁病人的焦虑指数、需接受住院治疗的天数，以及需药物来减缓疼痛的次数有无明显的区别。

科特尼选择将病房墙面漆成紫色的原因是，紫色能减轻焦虑、帮助睡眠、降低体温，以及减缓对疼痛的敏感度。漆成绿色的原因是，绿色有镇定、舒缓焦躁、恢复元气的能力。漆成橙色的原因是，橙色是宇宙的疗愈者，具有释放压力和对抗忧郁沮丧的神奇效能。至于米色，则是尚兹医院病房墙面原来的颜色。

经过了四个星期，对39位（男女各半）住院病人的观察实验显示，橙色的墙面不论对降低病人的焦虑指数、减少住院天数还是缓解疼痛，都是最理想的选择；住在橙色病房里的病人，在住院期间对缓解疼痛的药物已不具依赖性；而住在米色病房里的病人则还需要与以往相同的药物剂量。实验显示，紫色则是最不理想的病房颜色。此外，“正确的”病房颜色不仅仅对病人有益，对每天频繁进出病房的护理人员也都有舒缓情绪的效果。

另一项研究来自台湾。2002年台湾中央大学企管研究所研究生张东贺，以许多前辈科学家的实验文献资料为基础，假设卖场的颜色和气味会影响顾客的消费意愿和行为模式。对180个有效受试者

测试后发现，气味（芳香气味、异样气味、一般气味）和颜色（前进色卖场——浅蓝色、后退色卖场——深蓝色、一般色系卖场——米白色）确实会造成顾客在卖场消费时显著的情绪差异和消费意愿差异。

在更早之前，1982年，位于美国加州的圣迭戈州立大学护理学院的一项研究显示，暴露在蓝色灯光下可以大大减轻罹患风湿性关节炎的妇女的痛苦。而1990年，美国的一项研究也揭示，闪烁的红色灯光可以在1小时内让剧烈的偏头痛得到缓解。美国佛罗里达健康与和谐中心的色彩治疗师埃琳娜（Elena）说，在她的治疗室里，色彩疗法还经常被用于治疗阅读困难症、阿兹海默症以及注意力缺陷等和神经医学有关的问题。

事实上，色彩不仅确知对生理功能有帮助，在工业设计中，色彩设计也在产品设计里扮演了非常重要的角色。色彩运用的高明与否对产品的品位、销售定位，以及人们的消费欲望有很大的影响。在现代营销学中，产品使用一定的装饰色彩，往往有增强产品形象的感染力、加强识别记忆、影响消费心理和传递产品概念的作用。给不同职业、地区、年龄的人设计产品时，在色调上必须考虑他们的接受心理和审美取向。例如：给老年人设计产品时不能使用太强烈的色彩，因为这会让他们感到头晕眼花而降低购买的动机，此外也会降低他们在使用该产品时愉快的体验。因此，给老年人设计的产品大多以宁静、安定的色调为主；但是，给小孩设计玩具产品时就恰恰相反，应该色彩缤纷、鲜艳夺目，才能让孩子维持对这些玩具的好奇和新鲜感。



我们再来看看芳香疗法（嗅觉治疗）有没有什么科学的实验证据。

二十几年前当我还在医院的精神科工作时，我们常会接收因为脑伤而罹患严重忧郁症甚至精神分裂的病人。这些病人原本生活得好好的，可是由于不幸遭遇重大车祸或因脑部肿瘤等



疾病而必须做脑部某些部位的切除手术，当他们受创而必须切除的部位扩及到负责接收并分辨气味的嗅脑时，这些原来能欣赏生活中美好气味的人，在几个月之后就因无法再享受气味所带来的情绪刺激，而开始出现沮丧、焦虑、忧郁，甚至精神异常的症状。

在脑神经科的实验室中，针对嗅脑切除所带来的情绪影响也有许多严谨的实验证明。当实验人员将小白鼠的嗅脑切除之后（在此向为人类做出伟大贡献的小白鼠致敬并致以诚挚的感谢），小白鼠在短短的几天之后，就开始表现出不吃、不动、不玩的忧郁症状，就连平常最喜欢的玩具也无法让它提起兴致来。

以色列科学家说，女性过量喷涂香水可能是患忧郁症的征兆，因为忧郁症患者嗅觉会受到一定损伤，容易忽略已经涂抹过量的香水，而另外一项实验也证明，忧郁者病情好转时，嗅觉也随之增强。此外，特拉维夫大学一个研究小组发现，某些疾病会导致患者嗅觉受损，因此，嗅觉不灵可能是患上严重疾病的征兆。

还有一个为人津津乐道的嗅觉实验。英国伦敦大学让一个有50名学生的班级成为受试的对象。首先，他们让受试者在光线良好、温度适宜的教室内回答10道极为艰深、超出他们能力范围的高等数学题。大部分学生在回答至第4题或第5题时，已经出现十分焦虑烦躁的情绪现象，这时，实验人员从教室的通风孔里释放出香浓的杏仁气味，然后让这些受试学生继续在教室里面面对艰深的数学题挣扎了30分钟。

一个星期之后，这50名受试学生又被召集回同一间教室，教室的光线和温度也和上次完全相同，只是这次发给他们的10道数学题比上次简单了些，而且是在他们能力所能解答的范围之内。

起初，这50名学生以十分正常的速度回答问题，没有表现出和上次相同的焦虑症状。可就在大部分学生进入第4题或第5题时，研究人员开始从通风孔内释放和上次完全相同的杏仁气味。这

时，有趣的事情发生了。学生们原本安定的情绪发生了变化，他们开始出现咬手指、挠头、旋转圆珠笔等焦虑反应，解题的速度也明显慢了下来。最后有些学生甚至像上次一样，无法回答完所有的问题就交卷离开了教室。

这个有名的实验说明了人类的情绪和记忆有关，而记忆又直接受到嗅觉刺激的影响。

几年前，位于纽约的杜克大学在圣诞节前拥挤不堪的纽约地铁里也做了个有趣的实验。他们在上下班以及购物人潮最密集的纽约地铁运输高峰期间，选择了一个受试的车厢，从车厢的通风口里分别交替释放了香草和巧克力的气味。结果发现，当其他车厢里因为人太多而出现推挤、吵架的情况时，这个受试的车厢尽管也是人潮汹涌，可是却完全没有发生推挤或吵架的情形。

更有趣的是，科学家们发现，一般而言女性对气味的敏锐程度远超过男性，而且气味对女性情绪的抚慰作用也强于男性。一位德国科学家哈拉尔德-奥勒，对208名卡塞尔市的大学生作了一项调查，结果发现，80%的女大学生都承认当自己的男友不在身边时她们会闻男友穿过的衣服，而其中还有2/3的女大学生甚至在男友不在身边时穿着男友的睡衣或运动服睡觉。这一现象表明，心爱的人身上的气味对女性来说意义极其重大。

哈拉尔德-奥勒表示，上述这种现象和女性的天性有关。女性天生就是母亲，她们需要拥有更加敏感的嗅觉来分辨到底哪些食物的气味对自己的孩子不利。对于女性来说，爱抚和温柔与爱情和性的关系远比男性想象中的更加密切。哈拉尔德-奥勒还说，女性总是通过嗅觉将爱人的印象留在自己的意识中，并在需要时通过思维来唤起与爱人的亲密记忆。不过，科学家们在研究中还发现，女性和男性也有一致的地方，那就是爱人的气味总是能给他或她带来幸福、满足和亲密的感觉。

好了，看完这些科学的实验证据之后，现在你愿意继续往下看这本书了吗？



理论

——有些枯燥，不过建议你还是读读！

研究色彩理论时，得同时研究许多其他诸如哲学、美学、光学、心理学、民俗学等等科学，其中，心理学与色彩的关系又是近代科学家们最有趣的话题。

认识色彩

色彩的种类

在如此丰富多彩的世界里，我们的眼睛所能看到、捕捉到的色彩不下百万种，而且每一种颜色间又有许多细微的变化。在这么多的色彩中，可以划分为两大类：

无彩色 白、灰、黑。（它们只是对光线反射或吸收。在后面的章节中会有关于这3个无彩色的详细介绍。）

有彩色 纯色，和其他一般色彩。



色彩的三属性

色彩像音乐一样，是一种感觉。音乐需要依赖音阶来保持秩序，形成一个体系。同样的，色彩的三个属性也就像音阶一样，可以利用它们来维持繁多色彩之间的秩序，形成一个容易理解又方便使用的色彩体系。

色彩的三个属性又称为色彩的三个要素。第一个属性是区别色彩所必要的名称，叫做“色相”；第二个属性是色彩明暗的性质，称为“明度”；第三个属性是色彩的纯度，也就是色彩的饱和状态，我们称它为“彩度”。

□□色相

就是指颜色的名称，如：红、橙、黄等，和色彩的明暗和强弱无关。

□□明度

明度相当于色彩的强度，是就色光明暗的量而言。色彩的明亮度和物体表面的光量反射率有密切的关系。凡物体反射光线量较多时，看起来较明亮；吸收光线较多时，则看起来较暗淡。

明度的表现方法是在明与暗之间，分白、灰、黑三种色调。白色最明，黑色最暗，在白、黑之间则有许多不同明度的灰。接近白的灰是明灰，靠近黑的灰是暗灰，其他居中的则是中灰。这些由白、灰至黑的灰色调，按明暗顺序加以分配，就叫做“明度阶段”。

