



Self-Mastery with the Endless Supply of Color

写给所有人的最权威的色彩心理书！
最权威的色彩心理书，全面揭示色彩对人体影响！

每天只要5分钟，只要学会善用色彩，进行简单的色彩能量练习，短短28天内，你便能够体会到难以置信的变化：情绪更平和，身体更健康，浑身充满活力，灵感源源不绝！

[美] 杰米·琳 著 贾毓婷 纪春莲 译

不可思议的色彩能量书



美国图书新闻奖
最佳图书奖

佛罗里达出版协会
总统图书奖

2009年美国
总统图书奖

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

不可思议的 色彩能量书

[美] 杰米·琳◎著 贾毓婷 纪春莲◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

不可思议的色彩能量书 / (美) 琳 (Lin, J.) 著;
贾毓婷, 纪春莲译. -- 北京: 新世界出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5104-2750-3

I. ①不 ... II. ①琳 ... ②贾 ... ③纪 ... III. ①色彩学
—通俗读物 IV. ① J063-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 061400 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2012-1349

Color Alchemy: Self-Mastery with the Endless Supply of Color © 2008 Jami Lin.
Original English language edition published by **EarthDesign, Inc.**, (hereinafter called the
Proprietor), 9 Riverfront Drive, Venice, FL 34293, USA. All rights reserved.

Arranged through Letter Soup Rights Agency

不可思议的色彩能量书

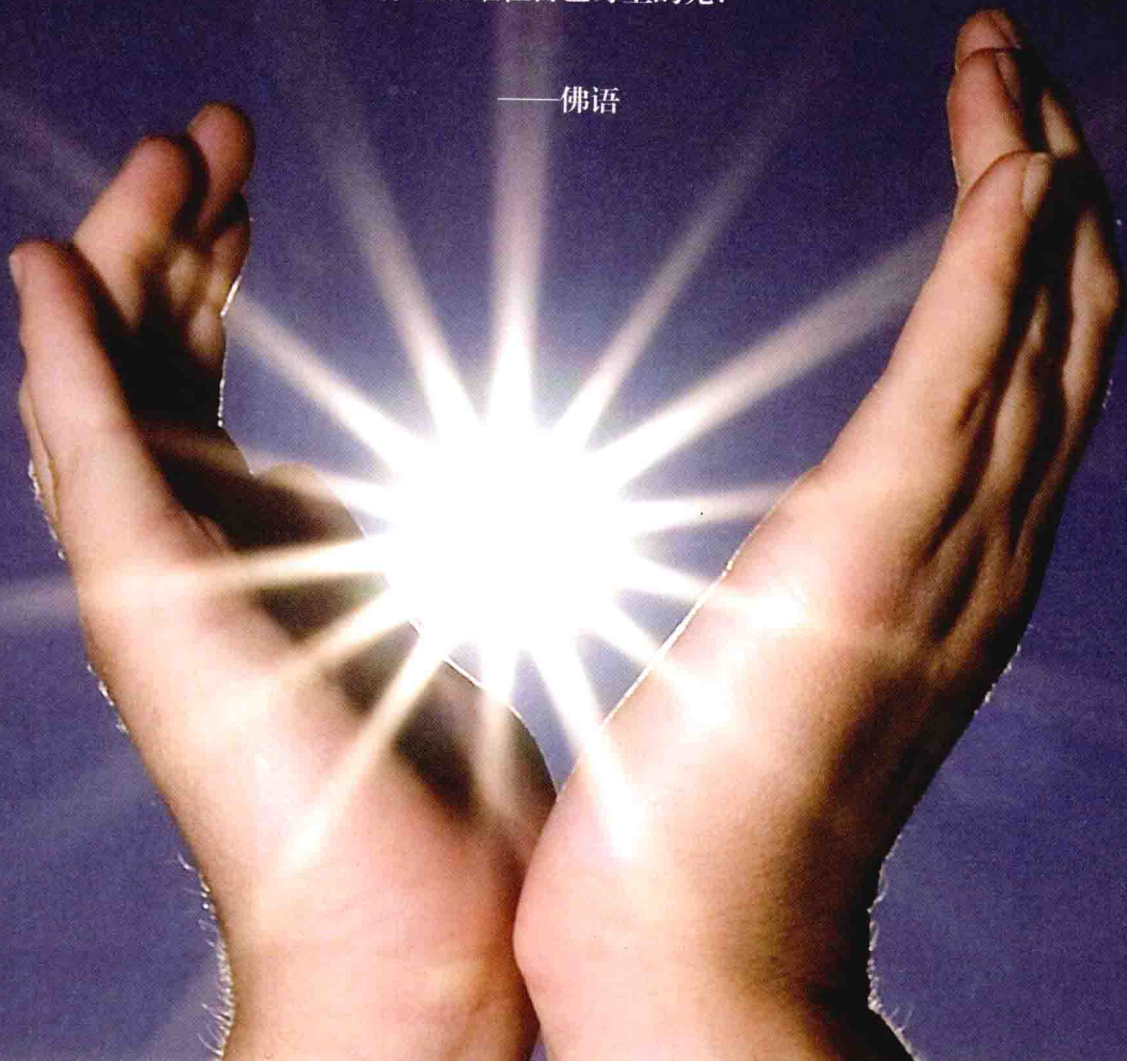
策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司
作 者: (美) 杰米·琳 (Jami Lin)
译 者: 贾毓婷 纪春莲
责任编辑: 刘 媛
责任印制: 李一鸣 刘社涛
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710mm×1000mm 1/16
字 数: 150 千字
印 张: 15.5
版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-2750-3
定 价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

你是照耀在自己身上的光！

——佛语



每天早晨花几分钟，利用当日色彩做一次启发式色彩冥想术练习，这会让你全天受用。只要短短一个月，这种练习就会帮助你养成一种简单而且能逐渐改变生活的习惯。一旦你体验到了这种绚丽多彩的生活，并感受到其中诸多的乐趣时，你就会明白我的意思了。

想跟我分享你的练习经历吗？欢迎你把色彩冥想术之旅上传至我的博客，地址是：JamiLin.com/blog。

祝你享受色彩，享受生命……愿你对生活充满热爱，与色彩同生。

杰米·琳

推荐序

50岁那年，我就体会到了光的治愈作用，它能对人类的身体和精神产生不可思议的影响。在美国航空航天局（NASA）进行的一项重大试验中，研究人员使用彩色LED光深入人体组织以促进伤口愈合、加速人类组织结构生长，并最终证明了颜色的波长可以影响人体化学结构，刺激自然生长愈合过程。

追溯到古希腊希波克拉底时期，我们发现：当时的医治者们就已经了解到人类身体的方方面面——包括生理和心理方面，时刻都在与光谱中的众多颜色产生共鸣。他们甚至发现了色彩会影响人类情绪，导致许多心理疾病。举世闻名的临床研究者诺曼·E. 罗森塔尔博士（Norman E. Rosenthal，美国国家心理卫生研究院高级研究员兼乔治敦大学精神病学临床教授）明确提出：当实验对象接收全光谱光照时，他体内释放出了一定量的褪黑激素，抑郁情绪得到缓解，心情有了明显改善。相比之下，那些只能接收有限光线的实验对象则容易患上季节性情绪失调症。

杰米琳的色彩冥想术用一种通俗易懂的方式揭示了色彩对人类的影响，让读者可以轻松理解色彩对身体、情感和心灵的益处。推荐阅读！

伯顿·杰克诺

【注：伯顿·杰克诺（Burton Jacknow），哥伦比亚大学物理有机化学博士。】

目 录

推荐序：伯顿·杰克诺博士

第一章 色彩冥想术快速入门

本章将告诉你什么是色彩冥想术，并从历史、科学、灵性传统等角度分析为什么色彩冥想术会如此有效。

第一节 色彩冥想术快速入门	3
第二节 色彩冥想术之思想篇	9
第三节 色彩冥想术之身体篇	29

第二章 色彩冥想术每日收获 思想的色彩

本章将一步步告诉你如何掌握色彩冥想术，如何通过每日色彩搭配和色彩冥想来改善你的健康状况，更好地管理自己的情绪，充分发挥自己的潜能。只需 28 天，每天只要花上几分钟，你的生活将会发生巨大变化。

第一节 红色	47
第二节 橙色	57
第三节 黄色	63
第四节 绿色	73
第五节 蓝色	77
第六节 靛蓝色	83
第七节 紫色	87

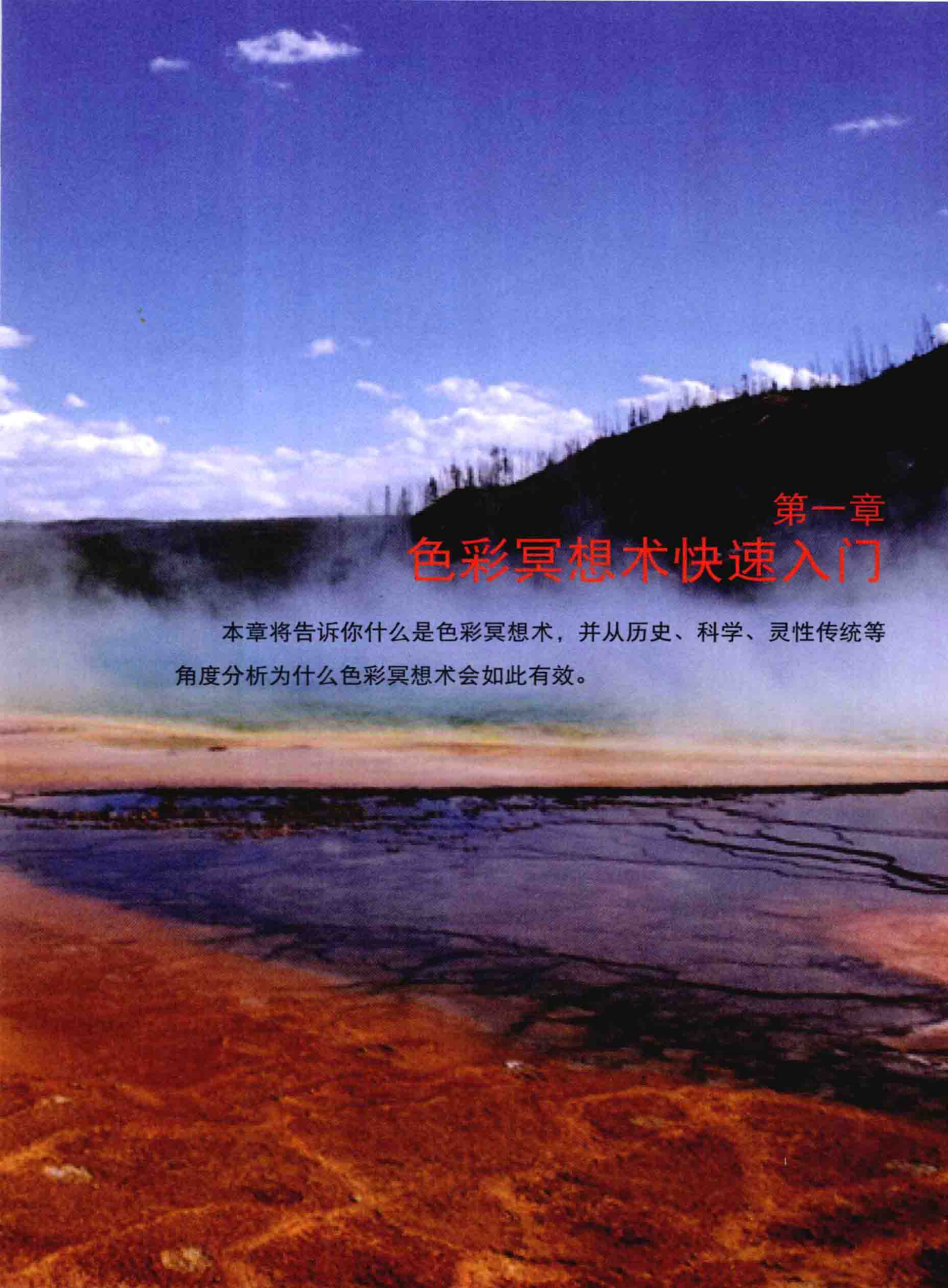
第三章 色彩冥想术每日收获 身体的色彩

第一节	红色海底轮	95
第二节	橙色本我轮	105
第三节	黄色脐轮	115
第四节	绿色心轮	125
第五节	蓝色喉轮	135
第六节	靛蓝色眉间轮	145
第七节	紫色顶轮	153

第四章 色彩冥想术每日收获 色彩斑斓的能量激活剂

第一节	红色星期一	165
第二节	橙色星期二	175
第三节	黄色星期三	187
第四节	绿色星期四	197
第五节	蓝色星期五	211
第六节	靛蓝色星期六	221
第七节	紫色星期天	229

后记 色彩冥想术的启蒙与收获

The background of the page is a landscape photograph. It shows a wide river valley with a forested hillside on the right. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The foreground is a reddish-brown, textured surface, possibly a riverbank or a field of dry grass. The overall mood is serene and natural.

第一章 色彩冥想术快速入门

本章将告诉你什么是色彩冥想术，并从历史、科学、灵性传统等角度分析为什么色彩冥想术会如此有效。



色彩矗立在异国孤山之上，科学无法解释，但人类可以本能感知。

——艾米丽·狄更生（Emily Dickinson，美国诗人）

第一节

色彩冥想术快速入门

星 期	脉 轮	特 质
星期一	海底轮 脊椎骨底部	生命力、勇气、安全感、 自信、力量、毅力、 每周第一天让你精力充沛，帮助你 用勇气、力量和热情迎来新的一周。
星期二	本我轮 生殖器官	幸福、欲望、创造、 情感、愉悦、动力、 让你创意源源不断，适合宣传新计划！
星期三	脐轮 腹腔神经丛，肚脐 眼往下四指处	个人影响力、承诺、抱负、 适合进行沟通，推动计划进度。
星期四	心轮 心脏	爱、原谅、怜悯、信任、平衡、成长、 绿色能给人力量，让人充满热情。
星期五	喉轮 喉咙	果断、诚实、交流、专注、 海洋和天空给人以力量，帮助人体验清晰的 沟通。此时可以让家人、朋友和你自己放松一 下。
星期六	眉间轮 思想	直觉、想象、超能力、预见未来、 与心灵深处色彩相同。此时你能量较低，适合 完成家庭杂务，进行放松和娱乐。
星期日	顶轮 头顶	和平、祝福、精神之爱、灵性、灵感、 此日适合内省和沉思，安静地完成工作，回顾 上周工作。

什么是色彩冥想术？

色彩冥想术就是告诉你如何通过各种方式来发挥色彩的作用，从而对你的生活产生积极的影响，具体来说，色彩冥想术的目的在于帮助你：

- 形成积极思想和行为模式；
- 开拓心灵，让你感到更加愉悦；
- 提升你的直觉力；
- 减压；
- 唤醒你的潜能。

色彩冥想术是一种色彩意识训练，

是一种全面的自我实现方式。

色彩冥想术将告诉你如何利用色彩并汲取其精华，

提升你的生命价值。

一旦学会驾驭色彩，你便可以利用这世界无穷的色彩来为自己提供源源不断的能量，最大限度地发挥自身的潜能，并在这一过程中保持身心健康和愉悦！

每天抽出几分钟时间，关注周围的色彩，吸收当日色彩的能量，便能唤醒你的个人潜能，为自己创造积极的心态，排除那些无用的、压抑的情绪。

想想看，当我们凝望落日、彩虹，观察各种鸟类、蝴蝶羽翼、海洋生物以及漫山遍野的野花时，我们是怎样的心情。

每天抽出 2 分钟练习色彩冥想术，让它成为你的本能，让你可以：

- 1 随时随地观察四周，通过想象创造自己需要的色彩，通过冥想来吸收色彩能量；
- 2 利用各种色彩帮助自己完成各项日常计划。

当你一觉醒来，感觉状态不佳或者有重要事情时，色彩冥想可以帮助你选择适当的颜色，来提升自己一天的运气。

抽出一些时间进行色彩冥想，让自己的内心归于平静，让灵感翩然而至。

色彩冥想术是如何发挥作用的

色彩无时无刻不在，随时随地都在影响人类的思想。

上及遥远苍穹，

极光浮现，

下及广袤大地，

峡谷蜿蜒，

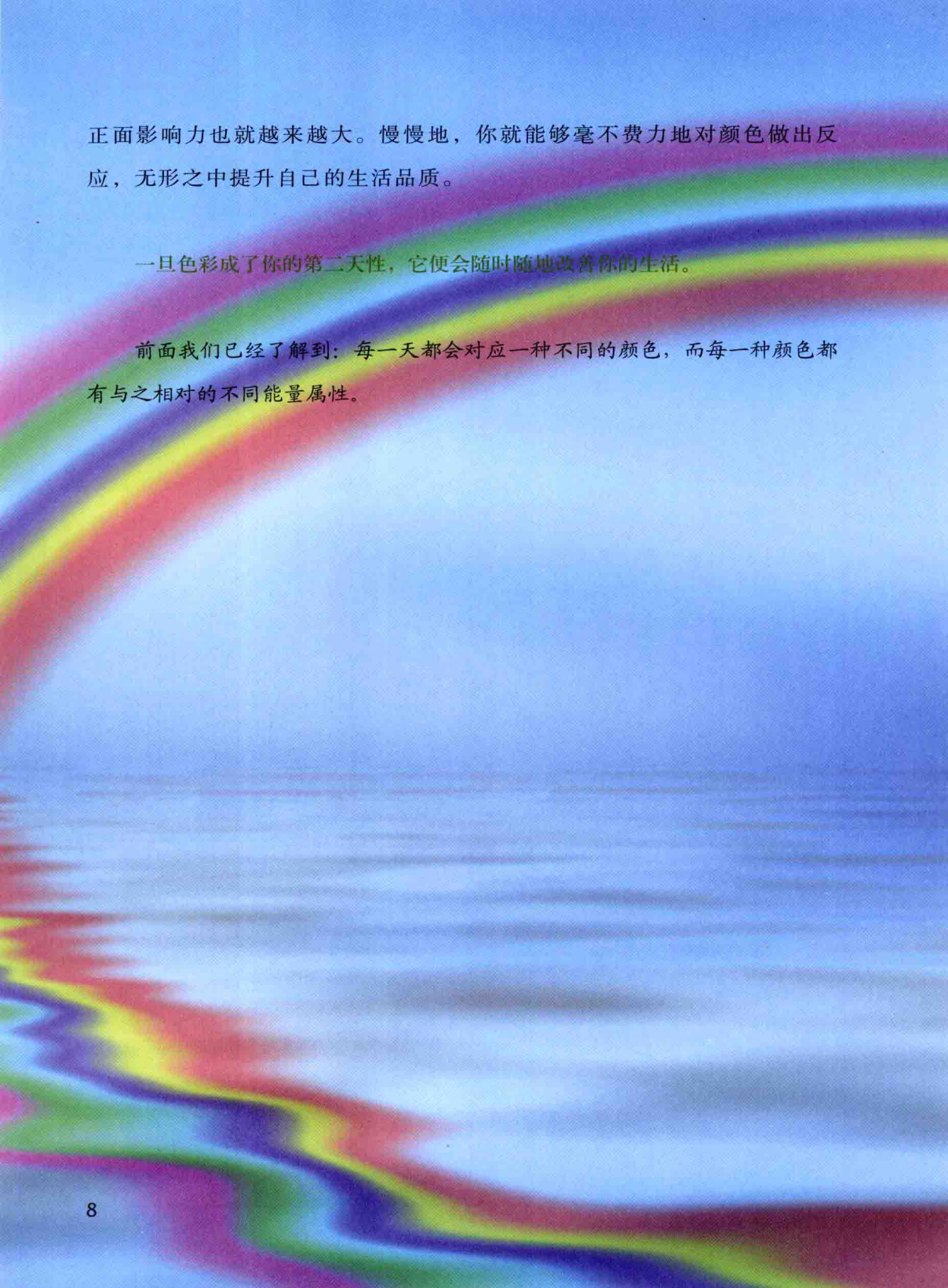
深邃海洋，

礁石成群，

色彩汇成了一场感官的盛宴。

一旦你学会在心理上将每一种色彩与积极情绪挂上钩，它们便会对你的思想产生潜移默化的影响，随着你的色彩体验越来越强，它的





正面影响力也就越来越大。慢慢地，你就能够毫不费力地对颜色做出反应，无形之中提升自己的生活品质。

一旦色彩成了你的第二天性，它便会随时随地改善你的生活。

前面我们已经了解到：每一天都会对应一种不同的颜色，而每一种颜色都有与之相对的不同能量属性。



那些挚爱色彩的人往往是内心最纯净，最睿智的。

——约翰·罗斯金（John Ruskin，英国作家）

第二节

色彩冥想术之思想篇