

国内顶尖色彩心理学大师、本土色彩心灵疗愈法
创始人康耀南带你进入最深邃的心灵世界

人性本色

认清自己的十二系色彩性格学

12 Colors Personality Approach

透视色彩背后的人性，解密人性深处的色彩

康耀南 著

光明日报出版社

人性本色

认清自己的十二系色彩性格学

康耀南 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人性本色:认清自己的十二系色彩性格学 / 康耀南
著. -- 北京:光明日报出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5112-5414-6

I. ①人… II. ①康… III. ①性格—通俗读物 IV.
① B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 229962 号

人性本色：认清自己的十二系色彩性格学

著 者：康耀南

责任编辑：庄 宁

封面设计：孙至付

插画设计：庞 坤

策 划：博采雅集

责任校对：张 肿

责任印制：曹 诤

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区（原崇文区）珠市口东大街 5 号，100062

电 话：010-67022197（咨询），67078870（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问：北京市天驰洪范律师事务所

印 刷：北京彩虹伟业印刷有限公司

装 订：北京彩虹伟业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880mm×1230mm 1/32

字 数：280 千字

版 次：2013 年 11 月第 1 版

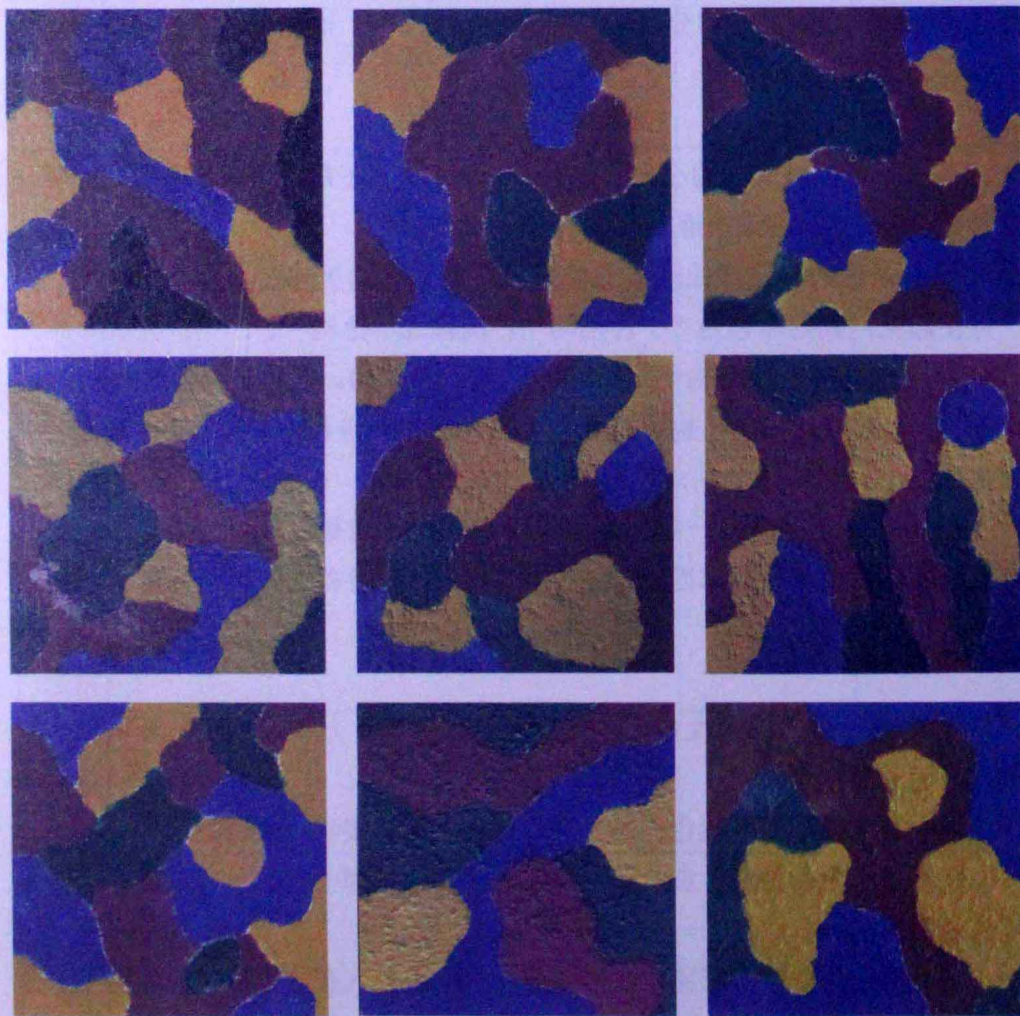
书 号：ISBN 978-7-5112-5414-6

印 张：9

印 次：2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价：32.80 元

十二系色彩性格测试



拿起这九张充满了看似毫无规律的色块的图卡，你看到了什么？

它不是单纯的游戏，也不是现代派的画作，而是九面心灵的镜子，能让我们看清最真实的自我。



现在请你闭上眼睛，放空身心，深呼吸……

1, 2, 3……

睁开眼睛，随便拿起一张图卡，缓慢地旋转它，仔细看。

某一刻，一道灵光闪过，你找到了独属于自己的心灵角度：图卡上看似毫无规律的色块中的一部分，在你的眼中凸显出来，形成一个固定的形体。

你看到了什么？

是一只正在撒欢儿的小狗、一棵歪脖子老树，还是一个摩登女郎的侧影，或者是曾经让你印象深刻的，世界地图一角？

这就是你的心灵在此图卡上的投射，最本真的灵魂在心镜上的映照。为了方便起见，我们称它为“个性色构”，简称为“色构”。

每一个人的个性色构都是特殊的，独一无二的。它也许是花鸟鱼虫，也许是动物、植物、人类，也可能是只存在于想象中的卡通人物、虚拟形象、小说角色……

但一个真正的色构一定拥有固定的形态，不能是水波、云雾、烟尘、光等可以随意变幻形态的东西——它们不是我们所要寻找的东西，不能给我们提供任何帮助。

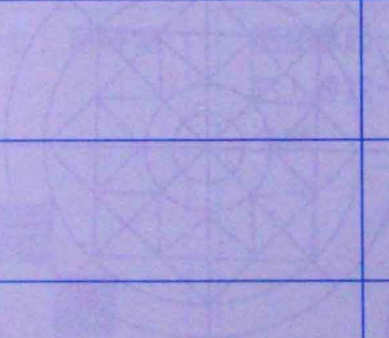
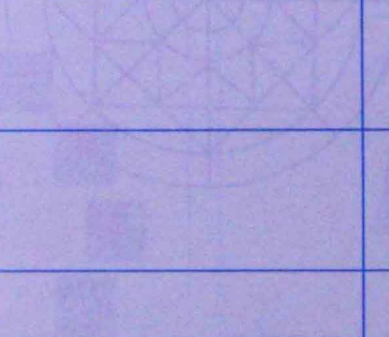
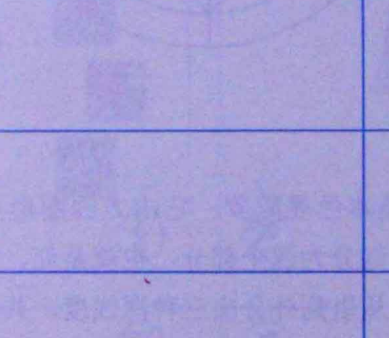
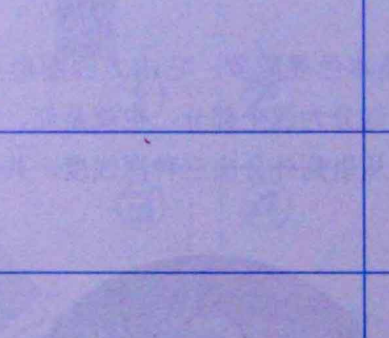
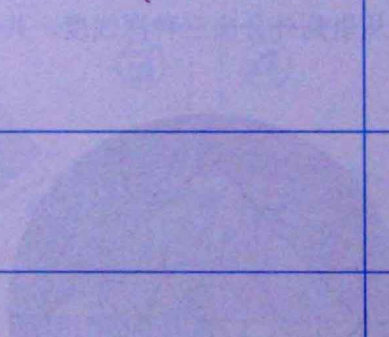
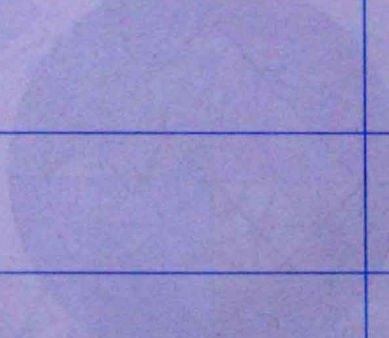
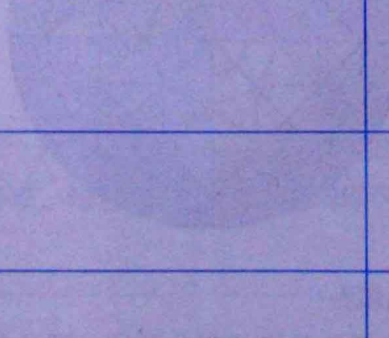
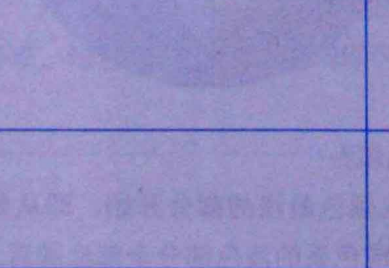
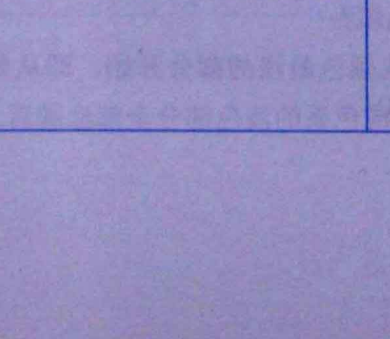
牢牢记住自己的个性色构，问自己几个问题。方便起见，你可以把答案填在下面的表格里：

A. 你所看到的个性色构是怎样的形体？将答案填入表格的A列。

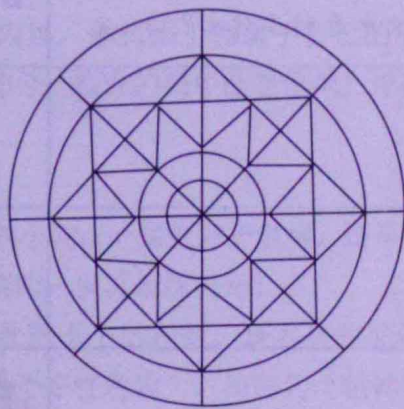
B. 这个色构由红、黄、蓝、绿中的哪几种或哪一种颜色构成的？将答案填入表格的B列。

C. 构成这个色构形象主体的是哪一种颜色？（在这个形体中最不可缺少的色块是哪种颜色？这种颜色不一定是所占面积最大的，但一旦缺少它就构不成这个确定的形体。）

图卡上出现的色块，在人的眼中，会形成一种特殊的形体。这种形体，就是人的个性色构。个性色构是人的心灵在图卡上的投射，是人的灵魂在心镜上的映照。个性色构是人的个性、气质、性格、命运、健康、财富、地位、成就、寿命、吉凶、祸福、灾难、疾病、死亡、重生、轮回、转世的象征。个性色构是人的灵魂在图卡上的投射，是人的灵魂在心镜上的映照。个性色构是人的个性、气质、性格、命运、健康、财富、地位、成就、寿命、吉凶、祸福、灾难、疾病、死亡、重生、轮回、转世的象征。

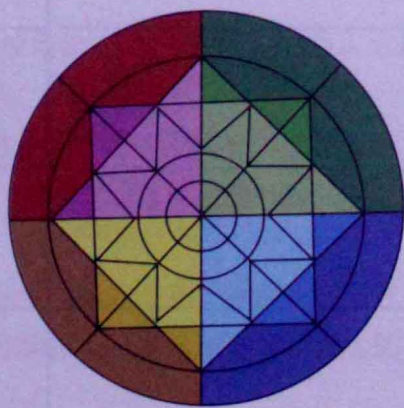
图卡	A 个性色构 (我在图卡中看到了什么?)	B 组成色	C 主体色
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

九张图卡都观察完成后，数一数B列和C列里，四种颜色各自出现了多少次，在后面的本色曼陀罗上，对应填涂相应的格数。



什么是本色曼陀罗？

上面看到的图片就是本色曼陀罗：它由方圆图形互相重叠而形成。由中心点展开的十字坐标将它划分为四个部分，也就是红、黄、蓝、绿四个色系。每个色系有十八个空格，从里到外分出三种深浅度，共计七十二个格子，十二种颜色。



本色曼陀罗应该怎么填？

每一个色系都必须从颜色最浅的部分开始，即从曼陀罗的中心部分开始填涂，由内向外延伸，相应色系的浅色部分全部涂满后才能填涂更深的色格。

我开始测试啦!

闭上眼睛，放空身心，深呼吸三次。

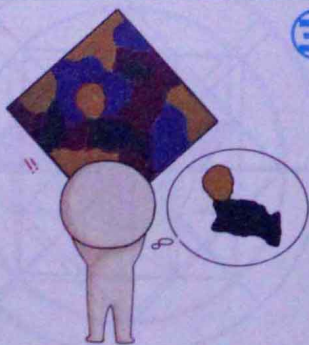


①

随便拿起一张图卡，缓慢地旋转它，寻找一个能与你心灵呼应的角度。



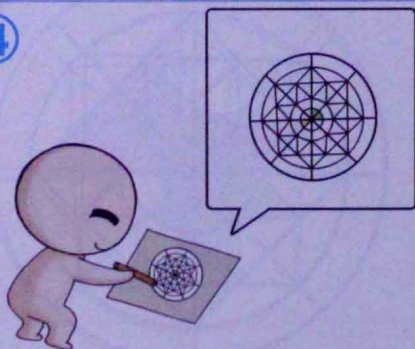
②



③

我找到它了！这是一只小狗，它由黄、绿两色组成，绿色是他的主体色。

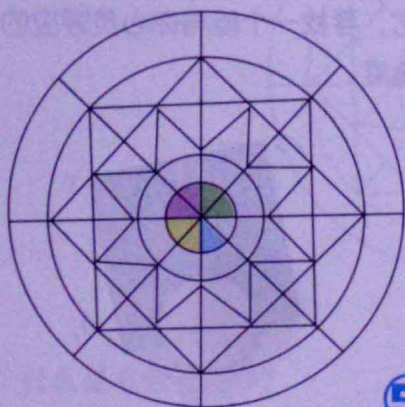
④



我在空白的本色曼陀罗上，填了两格浅绿色，再填一格浅黄色。

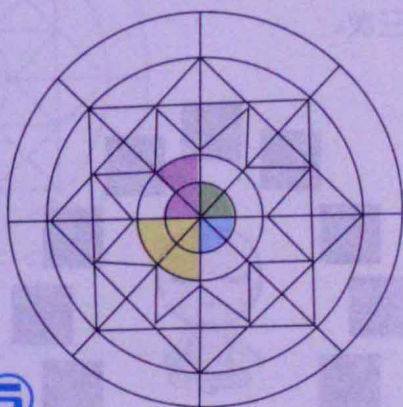


拿起第二张图卡，重复第 2、3、4 步，我看到了（一个女人），由（红色、黄色和蓝色）组成，主体色是（红色）。

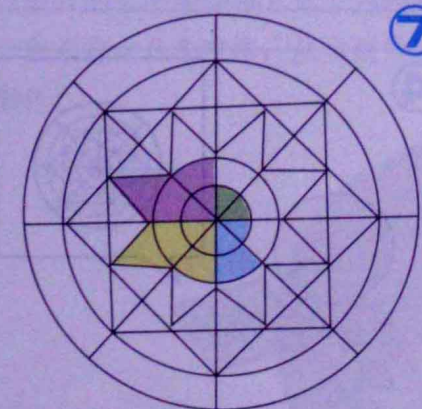


5

拿起第三张图卡，重复第 2、3、4 步，我看到了（一个非常伟岸的男人），它由（红色、黄色和蓝色）组成，主体色是（黄色）。

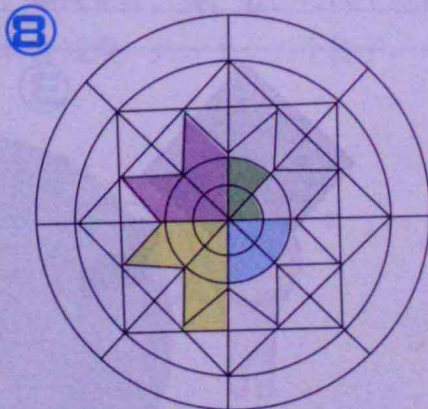


6



7

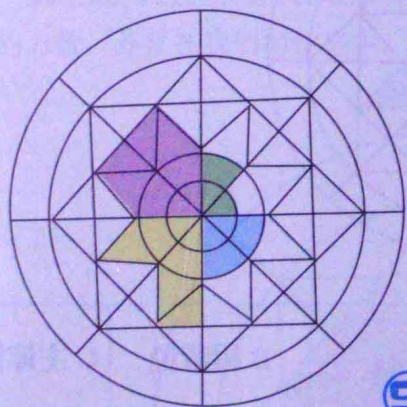
拿起第四张图卡，重复第 2、3、4 步，我看到了（一只可爱的小狗，眯着眼睛趴在地上），它由（红色、黄色和蓝色）组成，主体色是（红色）。



8

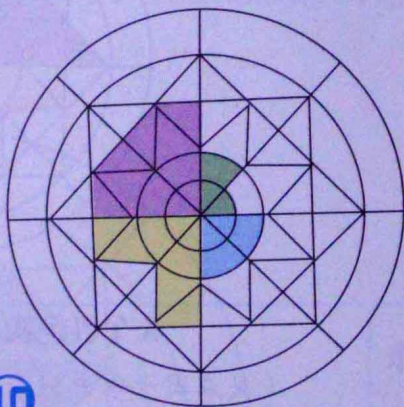
拿起第五张图卡，重复第 2、3、4 步，我看到了（一个女人，旁边还有一只狗的头），它由（红黄蓝绿四种）组成，主体色是（黄色）。

拿起第六张图卡，重复第2、3、4步，我看到了（一个女人的背部，侧面是一具像人头的石膏），它由（红色）组成，主体色是（红色）。

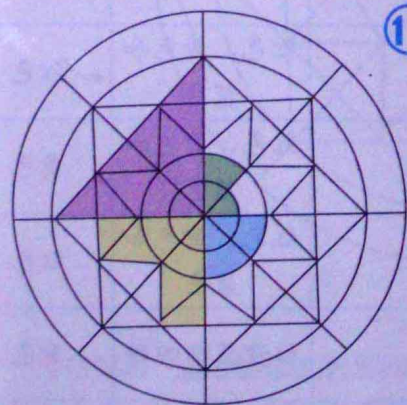


9

拿起第七张图卡，重复第2、3、4步，我看到了（一双大脚，历经沧桑的，上面顶着一顶帽子），它由（红色和黄色）组成，主体色是（红色）。

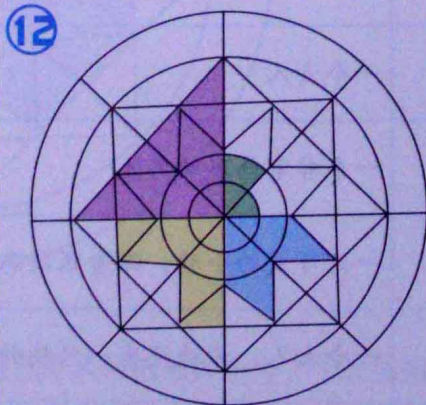


10



11

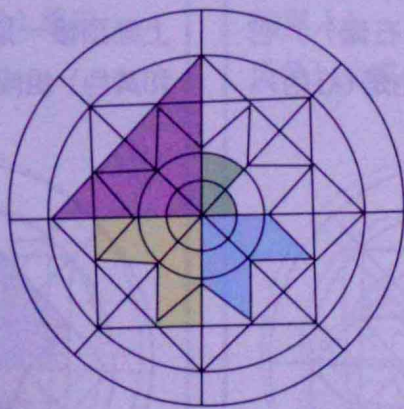
拿起第八张图卡，重复第2、3、4步，我看到了（一个面具，上面的图案像京剧的脸谱），它由（红色）组成，主体色是（红色）。



12

拿起第九张图卡，重复第2、3、4步，我看到了（既像鱼头又像女人头），它由（蓝色）组成，主体色是（蓝色）。

依据九个色构进行填涂，最后得到的彩色图形，就是我当下的性格写真：
我是桃红色性格。



图卡	A 个性色构 (我在图卡中看到了什么?)	B 组成色	C 主体色
1	一只狗	绿色和黄色	绿色
2	一个女人	红色、黄色和蓝色	红色
3	一个非常伟岸的男人	红色、黄色和蓝色	黄色
4	一只可爱的小狗，眯着眼睛趴在地上	红色、黄色和蓝色	红色
5	一个女人，旁边还有一只狗的头	红黄蓝绿四种	黄色
6	一个女人的背部，侧面是一具像人头的石膏	红色	红色
7	一双大脚，历经沧桑的，上面顶着一顶帽子	黄色和红色	红色
8	一个面具，上面的图案像京剧的脸谱	红色	红色
9	既像鱼头又像女人头	蓝色	蓝色

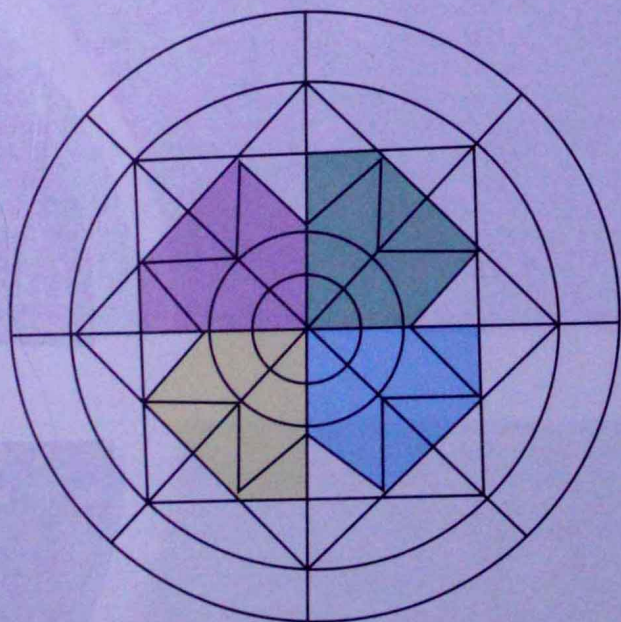


为了便于交流，我们需要确立一些专用名词：

色度 在本色曼陀罗中，每一个被填涂的色格表示测试者的性格中拥有一份该颜色的力量，我们可以叫它“色度”，每一格计一度。

自性核 以黑色线条圈出的核心部分，是自我性格的内在基石，我们叫它“自性核”。

自性线 自性核的闭合边际线。只有色度越过了自性线的颜色，才拥有足够的力量，外显在我们的性格中。



性格写真 通过解读九张图卡，获得九个具体的固体形态（个性色构），按照组成它们的颜色（组成色和主体色）在本色曼陀罗中对应进行色彩填涂，最终所获得的色彩组合图形。这是自我性格在色彩心理坐标系上的直观投射，通过它可以解读自己性格的所有特征。

性格原色 本色曼陀罗中的十二种颜色代表了十二种最典型的性格集合，是构成正能量色彩性格理论的基石。它们会互相转变，也会互相搭配形成各种变化多端的复合正能量色彩性格，就像红黄蓝三原色通过不同组合形成了整个色彩世界一样。



红色系

原动力：行动力

正面表现：行事果断，有决断力，喜欢挑战，人际关系倾向务实，不能容忍自己犯低级错误，渴望胜利，不愿认输，追求完美。

负向反应：没有同情心、霸道、比较冲动、没耐心、过分强调自我。

性格细分：大红色、桃红色、粉红色

黄色系

原动力：执行力

正面表现：乐观进取、重视团体的协作、容易接纳他人、擅长社交、看重现实、遵守传统的社会公约。

负向反应：专注力不能持久、不知变通、自我限制、消极抵抗变化、缺乏安全归属感。

性格细分：土黄色、鹅黄色、浅黄色

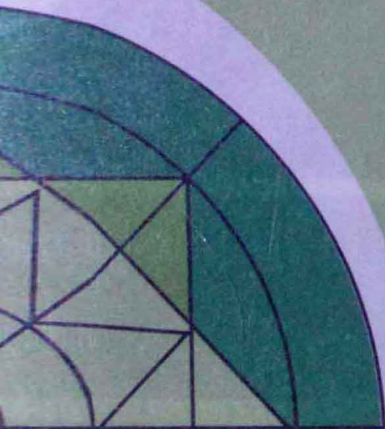
绿色系

原动力：亲和力

正面表现：注重与他人的亲密分享，有利他主义和完美主义倾向，渴望真诚的互动交流，热衷新鲜事物，擅长倾听，并以此为荣。

负向反应：喜欢控制他人、好争论、容易自以为是、情绪化、有较深的自我愧疚感。

性格细分：墨绿色、草绿色、粉绿色



蓝色系

原动力：创造力

正面表现：为理想而奋斗、简单真实的生活方式、有耐心、善于多角度地思考问题、有独立自主的革新作为。

负向反应：太过敏感、回避冲突、犹豫不决、不擅长语言表述、畏惧与他人的亲密接触。

性格细分：深蓝色、宝蓝色、天蓝色



大红色

是要超越别人，追求卓越的竞争性地位的追求者

正向特质：自信 乐观 务实 积极进取 效率至上 有决断力

负向特质：自大 冲动 强权 敌视他人 报复心理

桃红色

是善于因势利导，注重实际的实用主义者

正向特质：善于激励 有领导能力 挑战自我 解决危机 保护欲

负向特质：功利 傲慢 争辩 善变 冷漠 独裁

粉红色

是渴望表现，强调自我形象的完美主义者

正向特质：魅力 专业 真诚 公正 完美形象 善解人意

负向特质：自恋 尖刻 不坦诚 贬低他人 害怕被排斥 形式至上

土黄色

是谨慎可靠，细心重承诺的忠实执行者

正向特质：互助 自律 团队至上 忠诚 友善 稳重

负向特质：消极 逃避 依赖心理 自卑 固执 不肯承担责任

鹅黄色

是注重安全感、归属感，以保守党自居的传统主义者

正向特质：温和 理性 包容 注重细节 遵守规范 团队利益

负向特质：被动 保守 抱怨 无主见 逃避冲突 缺乏独立性

浅黄色

是需要被团体接纳，关注保障性的权威服从者

正向特质：反思 踏实 规划 责任感 危机意识 温暖

负向特质：优柔 盲信 偏执 刻板 畏惧挑战 防卫心过重

是关注别人需求，忽视自己需要的自我超越型利他主义者

正向特质：谦卑 体贴 大爱 公益 利他主义 不求回报

负向特质：主见 过于敏感 不平衡 情感政治 掌控欲 忽略自我

是讲究人情往来，希望用爱来建立联系的古道热肠型助人者

正向特质：热情 无私 好人缘 慈悲心 社交达人 以身作则

负向特质：控制 虚荣 占有欲 不懂拒绝 角色扮演 隐藏自我

草绿色

是注重与对方分享，以助人为重点的资源整合者

正向特质：灵活 尊重 启发 乐于付出 心灵交流 热衷新鲜事物

负向特质：强迫 表里不一 道德标杆 表现欲 好议人是非 脱离现实

粉绿色

是喜欢探讨抽象概念，以思考代替一切的梦想先行者

正向特质：创新力 学习狂 前瞻力 独特见解 深层思考 忠于自我

负向特质：孤僻 疑心重 社交恐惧 难以交流 自闭倾向 不接地气

深蓝色

是不受现实拘束，专注自己世界的自我放纵唯美主义者

正向特质：激情 独立 唯美 转化力 审美强大 走在时代前沿

负向特质：沉默 冷淡 寡言 自由放任 过于关注自我 沟通困难

宝蓝色

是擅长系统分析，以社会未来发展为目标的理想主义者

正向特质：赤子之心 擅长时间管理 高效 注重隐私 系统整合 跨越边界

负向特质：不能接受质疑 信任障碍 无法决断 压抑情感需求 患得患失
拒绝分享

天蓝色



☆ 12 色彩性格有哪些组合可能？

纯色性格 如果个性色构中只有一种色系的色度越过了自性线，其余三个色系的色度都在自性线以内，表示测试者是纯色性格。越过自性线的那个色系所达到的性格原色就是测试者的性格本色，测试者具有该种正能量色彩性格强烈的典型特征。

例如：

图卡	A 个性色构	B 组成色	C 主体色
1	一条鱼，一只狗和一头牛	黄色、绿色和红色	黄色
2	一个女人	红色、黄色和蓝色	红色
3	一个非常伟岸的男人	红色、黄色和蓝色	黄色
4	一只可爱的小狗，眯着眼睛趴在地上	红色、黄色和蓝色	红色
5	一个女人，旁边还有一只狗的头	红黄蓝绿四种	黄色
6	一个女人的背部，侧面是一具像人头的石膏	红色	红色
7	一双大脚，历经沧桑的，上面顶着一顶帽子	红色和黄色	红色
8	一个面具，上面的图案像京剧的脸谱	红色	红色
9	既像鱼头又像女人头	蓝色	蓝色

结论：红色系色度达到桃红色，其他三色均未越过自性线。受试者为典型性桃红色纯色性格。