

色彩知道答案

——改变人生的16种颜色

【日】光冈幸子 / 著 石舟 / 译

活用色彩，将负能量

“想交男朋友” “想有好工作”

色彩治疗师亲自传授，不同场合下的色彩使用技巧！

只要拥有这16种颜色，幸福就会向你招手！



化学工业出版社

色彩知道答案

——改变人生的16种颜色

【日】光冈幸子 / 著 石舟 / 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

色彩知道答案——改变人生的16种颜色 / [日] 光冈幸子著; 石舟译. —北京: 化学工业出版社, 2013.9
ISBN 978-7-122-18115-2

I. ①色… II. ①光… ②石… III. ①色彩学-艺术心理学-通俗读物 IV. ①J063-05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第177467号

KOKORO TO KARADA WO KAGAYAKASERU 16 NO SHIAWASE COLOR
by Sachiko Mistuoka

Copyright © 2009 Sachiko Mistuoka

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Chemical Industry Press.

Jitsugyo no Nihon Sha Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

本书中文简体字版由Jitsugyo no Nihon Sha Ltd.授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-5331

责任编辑: 王 津 李 倩
责任校对: 宋 夏

装帧设计: 芒果设计

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张5½ 彩插2 字数220千字

2013年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

前言

用色彩的力量变得更美丽、更健康

我们生活在色彩之中。

身穿有色彩的衣服，享用有色彩的食物，居住在色彩当中。

在日常生活中，我们似乎并未特别留意这一点，但假如我说，实际上我们一直在无意识地用色彩来表达当时的心情，大家会不会感到吃惊呢？

例如，早上选衣服的时候会想“今天就是这件婴儿粉的衬衫了！”；或者看到摆放在商店橱窗中五彩缤纷的小物件时，对其中一种颜色会产生莫名的好感，不假思索就买下来。我想大家都会有类似的经验。

另外有时还会有“说不出为什么，就是想吃蛋炒饭”之类对食物很挑剔的话。

大家在选择色彩的时候，就显露出了身心的诉求。

选择婴儿粉衣服的那天，可能是感觉到了某种压力，因为粉色是舒缓紧张，让肌肤变得美丽的色彩。想吃蛋炒饭，可能是心中想摄入黄色或橙色的力量，而黄色和橙色是可以把能量带给身心的色彩。

就像这样，我们每一天都用色彩表达感情，或者从色彩中得到力量，力求变得更美、更幸福。

既然如此，那么如果进一步知晓色彩包含的意义，进一步知晓平素一直无意识打交道的色彩的意义，了解如何从色彩中得到力量，就一定能因为生活的丰富多彩，而使我们的“现在”与“将来”乐趣倍增。

呼唤机遇、色彩的能量

大约在20年前，我深深地被色彩所吸引，开始举办色彩治疗师的讲座，并持续在医院及个人辅导等

方面展开活动。

期间我亲眼目睹到，有很多人以色彩为契机，人生发生了戏剧般的变化。

例如，曾是我学生的丽子（化名）女士，就是其中的一员。

她曾做过模特。是一位外表靓丽、性格独立的女性。喜欢整齐的服装，对于衣服颜色的选择也是黑色、红色、白色等那些鲜明的色彩。但是一过30岁，她不仅受到严重腰疼的困扰，并且工作与爱情也变得颇为不顺。

一个偶然的机，她因为学习色彩课程而来到我的教室，在与她的交谈中，我感觉到她真正需要的应该是像粉色那样淡雅的色调。

于是我提出“你不如多选择些粉色的服装或物品”的建议，而她在离开教室后就立即买了一件粉色的衬衫。

第二天，当她身穿粉色衬衫出门时，发生了让人惊奇的一幕。周围的人不仅对她关怀有加，还主动与她攀谈，或是帮她拎手中的重物。

在那之前，丽子女士是众所周知的女强人。穿着色彩鲜明的衣服，无声地向四周传达着“我自己可以搞定一切”“别管我”的信息。尽管偶尔也会有

“好想有人能帮帮我”的时候，但那样的讯息被红色或黑色深深地闭锁起来。实际上，最近发生在她身上的那些烦恼，也是由于她长期以来过于要强而导致的结果。

然而，多亏了粉色，使她内心中想撒撒娇、想依靠别人的情绪得以表现出来。通过色彩，她把“真正的自己”展现给了周围的人。

过来向我汇报的丽子女士说道：“总觉得，整个人一下子轻松了很多。”多年来过于强势的气场得以缓和，能够很自然地向周围寻求帮助，职场的团队合作变得十分顺畅，身体状态也好转起来，就连爱情方面也好像越来越顺利。

将封闭的自我解放出来，认识真正的自己，做真正的自己，就能改变周围，创造机遇——色彩就是能够给我们带来如此巨大的力量。

色彩不过是能够让人生变得幸福的一个契机而已。

但是，一次小小的尝试，却可以引发意想不到的巨大变化。

本书将为大家介绍以色彩为指引，使身心焕发光彩、获得大量美好机遇的方法。

衷心祝愿亲爱的读者朋友们，能从本书中找到接近幸福的秘诀。



目录

- 第1章 为何色彩可以让身心焕发光彩 / 1
- 第2章 色彩带给你的5种礼物 / 9
- 第3章 与色彩共舞的3大法则 / 19
- 第4章 改变人生的16种幸福色彩 / 27
- 第5章 用16种色彩带来幸福的色彩使用手册 / 67
- 第6章 让恋情顺利发展的5种幸福色彩 / 79
- 第7章 成为职场精英、创造舒适工作环境的色彩使用手册 / 103

第8章 解除人际关系危机的幸福色彩手册 / 113

第9章 呼唤幸福的居家色彩手册 / 127

第10章 调整身体状态的幸福色彩手册 / 137

第11章 通过16种幸福色彩了解自己的6种体验
练习 / 147

第1章

为何色彩可以让身心焕发光彩



始于古代埃及的色彩研究

尽管食物带给身心的影响已经得到了详细的解读，但色彩带给身心的影响还未为大家所知。不过，在历史长河中，我们可以看到，人们在不知不觉中使用了色彩，想方设法使自己变得更加幸福。

色彩与人的密切关系，自有人类文明历史起就已存在。在公元前4000年的古代埃及，人们就已能够由自然界的颜色联想到其中的含义。

由于红色的东西让人联想到火，因此成为能量与精气的象征。

蓝色让人联想到水，代表理性或沉静。

让人联想到树荫的绿色，有治愈的功效。

与今天不同，在伸手不见五指的漆黑夜里，天空中闪耀的星光（黄色）被认为暗示着希望。

如今，我们看到红色也会联想到热情。由物体产生联想，并在心中对色彩产生感觉，这难道不是自远古起就代代相传下来的吗？

色彩拥有调整身体状态的力量——中医的阴阳五行说与基本色

在东方，关于色彩与身心的关系，自古时起就有研究。在中医的世界里，为了调节身心的平衡，不仅食材以热、寒区分，所有的食物都被分为阴（影）与阳（光），且基于阴阳五行说，身体的机能也用颜色分门别类。

比如，红色=心脏·小肠/蓝色（绿色）=肝脏·胆囊/黄色=胃·脾脏/白色=肺·大肠/黑色=肾脏·膀胱。为各个脏器均衡补充营养，促进良好新陈代谢乃为健康之道。

在准备食物的时候，餐桌上最好有米饭（白

色)、汤(黄色)、绿色蔬菜(绿色)、肉或鱼(红色)、紫菜(黑色)这5种颜色。如果凑齐这5种颜色,不必计算营养价值,也定是营养均衡的理想一餐。这是源自中医学说中的颜色与食物的密切关系。

只是看到色彩就能变得精神十足的原因是什么?从医学角度解读色彩的力量

虽然下面会稍稍涉及部分专业话题,但不妨借此机会补充一些有关色彩的知识。

在普照大地的太阳光线中,根据波长的长短,有的光可见,有的光则无法看到。像紫外线或红外线这样无法看到的光,被称为不可视光线。拥有可视波长的光被称为可视光线,也就是“色彩”。

17世纪后半叶,以发现“万有引力定律”而在英国闻名的牛顿,使用三棱镜片,发现可视光线根据波长不同可以被分为7种颜色。

我们在观看物体的时候,光线通过物体反射映到

人的视网膜中，存在于视网膜中的“感知色彩的细胞”（锥状体细胞）与感知明暗的细胞（杆状体细胞）一起，对颜色进行辨识。也就是说，我们的视网膜就像是调色盘，将色彩的情报通过视神经传达给脑，从而感知色彩，认知物体。

在脑中，负责掌管这一能力的中枢名为下丘脑。下丘脑感知色彩后左右人的情感，向身体各部传达快感或不快。

例如，看到赤红的晚霞，或看到原野一方五彩缤纷的丁香时，颜色被传达到下丘脑，形成快感对脑部产生刺激。当快感刺激自律神经时，血液循环便会加快。由于血液在体内顺畅无阻，肌肤上便会生成美丽的透明感。

仅仅只是看到美丽的事物，肌肤就会变得美丽，人也会变得精神十足，就是这个原因。

用色彩保持身体平衡

色彩对心情的影响，已通过许多实验得到了证明。

例如，某企业中的员工经常感冒从而导致缺勤较多，企业为此感到头疼不已。当我们把员工休息室墙壁的颜色由灰色变为米色后，人的体感温度就因此而变得不同，使一年中缺勤人员的数量减少了三分之一。

在涂成红色的房间中，人们会感到比实际更高的气温，使血压升高。而在蓝色的房间里，则会感到冰凉，使心情变得平静。

就像这样，人们可以通过改变周围的颜色，来保持身体的平衡。色彩就是具有转换心情和恢复精神效果的魔法道具。

