

「色彩と心理」
おもしろ雑学

ボーボー ポロダクション

原田玲仁 著
李颖秋
林一戎 译



“每天懂一点”系列作者

原田玲仁最新力作

每个人看后都忍不住分享的色彩秘密大解读！



每天用一点 色彩心理学

日本色彩心理学达人深度揭秘

107个问题，382个案例
超级好读的漫画+文字版色彩心理实用大全

偷偷运用色彩的力量，在不为人知的情况下扭转局势，影响他人！



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

每天用一点 色彩心理学



作者 原田玲仁

翻译 李颖秋 林一戎



北京联合出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

每天用一点色彩心理学 / (日) 原田玲仁著; 李颖秋译. —北京: 北京联合出版公司, 2013.9

ISBN 978-7-5502-1853-6

I. ①每… II. ①原… ②李… 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 200175 号
版权登记号 图字: 01-2013-7114

'Shikisai to shinri' no omoshiro zatsugaku

by Pawpaw poroduction

Copyright 2010 Pawpaw poroduction

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Daiwa Publishing Inc., Japan 2010

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Daiwa

Publishing Inc., Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd.

每天用一点色彩心理学

作 者: 原田玲仁

翻 译: 李颖秋 林一戎

选题策划: 北京磨铁图书有限公司

责任编辑: 王 巍

装帧设计: 韩 捷 SARTORI

内文设计: 张丽娜 陆 云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德胜门外大街 83 号 9 层 100088)

廊坊市兰新雅彩印有限公司

字数 106 千字 1/16 635 毫米 × 880 毫米 14.5 印张

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1853-6

定价: 32.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 可联系调换。电话: 010-82069336

序 章

不可思议的 色彩的力量

在这一章中，我们先来介绍一些色彩由来的趣闻，以及色彩所带来的不可思议的心理效果。





序 章 不可思议的色彩的力量

序言/1

登场人物介绍/3

拓展阅读：随处可见的色彩陷阱/4

第一章 色彩的基本知识

色彩的三大属性：色相/7

明度、彩度/9

色名：由彩虹的颜色了解色名/11

● 拥有强大影响力的颜色 红/13

● 平易近人的颜色 橙/16

● 两极分化的颜色 黄/19

● 正能量大拿 绿/22

● 哀伤情绪的代表 蓝/25

● 颜色里的贵族 紫/28

色名里的例外 迷一般的色彩——“大象气息色”/31

混色法（CMYK和RGB）/33

色彩的标记方法（蒙塞尔值）/35

拓展阅读1：人类可以识别的色彩数量有多少/37

拓展阅读2：日语中有趣的色彩名称/39

第二章 生活中随处可见的色彩陷阱

色彩的温度感：暖色调和冷色调/43



不能在快餐店等人吗/45

看到白色就会紧张的疾病/47

美元纸钞为什么是绿色的/49

冷暖色和人体机能的关系：为什么到了黄昏蓝色会变得更醒目/51

被“前进色”和“后退色”迷惑的人们/53

招牌多为红色的原因/55

为什么说蓝色的汽车更容易遭遇事故/57

膨胀色：法国国旗的秘密/59

日本的警车为什么是白黑相间的/61

黑色会给人高级感：

- 认为钢琴是黑色的，其实是一种误解/63
- 为什么大阪人爱黑色出租车/65

“食欲色”是什么颜色/67

为什么灯笼是红色的/69

餐具藏着激发食欲的秘密/71

强调注意危险的安全色/73

色彩的重量感（纸箱子里隐藏的秘密）/75

色彩的地域性：

- 在国外买的土特产，带到日本后颜色看起来不一样了/77
- 世界各国不同的颜色喜好/79
- 日本人喜欢什么颜色/81

色彩的年龄感：

- 老年人和色彩的关系/83
- 婴儿喜欢的颜色/85

色型人类和形型人类/87



色型人类 —— 女性对色彩更敏感/89

色彩与人体机能的关系：

- 为什么眼睛更容易适应黑暗的地方/91
- 天空为什么是蓝色的，夕阳为什么是红色的/93
- 为什么日式房间让人感觉很朴素/95
- 人和鸟看到的事物不一样吗/97

拓展阅读1：有能从数字中看到颜色的人吗/99

拓展阅读2：梦是彩色的还是黑白的/101

第三章 利用色彩心理的反击

用对色彩就健康：

- 颜色和营养素的关系/105
- 有对健康有利的内衣颜色吗/107
- 睡眠和颜色的关系/109
- 颜色是可以让人长寿的药吗/111
- 为什么绿色对眼睛好/113

让工作更顺利的颜色：

- 企业喜欢什么颜色/115
- 为什么面试时穿的套装都很简单、朴素/117
- 有助于想出好主意的会议室颜色/119
- 什么叫“通用设计”/121

让肚皮乖乖听话的颜色：

- 可以用颜色来控制食欲吗/123
- 看“粉红色”的话，可以达到减肥的效果吗/125



巧用恋爱里的心机色：

- 恋爱的不同阶段应该分别穿什么颜色的衣服/127
- 亚洲女性追求美白的原因/129
- 注意！初次约会绝对不能穿的衣服颜色/131
- 口红为什么是红色的/133

比赛里的必胜色：

- 体育竞技比赛中的颜色有“有利”和“不利”之分吗/135
- 柔道服为什么是蓝色的/137
- 能诞生好成绩的颜色是什么颜色/139
- 赛马的分组顺序和颜色的关系/141
- 为什么红白歌会要分红队和白队来打擂台/143

色彩里的安全色：

- 蓝色防范灯真的能减少犯罪吗/145
- 有助于减少争吵的监狱的颜色/147
- 日本的铁道标志为什么是黄色和黑色的/149
- 手术服为什么不是白色的/151



拓展阅读1：日本的法官为什么穿黑衣/153

拓展阅读2：绘画用具里为什么会有“翠绿色”/155

第四章 色彩的历史和文化

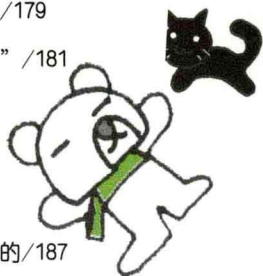
色彩在中国：

- 中国茶有六种颜色/159
- 方向也是有颜色的吗/161
- 命运的红线为什么是红色的/163

色彩在日本：



- 日本的战国时代就有过色彩战略/165
- 江户时代曾经有过丰富的色彩文化/167
- 日本的邮筒为什么都是红色的/169
- 日本过去的丧服是白色的吗/171
- 为什么白色动物被赋予“喜庆”的意义/173
- 绝对不能使用的颜色/175
- 真的有蓝色的赛马存在吗/177
- 日语中为什么用“红色”来指代他人/179
- 为什么日语中称绿灯为“蓝色信号灯”/181
- 黑匣子其实并不是黑色的/183
- 日本地铁的颜色是怎么定的/185



色彩在欧美：

- 国会的投票木牌为什么是白色和蓝色的/187
- 白旗之所以是白色的原因/189
- 婚纱为什么是白色的/191
- 白宫为什么是白色的/193
- 黑猫代表不吉利吗/195
- 圣诞老人为什么是红色的/197

关于色彩名词的由来：

- 黑幕为什么是黑的/199
- “明辨黑白”中的黑和白/201
- 明明是绿色的，为什么叫“黑板”呢/203
- 为什么日本的寿司店会说酱油是紫色的/205
- 色男的“色”是什么颜色/207

- “素人”和“玄人”的颜色/209
- 日语中为什么要称艺人为“色物”/211

国旗的色彩

- 各国国旗中使用最多的颜色/213
- 从各国国旗看“太阳”的颜色/215

拓展阅读1：上帝所选择的颜色/217

拓展阅读2：“黑色”的对立色是什么颜色/219



序言



本书以色彩心理学为中心，揭示了许多生活中随处可见的色彩小陷阱。色彩心理学是心理学的一个分支领域，通过运用色彩来科学地探求人类内心的奥秘，从而帮助人们解决各种心理问题。

色彩具备打动人心的不可思议的力量。如果了解了色彩的心理效果，就会减少被色彩迷惑的机会，过上享受色彩的缤纷生活。

举个例子，您知道婚礼现场为什么都要铺红地毯吗？

可能有的人会回答说：“因为是办喜事，所以选择红色。”但这样回答还不够充分。实际上铺红色地毯有着更重要的目的。

为什么用来摆放食物的盘子都是白色的呢？为什么纸箱子都是浅茶色的呢？为什么口红都是红色的呢？这些日常生活中司空见惯的现象其实都有各自存在的理由，并且会对人们的心灵给予有效的影响。

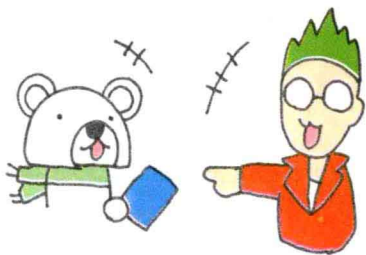


本书将这些我们平常并不留意的用色理论和色彩对人类的影响进行了整理。

在本书中，旅日俄罗斯学者、专门从事色彩研究的尼金斯基博士将作为向导带领我们走进色彩的世界。尼金斯基博士精通关于色彩的所有知识。同时，他还有一位优秀的助手，一只名叫“皮罗西奇”的熊。这是一只变色熊，在尼金斯基博士的研究室里学习变色。

变色熊小的时候是纯白的。长大成年后，就可以变成自己喜欢的颜色，这在动物学上是一种非常稀有的现象。据说这只熊可以根据自身需求自行调节颜色。

现在就让我们一起来跟随皮罗西奇，跨进色彩的殿堂，学习色彩的知识，找出潜伏在我们身边的色彩陷阱，探求色彩的由来和奥秘吧！



登场人物介绍

变色熊皮罗西奇

据说是白熊（北极熊）的一种，具体生存状况不详。

小时候全身覆盖白色体毛，成年后可以自行改变体毛的颜色。变色熊智商很高，会说别的动物的语言。

据说当变色熊即将成年时，它会背井离乡出门远行，寻找适合自己的颜色。因为它们怕冷，所以颈部围了一条围巾。



尼金斯基博士



色彩心理学家，为了从事色彩研究，从俄罗斯来到日本。

他沉醉于色彩缤纷的东瀛风光，被日语中各种富有文化内涵的色彩名称所吸引，一直在日本从事色彩研究。他染绿色的头发，穿橙色的工作服，如此怪异的打扮似乎也隐藏着某些不为人知的秘密……



拓展阅读：随处可见的色彩陷阱

为什么日本系列节目《战队英雄》中的领导都是红色的

在日本的特别节目中，战队系列是必播的一个系列节目。从1975年播放的《秘密战队Goranger》到现在，因为满足了少年儿童的心理需求，这个节目成了一个不可缺少的节目。

在战队系列节目中，成员一般都是5人一组，也有的系列刚开始是3人一组，之后又有新的成员加入进来，最后变成7人一组。有意思的是，不管哪个系列，领导者的颜色都是红色。即使是在观众明显呈现多样化趋势的现在，领导者也一直都是用红色来代表。这是为什么？



其实，战队英雄中用红色代表领导者，是因为在色彩心理学中红色经

常被赋予“有行动力和强烈的正义感”的内涵。

还有个原因是在《秘密战队Goranger》的策划阶段，制作方就曾针对孩子们喜欢的颜色进行了问卷调查。

调查结果显示，红色最受孩子们欢迎。

随着红色成为领导者的代表颜色，孩子们也因此更加喜欢红色，形成了一个很好的良性循环。于是，红色作为领导者的代表颜色，就成了一个惯例。

战队英雄的颜色中，除了红色以外，也有很多别的颜色，比如蓝色，每次都会采用。在不同的系列中，蓝色所代表的“冷静、头脑明晰、有力量”等性格设定会有所不同。作为红色的补充，蓝色在战队系列中也是一种不可或缺的颜色。

看起来很便宜？



熊也要变红色！



第一章

色彩的基本知识

为了让大家进一步享受关于色彩的趣闻杂学，本章中，我们先来介绍一些大家有必要了解的关于色彩的基本知识，包括色彩的名称和标记方法，以及各种色彩名称的有趣的来历等。





色彩的三大属性·色相

我们先来说明关于色彩的基本知识。

我们用“蓝”、“绿”等颜色的名称来表现各种颜色。

颜色由色相（颜色的品种）、明度（色彩的亮度）、彩度（色彩的鲜艳程度）三个要素构成。



色相不一样吧……

我们把这三个要素称为颜色的三大属性。理解了这三大属性的性质，颜色的其他知识也就容易理解了。

色相

是指“红”、“橙”、“黄”等颜色的不同。将相似的颜色并列排成环状，我们称之为“色相环”。

橙

红