

第1节：色彩使时间变快或者变慢 (1)

色彩使时间变快或者变慢

色彩可以使人的时问感发生混淆

色彩具有不可思议的神奇魔力，会给人的感觉带来巨大的影响。例如，色彩可以使人的时问感发生混淆，这是它的众多魔力之一。人看着红色，会感觉时间比实际时间长，而看着蓝色则感觉时间比实际时间短。

请两个人做一个实验，让其中一人进入粉红色壁纸、深红色地毯的红色系房间，让另外一人进入蓝色壁纸、蓝色地毯的蓝色系房间。不给他们任何计时器，让他们凭感觉在一小时后从房间中出来。结果，在红色系房间中的人在 40~50 分钟后便出来了，而蓝色系房间中的人在 70~80 分钟后还没有出来。有人说，“这是因为红色的房间让人觉得不舒服，所以感觉时间特别漫长。”确实有这个原因，但也不尽然。最主要的原因是人的时间感会被周围的颜色扰乱。

举个例子，在时下非常流行的休闲运动潜水中，人需要携带氧气

瓶。一个氧气瓶大约可以持续 40~50 分钟供氧 ,但是大多数潜水者将一个氧气瓶的氧气用光后 ,却感觉在水中只下潜了 20 分钟左右。海洋里的各色鱼类和漂亮珊瑚可以吸引潜水者的注意力 ,因此会感觉时间过得很快 ,这是原因之一。更重要的是 ,海底是被海水包围的一个蓝色世界。正是蓝色麻痹了潜水者对时间的感觉 ,使他感觉到的时间比实际的时间短。

这个现象在日常生活中也非常常见 ,灯光照明就是其中的一个例子。在青白色的荧光灯下 ,人会感觉时间过得很快 ,而在温暖的白炽灯下 ,就会感觉时间过得很慢。因此 ,如果单纯出于工作的需要 ,最好在荧光灯下进行。白炽灯会使人感觉时间漫长 ,容易产生烦躁情绪。反之 ,卧室中就比较适合使用白炽灯等令人感觉温暖的照明设备 ,这样会给主人营造出一个属于自己的悠闲空间。

第 2 节 :色彩使时间变快或者变慢 (2)

另外一个人进入蓝色的房间

体验一个小时的时间

色彩有麻痹我们时间感的效果

结果，红色系房间中的人 40~50 分钟之后便出来了

嘎吱恩？

例如，让两个人分别进入

两个不同色彩的房间.....

你还不是一样？你是猴子吧？

在蓝色房间中的人应该在大约 70~80 分钟后出来，可是.....

呼.....哈.....

喂！别睡了！

其中一个人进入红色系的

房间

第3节：色彩使时间变快或者变慢

色彩使时间变快或者变慢

快餐店不适合等人

快餐店给我们的印象一般是座位很多，效率很高，顾客吃完就走，不会停留很长时间。有人喜欢和朋友约在快餐店碰面，但其实快餐店并不适合等人。这是因为很多快餐店的装潢以桔黄色或红色为主，这两种颜色虽然有使人心情愉悦、兴奋以及增进食欲的作用，但也会使人感觉时间漫长。如果在这样的环境中等人，会越来越烦躁。

比较适合约会、等人的场所应该是那些色调偏冷的咖啡馆。说句与颜色无关的话，咖啡的香味也有使人放松的效果，在这样的环境中

等待自己的梦中情人，相信等再久也不会烦躁吧。

运用色彩心理学营造理想的公司会议环境

现代社会中，所有公司职员都有一个挥之不去的烦恼，那就是长时间的会议。超过两个小时的会议，谁都会觉得烦。然而，开会又是公司必不可少的程序。我建议公司的会议室最好以蓝色为基调进行室内装潢，例如使用蓝色系的窗帘、蓝色的椅子、蓝色的会议记录本……看到蓝色的东西，会让人觉得时间过得很快，从而产生赶快将会议进行完的强迫观念。

此外，由于蓝色还有使人放松的作用。在放松的环境中开会，人也更容易产生有创意的点子或提出建设性的意见。因此，使用蓝色装潢会议室，不仅会使漫长的会议变得紧凑，而且会议内容也会变得更加充实、讨论也更有效率。

此外，如果想在会议中让自己的发言受人关注，建议你佩带一条红色的领带。这是因为红色有引人注意的作用。不过，如果穿一件红色的衬衫那就适得其反了。如果红色的面积过大，会分散对方的注意力，使其难以做出决断，因而要特别注意。

在蓝色的会议室内开会

时间过得飞快

呀！不妙！时间快到了！

会议室的颜色

非常重要

猴子的会议室

开会咯！开会咯！

因此，建议会议室使用

蓝色进行内部装潢。

但是，也容易太过投入。

如果在红色的会议室中开会，那么……

郁闷！

咚！咚！

不知不觉就过了中午.....

恐怖的老婆还

在家里等我呢.....

会议时间总是显得那么漫长

唉~！

第4节：色彩是有重量的

色彩是有重量的

感觉重的颜色与感觉轻的颜色

色彩是有重量的。请大家不要误解，颜色自身是没有重量的，只是有的颜色使人感觉物体重，有的颜色使人感觉物体轻。例如，同等重量的白色箱子与黄色箱子相比，哪个感觉更重一点？答案是黄色箱子。此外，与黄色箱子相比，蓝色箱子看上去更重；与蓝色箱子相比，黑色箱子看上去更重。

不同的颜色使人感觉到的重量差到底有多大呢？有人通过实验对颜色与重量感进行了研究。结果表明黑色的箱子与白色的箱子相比，前者看上去要重 1.8 倍。此外，即使是相同的颜色，明度（色彩的明亮程度）低的颜色比明度高的颜色感觉重。例如，红色物体比粉红色物体看上去更重。彩度（色彩的鲜艳程度）低的颜色也比彩度高的颜色感觉更重。例如，同是红色系，但栗色就要比大红色感觉重。

我们冬天穿着西装时，会感觉比其他季节重。除了穿得比较多之外，也是因为冬天西装的颜色比较深、而较深的颜色也会让我们感觉重的缘故。“重”是一种主观的感觉，因而会随着周围环境以及自身状态的不同而产生差异。例如，傍晚下班时，我们虽然背着和早晨一样的皮包，却感觉格外沉重。这就是工作了一天后感觉疲惫的后果吧。如果早晨去上班就感觉皮包很沉重的话，那你可要注意休息了。为了让自己感觉更轻松，可以换颜色浅一些、鲜艳一些的皮包，比如白色

皮包。

色彩与重量的关系，在室内装修中也得到了广泛的应用。比如，天花板采用明快的颜色，然后从墙面到床再到地板采用逐渐加深的颜色，可以制造出一种稳定感，使人感觉安全和安心。如果保龄球从轻到重采用由深入浅的色彩的话，那么我想我可以使用更重一点的球。

如果换成黑色的话

嘿！

嘿！

心理重量比实际重量多八成

颜色也有重量

轻的颜色

重的颜色

咚！

所以，如果把建筑材料涂成黑色的话……

嘿咻！

建筑工人还真是辛苦啊！

如果是白色的话

轻松！

心理重量与实际重量相等。

如果把纸箱涂成黑色的话，

郁闷！

搬运这样的纸箱会出人命的……

如果换成黄色的话

恩！

心理重量比实际重量多一成

第 5 节：色彩是有重量的（1）

色彩是有重量的

为什么保险柜多为黑色？

从出现保险柜的那一天开始，就多用黑色。不管是公司中的大型保险柜，还是影视剧中出现的巨型保险柜，大多是黑色的。我们常见的财会人员保管的保险柜也是深深的墨绿色。这是为什么呢？

为了防止被盗，保险柜都设计为无法轻易破坏的构造，还必须尽可能地加大它的重量，使之无法轻易搬动。然而，为保险柜增加物理重量是有极限的，于是便给它涂上了让心理上感觉沉重的深色，使人产生无法搬动的感觉。白色和黑色在心理上可以产生接近两倍的重

量差，因而使用黑色可以大大增加保险柜的心理重量，从而有效防止被盗的发生。

为什么包装纸箱多为浅褐色？

包装纸箱之所以多为浅褐色是因为它是利用再生纸制造而成的，保持了纸浆的原色。包装纸箱可以说是废物回收再利用中的佼佼者，八成以上的包装纸箱都会得到回收再利用。

然而，包装纸箱多用浅褐色的理由并不仅仅只有这一个。这和心理重量也有着紧密联系。最近，除了浅褐色之外，白色包装纸箱也多了起来。某些大型物流公司已经把自己的包装纸箱统一为白色。浅褐色可以使人感觉包装纸箱的重量比较轻，而相比之下，白色的就更轻了。使用白色纸箱包装货物，可以减轻搬运人员的心理负担。再有，白色看起来也比较整洁。

包装纸箱可以循环再利用，从而减少环境破坏，减轻环境的负担。不仅如此，浅色的包装纸箱还可以减轻我们的心理负担。

于是，又开发出新的

粉红色包装纸箱

恩？

污渍也不明显，

而且看起来很轻便。

白色的包装纸箱感觉更轻。

崭新的颜色不断登场！

厚重的

令人愉快的橙色

适合大人的

黑纸箱

养眼的绿色

耀眼

第 6 节：色彩是有重量的（2）

闪烁晃眼

看起来也整洁漂亮。

还是

郁闷

搬运这样的纸箱会出人命的.....

唉！

但是，也容易脏。

第 7 节：暖色与冷色

暖色与冷色

心理上感觉暖与感觉冷的颜色

颜色有让人心理上感觉暖与感觉冷之分。不过，这只是颜色所具有的心理效果中最普通的一种。红色、橙色、粉色等就是"暖色"，可以使人联想到火焰和太阳等事物，让人感觉温暖。与此相对，蓝色、绿色、蓝绿色等被称为"冷色"，这些颜色能让人联想到水和冰，使人感觉寒冷。

顺便说一句，在四季分明的温带地区居住的人们，能够更好地运用暖色与冷色。例如，他们可以根据季节的变化调整室内装饰品和服饰的颜色。即使很多人并不知道什么是暖色与冷色，但却可以感觉到不同颜色的温度差，从而更好地调节自身的温度。

暖色与冷色使人感觉到的温度还会受到颜色明度的巨大影响。明度高的颜色，都会使人感觉寒冷或凉爽；明度低的颜色，都会使人感觉温暖。与深蓝色相比，浅蓝色看上去更凉爽；与粉红色相比，红色看上去更温暖。

冷色与暖色在心理上的感觉因人而异。这个差异是由不同的成长环境和个人经验造成的。比如，在冰天雪地的北方长大的人，看到冷色会联想当冰雪，因而他们看到冷色会感觉更冷。而在热带岛屿成长的人，看到冷色很难意识到寒冷，这是因为他们基本上没有过寒冷的感觉。在热带，即使是海水也是温热的。因此，想知道某个人对冷色或暖色的感觉，必须首先了解他的成长环境。

蓝色系或白色衬衫

单从颜色上就可以给人凉爽的感觉。

颜色中有冷色与暖色之分。

这样的话，我们今年也穿蓝色衬衫。

好哦！好哦！

暖色可以使人联想

那些温暖的东西。

哦！

不过，猴子什么时候穿过衬衫？！

夏天不仅要穿得薄一点，

而且要注意衣着的颜色。

第8节：暖色与冷色

暖色与冷色

怪异！红色的电风扇

在酷热难耐的夏季，电风扇可以为我们消暑解热。很多家庭都有电风扇，可是你留意过它的颜色吗？电风扇一般都为白色、黑色或灰色等冷色，而且很少能见到红色的电风扇。当然，你要是想买红色电风扇的话还是可以买到的，但是需要花费一番工夫寻找。

相信购买红色电风扇的人也不是为了凉快，可能是为了装饰等其他目的吧。其实，不管电风扇是什么颜色，从功能上讲都可以吹出一样的凉风，但红色等暖色会让人从心理上感觉温暖，因而看到红色电风扇时，会感觉它吹出的是温热的风。在闷热的夏季，这会使人更觉烦闷。因此，还是白色、黑色或灰色等冷色的电风扇让人感觉舒服些。

色彩是最环保的空调

如能熟练掌握暖色与冷色的使用方法，就可以很好地通过改变颜色来调节人的心理温度，减少空调的使用，从而节省能源、保护环境。

夏天，使用白色或浅蓝色的窗帘，会让人感觉室内比较凉爽。如果再配上冷色的室内装潢，就可以起到更好的效果。到了冬天，换成暖色的窗帘，用暖色的布做桌布，沙发套也换成暖色的，则可以使屋内感觉很温暖。暖色制造暖意比冷色制造凉意的效果更显著。因此，怕冷的人最好将房间装修成暖色。有实验表明，暖色与冷色可以使人

对房间的心理温度相差 2~3 °。

还有一个实例，有些餐厅和工厂的装修为冷色调，结果到了冬季就会收到顾客或员工的抱怨，而把色调改为暖色之后，这种抱怨就大大减少了。由此可见，色彩可以起到调节温度的作用，虽然只是人的心理温度，但至少可以让人感觉舒适，减少空调的使用，从而节省能源，保护我们的地球环境。

电风扇吹的都是凉风。

爽！

如果电风扇是红色的话.....

如果是冷色系，会让人觉得更凉快。

凉快！爽！

与空调同时使用，效果更好。让人感觉它吹出的是温热的风。

呼~呼~

但是，有点太冷了。

电

好冷啊~！费

呀

先暖和一下吧……电风扇还是更适合黑色、灰色等冷色。

第9节：反射色与吸收色

反射色与吸收色

物理上反光不吸热的颜色与吸光吸热的颜色

暖色和冷色使人从心理上感觉温暖或者寒冷。实际上，有些颜色

可以反射光线而不吸热量，使物体实际温度比较低，而有些颜色吸收光线的同时还会吸收热量，使物体实际温度比较高。白色、黄色和浅蓝等明亮的颜色可以反射光线，但却不容易吸收热量，而黑色和紫红色等颜色容易吸收光线和热量。

记得孩提时代，我们曾用放大镜聚焦太阳光线把纸点燃。黑色的纸非常容易点燃，而白色的纸则需要一段时间。这是由于黑色更容易吸收光线和热量、温度也能够更快上升到燃点的缘故。

最吸热的颜色莫过于黑色，接下来是茶色等浓重的颜色，之后依次排下去分别是红色、黄色和白色。红色、蓝色和绿色物体。由于材质和色彩明度的差别，其反光吸热的比率会有所不同，但是大体而言比较接近。值得一提的是藏青色，浴衣和工作服中经常会见到藏青色。藏青色的明度比较低，而且是比较浓重的颜色，但它的吸热率却比较低。吸热率最低的要数白色系，这类颜色不仅让人从心理上感觉到凉爽，实际上它们也确实可以使物体保持相对较低的温度。

遮阳伞是女性夏日的必备品。白色遮阳伞可以反射太阳光，不至于太热。前段时间，日本某电视台的电视购物节目中，推出了一种黑色的遮阳伞，似乎还受到不少女性的青睐。厂家宣传这种黑色遮阳伞可以吸收紫外线，从而阻断紫外线对皮肤的伤害。实际上，如果黑色遮阳伞的材质不够厚的话，会适得其反。同时，黑色还有一个缺点就

是吸收红外线，使物体温度相对较高。因此，总体说来，黑色遮阳伞是弊大于利的。

另外，黄种人的头发多为黑色。夏天外出时，头发会吸收紫外线和红外线，因此最好戴顶遮阳帽再出门，以防止头部温度过高造成各种疾病。

黑色汽车的表面温度可以达到 70 以上.....

啊！

炎热的夏天，把汽车停在太阳底下，对汽车非常不好。

鸡蛋在 70 左右会凝固。

车内温度甚至可以达到 50 以上。

烘~烘~

可以煎荷包蛋了！

嗞~

白色汽车的表面温度约为 40~50

好热 !

第 10 节 : 反射色与吸收色

反射色与吸收色

为什么冰箱多为白色 ?

在家用电器的卖场中 , 我们看到的冰箱多为白色或其他比较浅的颜色 , 这是为什么呢 ? 白色或浅色对光的反射率比较高 , 因而冰箱表面的温度不会太高 , 这样就不必耗费更多的能源为冰箱表面降温 , 从而节省了能源。此外 , 白色或浅色还给人一种清凉的感觉 , 因而不管是从心理上还是物理上 , 冰箱都适合使用白色或浅色。

为什么安全帽多为黄色？

不管是在建筑工地还是工厂的车间里，工人们都戴着黄色的安全帽。黄色的可视性高，可以唤起人们的危险意识，因而特别适合建筑工地和工厂车间等危险性高的工作场所。然而，这并不是安全帽使用黄色的唯一理由。黄色可以很好地反射光线，能有效保证物体表面温度不会太高。因而，在烈日炎炎的建筑工地上，黄色安全帽可以使工人的头部免受阳光暴晒，使头部温度不至于太高，从而可以防止中暑和其他疾病的发生。

黑色衣服会使"皱纹"增加吗？

黑色衣服使人看上去要苗条一些，因而特别受女性的青睐。然而，一直穿黑色衣服，对肌肤可是有害无利！黑色会吸收阳光，因而夏天穿黑色衣服会格外地热。此外，黑色可以将包括紫外线在内的所有光线遮断，使光线几乎无法到达皮肤。长此以往，皮肤就会加速老化，产生皱纹。因此，奉劝那些黑色服装的狂热爱好者们，最好还是适当穿一些其他颜色的衣服，以防皮肤过快衰老。

小孩的帽子也适合做成黄色。黄色或白色的热反射率较高，

可视性高，远远就能看到。

喂！因此，黄色或白色比较适合作为安全帽的颜色。

还可以避免危险的发生。

咣！

危险！

晚了一步……可以保护头部免受阳光暴晒。

第 11 节：膨胀色与收缩色

膨胀色与收缩色

颜色可以将物体放大或缩小

你听说过膨胀色和收缩色吗？像红色、橙色和黄色这样的暖色，可以使物体看起来比实际大。而蓝色、蓝绿色等冷色系颜色，则可以使物体看起来比实际小。物体看上去的大小，不仅与其颜色的色相有关，明度也是一个重要因素。

红色系中像粉红色这种明度高的颜色为膨胀色，可以将物体放大。而冷色系中明度较低的颜色为收缩色，可以将物体缩小。像藏青色这种明度低的颜色就是收缩色，因而藏青色的物体看起来就比实际小一些。明度为零的黑色更是收缩色的代表。例如，看到有女同事穿黑色丝袜，我们就会觉得她的腿比平时细，这就是色彩所具有的魔力。实际上，只是女同事利用了黑色的收缩效果，使自己的腿看上去比平时细而已。可见，只要掌握了色彩心理学，就可以使自己变得更完美。

此外，如能很好地利用收缩色，可以“打造”出苗条的身材。搭配服装时，建议采用冷色系中明度低、彩度低的颜色。特别是下半身穿收缩色时，可以收到立竿见影的效果。下身穿黑色，上身内穿黑色外搭其他收缩色的外套，敞开衣襟效果也很不错。纵贯全身的黑色线条也非常显瘦。可是，虽然黑色等于苗条，但是如果从头到脚一身黑的话，也不好看，会让人感觉很沉重。黑色短裤配白色T恤衫是比较常见的搭配方式。如果反过来，白色短裤配黑色T恤衫，就会立刻显得很新潮。白色短裤、白色T恤衫并外罩黑色衬衫的话，也很时尚。

在室内装修中，只要使用好膨胀色与收缩色，就可以使房间显得宽敞明亮。比如，粉红色等暖色的沙发看起来很占空间，使房间显得狭窄、有压迫感。而黑色的沙发看上去要小一些，让人感觉剩余的空间较大。

善于使用收缩色的模特。颜色中有膨胀色与收缩色之分。

冷色系看起来要比实际小。

看起来很苗条，实际上是颜色的效果。

嘻嘻（窃喜）哈喽

如果明度低的话

看起来更小。

脱掉衣服的话.....

可就不得了了。

呼--

砰砰

嚓

现实中真有这样的模特。穿在身上的話

哦！

看起来很瘦

第 12 节：前进色与后退色

前进色与后退色

有些颜色看起来向上凸出，有些颜色看起来向下凹陷

膨胀色可以使物体的视觉效果变大 ,而收缩色可以使物体的视觉效果变小。你知道吗 ,颜色还有另外一种效果。有的颜色看起来向上凸出 ,而有的颜色看起来向下凹陷 ,其中显得凸出的颜色被称为前进色 ,而显得凹陷的颜色被称为后退色。前进色包括红色、橙色和黄色等暖色 ,主要为高彩度的颜色 ;而后退色则包括蓝色和蓝紫色等冷色 ,主要为低彩度的颜色。

前进色和后退色的色彩效果在众多领域得到了广泛应用。例如 ,广告牌就大多使用红色、橙色和黄色等前进色 ,这是因为这些颜色不仅醒目 ,而且有凸出的效果 ,从远处就能看到。在同一个地方立两块广告牌 ,一块为红色 ,一块为蓝色。从远处看红色的那块要显得近一些。在商品宣传单上 ,正确使用前进色可以突出宣传效果。在宣传单上 ,把优惠活动的日期和商品的优惠价格用红色或者黄色的大字显示 ,会产生一种冲击性的效果 相信顾客都无法抵挡优惠价格的诱惑。

此外 ,在工厂中 ,为了提高工人的工作效率 ,管理人员进行了各种各样的研究。例如 ,根据季节适时地更换墙壁的颜色 ,夏季涂成冷色 ,冬季涂成暖色 ,可以有效调节室内工人的心温度 ,使他们感觉更加舒适。合理搭配前进色与后退色则可以减轻工作场所给工人造成的压迫感。使用明亮的色调使空间显得宽敞、无杂乱感 ,这样的环境可以提高工人的工作效率。

在化妆界，前进色和后退色更是得到了广泛的应用。合理运用色彩可以帮助化妆师画出富有立体感的脸。可以制造立体感和纵深感的眼影就是后退色。在日本的传统插花艺术中，前面摆红色或橙色的花，后面摆蓝色的花，可以构造出一种具有纵深感的立体画面。

正确使用后退色的话，

可以使房间显得宽敞。颜色中有前进色与后退色之分。

看到这样的户型图

一居室公寓

看上去有 50 平米

前进色看起来向上凸出。

要去看一下墙壁的颜色

看上去有 50 平米是什么意思？

什么意思？

后退色看起来向下凹陷。

第 13 节：前进色与后退色 (1)

前进色与后退色

为什么蓝色汽车的事故率最高？

国外曾有人进行过统计，在各种颜色的汽车中，发生交通事故比率最高的就要数蓝色汽车了。然后依次为绿色、灰色、白色、红色和黑色等等。蓝色是后退色，因而蓝色的汽车看起来比实际距离远，容易被其他汽车撞上。如果不从被动交通事故的角度考虑，而把所有发生交通事故的汽车都统计在内的话，也有统计结果表明黑色汽车发生的交通事故最多。

汽车发生交通事故是由多种原因共同造成的 ,所以无法简单地将汽车颜色与交通事故认定为因果关系。而且 ,不同的时间段 ,汽车颜色的视觉效果也不相同。然而 ,有一点是毫无疑问的 ,那就是汽车颜色的可视性、前进色、后退色等性质的不同与事故率的差异是有关联的。因此 ,我们在路口时要特别注意对向行驶的蓝色汽车 ,在高速公路上要特别注意自己前方的蓝色汽车。

让房间看起来更宽敞的秘诀

正确使用前进色和后退色可以使房间看起来更加宽敞。此时 ,要特别注意用色的明度 ,所有明度高的颜色都可以使房间显得很宽敞。

较低的天花板给人压抑的感觉 ,但是只要涂上淡蓝色等明度高的冷色 ,就可以从感觉上拉高天花板。对于比较狭窄的墙壁 ,可以使用明度高的后退色 ,使墙壁看起来比实际位置后退了 ,这样不就显得宽阔了吗 ?此外 ,对于比较深的过道 ,可以在过道尽头的墙面使用前进色 ,使这面墙产生凸出感 ,从而缩短过道的长度。对于卫生间 ,可以统一使用白色或者米色 ,这样不仅使人感觉清洁、明快 ,还能使不大的卫生间看起来宽敞一些 ,减少压迫感。

第 14 节：前进色与后退色 (2)

不过，在日本开黑色汽车还是比较安全的。

蓝色汽车的交通事故率最高。

因为日本人都知道

哦？

咚！

当--因为蓝色是后退色，

所以蓝色汽车看起来比实际距离远。

撞上黑色汽车，是没什么好结果的。

兄弟，胆子不小啊！

因此，蓝色汽车经常被撞。

啊！咚！

咣！

唤起食欲的颜色

使人胃口大开的颜色、使人食欲减退的颜色

各种颜色中，有的看了就可以令人胃口大开、食欲大振，红色、橙色和黄色等颜色就有这样的效果。总之，鲜艳的色彩都有增进食欲的效果。水果的红色和橙色、蔬菜的绿色、红烧肉的红色、生鱼片的白色和黄色配以芥末的绿色、牛肉盖浇饭的黄白搭配等等让人看了就有垂涎欲滴的感觉。

食欲与颜色的关系也是主观的，这与一个人以前的经验有很大的关系。如果以前吃某一种颜色的食物时有过不愉快的经历，也许以后再看到这个颜色的食物时，就会感到反感。以日本人为例，首先日本人食物的颜色比较广泛，从米饭和面条的白色到黑胡椒和海苔的黑色，真可谓多种多样、五颜六色。因此，可以唤起日本人食欲的颜色

也是多种多样的。总的来说，可以唤起食欲的颜色，其前提条件是这种颜色可以让人联想到某种可口的食物，红色和橙色比较容易让人联想到美味的食物，因而是最具开胃效果的颜色，而紫色和黄绿色等则是最能抑制食欲的颜色。

要想唤起食欲，食物的颜色固然重要，但餐厅的颜色与照明同样不可忽视。我认为盛食物的器皿的颜色尤其重要。在日本，制作餐具器皿被当作一门艺术，一些匠人制作餐具器皿的技术和色彩感都非常出色。盛食物的器皿以白色居多，这是因为白色可以更好地突出食物颜色的缘故。食物中少有的蓝色也可以起到同样的作用，因此，在日本，蓝边的白盘子非常常见。此外，黑色餐具器皿在日本料理中也得到了比较广泛的应用。这是因为黑色可以和食物的颜色产生强烈的对比、从而更加突出食物颜色的缘故，而且日本料理的微妙味道可以在黑色的衬托下得到淋漓尽致的发挥。

第 15 节：前进色与后退色 (3)

利用这一原理，

我们可以制作减肥食谱。你听说过"食欲色"吗？

紫薯等是很好的减肥食物。

这是因为紫色让人看了就没什么胃口。红色、黄色和绿色等，

有增进食欲的效果。

但是，过度使用紫色的话……

嗨！

看我瘦了吧！

如果使用不当的话，会起反作用。而黄绿色或紫色，

会减退食欲。

第 16 节：催人入眠的颜色

催人入眠的颜色

催人入眠的颜色、使人清醒的颜色

蓝色具有催眠的作用。蓝色可以降低血压，消除紧张感，从而起到镇定的作用。建议经常失眠以及睡眠质量不好的朋友多看看蓝色。在卧室中增加蓝色可以促进睡眠，但是如果蓝色太多的话也不尽然。夏天还好，可是到了冬天，一屋子的蓝色会让人感觉很冷。此外，蓝色太多还能引起人的孤独感。因此，建议卧室装修以淡蓝色为主，以搭配白色和米色为佳。这样的色彩搭配可以自然而然地消除身体的紧张感，促使人迅速入睡。

除了蓝色外，在绿色中也有一部分颜色具有催眠的作用。然而，绿色与蓝色的“催眠原理”不同，蓝色可以使人的身体得到放松，而绿色则使人从心理上得到放松，从而达到催眠的效果。虽说暖色是令人清醒的颜色，但淡淡的暖色和蓝色一样，也有催人入睡的作用。白炽灯、间接照明等发出的温暖的米黄色灯光以及让人感觉安心的淡橙

色灯光都有催眠的作用。

相反，当人头脑不清醒的时候，看一看彩度高的红色，就可以立刻清醒过来。红色就是所谓使人清醒的颜色，它可以增强人的紧张感，使血压升高。目前，市场上可以买到的提神产品多以黑色包装为主，也许是想让人联想到有提神作用的“黑咖啡”吧。然而，我觉得用这类商品更适合使用红色包装。

最近日本出现了一种“早晨专用”的罐装咖啡，罐子的外包装就是红色的。这种红色包装的咖啡可以说是提神的佳品。首先，咖啡中的咖啡因就可以刺激大脑，增强大脑的活力；其次，高彩度的红色包装具有增强紧张感的作用。因此，可以说这种商品具有双重提神效果。

我开发出蓝色包装的“夜间专用”咖啡，可用于催眠。

好哦！好！

蓝色具有安神、镇定的作用。

咕嘟

哎？夜间？咖啡？

咕嘟

因此，看着蓝色可以很快入睡。

呼~哈~

哎？

也是啊

失败！

咖啡不是提神的吗？

为了和"早晨专用"的咖啡对抗，

第 17 节：催人入眠的颜色

催人入眠的颜色

为什么被子多为白色和淡蓝色？

一提到被子，我们首先想到的是白色。白色不仅看起来干净整洁，还有催眠的作用。当然，现在也有其他颜色的被子，不过最多也就是淡蓝色、米色等很浅的颜色。这是为什么呢？

其实道理很简单，想象一下，如果盖深红色的被子睡觉，血压不断升高，精神也紧张起来，还怎么睡呢？因此，被子切忌使用令人清醒的颜色，而镇静效果显著的淡蓝色等比较浅的颜色才是被子颜色的上上之选。

此外，被子上最好也不要太多图案和花纹，以单色为佳。有人说，睡觉时都闭着眼睛，被子的颜色能有什么影响呢？其实不然，肌肤对色彩同样有感觉，和我们用眼睛看是一样的效果。因此即使闭上眼睛睡觉，还是会受到被子颜色的影响。

睡眠与照明的关系

照明的颜色与睡眠有着紧密的关系。照明的颜色会对人体内一种叫做"褪黑激素"的荷尔蒙的分泌产生影响。褪黑激素是促使人自然入睡的荷尔蒙。不仅如此，它还有改善人体机能、提高免疫力和抵抗力的功能。这种荷尔蒙通常在夜间分泌，而青白色的荧光灯有抑制褪黑激素分泌的作用。因此，卧室里最好安装白炽灯或者其他可以发出温暖的黄色和米黄色的灯具。反之，如果为了准备考试而挑灯夜读或者熬夜加班的话，最好在荧光灯下学习或者工作，这样才不容易困倦。

可以换蓝色被子试试看，

被子以白色和淡蓝色为主。

因为蓝色可以使人放松……

淡蓝色的被子更易使人入睡。

老公比老婆先睡着……

呼~噜~郁闷！

呼~哈~唉！

因此，盖红色被子不容易睡着的人，

第 18 节：喜欢黑色的人的基本性格

喜欢黑色的人的基本性格

~喜欢不可思议的黑色，可能有两种性格~

喜欢黑色的人

喜欢黑色的人，从性格上大体可以分为两类，即"善于运用黑色的人"和"利用黑色进行逃避的人"。前者大多生活在大都市，精明而干练。他们一般拥有打动人心的力量，能很好地处理各种局面。他们想让别人在黑色中感觉到自己的理性和智慧。

有些人则"利用黑色进行逃避"。这类人大多很在乎别人眼色。挑选衣服时，选来选去最后还是选了黑色的人大多属于这一类人。他

们害怕别人对自己品头论足，因而买衣服时常挑黑色，这样才不会太显眼。其实，这是一种逃避心理。比如，有的女性喜欢穿黑色，大部分时间都穿黑色的长裙和长靴，把自己包裹得严严实实的。她们希望借此营造出一种高贵、神秘的感觉。与此同时，她们似乎也想隐藏什么。不过，这类性格的人中，有不少非常有自信，甚至还有些固执。

喜欢黑色的人虽然有两种不同的性格，但他们有一个共同点，那就是并非从小就喜欢黑色，而是因为在成长的过程中发生了一些事才开始喜欢黑色的。如果能回想过去的经历，锁定开始喜欢黑色的时间点，也许能找到人生中的分叉点，从而更好地了解自己的性格，更好地把握自己的人生。

讨厌黑色的人

另一方面，也有不少人讨厌黑色，这大多是因为黑色给他们留下了很深的负面印象。事实上，黑色的的确是比较容易招人讨厌的颜色，它给人的负面印象较多，比如绝望、不幸和不安、封闭等。

给喜欢黑色的人的一点建议

喜欢黑色的女性往往不受爱神的眷顾。即使碰到了自己喜欢异性，恋爱也大多不顺利，即使有所进展，到最后也难成眷属。因此，

建议喜欢黑色的女性谈恋爱时多穿一些亮色的衣服。黑色虽然能阻挡压力感和紧张感，更好地保护自己，但与此同时也会使自己的运气变得糟糕。

利用黑色逃避的人

喝酒就喝啤酒嗯

穿衣就穿黑色

喜欢黑色的人

有两种类型的性格

选来选去还是选了保守的黑色

到最后才发现全身上下都是黑色。

善于运用黑色的人

黑色让我显得更干练。

第 19 节：黑色的心理效果

黑色的心理效果/有关黑色的趣闻逸事

~神秘的颜色中隐藏的力量~

黑色是一种不可思议的神秘颜色。虽然它留给人各种不好的印象，比如阴险、邪恶和死亡等等，但是这些丝毫不妨碍人们对黑色的喜爱。在时装界，有不少人钟爱黑色，有更甚者只穿黑色的衣服。

黑色还代表着强硬和冷酷。不过，只要搭配得当，黑色衣服也可以穿出摩登的感觉。正因为黑色没有色彩，才可以搭配出各种各样的效果。在室内装修和产品设计中，也经常会用到黑色。黑色有一种“百搭”的效果，即它可以和很多颜色进行搭配。日本人和黑色也有着不解之缘。在日本料理中，经常会看到黑色的盘子，这在其他国家非常少见。此外，日本料理的食材中有不少是黑色的。黑色有增加甜味的效果，因而栗羊羹等黑色的糕点会让人觉得格外的甜。

黑色的象征意义及其蕴藏的力量

黑色一般是阴暗的象征，代表令人讨厌和忌讳的东西。世界各国都有很多有关黑色不吉利的传说。比如，魔女的衣服是黑色的；邪恶的魔术被称为“黑魔术”；黑猫虽然没做过什么坏事，却被认为是不吉利的象征而遭人讨厌；在中国的五行说中，北方是一片不毛之地，用黑色来代表北。此外，黑色中还蕴藏着一股威慑力，使用黑色可以给对手造成压迫感。例如，1853年，美国人柏利率领一支黑色的舰队抵达日本，以武力要挟日本开港。当时，柏利的黑色舰队一定给日本人的心理造成了相当大的压迫感。再有，在柔道中，一提到“黑带”，就知道厉害的角色要登场了。

黑色的套装使人显得成熟。黑色是一种神秘而有趣的颜色。

不过，过度依赖黑色也不好。

得快点回家

虽然黑色代表阴暗、邪恶和死亡等很多负面形象，

哎？

咚

融入夜色，非常危险……但依然无法阻挡人们对黑色的喜爱。

黑色的！哇！

第 20 节：有关黑色的趣闻逸事

黑色的心理效果/有关黑色的趣闻逸事

"玄人"与"素人"

为了正黑色之名，现在我要举几个正面例子。例如，日语中有"玄人"和"素人"的说法。"玄人"指经验丰富、技术精湛的人，语源来自"黑人"。"玄"原指染过好多遍的黑色，后引申为"经验丰富"的意思。"素人"则指什么也不懂的新人。由此可见，黑色也有积极的含

义。

使用黑色代表透明

在日本的歌舞伎世界中，黑色也得到了很好的应用。黑色代表着"透明"或"无"。在歌舞伎表演的过程中，会有穿一身黑衣的"黑子"出现在舞台上，他们的工作是帮忙拿道具和收拾舞台等等。"一身黑"表示他们是透明的、不存在的，即便观众看到，也会拿他们不存在。

此外，变换场景时，舞台上还会落下黑色的幕布以便收拾道具和布置背景。黑色幕布的作用就是不让观众看到幕后发生的事情。现在，我们说一件事情背后有玄机时可以说有黑幕。"黑幕"一词就是从舞台的黑色幕布引申而来的。

白色代表正义，黑色代表邪恶？

有个成语叫做"黑白分明"，意思是将正义与邪恶鲜明地区分开来。黑，给人的直觉就是邪恶。在警察的隐语中，黑代表犯人；在相扑比赛中，也用黑白来表示胜负，败了就叫获得"黑星"。黑简直成了邪恶和坏的代名词了。

观众对黑子视而不见。

哗啦

啊.....

哧溜

歌舞伎中有一种"黑子"，

扑啦扑啦

本来叫做"黑衣"。

其实，黑子也是演职人员。

大家好！

黑子还有不少徒弟呢。黑子的工作是递送道具，

喂，拿把扇子来。

嗨！

在下雪的场景中，会出现白色的"黑子"，

他们被称为"雪子"或"雪后见"，

而不叫"白子"。收拾东西。

第 21 节：喜欢白色的人的基本性格

喜欢白色的人的基本性格

~态度认真、多才多艺，完美主义者居多~

喜欢白色的人

成年人中，纯粹喜欢白色的人很少，但是向往白色的人却很多。

向往白色的人对白色的纯粹和美感怀有憧憬，因而十分偏爱白色的衣

服。如果你喜欢白色，这说明你一定是个志向高远的人。不论对恋爱还是事业，都抱有很高的理想和追求，而且多半是个完美主义者。喜欢白色的人会向着自己的目标努力，他们态度认真、才能出众。

如果你也喜欢白色，但却发现自己并不够刻苦，这只能说明你多半只是多白色充满向往。选择衣服时，你一般一眼就会看上白色的。你想受到大家的关注，但还不至是"人前疯"的类型。你只是希望不声不响地给众人留下印象。此外，你也许容易感到孤独，或者说善于表演孤独。总之，当人想让自己的心灵得到净化时，会想到白色。

此外，白色还是年轻的象征，因而人想变得年轻时也会想到白色。随着年龄的增长，女性会越来越喜欢白色，这或许是因为她们想从白色中找回逝去的青春吧。再者，喜欢白色的人大多都有一颗温柔、善良的心，而且家庭观念也很强。

讨厌白色的人

基本上，很少有人讨厌白色。虽然有人不太关注白色或者对白色不感兴趣，但也并非讨厌白色。讨厌白色的人大多可能是因为白色会让他们联想起以前痛苦的经历。

给喜欢白色的人的一点建议

喜欢白色的人 ,与白色所具有的特性一样 ,容易受到外界的影响 ,而且不管是好的影响还是坏的影响都不例外。如果你不仅喜欢白色 ,还容易受到外界影响 ,建议你多穿一些色彩鲜艳的衣服。

虽然不是"人前疯" ,

哎 ? 真的吗 ?

但也希望受人关注。喜欢白色的人 ,

嗯嗯

态度认真且多才多艺。

容易感到孤独 ,

我的性格不受欢迎.....

而且非常敏感。不论对恋爱还是事业 ,

确实如此

都是完美主义者。

第 22 节：白色的心理效果

白色的心理效果/有关白色的趣闻逸事

~全世界都把白色视为崇高、神圣的颜色~

白色在全世界都被视为崇高、神圣的颜色 ,因而受到人们的尊敬。
在古埃及 ,白色是神的象征色 ;在罗马 ,天界的使者身穿白衣 ;驱魔的护身符多为白色 ;神和精灵的法术被称为"白魔法" ;在基督教中 ,白色是耶稣的象征色……像白马和白蛇等动物更是被人类赋予了神圣的象征意义。日本人与白色也有着很深的渊源。早在《古事记》中 ,就有关于白色野猪、兔子和天鹅等的记载。

白色给人一种"纯洁"、"纯粹"和"洁净"的感觉 ,于此同时也会

造成"清冷"和"离别"等负面印象。总之，白色因为无颜色的特性而给人两种极端的印象。

为什么婚纱是白色的？

人们认为白色的婚纱象征着处女和纯洁。白色婚纱在欧洲的历史并不长，约从 18 世纪后半叶才开始在那里流行起来。日本早在室町时代(即 15 世纪至 16 世纪)就有在婚礼上穿白色礼服的习惯。那时，婚礼过后的三天内，新娘都要穿白色衣服，之后才可以换上普通服装。随着时间的推移，新娘穿白色衣服的时间逐渐缩短。到了今天，新娘只有在结婚仪式上才穿白色礼服。一身白色衣服不仅象征着新娘的纯洁无暇，在日本还有另外一层含义，那就是新娘在决定离开娘家时，就已经预料到未来可能出现的坎坷，做好了不怕死的心理准备。

实际上，白色在日本还有另外一层含义。白色的婚纱，

据说象征着纯洁无暇.....

白色装束意味着新娘在决定离开娘家时已经做好了不怕死的心理准备。

在日本，新娘也是全身上下都穿白色。

然而，多年后在很多家庭中……

跟你说过多少遍了！小便后要把马桶圈放下来！

都是丈夫随时做好了不怕死的心理准备……白色表示没有受到任何污染。

第 23 节：有关白色的知识

白色的心理效果/有关白色的知识

投降时为什么要举白旗？

在日本的相扑比赛中，用黑白来表示胜负，其中黑色表示失败，白色表示获胜。同样是白色，有时却表示完全相反的含义，其中极具代表性的例子要数"白旗"。在战争中，白色代表休战或求和，因而

举白旗就表示投降。这是为什么呢？其中有什么深刻的含义吗？其实，举起白旗的意思是：“我们认输了，你们可以在我们的旗子上涂上你们的颜色。”

第一次约会时最好不要穿白色衣服

同是白色衣服，男性和女性穿起来的效果却大不相同。对男性而言，白衬衫配西装是经典搭配。白色原本有引人注意的效果，但是大家都这么穿，久而久之成习惯后，反倒不会给人留下特别的印象。因此，对男性来说，白色已成为一种普通的颜色，不存在好与不好之别。

然而，对女性来说，穿白色服装却显得很特别。第一次约会时，女性总想让自己显得更加美丽动人，常穿白色衣服。不过，白色也容易给人留下一种“冷冰冰”的印象，增加双方的紧张感，弄得冷场不断。因此，建议初次约会时，女性最好穿能体现自己特点的颜色鲜艳的衣服。

其实，白色并没有认输的含义，白色留给人的好印象居多。

纯洁清爽白马

赞成干净

只是利用它无色彩的特性，表示愿意接受对方的旗子颜色的意思。

不过，白色也有负面含义，例如白旗。

穿一身白色并不表示表投降。

开枪射击！报告！猴子的举动很反常，穿了一身白色！

举白旗表示投降，

这在国际战争法中有明确规定。

第 24 节：喜欢灰色的人的基本性格(1)

喜欢灰色的人的基本性格

~突出对方、善于平衡局面的人~

喜欢灰色的人

喜欢灰色的大多为做事干练、教养良好且知识丰富的人。他们总是为别人着想，与人方便。与抛头露面相比，他们宁愿支持和突出他人。灰色是单色，一般不太招人喜欢，但它具有突出其他颜色的特性。喜欢灰色的人在性格方面也许和灰色有相似之处。他们不会过度兴奋，变现得很稳重，生活也稳稳当当的。他们还会巧妙地避开人生中的各种障碍。如果说喜欢黑色人倾向于利用黑色阻挡外界的压力，那么喜欢灰色的人则利用灰色来中和或减弱外界的压力并承受压力。喜欢灰色的人大多具有平衡局面的能力，因而很受欢迎。年轻人中喜欢灰色的较少，由此可见灰色更适合成熟稳重的人。

喜欢"银灰色"或"亮灰色"的人更有都市感，不仅时髦，还有很敏锐的时尚感。喜欢"深灰色"和"灰黑色"等浓重灰色的人则具有稳定感或者追求稳定感。经营者都喜欢这种颜色，这是因为他们要面对很多制约和阻碍，而浓重的灰色给人一种安心的感觉，有助于使人冷静地思考问题。

讨厌灰色的人

讨厌灰色的人一般都不喜欢单调的生活。混凝土是灰色的，因而灰色常给人一种封闭和冰冷的感觉。不喜欢封闭环境和水泥墙壁的人一般也比较抵触灰色。

给喜欢灰色的人的一点建议

第 25 节：喜欢灰色的人的基本性格(2)

当人想摆脱现状但又缺乏行动的勇气时，往往会投向灰色的怀抱。此时，人的精神状态与灰色的特性非常吻合。建议在这个时候多使用一些粉色或淡紫色，这几种颜色与灰色搭配起来非常好。搭配上粉色或淡紫色会使灰色显得明亮起来，可以让人从沉稳冷静的状态向轻松活跃过度。

包裹，他们也是工作狂。

噼里啪啦

虽然也善于为自己减轻压力，但……喜欢灰色的人，

嘻嘻嘻嘻

性格一般很稳重。

也容易过早地把精力耗尽。

他们善于突出别人。

您的领带很漂亮嘛。

可以很好地平衡局面。

第 26 节：灰色的心理效果

灰色的心理效果/有关灰色的趣闻逸事

~兼具黑色与白色的效果，突出对方的颜色~

灰色是黑色与白色的混合色，不同明度的灰色可以产生接近黑色或白色的效果。"灰黑色"有种厚重的感觉，而"银灰色"则给人一种高雅、宁静的感觉。灰色体现出来的黑色效果要强于白色，因而灰色受黑色的影响更大。灰色也是消极的代名词。在英语中，灰色一词为"Gray"，这个单词不仅有"灰色"的意思，还有"暗淡"和"阴沉"的含义。不过，灰色也是由死到生的中间点，因此在某种情况下也象征着"再生"。

各种颜色与灰色搭配起来的效果要胜过单独使用灰色。比如，在都市感较强或典雅的色彩搭配中，加入灰色可以增强整体的效果。

灰色是日本人时尚的起点吗？

实际上，日本人非常善于运用灰色。早在江户时代，以"鼠色"为主的灰色就在百姓中流行起来。江户幕府禁止百姓生活过于奢侈，甚至对衣服的材料和颜色都作了限制。于是，在百姓中产生了以"鼠色"为主的灰色文化。日本有"四十八茶百鼠"这样一个颜色谱系，指

的就是灰色的各种变化。实际上，并没有 480 种灰色，这只是江户时代的人们一种夸张的表达方式。“八”在日语中有“无穷多”的含义。当时，人们大多使用银鼠、利休鼠、深川鼠和梅鼠等灰色。日本能够如此细腻地区分灰色，这是不是可以说灰色是日本人培养起色彩感和时尚感的起点呢？

于是，产生了茶色与灰色的颜色变化。

这就是所谓的“四十八茶百鼠”。四十八茶百鼠

利休鼠

梅鼠

银鼠

鼠色有 70 多种。江户时代，幕府下令

大家不许

奢侈度日！

大官

禁止百姓生活奢侈。

相信当时的小偷，

我们小偷

也讲究时尚！

穿得也很时髦。就连衣服的材料和颜色都作了限制。

捻线绸

木棉麻

第 27 节：喜欢红色的人的基本性格

喜欢红色的人的基本性格

~外向型性格，热情、正义感强烈~

喜欢红色的人

红色是非常受欢迎的一种颜色，而且在这点上没有男女之分。性格外向的人大多喜欢红色。喜欢红色的人活泼好动，行动力强，运动神经还很发达，不过行动前不愿深入思考。喜欢红色的人情绪起伏比较大（尤其在男女问题上），一旦发起火来，后果不堪设想。他们的行动总是先于思考，说话也是口无遮拦的。

此外，喜欢红色的人大多卤莽、热情、而且极富正义感。他们还很健谈，说起话来经常手舞足蹈的。喜欢红色的人富有魅力，但也有任性的一面，有时还很无礼。再者，当人们渴望爱情时，也会倾向于喜欢红色。

还有的人虽然心里喜欢红色，但却不太敢穿红色的衣服或戴红色的饰物。这部分人对红色的热情还没有达到一定的程度，但也是喜欢红色的预备军。红色太醒目，也许这些人并不想太引人注意。他们往往比较理性，但又渴望具有行动力，因而会喜欢上红色。这类人一旦

感受到红色的魅力，就会一发而不可收拾。他们会突然全身上下都穿红色，连嘴唇都涂上了鲜艳的红色。红色特别适合那些缺乏自信的人，可以让他们由内而外地喜欢自己。

讨厌红色的人

讨厌红色的人大多不容易满足。不是自己的梦想中途受挫，就是工作不顺心而难以进行下去。此时，人容易对红色产生很强的抵触情绪。红色象征着行动力，而自己目前恰好处于停滞不前的阶段，因而心理上容易产生不平衡感，以致对红色产生反感情绪。

给喜欢红色的人的一点建议

喜欢红色的人性格中有不好的一面，那就是情绪起伏比较大。其实，只要多使用淡一点的红色或让人冷静的红色，可以弥补性格中的缺点。然而，过多地穿红色衣服，对身体也不好，然而如能适当调整红色面积的比例，则可以收到一举两得的效果。其实，有时一点红色也可以起到很好的点缀效果，显得更时尚。

不过，多少有点任性。

哼！我不干了！

喜欢红色的人，

很有活力。

情绪起伏比较大，比较随性，

算了我还是继续干吧！

而且还是乐天派。热情，富有正义感。

喂！不许欺负小乌龟！

第 28 节：红色的心理效果

红色的心理效果/有关红色的趣闻逸事

红色可以提高运动能力、增强竞争意识

据说红色有提高运动能力和增强竞争意识的效果。英国达拉姆大学的研究人员对此进行了研究，统计出了拳击、跆拳道和摔跤等竞技项目中穿红色运动衣与蓝色运动衣的运动员之间的胜负比率。统计结果显示，穿红色运动衣的运动员获胜的几率明显高于穿蓝色运动衣的运动员。如果双方的实力相当，穿红色运动衣的运动员更容易获胜。红色不仅可以提高运动能力、增强竞争意识，由于它是膨胀色，还可以给对手造成压迫感，迫使其丧失斗志。

为什么红色不是男性之色？

红色象征着火焰和力量，可是为什么红色不是男性之色，而一般都是女性在使用呢？红色原本给人一种“强有力”的感觉，但在现代人的观念中，男性更适合蓝色或黑色，而女性适合红色。这是为什么呢？在古西欧的文化中，有男女分开用色的习惯。当时，红色并不是女性的专属色，而蓝色是圣母玛利亚的属性色，象征着女性之美。由此看来，现在男性用蓝色和黑色、而女性用红色，这可能是人为造成的习惯。

从婴儿时起，父母就多给男孩子用蓝色和黑色，多给女孩子用红色，久而久之这种用色方法就固定了下来，慢慢变成了一种习惯。在

日本，儿童上学背的书包有红色和黑色之分。女孩子背红书包，而男孩子背黑书包。此外，男卫生间用黑色标志，而女卫生间用红色标志。孩子从小就被父母灌输男用蓝和黑、女用红的观念，长大后怎能不形成定势思维呢？

实际上，男性使用红色没什么不好。在电影中，男性开红色法拉利跑车更能体现他狂野的一面。我个人认为，红色更适合男性，蓝色才适合女性。虽然用颜色区分男女比较方便，但也容易形成不正确的固有观念。

可是，这是为什么呢？

恩

男性总用蓝色和黑色，而女性总用红色。关于颜色，有一些不成文的规定。

尿急尿急

从小就给孩子灌输男黑女红的观念。

猴丽沙白，你是女

孩子，应该用红色的。

哇塞

比如，卫生间的标志

男卫生间用黑色，女卫生间用红色。

虽然男女分开用色比较方便，但还是自由一点好。

哎？这是我的颜色

如果反过来，恐怕就有麻烦了，

哎？

因为很多人都是通过颜色进行辨认的。

第 29 节：有关红色的趣闻逸事(1)

红色的心理效果/有关红色的趣闻逸事

"红一点"的"红"是什么意思？

日语中有"红一点"一词，指的是众多男性中有一名女性，这里用"红"来代指那一名女性。然而，"红一点"的原意并非如此。首先，"红一点"一词出自中国宋代著名的政治改革家兼文学家王安石的诗《咏石榴花》，原诗为"浓绿万枝红一点，动人春花不须多。""红一点"最初并没有特指女性，只是日本人为了形容女性之美借用了这句名诗，后来专用来指众多男性中的一名女性，更加突显女性的美。像这样被日本人借用来、中途变味的语言例子还有很多。

圣诞老人为什么穿红色衣服？

留着长长的白胡子、穿一身红衣服的圣诞老人是圣诞节不可缺少的角色。据说圣诞老人是一个名叫圣尼古拉斯的圣人。每年的 12 月，他都会给孩子们分发礼物。后来，人们以圣尼古拉斯为原形塑造出圣诞老人这一形象。

不过，圣诞老人最初并没有统一的服装。据资料记载，还出现过穿蓝色衣服的圣诞老人。到了 1931 年，美国可口可乐公司为了满足宣传的需要，在圣尼古拉斯祭祀服装的基础上为圣诞老人设计服装，并把公司的形象色--红色作为圣诞老人衣服的颜色。由于可口可乐公司的大力宣传，穿红色衣服的圣诞老人形象很快就得到推广。

没想到孩子们做梦都想见到的圣诞老人还隐藏着这样的秘密吧？就让我们继续保守这个秘密，让我们的孩子少受一些商业宣传的影响吧！

第 30 节：有关红色的趣闻逸事(2)

给圣诞老人穿上红色衣服是可口可乐公司一手策划的。

咕嘟

圣诞老人喝

可口可乐耶！圣诞老人为什么穿红色的衣服？

嗨！

红色是膨胀色，有利于形象的推广。

于是，小胖老头的形象逐渐深入人心。据以前资料的记载，还有穿蓝色衣服的圣诞老人。

圣诞节快乐！

长此以往的话……

您得了代谢

综合症。

噼噼

圣诞老人原名叫圣尼古拉斯。

孩子，这个送给你！

第 31 节：喜欢粉色的人的基本性格

喜欢粉色的人的基本性格

~在富裕家庭长大的人大多喜欢粉色，性格稳重、温柔~

喜欢粉色的人

一般而言，在富裕的家庭中长大、家教良好又偏理性的人大多喜欢粉色。喜欢粉色的人性格稳重、温柔，大多都是和平主义者。其中，喜欢淡粉色人不仅具有高贵典雅的气质，还很会照顾他人。喜欢深粉色的人则在性格上比较接近喜欢红色的人，有活泼热情的一面。

粉色代表温柔，一般多为女性喜爱。喜欢粉色的女性往往性格稳

重、温柔，但却非常敏感，容易受到伤害。独处时，她们总沉浸在幻想中，向往着浪漫的爱情和完美的婚姻。喜欢粉色的男性大多也有着温柔的个性，心胸也比较宽广。可是，他们已经非常敏感了，但似乎还希望自己看起来更敏感一些。喜欢粉色的人对各种事物都容易产生兴趣，但却不愿主动探究，还有依赖他人的倾向。

有一个有趣的现象。有的女性原本对粉色没有特殊的感情，既不特别喜欢也不十分讨厌，但是有一天她会突然爱上粉色。这肯定与她想得到男性的关注有关。为了让自己显得温柔一点，她会有意或无意地喜欢上粉色。粉色是恋爱之色，人在恋爱时倾向于喜欢粉色。

讨厌粉色的人

在艰苦的环境中长大的人有讨厌粉色的倾向。认真且努力的实干家不容易接受粉色。把工作放在第一位的人与喜欢黑色和藏青色的人也容易讨厌粉色。由此可见，不喜欢粉色所具有的甜蜜色彩的人还真不少。

给喜欢粉色的人的一点建议

喜欢粉色的人中，很多都喜欢读书和画画，而喜欢读书和画画会让人缺乏行动力。这类人虽然心里总想着做点什么，但往往难以付诸

行动。建议这样的朋友多用一点红色。穿衣服时，可以以红色为主色调或者点缀一点红色。总之，红色具有推动你行动起来的力量。

憧憬完美的婚姻。喜欢粉色的人

喜欢空想.....

那个家伙她已经结婚了

啊哈哈哈

大多在富裕的家庭中长大，

性格稳重、温柔。

第 32 节：粉色的心理效果

粉色的心理效果/有关粉色的趣闻逸事

~粉色可以使人的心理和生理都焕发出青春~

粉色是温柔的象征，多用来表现令人怜爱的女性。淡粉色给人一种温暖的力量，只要看一眼就会让人充满幸福的感觉。日本人一看到粉色就会联想到樱花，因而粉色在日本很受欢迎。当工作不顺利时，看一看粉色，心情就会平静下来；充满攻击性的情绪时，看一看粉色，情绪也会稳定下来。此外，粉色是膨胀色，比较瘦弱的女性穿粉色衣服可以使自己显得丰满一些。

由于粉色是充满甜蜜的色彩，不喜欢甜蜜感觉的人不太可能喜欢粉色。在职场上打拼的女性就有讨厌粉色的倾向。其实，只要运用得当，粉色对女性还是很有好处的。

粉色是返老还童的良药

粉色可以使人的内分泌系统更活跃，起到防止衰老、甚至返老还童的作用。粉色不仅可以使人看得更年轻，还可以使人心情舒畅、容光焕发。女性经常穿粉色衬衫或者内衣，并用明度较高的粉色装饰房间的话，会收到很好的效果。

此外，据说白色系的房间也可以打造出美女。其实，淡粉色和白色等颜色还可以促使女性活动一下，而适量的运动当然可以会让人变得更美。

粉色还可以使人放松

粉色有使人放松的效果。从精神上而言，粉色可以使激动的情绪稳定下来；从生理上而言，粉色可以使紧张的肌肉松弛下来。因此，住在粉色装饰的房间中，有助于缓解精神压力，促进人的身心健康。

不过，也要注意，过度使用粉色也会适得其反，重要的是掌握平衡。

疲惫的时候，看看粉色，就会很放松。

哈……

粉色对身体很好。

不过，粉色电影（在日本指色情电影）可没有这种效果。

哎？

粉色人妻

可以使人放松。

呼.....

建议刚生宝宝的母亲和宝宝一起穿粉色。

充满母性的色彩。使人体内分泌系统活性化，

容光焕发

起到返老还童的效果。

第 33 节：喜欢蓝色的人的基本性格(1)

喜欢蓝色的人的基本性格

~有礼貌、谦虚、协调能力强~

喜欢蓝色的人

喜欢蓝色的人不仅有很强的团队协调能力，还很讲究礼貌，为人也很谦虚谨慎。他们绝不是头脑冲动的人，在行动前会制定周密的计划。他们还是谨慎派，严格遵守各种规则。和平主义者也有喜欢蓝色的倾向。

喜欢天蓝、水蓝等明亮蓝色的人，一般非常感性，能够自如表达心中的想法。他们虽然不具备社交型人的性格，却会通过某种形式（例如艺术）与这个世界建立联系。喜欢藏青色等深蓝色的人，一般比较理性，喜欢凌驾于他人之上。创业者和教育者大多喜欢深蓝色，反之，喜欢深蓝色的人也比较适合进行创业或从事教育行业。此外，喜欢深蓝色的女性自立的决心比较强，在工作中可以找到人生的价值。

喜欢蓝色的人也有缺点，那就是比较固执己见。喜欢和平、不好斗的性格有时也有缺点，这样性格的人有时会显得有些懦弱。比如，对后辈或者弱小的对手，他们特别谦虚、和蔼，而对于强硬的对手或上司，他们简直就是在压抑自己、委曲求全，根本不会说出自己的真

实想法。

在我们周围，喜欢蓝色的人有很多，我想可能是因为我们生存的这个地球上蓝色比较广阔的缘故吧。天空是蓝色的，大海也是蓝色的。此外，喜欢不同种类蓝色的人，在性格上也有微妙的差异。

讨厌蓝色的人

讨厌蓝色的人绝对是少数派，大多数人都能接受蓝色。不喜欢蓝色的人可能经历过巨大的失败或者生活非常坚信。此外，有痛苦经历的人也容易排斥蓝色。

给喜欢蓝色的人的一点建议

蓝色不仅可以激发人的决好奇心，还可以促使人做出判断。蓝色还是一种对直觉有刺激的颜色。如能在工作中正确运用蓝色，还可以充分激发自己的潜能。蓝色是和谐之色，如果你想维护好团队关系，并取得同伴、上司、部下的协助，就穿蓝色衣服吧。不过，没精打采的时候，千万不要穿蓝色衣服，那样只会使自己显得更加没精神。

第 34 节：喜欢蓝色的人的基本性格(2)

喜欢明亮蓝色的人，具有艺术气质。喜欢蓝色的人，

对啦！有办法了！

知识丰富，头脑敏捷。

喜欢深蓝色的人，

判决如下流放孤岛！

适合做重大决定。

嗯！嗯！这样如何？

态度认真，协调能力强。

第 35 节：蓝色的心理效果

蓝色的心理效果/有关蓝色的趣闻逸事

~大家都喜欢的蓝色，还有镇静效果~

纵观全世界，蓝色是最受欢迎的颜色。蓝色象征着和平与幸福，例如代表幸福和好运的"蓝鸟"（出自梅特林克的童话剧）等。在英国，贵族血统被称为"蓝血"（BlueBlood），皇室和王族女性所穿的深蓝色服装被称为"皇室蓝"。在基督教中，蓝色是圣母玛利亚的象征，是希望之色。此外，蓝色还象征着年轻，在中国和日本都有"青春"（青即指蓝色）一词。总之，蓝色给人的印象中好的居多。

蓝色给人的好印象虽多，但并不是说它一点负作用都没有。比如，蓝色给人一种不成熟、悲伤和失落的感觉。在中国，不成熟的年轻人会被叫做"愣头青"（青即指蓝色）。形容人心情沉重时，经常会说"脸都变蓝了"。产后抑郁症在英语中则叫做"MaternityBlue"。蓝色属于冷色调，给人一种冰冷的印象。总之，蓝色还是有不少负作用的。

此外，蓝色还有多种心理效果。蓝色有镇静的效果，可以使人的情绪平静下来，还可以降低血压。蓝色是后退色，因而蓝色物体看上去比实际距离远。蓝色还可以使人感觉时间过得很快。

使心安定的颜色

蓝色不仅可以稳定人的精神状态，还可以降低血压，平稳呼吸，使肌肉得到放松。总之，蓝色可以将人摆脱紧张不安的状态。因外，淡蓝色有使稳定情绪和减轻疲劳的效果，而深蓝色则有更加显著的镇静作用。

晚上如果在家加班工作，最好穿红色的衣服。红色比较醒目，令人兴奋。

啊加油.....

红色可以使人在工作时保持清醒的头脑。蓝色可以使人的心安定下来。

嘿嘿嘻嘻

睡前换上蓝色的睡衣，

嘿

蓝色更容易让人入睡。还可以降低血压，平稳呼吸，

呼--

总之可以使人镇静。

穿蓝色睡得更安稳。

噢~噢~

呼哈--

因此，建议穿蓝色睡衣。

第 36 节：喜欢黄色的人的基本性格

喜欢黄色的人的基本性格

~具有幽默感，工作能力强的理想主义者~

喜欢黄色的人

喜欢黄色的人很理性、上进心强、喜欢新事物、讨厌一成不变、好奇心强、爱好钻研……总之，喜欢黄色的人绝对是个“挑战者”。他们性格独特，在人群中往往是中心人物。在商业方面，他们有着独树一帜的想法，具备走向成功的能力和推动力。喜欢黄色的人多是理想主义者，擅长制定各种计划，并一步步实现。他们喜欢新鲜事物，故而也喜新厌旧、缺乏长性。再者，喜欢黄色的人还爱“打小算盘”。这是一个中性的特点，好坏参半。

黄色多受孩子的喜欢，黄色也是追求爱情的颜色。喜欢黄色的人还有依赖他人的倾向，其中有人缺乏自立心。在心理上，他们比较孩子气，喜欢自由自在，害怕受到束缚。喜欢黄色的人大多是“人前疯”，适合当搞笑艺人。也有人能说会道，适合作推销员。

此外，喜欢黄色的人对幸福的贪欲过高，常会感觉自己得到的关爱不够。不过，虽然同是黄色，喜欢奶油色这种淡黄色的人性格却很稳定，平衡局面的能力也很强。

讨厌黄色的人

受过严格教育且知识丰富的人有讨厌黄色的倾向，而且保守、循规蹈矩的人大多也不太喜欢黄色。

给喜欢黄色的人的一点建议

即使喜欢黄色，如果过度使用，容易引起焦虑或招致别人的讨厌。在室内装潢或服装中过多使用黄色，也会造成不好的影响。最好使用黄色做点缀或与其他颜色搭配使用。黄色在短时间内可以提高人的注意力，但黄色太多会适得其反。

还是理想主义者，

好吧，收购猴

子香蕉园！

又有商业头脑。喜欢黄色的人，

呵呵

好奇心强。

但实际上，他们更适合……

噢伊噢伊

做搞笑艺人。是团队中的核心人物。

第 37 节：黄色的心理效果

黄色的心理效果、有关黄色的趣闻逸事

~让人联想到太阳的希望之色，不同的国家对黄色的看法不尽相

同~

黄色有"希望"、"幸福"和"愉快"等正面的象征含义，与此同时它还有"危险"、"注意"和"不安"等负面的象征意义。从全世界范围来看，各国对黄色的评价也不尽相同。中国、印度和马来西亚等国家视黄色为高贵的颜色，因而倍加推崇。然而，基督教世界因犹大穿的是黄色衣服而不喜欢黄色。伊斯兰教中，黄色代表"死"，是不吉利的象征。

从色彩心理学的角度来看，黄色有良好的可视性，和黑色搭配起来更加醒目，被用作危险警告牌或注意标志的颜色。此外，黄色还代表着黄金，会让人联想到太阳。

中了黄色之毒的画家凡高

如果把黄色与画家联想到一起，你最先会想到哪位画家？我想大多数人都会想到凡高。凡高 27 岁成为画家，37 岁就以自杀的方式结束了自己的一生。在他短暂的绘画生涯中，留下了 800 多副油画作品。

凡高的代表作有《向日葵》和《播种者》等。和这两幅画一样，他凡高的很多作品都笼罩在黄色的氛围中。在法国南部凡高的家乡阿尔镇，凡高和朋友高更曾生活在"黄色之家"中。总之，凡高一生都

钟爱黄色。黄色是太阳的颜色，代表着希望。不过，过多的黄色也会对人的精神造成不良影响。凡高是一位精神病患者，可以说他是一位中了黄色之毒的天才画家。他在黄色中看到些什么呢？

泛着白光的月亮也被描绘为黄色。

好大的香蕉！

黄色是希望的象征。

昨夜，有猴子把月亮误认为是香蕉，从树上跌落……

猴子 TV

孩子在画太阳的时候，都会用黄色。

也用黄色表示

光的颜色。

第 38 节：喜欢绿色的人的基本性格

喜欢绿色的人的基本性格

~态度认真、礼貌有加的和平主义者，具有坚定的信念~

喜欢绿色的人

喜欢绿色的人社会意识比较强，态度认真。他们是和平主义者，和周围的人可以和睦共处，但是警惕性非常高。喜欢绿色的人社交能力强，可以与人和谐相处，但在心底里他们不愿相信任何人。虽然喜欢与人相处，但他们更希望能够在大自然中与动物一起过着恬静的生活。喜欢绿色的人待人礼貌，个性率直，基本不会掩饰内心的想法。他们会把自己的信念表达出来，并为了信念而努力。当问到自己的信念时，一般人都不太愿意说出来，但喜欢绿色的人却毫不掩饰。

此外，喜欢绿色的人好奇心强，但不会积极采取行动，大多时候都要等同伴的召唤再一起行动。这就是说，他们不愿当领头羊。再者，喜欢绿色的人还很敏感，会深入思考，把问题分析得很透彻。他们不

太喜欢运动，但酷爱美食，因而大多偏胖。

绿色也分很多种，比如黄绿、苹果绿等绿中带黄，喜欢这种绿的人友好、圆滑，与喜欢普通绿色的人相比更善于社交。这种人行动力强，但性情温顺。此外，喜欢深绿色的人沉着、冷静、干练且性格温厚。独生子女或者兄弟姐妹少的人有喜欢深绿色的倾向。

讨厌绿色的人

容易感到孤独和总在担心的人有讨厌绿色的倾向，这是因为绿色容易让人更加孤独的缘故。有人在人群中反倒会觉得孤独，这种人也不喜欢绿色。此外，绿色还给人一种稳重的感觉，因而不喜欢这种稳重感的人也不喜欢绿色。

给喜欢绿色的人的一点建议

当我们要做出决定，但犹豫不决的时候，穿绿色系的衣服可以帮助我们下定决心。当人过度劳累，出现神经衰弱的初期症状时，一般会对未来产生一种不安感，此时，佩戴一些橙色或黄色的小装饰品，可以缓和不安的心理症状。

与运动相比，

他们更喜欢美食。喜欢绿色的人，

哈哈哈

是与人为善的和平主义者。

因此，喜欢绿色的人中胖子居多。

呼

待人礼貌有加，个性率直。

给您添麻烦了！

第 39 节：绿色的心理效果

绿色的心理效果/有关绿色的趣闻逸事

~和平与自然的颜色。具有镇静效果和镇痛效果~

绿色是大自然的颜色，象征着和平。绿色和蓝色、红色一样，受大多数人的喜爱。绿色是安定、稳定的象征，有让人眼睛放松的效果。在伊斯兰教中，绿色象征着高贵和神圣。在基督教中，绿色则代表着永远延续的爱情和生命。

绿色对我们的神经系统有镇静和镇痛的双重效果，可以缓解精神上的紧张感和肉体上的疼痛感。现在，绿色还是医药学的代表色。

此外，绿色处于冷色与暖色之间，没有很强的心理效果。绿色中接近蓝色的蓝绿色，其作用比较接近冷色。

颜料中的"铬绿"

"铬绿"，这个名字虽然不好记，但画画的人都知道，它是一种水合氧化铬蓝绿色颜料。法国人于 1800 年左右发现了这种颜料。铬绿是比普通的绿还深一些的绿。日本工业标准 (JIS) 中也规定铬绿是一种标准颜料。之所以采用铬绿做颜料是因为它具有优秀的发色性和混色性。铬绿比一般的绿色更接近大自然中的绿色，而且只要与黄

绿混合，就可以简便地调出绿色，因而非非常适合做颜料。与红、蓝、黄、黑并列的颜料中，只有绿色中有"铬"。如果不对孩子们作任何解释，恐怕他们又要发随意发挥想象力了。

孩子画画时也会用到铬绿，如果不给孩子解释清楚的话.....

不知道！

不清楚！

颜料中有一种"铬绿"。

他们就要发挥想象力，

个绿？

一个一个的绿色？

为什么要用"铬绿"呢？

困惑

自己解决问题了。

咣当个绿！

因为铬绿的优良特性，

决定！

才被用作颜料。

第 40 节：喜欢橙色的人的基本性格

喜欢橙色的人的基本性格

~竞争心强、从不认输，喜怒哀乐都很激烈的行动派~

喜欢橙色的人

喜欢橙色的人活动力强，而且精力充沛，但他们并不觉得自己过于好动。这种人结婚的愿望不强，很多人都终身没有结婚。喜欢橙色的人基本上不认生、不拘束，比较开朗，但也有个别的人不太善于交际。喜欢橙色的人竞争心强，从不认输，喜怒哀乐表现得都很激烈。他们支配别人的欲望很强烈，而且一旦决定要做的事情就一定会坚持到底。他们注意力集中，做事效率高，对设计和色彩比较敏感，具有一定的天赋。喜欢黄色的人还喜欢说话，在众人面前讲话时，他们会尽自己的所能让场面热烈起来，为此，甚至还会勉强自己。不过，他们虽然好动、爱说话，但身体并不太好。

喜欢橙色的人适合做面对很多人的工作，比如售货员、推销员、服务行业等，女性的话做空中乘务员也不错。另外，设计师、建筑师等职业也适合喜欢橙色的人。

讨厌橙色的人

讨厌橙色的人容易陷入忧郁状态或者将自己关在家里闭门不出。他们在做某事的时候会突然觉得失去干劲，或者厌烦起来，从而甩手不干了。令人不可思议的是，喜欢橙色的人有时会和讨厌橙色的人出现同样的状况，但幸运的是喜欢橙色的人也喜欢和人交往，所以当出现烦躁、忧郁状态时，会得到朋友的安慰、帮助。

给喜欢橙色的人的一点建议

当心情低落的时候，可以穿上自己喜欢的橙色衣服，马上就可以让心情恢复，再度露出笑容。当感觉欲望得不到满足的时候，可以穿略带粉色的橙色衣服。当心情亢奋时，佩带点红色或黄色的装饰品，可以意外地使心情平静下来。

喜怒哀乐表现激烈。

万岁！

喜欢橙色的人，

啊哈

精力充沛，活动力强。

在众人面前勉强自己，以使气氛热烈。

嘿咻嘿咻

哈哈哈哈啊哈哈

卖力演出竞争心强，

从不认输。

第 41 节：橙色的心理效果

橙色的心理效果/有关橙色的趣闻逸事

~橙色是欢喜的颜色，象征热闹和快乐~

橙色的名字取自水果，让人感觉特别亲切。橙色是活力的象征，是高兴和欢喜的颜色。橙色还给人热闹、快乐和休闲的印象。橙色还是万圣节的象征色。泰国、印度、缅甸和尼泊尔等国的僧侣都穿橙色的僧袍。僧侣们之所以愿意终生穿橙色是因为他们认为橙色代表着最高的幸福和爱。顺便说一下，宿醉时，千万不要穿橙色的衣服，否则

会加重醉酒的症状。

隧道中的灯为什么是橙色的？

高速公路上的隧道中，使用橙色的灯进行照明，你知道这是为什么吗？与白色和蓝色灯，橙色灯照射的距离最远，有利于驾驶员看清前方的路况和车辆。这种橙色照明灯的学名叫做“钠灯”。

橙色有一个特点，那就是即使有尘埃或雾气等阻碍，一样可以照射到很远的地方。再者，橙色属于暖色调，不会使人犯困。如果驾驶员在隧道中打瞌睡，那可就太危险了。现在你该明白了吧？隧道中使用橙色灯进行照明主要是出于安全的考虑。

不过，橙色也有一个缺点，那就是会让人感觉时间很漫长。在较长的隧道中，橙色会让驾驶员觉得比实际长度还要长。如果我们了解了橙色的这些特点，事先有了心理准备，就不会再因隧道漫长而烦躁了。

虽然橙色好处多，但也有一个缺点。隧道中多使用橙色电灯进行照明。

橙色会让驾驶员感觉穿越隧道的时间很漫长。

烦烦

橙色的光照射得最远。

白色

橙色

橙色还会麻痹人的时间感。

怎么还

没到出

口呀！

而且不易受到雾气和尘埃的影响。

第 42 节：专为女性准备的恋爱色彩心理学（1）

恋爱中实用的色彩心理学

~男性回避/专为女性准备的恋爱色彩心理学 ~

恋爱中使用的颜色

女人一旦恋爱，就会变漂亮。这是因为女人恋爱后，身体内会分泌出提高皮肤代谢和促使肌肤光洁的荷尔蒙。再加上心情愉快，自然看起来比平时漂亮。遇到心中的白马王子时，女人自然而然地也会变漂亮，从而赢得王子的青睐。

女性应该多穿薰衣草色或紫丁香色等淡紫色的衣服，平时最好也多看这些颜色。薰衣草色或紫丁香色等淡紫色可以促进女性荷尔蒙的分泌，使女人变得更漂亮、更温柔。此外，女人陷入恋爱后，大多会喜欢上粉红色。粉红色不仅和淡紫色具有同样的效果，还能使女性变得更温柔。不过，如果过多使用粉红色，看起来会很孩子气，因而要特别注意粉红色的使用比例。实际上，与外表的美丽相比，更重要的是加强内涵的修养。如果女性拥有一颗善良、温柔的心，又很善解人

意，那将更加富有魅力。

内衣的颜色也很重要

女人谈恋爱后，还要注意内衣的颜色。也许有的女性朋友会说：“刚谈恋爱，你就叫我注意内衣的颜色，是不是太早了？我还没有和男朋友发展到那种地步。”呵呵，请不要误解我的意思，我所说的注意内衣的颜色，并不是叫女性穿上颜色性感的内衣去取悦男朋友。其实，与皮肤直接接触的内衣，对女性肌肤的健康会产生很大的影响。

女性内衣选择粉色或淡紫色比较好，不过对皮肤健康最好的还要数白色内衣。白色可以阻挡对皮肤不利的光线，透过对皮肤有益的光线。反之，只图性感，经常穿黑色内衣，其实会对皮肤造成很大的伤害。黑色能吸收光线，长此以往会加速皮肤老化。因此，不管谈不谈恋爱，只要女性想保持健康、美丽，就要注意一下内衣的颜色。

可是我没有白色内衣，

现在去买商店又关门了……

啊！有了！

《色彩人生》

女性恋爱后会变漂亮。

啦啦啦啦啦啦.....

第 43 节：专为女性准备的恋爱色彩心理学（2）

找到了！

薰衣草色、紫丁香色等淡紫色能促进女性荷尔蒙的分泌，使女性变得更漂亮。

哎？

请注意！我说的是白色内衣！不是白色木乃伊！此外，谈恋爱后最好穿白色内衣。

哎？真的吗？

因为白色内衣可以使皮肤保持健康、美丽。

恋爱中实用的色彩心理学

第 44 节：专为女性准备的恋爱色彩心理学

~男性回避/专为女性准备的恋爱色彩心理学 ~

女性初次约会不能穿的颜色

第一次和心上人约会，穿什么衣服去，这个问题总是让女人烦恼不已。曾有一个针对白领女性的问卷调查，调查结果显示大多数白领女性都持有这样的观点，即第一次约会穿白色或浅色衣服最合适。她们的理由是白色衣服使人显得干净、整洁，能让对方更好地看清楚自

己。的确，白色衣服使人看起来干净、整洁，能充分展现女性之美。然而，第一次约会就穿白色，稍微有点不妥。白色衣服在给人带来好印象的同时，也会让对方觉得自己冷淡。尤其是第一次约会，人都会紧张，想说的话都无法准确表达出来。在这种情况下，如果穿白色衣服，会突显出白色的负面效果。

那么，接触两次之后，第三次约会时穿白色如何呢？在前两次约会中，女性穿着颜色鲜明的衣服，已经给对方留下轻松、愉快的印象。第三次约会时，如果穿上白色的衣服，会给对方的心理造成巨大的印象差，让对方颇感意外，从而激发对方对自己的兴趣。此时，白色衣服的正面效果就被充分发挥出来了。

综上所述，第一次约会时，女性最好不要穿白色衣服。藏青色衣服也最好不要穿，否则会给人一种固执的印象。当然，约会对象对颜色的偏好也是多种多样的，所以不能一概而论地说哪种颜色好，哪种颜色不好。最重要的是，避免不好的颜色，选择适合自己或自己喜欢的颜色，穿出自己的个性。

第一次约会时，不怀好意的男性也许会穿红色衣服出场。红色具有使人感情兴奋、情欲膨胀的心理效果，而他们的目的恰好是第一次约会就把异性带回家。因此，对于穿红色衣服赴约的男性一定要提高警惕。如果对方真的穿红色衣服出场，那可以毫不客气地转身就走。

在第三次约会时，再穿白色。

那个充满活力的女

孩子，今天怎么变得这么文静……

嗨！又见面了。

第一次约会时，最好不好穿白色。

不过白色看起来

很清爽、整洁呀。

形象的变化，会让对方颇感意外，从而一举俘获对方的心……

我们去哪儿？她穿这么整洁，要干什么？

初次约会时会很紧张，让人无法用语言准确表达自己的想法，容易给对方留下一种冷淡的印象。

好紧张啊！

冷淡

不过.....

她中午吃的拉面吧？

白色衣服容易脏，一定要注意保持干净！因此，第一次约会时穿得自然、穿出个性就好。

第 45 节：专为女性准备的恋爱色彩心理学

恋爱中实用的色彩心理学

~男性回避/专为女性准备的恋爱色彩心理学 ~

类似性法则

经过几次约会后，你有必要调查一下对方对颜色的偏好。不过，千万不要根据对方穿衣服的颜色来判断他所喜欢的颜色。衣服的颜色与喜欢的颜色并不一定一致。最好从谈话中了解他所喜欢的颜色，从而大体判断他的性格。

喜欢绿色的男人社会意识比较强，而且做事认真。虽然他们的好奇心虽然强烈，但却很少积极采取行动。因此，他们大多时候都会等待女性先开口。喜欢橙色的男人，是积极的行动派，他们争强好胜、不服输，一旦产生一个想法，就会贯彻到底。他们希望女朋友支持他们的想法，给他们自由。不过喜欢橙色的人还有一个特征，那就是在聚会时总想把气氛搞得很活跃，甚至会勉强自己做一些事情。总之，通过对方喜欢的颜色就可以大体判断他的性格。只要顺着他的性格来，就能大大提高自己在他心目中的地位。

看透了对方的性格，也就能掌握对方的爱情攻略，在爱情攻防战中占据有利的位置。前面举例介绍了绿色、橙色与性格的关系，关于其他颜色与性格的关系，有兴趣的朋友可以参见本书第三章的内容。

此外，了解了对方喜欢的颜色后，就可以投其所好，穿衣服时选择他喜欢的颜色，这也是拉近彼此距离的一种策略。这样做自然可以

使对方放松下来，并对自己产生好意。他还会认为女方与自己的喜好一致，从而拉近两人之间的关系。这在心理学上被称为“类似性”法则。兴趣一致、趣味相投的情侣更容易走向婚姻的殿堂。

绿色看起来真舒服。

喜欢绿色的人不

信任别人。

知道对方喜欢的颜色，可以拉近两个人的距离。

喜欢黄色的男人没常性

喜欢红色的男人太自我

喜欢绿色的男人不信任别人

超级郁闷……通过对方喜欢的颜色，可以大体判断对方的性格。

我喜欢这个颜色。喜欢黄色的人没什么常性……

但是实际上，男人……

呵呵我，我该怎么办？

大部分时间什么都没想……

漂亮！

喜欢红色的人

太自我。

第 46 节：恋爱中实用的色彩心理学(1)

恋爱中实用的色彩心理学

~男性回避/专为女性准备的恋爱色彩心理学 ~

通过喜欢的颜色看缘分

所谓缘分，就是指性格是否合适。女性在寻找伴侣时，特别在乎缘分。我们可以从对方喜欢的颜色入手，看看对方和自己是否投缘。这与配色中的色彩调和很相似。如果双方喜欢的颜色是类似色或补色，就说明二人比较投缘。

喜欢蓝色的男性，和喜欢蓝色系或蓝色的补色黄色的女性比较合适。喜欢白色或红色的女性，和喜欢蓝色的男性也比较投缘。白色与蓝色组合起来，会给人一种清爽的感觉。蓝色所具有的清爽、诚实的感觉正好和白色所具有的整洁、清楚恰好相配。喜欢蓝色的男性大多喜欢研究和探索，而喜欢白色的女性具有高尚的理想，这样的搭配不是很合适吗？利用色彩心理学进行上述一番解释，你是不是也觉得通过颜色看缘分很准呢？

喜欢黄色的男性，和喜欢紫色的女性特别相配。这不仅因为黄色和紫色是补色关系，还因为喜欢黄色的男性大多好奇心强，而喜欢紫色的女性充满知性，又有内涵，还富有神秘感，正是喜欢黄色男性的理想伴侣。此外，喜欢红色的男性，适合与喜欢红色、橙色或绿色的女性谈恋爱。喜欢黑色和白色的女性也适合喜欢红色的男性。喜欢橙色的男性是不折不扣的行动派，而喜欢灰色的女性是谨慎派，二者结

合起来可以使性格达到平衡。然而，如果喜欢橙色和男性与同样喜欢橙色的女性结合，两个人可能会变成“暴走族”。想起做什么，便风风火火地去做。有人认为喜欢黑色的男性与喜欢白色的女性是天生的一对。其实不然，喜欢粉红色的女性更适合喜欢黑色的男性。这是因为粉红色的温柔可以将黑色的力量包围起来，从而防止黑色的力量过度膨胀。

不过，人对颜色的偏好并不是一成不变的，过几年也许就改变了。而且，一旦喜欢上对方，甚至也会喜欢上他喜欢的颜色。这就是所谓的“爱屋及乌”吧。因此，只要真心相爱，也不必太拘泥于通过颜色判断缘分，就把颜色与缘分的关系当作茶余饭后的谈资吧。

第 47 节：恋爱中实用的色彩心理学(2)

喜欢橙色的男性与喜欢灰色的女性最能达到平衡。

她的谨慎让我

非常钦佩.....

通过喜欢的颜色可以判断缘分。

如果男女双方都喜欢橙色，那么结局将很疯狂.....

GO ! GO ! GO ! 咱们一起去暴走！

喜欢蓝色的男性与喜欢白色的女性投缘。

一起看电影怎么样？好啊！

如果男女都喜欢粉红色，那么他们之间肯定已经超越了异性之爱！

咔嚓！哈哈哈

喜欢黄色的男性与喜欢紫色的女性最般配。

啦啦啦我就喜欢她的

神秘感！

第 48 节：专为男性准备的恋爱色彩心理学

恋爱中实用的色彩心理学

~女性回避/专为男性准备的恋爱色彩心理学 ~

破解服装传递的信息

男性想要完全了解女性的内心，那是不可能的。可是，女性又非常希望男性了解自己的内心，哪怕只了解一点也好。这时，色彩心理学又可以助男人一臂之力。

女性所衣服的颜色，大多可以反映出她当时的心情。如果穿鲜艳的衣服，可以约她进行大家都感兴趣的娱乐活动；如果女性穿暗淡色调的衣服，则适合一起去美术馆等让人心情平静的地方；如果女性穿

可爱的浅色调衣服，可以去做一些户外活动；如果女性穿粉色等暖色调的衣服，说明她现在富有包容力和宽容心；如果女性穿深蓝色的衣服，可能是想寻找倾诉的对象，这时男性应该认真倾听她的心声；如果女性的服装是以黑色为基调的无彩色，则说明女性需要倾诉对象或是希望得到别人的赞美。

个人空间（PersonalSpace）

在拥挤的地铁中，我们常常会产生窒息的感觉。这是因为我们的“个人空间”中闯入了陌生人。所谓的个人空间，是指自己周围半径为0.8~1.0米的空间。别人闯入自己的个人空间时，我们会感到精神紧张。不过，我们都希望喜欢的异性进入自己的个人空间。

对于女性来说，有一种特殊的心理活动。当陌生男性进入她们的个人空间时，起初会感到讨厌，但时间长了反倒会对对方产生好意。如果生硬地闯入女性的个人空间，必定会遭到她的厌恶。如果自然地接近女性，时间长了就会赢得她的芳心。为了尽量长时间地待在女性的个人空间里，男性应该避免穿着红色或橙色的衣服。清爽、浅色的衣服能让女性放松，更容易接近她们。

因此，我们应该尽可能接近自己喜欢的女性。

咣当咣当

早上好！你好

每个人都有自己的个人空间，范围大约是自己周围1米左右的空间。

咣当咣当

糟糕！我

太紧张了。

不敢和她说话。

当男性进入女性的个人空间时，起初会遭到女性的厌恶。

讨厌这个人真讨厌。

女性

讨厌

我喜欢你！哎？

一定要注意周围的其他女性。然而，随着时间的推移，女性会对进入自己个人空间的男性产生好意。

不讨厌这个人还不错

依然讨厌

第 49 节：专为男性准备的恋爱色彩心理学

恋爱中实用的色彩心理学

~女性回避/专为男性准备的恋爱色彩心理学 ~

有关色彩心理学的话题，是绝好的沟通工具

经过几次约会后，彼此之间的距离拉近了。这时，如果可以巧妙地把握聊天的话题，自然会增进彼此之间的感情。比如，自己的梦想、家庭、往事等平时不常说起的话题，在这个时候都可以讲给恋爱的对象听。谈这些话题叫做“自我开放”，即坦诚地向对方讲述自己的一切，倾听者会感受到讲述者的信任和好意。了解了对方鲜为人知的一面后，对对方的感情自然会上一个新台阶。

不过，自我开放的时机非常重要。有的人在第一次约会时，还没等对方开口，自己就先滔滔不绝地把自己的前世今生交代了一遍。这种做法不仅无法讨女性的欢心，反倒会遭到厌恶。最成熟的时机是在第三、四次约会之后。还要注意一点，在自我开放的同时，还要引导对方也进行自我开放。如果对方不愿意向自己敞开心扉，那说明她还没有完全信任自己。

很多男性平时夸夸其谈，可是在异性面前就变得少言寡语。和女性单独约会时甚至会害羞得说不出话来。对于这类朋友，不仅要克服紧张的心理，还要掌握一些谈话的技巧。想活跃聊天的气氛，有关色彩心理学的话题是不错的选择。这是因为几乎没有女性对颜色不感兴趣。你可以先从色彩的杂学入手，让对方觉得“哎？有意思！”等她产生兴趣就好办了，然后再讲讲色彩与性格的关系，相信一定会有不错的效果。

比如，喜欢白色的人做事认真，多才多艺，是个完美主义者。不过，喜欢白色的人非常希望能给别人留下良好的印象，而且特别容易感到孤独。如果以此为突破口慢慢展开话题，女性一定会向你敞开心扉。如果她说：“其实，我以前也……”那就表示我们已经取得了初步的胜利。此外，女性都喜欢博学的男性，不过一知半解的知识千万不要拿来在女性面前炫耀。一旦被识破，那她对你的信任和好感将以重力加速度般一落千丈。我把它称为“牛顿诚实法则”。

喜欢白色的人容易感到孤独，喜欢黄色或粉红色的希望得到别人的关爱。

我就喜欢粉红色。

如果能让对方自己敞开心扉，恋爱将上一个新台阶。

那是台阶。

不过，诚实是谈恋爱的基础，

什么？那么，咱们一起去做成年人做的事吧。

如果想打歪主意的话……为此，色彩心理学也能助你一臂之力。

对方对你的信任和好感将以重力加速度落在地上，摔得粉碎。

信任

女性大多都关心颜色的话题，因此聊聊色彩心理学，更容易引起女性的兴趣。

印度有一座粉红色的城镇。

哎？真的吗？

色彩妙用的秘密 :每天懂一点色彩心理学作者 :[日]原田玲仁【内容简介】

色彩妙用的秘密 :每天懂一点色彩心理学来自日本最潮色彩使用说明书，用 366 个生动小例子贴心揭示色彩妙用的秘密。如果有更风趣幽默、更浅显易懂的“色彩心理学”读本就好了！相信很多读者都抱有这样的期望，而这本书正是为了实现读者这一愿望而创作的。本书的内容虽然以高深的理论为基础，但尽量避开了晦涩

难懂的复杂部分。通过许多生动活泼、简单实用的例子，本书将色彩心理学的核心思想与思维方式直接明了地展现在读者面前。书中的插图和漫画也是为了让读者能够更加轻松地阅读而精心绘制的。总之，本书的宗旨就是“拒绝乏味，拒绝没营养”，让读者兴趣盎然地学习非常实用的知识。欢迎大家进入色彩的魔力世界！ 正文[电子书下载] 第1节：色彩使时间变快或者变慢 (1) 第2节：色彩使时间变快或者变慢 (2) 第3节：色彩使时间变快或者变慢 第4节：色彩是有重量的 第5节：色彩是有重量的 (1) 第6节：色彩是有重量的 (2) 第7节：暖色与冷色 第8节：暖色与冷色 第9节：反射色与吸收色 第10节：反射色与吸收色 第11节：膨胀色与收缩色 第12节：前进色与后退色 第13节：前进色与后退色 (1) 第14节：前进色与后退色 (2) 第15节：前进色与后退色 (3) 第16节：催人入眠的颜色 第17节：催人入眠的颜色 第18节：喜欢黑色的人的基本性格 第19节：黑色的心理效果 第20节：有关黑色的趣闻逸事 第21节：喜欢白色的人的基本性格 第22节：白色的心理效果 第23节：有关白色的知识 第24节：喜欢灰色的人的基本性格(1) 第25节：喜欢灰色的人的基本性格(2) 第26节：灰色的心理效果 第27节：喜欢红色的人的基本性格 第28节：红色的心理效果 第29节：有关红色的趣闻逸事(1) 第30节：有关红色的趣闻逸事(2) 第31节：喜欢粉色的人的基本性格 第32节：粉色的心理效果 第33节：喜欢蓝色的人的基本性格(1) 第34节：喜欢蓝色的人的基本性格(2) 第35节：蓝色的心理效果 第36节：喜欢

黄色的基本性格 第37节：黄色的心理效果 第38节：喜欢绿色的基本性格 第39节：绿色的心理效果 第40节：喜欢橙色的基本性格 第41节：橙色的心理效果 第42节：专为女性准备的恋爱色彩心理学 (1) 第43节：专为女性准备的恋爱色彩心理学 (2) 第44节：专为女性准备的恋爱色彩心理学 第45节：专为女性准备的恋爱色彩心理学 第46节：恋爱中实用的色彩心理学(1) 第47节：恋爱中实用的色彩心理学(2) 第48节：专为男性准备的恋爱色彩心理学 第49节：专为男性准备的恋爱色彩心理学

色彩妙用的秘密 :每天懂一点色彩心理学作者 :[日]原田玲仁【内容简介】

色彩妙用的秘密 :每天懂一点色彩心理学来自日本最潮色彩使用说明书 ,用 366 个生动小例子贴心揭示色彩妙用的秘密。如果有更风趣幽默、更浅显易懂的“色彩心理学”读本就好了 ! 相信很多读者都抱有这样的期望 ,而这本书正是为了实现读者这一愿望而创作的。本书的内容虽然以高深的理论为基础 ,但尽量避开了晦涩难懂的复杂部分。通过许多生动活泼、简单实用的例子 ,本书将色彩心理学的核心思想与思维方式直接明了地展现在读者面前。书中的插图和漫画也是为了让读者能够更加轻松地阅读而精心绘制的。总之 ,本书的宗旨就是“拒绝乏味 ,拒绝没营养” ,让读者兴趣盎然地学习非常实用的知识。欢迎大家进入色彩的魔力世界 ! 正文[电子书下载] 第1节：色彩使时间变快或者变慢 (1) 第2节：色

彩使时间变快或者变慢 (2) 第 3 节 色彩使时间变快或者变慢 第 4 节 : 色彩是有重量的 第 5 节 : 色彩是有重量的 (1) 第 6 节 : 色彩是有重量的 (2) 第 7 节 暖色与冷色 第 8 节 暖色与冷色 第 9 节 : 反射色与吸收色 第 10 节 : 反射色与吸收色 第 11 节 : 膨胀色与收缩色 第 12 节 : 前进色与后退色 第 13 节 : 前进色与后退色 (1) 第 14 节 : 前进色与后退色 (2) 第 15 节 : 前进色与后退色 (3) 第 16 节 催人入眠的颜色 第 17 节 催人入眠的颜色 第 18 节 : 喜欢黑色的人的基本性格 第 19 节 : 黑色的心理效果 第 20 节 : 有关黑色的趣闻逸事 第 21 节 : 喜欢白色的人的基本性格 第 22 节 : 白色的心理效果 第 23 节 : 有关白色的知识 第 24 节 : 喜欢灰色的人的基本性格(1) 第 25 节 : 喜欢灰色的人的基本性格(2) 第 26 节 : 灰色的心理效果 第 27 节 : 喜欢红色的人的基本性格 第 28 节 : 红色的心理效果 第 29 节 : 有关红色的趣闻逸事(1) 第 30 节 : 有关红色的趣闻逸事(2) 第 31 节 : 喜欢粉色的人的基本性格 第 32 节 : 粉色的心理效果 第 33 节 : 喜欢蓝色的人的基本性格(1) 第 34 节 : 喜欢蓝色的人的基本性格(2) 第 35 节 : 蓝色的心理效果 第 36 节 : 喜欢黄色的人的基本性格 第 37 节 : 黄色的心理效果 第 38 节 : 喜欢绿色的人的基本性格 第 39 节 : 绿色的心理效果 第 40 节 : 喜欢橙色的人的基本性格 第 41 节 : 橙色的心理效果 第 42 节 : 专为女性准备的恋爱色彩心理学 (1) 第 43 节 : 专为女性准备的恋爱色彩心理学 (2) 第 44 节 : 专为女性准备的恋爱色彩心理学 第 45 节 : 专为女性准备的恋爱色彩心理学 第 46 节 : 恋爱中实用的色彩心理学(1) 第 47

节：恋爱中实用的色彩心理学(2) 第 48 节：专为男性准备的恋爱色

彩心理学 第 49 节：专为男性准备的恋爱色彩心理学

制作工具：小说下载阅读器 <http://www.mybook66.com>