

何應雄(本刊編委) Ho Ying Hung

善用顏色調節情緒讓你每天好心情

是否你哪天會因為某種顏色的出現頻繁，進而影響到你一整天的心情呢？是否你會以哪種顏色來表示你現在的心情呢？色彩以高度介入現代人的生活，就像命運經常會因時際會而改變一樣，一個人在每一個階段幾乎會喜歡一種顏色。由於對顏色的執著使我們自己以一種特別的形象呈現在別人眼中。也因此，顏色和形象使我們在生活中，無論在心理、生理上深受其影響：「顏色在靜默中展現巨大的能量」，無論是心理的、化學的、物理的變化，在靜默中深深影響我們。

色彩的心理感覺和分類特性

當觀看色彩時，由於受到色彩的視覺刺激，而在思維方面產生對生活經驗和環境事物的聯想，這就是色彩的心理感覺。

1. 色彩有冷暖感。色彩的冷暖感被稱為色性。紅、黃、橙等色相給人的視覺刺激感強，使人聯想到暖烘烘的太陽、火光，感到溫暖，所以稱為暖色。青色、藍色使人聯想到天空、河流，感到寒冷，所以稱為冷色。
2. 色彩有興奮感與沉靜感。凡明度高、純度高的色調又屬偏紅、橙的暖色系，均有興奮感。凡明度低、純度低，又屬偏藍、青的冷色系，具有沉靜感。
3. 色彩有膨脹感與收縮感。同一面積、同一背景的物體，由於色彩不同，給人造成大小不同的視覺效果。凡色彩明度高的，看起來面積大些，有膨脹的感覺。凡亮度低的色彩看起來面積小些，有收縮的感覺。
4. 色彩有前進感與後退感。暖色和明色給人前進的感覺；冷色和暗色給人後退的感覺。
5. 色彩有輕重感。高明度的色彩給人輕的感覺；低亮度的色彩給人重感的。

不同顏色對情緒影響

心理學家認為，人的第一感覺就是視覺，而對視覺影響最大的則是色彩。人的行為之所以受到色彩的影響，是因人的行為很多時候容易受情緒的支配。顏色之所以能影響人的精神狀態和心緒，在於顏色源自大自然的先天的色彩，藍色的天空、鮮紅的血液、金色的太陽……看到這些與大自然先天的色彩一樣的顏色，自然就會聯想到與這些自然物相關的感覺體驗，這是最原始的影響。這也可能是不同地域、不同國度和民族、不同性格的人對一些顏色具有共同感覺體驗的原因。

「紅色」：在可見光譜中紅色光波最長，處於可見長波的極限附近，雖然眼睛不適應紅色光的刺激，但它善於分辨紅色光波的細微變化，因此紅色光很容易造成視覺疲勞，嚴重的時候還會給人造成難以忍受的精神折磨。紅色光由於波長最長，穿透空氣時形成的折射角度最小，在空氣中輻射的直線距較遠，在是網膜上成像的位置最深，給視覺以逼近的擴張感，被稱為前進色。在自然界中，不少芳香艷麗的鮮花，以及豐碩甜美的果實，和不少新鮮美味的肉類食品，都呈現出動人的紅色。因此在生活中，人們習慣以紅色為興奮與歡樂的象徵，使之在標誌、旗幟、宣傳等用色中佔了首位，成為最有力的宣傳色。若裝演商品便成為暢銷的銷售色。火與血人類