

群別：家政群

參賽作品名稱：

色界

色彩心理學

關鍵詞：色彩、心理、生理、視覺

一、摘要

顏色心理學，用色彩來探究人類的心理，是很神秘的學問。

顏色本身是因為光線照射在物體上，吸收其他色光後反射出屬於該物體的色光，映在眼睛上所產生的影像。

經由許多專家實驗，顏色除了對人類的視覺產生影像外，也會間接刺激人體一些感官，如：粉紅色光刺激通過眼睛、大腦皮層、下丘腦、松果腺和腦垂體一直到腎上腺，使腎上腺髓質分泌腎上腺素減少，導致心臟活動舒縮變慢，肌肉放鬆。

而經由調查發現，顏色也會對人的心理產生影響，多數人也會因此將情緒和顏色做連結，比如：紅色像熱情，黃色像開朗，黑色像陰沉，藍色像憂鬱等等。

顏色就是如此奇妙！

二、研究動機

我們的生活周遭充斥各式各樣的顏色，不同顏色交織成多采多姿的生活環境，而那些色彩也會對我們的心理有所影響，過去的女性通常避免穿著粉紅之類的粉色調，但隨著時代的改變，現今的年輕女性卻不再忌諱此色系；個性相異的人喜歡的顏色不同外，不同年齡層和職業所喜歡的顏色也不同，特定的色彩更能緩和情緒。顏色擁有如此神奇的魔力，但這又是為什麼呢？

我們在生活中發現，通常喜歡紫色的人較有氣質，喜歡紅色的人則給人熱情的感覺等等，讓我們很好奇這些顏色和人類心理有無重大關聯。

所以我們希望透過這次專題，了解顏色對心理、生理、性別等因素是否有關係或其影響力。

三、研究方法

先進行色彩心理學的相關資料查詢，再進行「問卷調查法」，分別對男生和女生進行調查，最後將所有資料統整，研究流程如下：

- (一) 收集資料
- (二) 擬定題目
- (三) 確定主題
- (四) 撰寫問卷
- (五) 發放問卷
- (六) 統一資料整理
- (七) 完成專題

四、研究結果

(一)、顏色的定義

『日常生活中觀察的顏色在很大程度上受心理因素的影響，即形成心理顏色視覺。』(註一) 色彩有三種基本分別，色相、明度和彩度，而色相圖也有很多種類，由簡略至繁複，但說了這麼多，究竟什麼是顏色呢？所謂的顏色，就是眼睛接收到光的反射而出現的現象，光根據肉眼可見的波長可以分成七種顏色，分別為紅、橙、黃、綠、青、藍、紫，再透過物體接收光線反射出該顏色的波長，再由眼睛接收，這便是所謂的顏色了。

除了上述幾種顏色外，物體將光全部反射的話就會呈現出白色；若是將光全數吸收就會成了黑色，『一個虹所表現的每個顏色只包含一個波長的光。我們稱這樣的顏色為單色，而單色光的強度也會影響人對一個波長的光所感受的顏色』(註二)

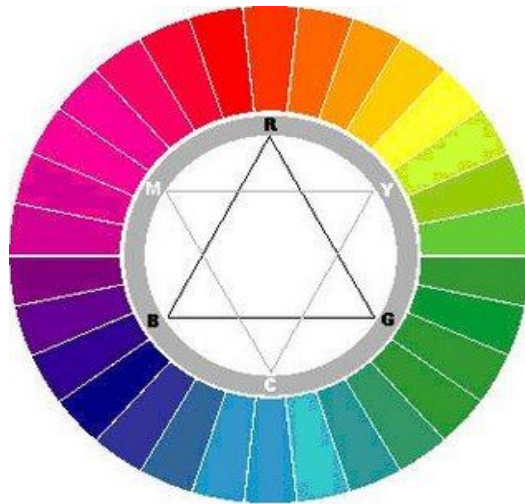
(二)、色彩三要素

1、色相 Hue

『色相指的是色彩的外相，是在不同波長的光照射下，人眼所感覺不同的顏色』(註三) 有些人為了研究這些色相，而繪畫出前面所說到的色相圖，色相圖就是把顏色全部集中成一個圓圈，如下面顯示：



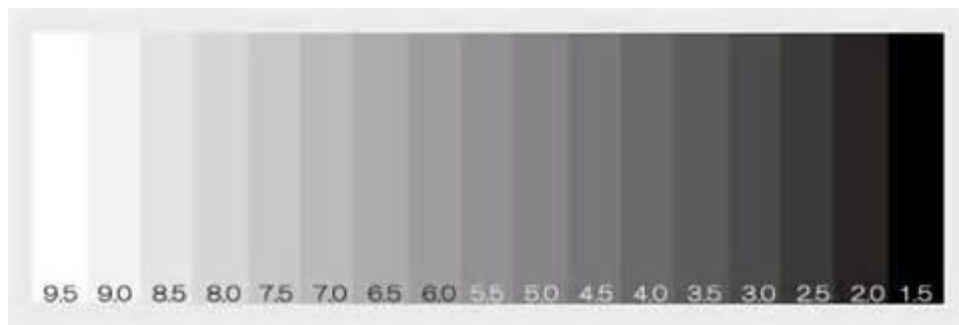
(圖一) 伊登十二色相環



(圖二) 日本色彩研究所 PCCS 色相環

2、明度 Value

『明度指顏色的亮度，不同的顏色具有不同的明度。』(註四) 黃色為明度最高的顏色，黑色則是明度最低的，如圖下：



(圖三) PCCS (日本色研配色體系) 明度圖

3、彩度 Chroma

『色度指得是色彩的純度，也叫飽和度或彩度，是「色彩三屬性」之一。』（註五）也就是所謂含白或黑的程度，如鮮紅色就比粉紅色或暗紅色的彩度來的要高，圖示如下：



(圖四) 彩度 (飽和度) 對比

(三)、影響層面

日常生活中，色彩和人的情緒有密切關係，許多報章雜誌提出，紅色容易讓人興奮、藍色容易讓人感到憂鬱、粉紅色能安撫情緒、綠色能消除疲勞等。

色彩還會影響人心理和生理層面，比如說長期待在紅色的房間容易感到暴躁，但移到粉紅色的房間就會平靜下來；曾有研究報告指出：『在粉紅色的環境中小睡一會兒，能使人感到肌肉軟弱無力，而在藍色中停留幾秒鐘，即可恢復。有人提出粉紅色影響心理和生理的作用機制是：粉紅色光刺激通過眼睛——大腦皮層——下丘腦——松果腺和腦垂體——腎上腺，使腎上腺髓質分泌腎上腺素減少，使得心臟活動舒縮變慢，肌肉放鬆。』（註六）甚至也有研究顯示出，『有些疾病是由於人體內色譜失衡或缺乏某種顏色造成的。』（註七）

心理方面，『顏色喜好代表某個人的心理狀態，喜歡紫色的人多半敏感，喜歡紅色的人多半強勢，喜歡橙色的人多半喜愛著家庭等』〈註九〉，可見顏色影響我們如此之深。

而且，在視覺感受度上，曾有研究指出：『黑、灰、白色三色的箱子，黑色讓人感覺最重，白色最輕，灰色則是其次。』（註八）

（四）問卷調查結果

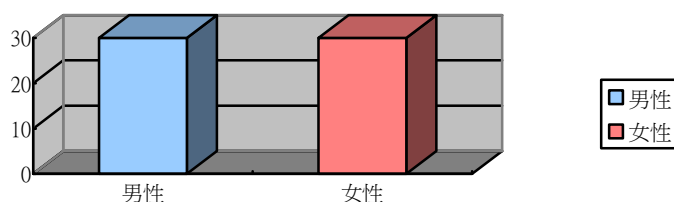
1、研究對象

以穀保家商同學為研究對象，共發出並回收 60 份問卷，均為有效問卷。

2、問卷內容分析

（1）、請問您的性別？

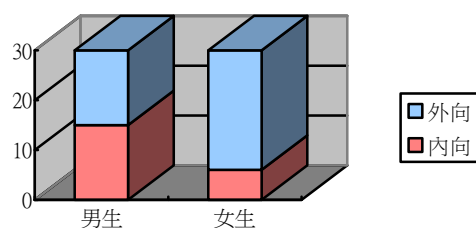
統計數據顯示，做問卷的男女比例各占一半。



（圖五）性別比例分析圖

（2）、認為自己的個性是？

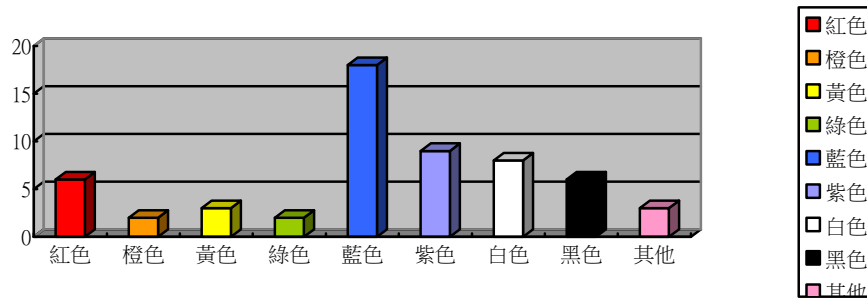
統計數據顯示，認為自己的個性是內／外向的男生各占一半人數，都是 50%，而做問卷的女生認為自己是內向的有 20%，外向則是 80%，從統計可以看出來認為自己是外向女生的居多。



（圖六）個性內／外向分析圖

（3）、小時候最喜歡的顏色？

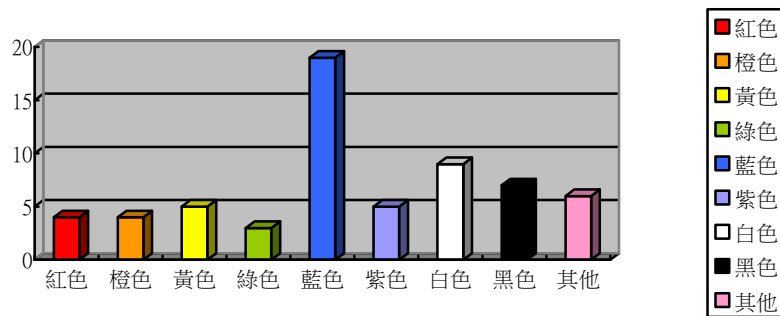
統計數據顯示，紅色 10% 橙色 3% 黃色 5% 綠色 3% 藍色 30% 紫色 15% 白色 13% 黑色 10% 其他 5% 這是所有人數統整起來，小時候喜歡的顏色統計，出乎我們原先的意料，喜歡藍色的人占地一，而且不分男女，其次是紫色、白色。



(圖七) 幼時喜歡顏色分析圖

(4)、現在最喜歡的顏色？

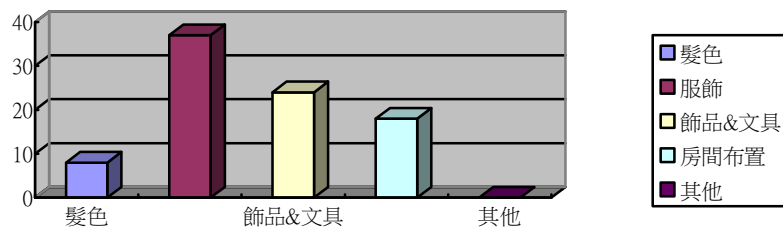
統計數據顯示，紅色 7% 橙色 7% 黃色 8% 綠色 5% 藍色 32% 紫色 8% 白色 15% 黑色 12% 其他 10%，這是所有人數統整起來，現在青少年喜歡的顏色統計，沒想到藍色還是佔了大多數，而且依然不分男女，相當有趣的現象，喜歡紫色的人數少了一些，而喜歡白色、黑色的人則相對變多了。



(圖八) 青少年喜歡顏色分析圖

(5)、會把喜歡的顏色表現在哪些日常用品上？(可複選)

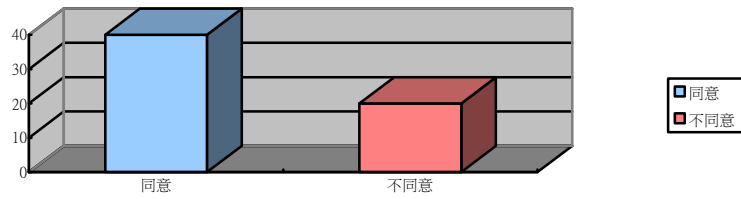
根據我們的統計，大多數的人都選擇將喜歡的顏色表現在服飾上面，其次是飾品以及文具，相較於髮色就比較稀少，應該是受到價錢影響。



(圖九) 喜歡顏色如何表示分析圖

(6)、「情緒受顏色影響」這個理論是否同意？

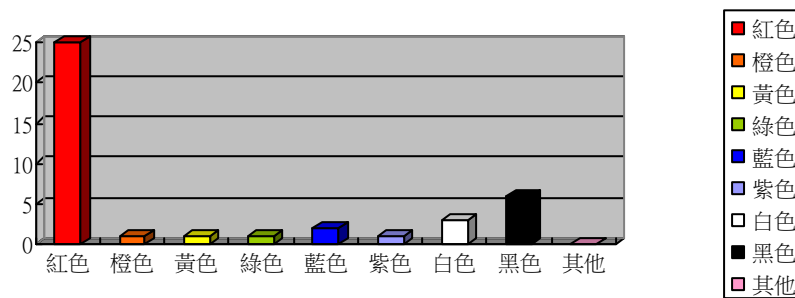
根據我們統計，60 個人裡面有 40 個人是同意這個理論的，而接下來的題目，也只針對同意的 40 個人進行問答。



(圖十) 是否同意理論分析圖

(7)、覺得生氣時會想到什麼顏色？

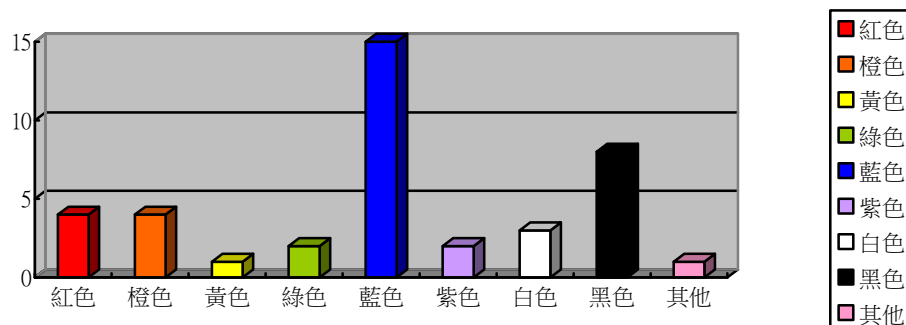
統計數據顯示，紅色 63% 橙色 3% 黃色 3% 綠色 3% 藍色 5% 紫色 3% 白色 8% 黑色 15% 其他 0%，根據統計，絕大多數的人都認為紅色代表生氣、憤怒等激動的情緒。



(圖十一) 生氣會想到顏色分析圖

(8)、覺得難過時會想到什麼顏色？

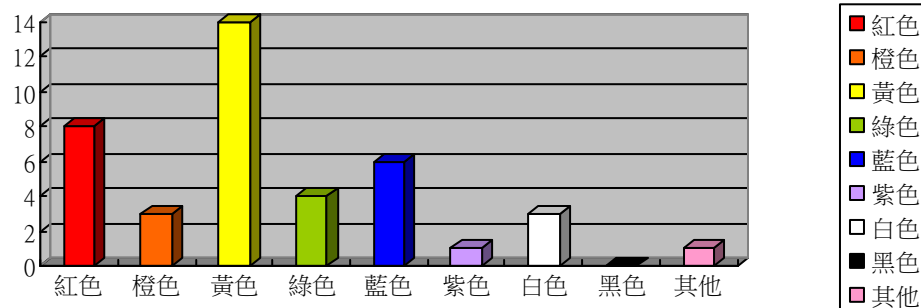
統計數據顯示，紅色 10% 橙色 10% 黃色 3% 綠色 5% 藍色 38% 紫色 5% 白色 8% 黑色 20% 其他 3%，根據統計，絕大多數的人都認為藍色會想到憂鬱、難過等負面情緒。



(圖十二) 難過會想到顏色分析圖

(9)、覺得開心時會想到什麼顏色？

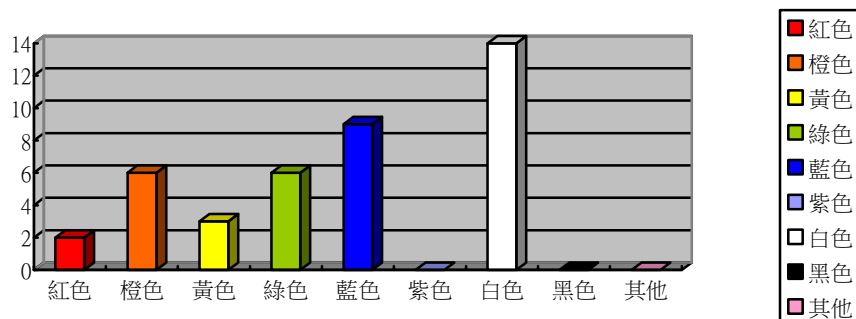
統計數據顯示，紅色 20% 橙色 8% 黃色 35% 綠色 10% 藍色 15% 紫色 3% 白色 8% 黑色 0% 其他 3%，根據統計，絕大多數的人都會把開心、快樂等正面情緒和黃色這樣明亮的顏色聯想在一起。



(圖十三) 開心會想到顏色分析圖

(10)、覺得放鬆時會想到什麼顏色？

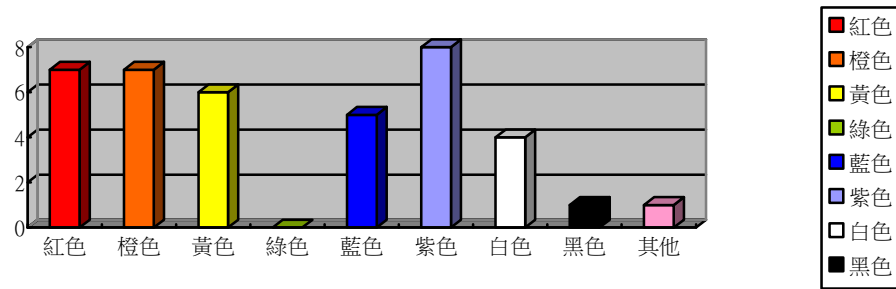
統計數據顯示，紅色 5% 橙色 15% 黃色 8% 綠色 15% 藍色 23% 紫色 0% 白色 35% 黑色 0% 其他 0%，根據統計，說到放鬆大部分的人都會想到一片空空的白色，什麼都沒有，自然能把精神好好放鬆下來，好好休息吧！



(圖十四) 放鬆會想到顏色分析圖

(11)、覺得興奮時會想到什麼顏色？

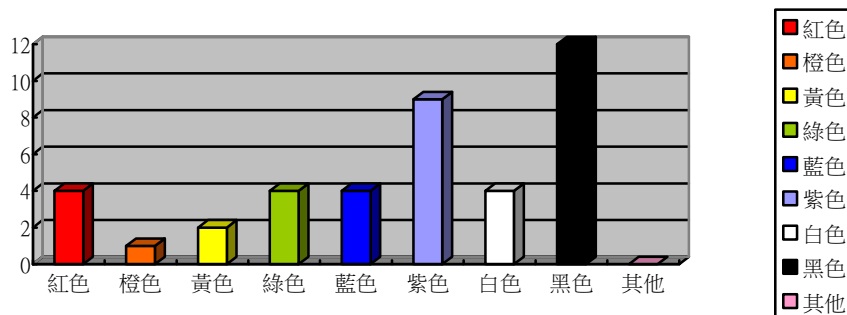
統計數據顯示，紅色 18% 橙色 18% 黃色 15% 綠色 0% 藍色 13% 紫色 20% 白色 10% 黑色 3% 其他 3%，說到興奮，大多數人想到的顏色就變多了，應該跟喜歡顏色有關，目前紫色佔多數，再來是紅色和橙色，然後才是黃色。



(圖十五) 興奮會想到顏色分析圖

(12)、覺得恐懼時會想到什麼顏色？

統計數據顯示，紅色 10% 橙色 3% 黃色 5% 綠色 10% 藍色 10% 紫色 23% 白色 10% 黑色 30% 其他 0%，根據統計，黑色較能成為大多數人恐懼的色彩，漆黑一片什麼也看不見，自然會加深恐懼吧！



(圖十六) 恐懼會想到顏色分析圖

五、討論

顏色對人類心理、生理是否有影響是我們想了解的，至於影響的層面、程度有哪些呢？透過了這次專題研究，我們上網找了許多關於色彩的定義，還有顏色對人的影響有哪些，是否有科學研究來證實呢？結果是有經過實驗的，當眼睛接收到光的反射，再傳至身體各處來產生反應。

每個人對顏色的喜好都不同，心中對顏色的定義也是因人而異的，所以每種顏色對每個人來說都會有不同的影響，這也是心理學深奧的地方了，看到各式各樣大家對每種顏色不同的見解，也讓我們深深感到有趣。

六、結論

(一)、探討男生和女生所喜歡的色彩差異

從問卷調查結果我們發現，藍色是最受歡迎的顏色，無論性別是男或女，都是選擇藍色的結果均多，而喜愛黑色的性別也是沒有偏向哪個性別，不過喜愛白色的人大多是女生所選擇，粉紅色更是只有女生所選擇，男生所選擇的大多都是藍色、黑色、紅色，女生選的顏色較有變化。

(二)、探討個性對喜歡顏色的影響程度

從問卷得知，外向性格的人所喜歡的顏色偏向藍色、紫色、白色，內向性格的人喜歡的則是偏向藍色、紫色和紅色，對藍色的喜好不分男女，而選擇紫色和白色的偏向女性，紅色則是男性，大大出乎我們原先的預測，而不管是內向外向，喜歡粉紅色的女性佔了一定的比例。

(三)、探討童年和現在所喜歡的顏色差別

從問卷得知，有少部分人幼時和長大後喜歡的顏色是有區別的，仔細算過之後，有變化的總共佔了全部的 45%，將近一半，而另外的 55%則是沒有變化的。

(四)、探討顏色對生理上的影響

從文獻而得知，研究報告說明了顏色確實能夠對生理產生影響，通過訊息傳達而改變身體機能動作。

七、參考資料及其他

註一：色彩心理學@心理學知識特快—首頁 痞克邦 PIXNET

<http://td026544.pixnet.net/blog/post/32030867-%E8%89%B2%E5%BD%A9%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8>

註二：顏色—維基百科 自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%89%B2%E5%BD%A9#>

註三：色相—維基百科 自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%89%B2%E7%9B%B8>

註四：明度—維基百科 自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%98%8E%E5%BA%A6>

註五：色度—維基百科 自由的百科全書

[http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%89%B2%E5%BA%A6_\(%E8%89%B2%E5%BD](http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%89%B2%E5%BA%A6_(%E8%89%B2%E5%BD)

[%A9%E5%AD%A6\)](#)

註六：百度百科－色彩心理學

<http://baike.baidu.com/view/64636.htm>

註七：蘆森（2011）色彩心理學：魅力十足的色彩吸睛術。悅知文化。

註八：小山雅明（2012）如何用顏色說服人？：行銷大師的心理學祕技大公。大是文化。

註九：彭姝樺（2011）色彩暗號：關於那些人的顏色學，心理事。尖端出版。

圖片引用

（圖一）：伊登 12 色相環

<http://www.pws.stu.edu.tw/cardend/HTM/english/itten.jpg>

（圖二）：日本色彩研究所 PCCS 色相環

<http://www.archives.gov.tw/UserFiles/Image/LOHAS/LOHAS15/cct-2-3.jpg>

（圖三）PCCS（日本色研配色體系）明度圖

<http://livedoor.blogimg.jp/mtsk44h6-004/imgs/7/8/78f462df.jpg>

（圖四）：彩度（飽和度）對比

<http://www.ebaomonthly.com/window/photo/lesson/images/061031hsl.jpg>