

# Психология цвета



# Вокруг цвета

Воздействуя на чувства, различные цвета влияют на мировоззрение и манеру поведения, могут улучшить или ухудшить настроение и даже манипулировать нашим сознанием. Учитывая это свойство цвета, мы можем влиять на наше окружение и различные жизненные ситуации, изменяя их в свою пользу.

Цвет	Ощущение	Психологическое воздействие	Ощущение пространства
Теплые цвета			
Желтый	Тепла	Привлекает внимание, не утомляет	Отдаляет
Оранжевый	Тепла	Привлекает внимание	Приближает
Розовый	Тепла	Привлекает внимание (в меньшей степени)	Приближает
Красный	Жары	Выделяется, очень утомляет	Приближает
Коричневый	Тепла	Утомляет	Приближает
Холодные цвета			
Серый	Прохлады	В меньшей степени привлекает внимание, не утомляет	Отдаляет
Голубой	Холода	Не утомляет	Отдаляет
Зеленый	Прохлады	Не утомляет даже при длительном наблюдении	Отдаляет
Фиолетовый	Свежести	Дезинтегрирует	Приближает

# Психология синего цвета

Синий в психологии считается цветом покоя, расслабления, погружения в медитацию. Выбор синего цвета в качестве наиболее предпочитаемого отражает потребность человека в покое. Чтобы повысить основное значение синего цвета, в тесте Люшера используют темно-синий. Отрицание темно-синего цвета означает, что человек избегает расслабляющего покоя. При заболевании или переутомлении потребность в синем цвете увеличивается.

Синий цвет успокаивает, уравнивает, уменьшает боль, снимает воспаление. Как правило, переизбыток синего цвета, так же как и зеленого, не оказывает негативного влияния. В исключительных случаях появляются усталость, скука, тоска и пониженное давление крови. Переизбыток синего цвета в продуктах питания не очень полезен, потому что может оказывать тормозящее действие.

Синий цвет остужает, поэтому полезен при ожогах и повышенной температуре. Для тех, кто много общается с людьми, синий цвет может выполнять защищающую роль. Синий цвет успокаивает, расслабляет и открывает дорогу творческим мыслям, свободным от влияния извне.



# Психология зеленого цвета

Зеленый цвет содержит в себе скрытую потенциальную энергию, отражает степень волевого напряжения. Согласно психологии, люди, предпочитающие зеленый цвет, стремятся к самоуверенности. Люди экстравагантные, добивающиеся поставленных задач неожиданными эмоциональными «выбросами», отвергают зеленый цвет как не симпатичный. Наряду с ними зеленый цвет отвергают люди, находящиеся на грани физического или психического истощения.

Зеленый цвет уравнивает и нейтрализует, это цвет надежды, гармонии, выздоровления. Зеленый цвет влияет на гипофиз и, таким образом, на обмен веществ. Он восстанавливает равновесие между печенью и селезенкой, оказывает регенерирующее воздействие на мышцы и соединительную ткань. Зеленый цвет стимулирует вегетативную нервную систему и ускоряет процесс роста. Переизбыток зеленого цвета не оказывает негативного воздействия. Только в очень редких случаях он вызывает нерешительность. Иногда реакция становится слишком медленной.



# Психология красного цвета

Красный – цвет крови, символизирует возбуждение, энергитизм. В психологии красный цвет описывается как очень живой, полный воодушевления, беспокойный. Этот цвет так же является символом эротизма. Отвращение, игнорирование красного цвета отражает органическую слабость, физическое или психическое истощение.

Красный цвет стимулирует творческие, витальные, земные виды энергии; развивает страсть и спонтанные смелые действия.

Красный цвет продуктов питания активизирует работу печени и поддерживает образование красных телец; этот цвет выводит из организма вредные вещества. Он помогает избавиться от запоров и очень полезен при недостатке железа.

Избыток красного цвета ведет к нервозности, беспокойству, суете, отсутствию выдержки, поверхностному отношению к делам.



# Психология желтого цвета

Наибольшее предпочтение желтому цвету отдают беременные женщины, ожидающие благополучного исхода родов, а так же люди, склонные к перемене мест. Желтый так же как и красный, цвет энергизма. Желтый цвет так же трактуется как цвет озарения.

Желтый цвет – это цвет душевного развития, он придает бодрость, поддерживает функции желез, активизирует деятельность слизистой, стимулирует мыслительные процессы.

Желтый цвет вызывает образование желудочного сока, помогает при нарушениях пищеварения, успокаивает нервы, снимает нервную усталость.

Желтая одежда может оказать помощь при депрессии. Желтый цвет успокаивает селезенку, активизирует лимфатическую систему, помогает при расстройствах печени.

Негативные воздействия при использовании продуктов желтого цвета неизвестны.



# Психология фиолетового цвета

Фиолетовый цвет образован слияние активного красного и успокаивающего синего. В психологии его считают «гармонией противоречий». Фиолетовый цвет предпочитается детьми до наступления половой зрелости. С точки зрения психологии, этот цвет символизирует присущую человеку инфантильность и внушаемость, потребность в поддержке и опоре. В этом смысле выбор или отрицание фиолетового цвета выступает своеобразным индикатором психологической и половой зрелости.

Фиолетовый цвет успокаивает, стимулирует деятельность селезенки, расслабляет, снимает боль, усиливает восприятие. Негативное влияние переизбытка продуктов фиолетового цвета неизвестно, если не считать повышенной активности селезенки. Такая пища очищает кровь и препятствует потере аппетита. Фиолетовый цвет успокаивающе действует на нервную систему представителей творческих профессий.



# Психология оранжевого цвета

Особенно полезен оранжевый цвет как средство против нервозности, страха депрессии. Этот цвет благотворно воздействует на легкие и железы.

Негативное влияние при переизбытке оранжевого цвета наблюдается крайне редко. Трусливому человеку следует носить одежду оранжевого цвета. Положительное влияние оранжевый цвет оказывает при проблемах с пищеварительной системой и кожных заболеваниях, а также при плохом стуле, особенно под знаком Девы.

Этот цвет возбуждает аппетит. Теплота, выделяемая оранжевым цветом, снимает напряжение и судороги.



# Психология матово-белого цвета

Матово-белый цвет свободен от каких-либо психологических тенденций. В психологии считается, что матово-белый цвет – это нейтралитет, граница, отделяющая человека от каких-либо переживаний. Серый цвет часто выполняет роль защиты от проникновения другого человека во внутренний мир испытуемого.



# Что надо определить для себя?

Стоит задуматься над тем, каким цветам Вы отдаете предпочтение, какого цвета у Вас одежда, предметы какого цвета окружают. Важно понять для себя, среди каких цветов Вам наиболее комфортно, и в зависимости от этого подбирать для себя обстановку. Может быть, стоит поменять часть одежды на что-то более яркое и светлое. Ведь немного порадовать себя никогда не повредит. Комфорт во всем – это важная составляющая нашей жизни, это улучшение самочувствия и работоспособности, а что самое главное - повышение настроения!

