我的颜色

不同的颜色会对个体的情绪产生不同的影响，那么每一种颜色情绪的感受性都是怎样的呢？

绿色：绿色是一种令人感到稳重和舒适的色彩，具有镇静神经、降低眼压、解除眼疲劳、改善肌肉运动能力等作用，自然的绿色还对晕厥疲劳、恶心与消极情绪有一定的舒缓作用。但长时间在绿色的环境中，易使人感到冷清，影响胃液的分泌，食欲减退。

黄色：黄色是人出生最先看到的颜色，是一种象征健康的颜色，它之所以显得健康明亮，因为它是光谱中最易被吸收的颜色。它有稳定情绪、增进食欲的作用：对情绪压抑、悲观失望者会加重这种不良情绪。

橙色：橙色能产生活力，诱发食欲，也是暖色系中的代表颜色，同样也是代表健康的色彩，它也含有成熟与幸福之意。

白色：白色能反射全部的光线，具有洁净和膨胀感。空间较小时，白色对易动怒的人可起调节作用，这样有助于保持血压正常。

红色：红色是一种较具刺激性的颜色，它给人以燃烧和热情感。但不宜接触过多，过多凝视红色，不仅会影响视力，而且易产生头晕目眩之感。

粉色：粉色是温柔的最佳诠释。经实验，让发怒的人观看粉色，情绪会很快冷静下来，因为粉色能使人的肾上腺激素分泌减少，从而使情绪趋于稳定。

黑色：黑色具有清热、镇静、安定的作用，对激动、烦躁、失眠、惊恐的患者起恢复安定的作用。

灰色：灰色是一种极为随和的色彩，具有与任何颜色搭配的多样性。所以在色彩搭配不合适时，可以用灰色调和，对健康没有影响。

蓝色：蓝色是一种令人产生遐想的色彩，另一方面，它也是相当严肃的色彩。具有调节神经、镇静安神的作用。蓝色的灯光在治疗失眠、降低血压和预防感冒中有明显地作用。有人戴蓝色眼镜旅行，可

以减轻晕车、晕船的症状。

任何颜色都有它的正面和负面影响。其实每个人都有自己的代表色。在这个纷繁的大环境里，当情绪、状态不佳时，可以选择适当的颜色帮助调整情绪。

一、学院心理预约方式

（一）线下预约

1.咨询时间：周一至周五下午16:20-18:00

2.咨询地点：敦行楼一楼心理接待中心

3.值班人员安排表

心灵导航社团值班表				
单 周				
周一	马虎成	王凤萍	陈志明	张晓伟
周二	贾长嵘	卓玛才让	格日措	
周三	卓玛	忠尕拉吉	啊比旦木	索昂拉毛
周四	德胡玛	塔毛措吉	彭毛切措	
周五	刘正伟	索南代吉	才仁求措	松吉措西
双 周				
周一	马鑫	康文娟	逗毛措	苟晓荣
周二	扎西卓玛	羊毛才让	索南卓玛	求西措毛
周三	任晓慧	李敏洁	薛瑞伍	仁增拉毛
周四	马秀娟	美周	达热卓玛	
周五	靳玉成	张涛	汪苧	杜小何

（二）线上预约

1.学院心理服务热线：0977-8221555

2.线上预约流程

亲爱的同学们：

温暖的春风，轻柔的白云，新学期开始啦！心理健康教育研究中心于即日起恢复咨询预约，目前网络预约平台已开通，将为大家提供更多的预约方式。

一、咨询对象

全体在校学生

二、咨询说明

1.目前只提供面对面咨询，暂不提供网络咨询；

2.预约成功后即成固定时间，每周一次，每次约为50分钟，无需再次申请预约；

3.每次咨询结束后，请告知下周是否续约。如续约，请在下周同一时间进行咨询；

4.请在每次咨询前十分钟到达咨询地点，若有事请提前一天告知。

三、咨询时间与地点

咨询时间：周一至周五：9：00—12：00；14：30—18：00

咨询地点：教行楼一楼个体咨询室

学校心理服务热线：0977—8221555

四、咨询内容

提供涉及学习生活、情绪、人际关系、感情问题和适应困扰等相关问题的心理咨询，不提供包括精神鉴定、诊断、处方类精神药物、资格证明、重度精神障碍的长程心理治疗等服务内容。

五、预约流程

1.现场预约：教行楼一楼咨询预约室进行，时间：周一至周五（16：30—18：00）；

2.网上预约：扫描下方二维码填写“个体心理咨询预约”。

心理咨询预约二维码

二、教育部心理援助热线

三、清华心理服务热线