

<<幸福有7种颜色>>

图书基本信息

书名：<<幸福有7种颜色>>

13位ISBN编号：9787508635828

10位ISBN编号：7508635825

出版时间：2012-11

出版时间：中信出版社

作者：金韵蓉

页数：186

字数：90000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<幸福有7种颜色>>

前言

自序：我曾在医院工作了很长一段时间。

曾经在儿童心理卫生中心矫正患自闭症、多动症、智能不足、学校恐惧症的孩子；曾经在隔着精神病房的铁栏杆外治疗身心受创的成年人；曾经巡回各个高中训练第一线的学校心理辅导老师；也曾经在家庭医学门诊里面对不愉快的配偶给予婚姻治疗。

但是，最后我跟跑逃离了心理治疗工作，避走的原因只因我的学问太浅，年龄太轻，人生经历也太少！

离开医院的工作岗位之后，我经历了几年经商的日子，尝试以不同的角色领略生活。

可是在领略繁华生活的同时，我始终无法忘情曾经热爱的心理治疗工作，及至我去了欧洲。

我在冰霜般美丽的巴黎认识了色彩心理治疗，在风景秀丽如画的英国肯特郡认识了芳香疗法。

至此，我的生命才逐渐圆满，心灵也臻于安适。

我的家人，尤其是我的宝贝儿子，是我艺术治疗实验室的“小白鼠”。

我曾经在他深夜突发高烧时用蓝色毛巾浸润着茶树精油敷在额头上为他降温；让他在绛红色的羊毛制服外套里穿上浅绿色的背心；在他用功准备期末考试时为他书桌上的台灯更换上黄色的灯罩并滴上百里香精油；在他独自一人负笈英国时缝制了橙色的暖被；也在他为青春痘苦恼的时候叮嘱他多吃些黄色的瓜果。

在以老公、儿子、家人以及我自己为对象的实验中，我总是雀跃地验证了艺术治疗的神奇效果。

现在，我又回到了心理治疗的工作岗位，但不同于以往的是，如今是以更广泛、更美好的方式去帮助别人。

我总在不同的演讲和授课场合热切地“宣导”如何简单地运用色彩和香气来改善和预防各种问题，而回报我的，也总是一封封快乐的邮件，告诉我他们兴奋的发现。

这本书其实就是我研究多年的生活手册，它融合了色彩治疗和芳香疗法的实践心得，内容包括如何养育孩子、如何经营成熟健康的两性关系、职场必胜EQ、人际关系的技巧等等。

在这本书里你不仅能找到预防问题的方法，也能找到解决问题的方法，还会发现它操作起来很简单，不需要花大钱，也不需要耗费精力，而最棒也最重要的是，你一定乐在其中，因为没有人能在美丽色彩和美好香气的包围下还闷闷不乐！

因此，建议您在阅读这本书之前，先给自己调制一杯心爱的饮料、找到一个舒适的角落、选好最合适的光源，然后开始享受它！

<<幸福有7种颜色>>

内容概要

这本集实用、基础知识普及和心灵美育于一体的色彩疗愈书，不仅为每一位热爱色彩的读者揭示了色彩背后的秘密，更为热爱生活的人给出了丰富多彩的幸福提案。

满含深情的字里行间，金韵蓉不紧不慢地介绍着色彩的基本理论知识，让对色彩还不甚明了的读者，不知不觉间发现色彩世界的奇妙。

温暖的语言结合丰富真实的案例，为爱美的女性解答了在服装选择及搭配上如何用正确的色彩为自己的形象加分；为爱子心切的妈妈娓娓道来如何用对色彩，帮助孩子健康成长；为热恋中的人们获得和谐愉悦的两性关系提供了有效而浪漫的色彩方案……

<<幸福有7种颜色>>

作者简介

金韵蓉，资深心理学家。

- 《时尚Cosmo》杂志专栏作家；
- 《美丽俏佳人》时尚生活专家；
- 北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师；
- IFA国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表，主任讲师，终身成就会员；
- 为多家国际企业举办员工“顾客心理学”、“减压管理”、“潜能开发”以及“表达技巧”的培训课程；
- 《先斟满自己的杯子》《谁能写出玫瑰的味道》《幸福女人的芳香生活》《爱在左，管教在右》《爱让成长不烦恼》等畅销书的作者。

<<幸福有7种颜色>>

书籍目录

知识篇

证据

——我总得说服习惯用左脑思考的你！

理论

——有些枯燥，不过建议你还是读读！

你所不知道的色彩的秘密

应用篇

幸福可以很简单

彩绘爱情的颜色

在绚丽的彩虹中成长

——如何用正确的态度和色彩来养育孩子

适合家庭装修的色彩

穿对色彩好运来

疗愈篇

简单易行的自我色彩疗愈法

色彩冥想呼吸法

(Colour Breathing)

色彩的饮食疗法

(Foods for Colour Healing)

“色彩能量水”的制作方法

用食物的颜色来减肥或增重

色彩七轮疗法

Colour Balancing the Chakras

<<幸福有7种颜色>>

章节摘录

<<幸福有7种颜色>>

媒体关注与评论

金老师的书，文笔总是非常柔和流畅，深入浅出，智慧的火花随处闪耀。

这是一本讲颜色的书，但不是用专业术语堆砌而成。

几种颜色，对应的身体心灵各个方面，读罢对颜色的感受和敏锐度有了很大的提升，也学会了如何在不同的场合和时候应用不同的颜色来调节身心，受益匪浅。

——cute二妮 正如每一本金老师的书一样，本书依旧秉承着优雅恬淡的风格，于理性中融汇无尽情感，于文字间穿插淡雅图画，美轮美奂的书与美轮美奂的文字，相映成趣，引领我们寻找那彩色的幸福。

——芥末凉茶 从柬都只知道颜色分暖色和冷色，但也仅是知道这些。

这本书开篇用很生动的案例展现了颜色的奥妙，止人不禁想提起兴致认真看下去，从不同颜色如何掌管具体器官到怎么样通过颜色治疗我们心理和身体上的一些疾病，再到如何用颜色为细碎的日常生活加点儿色彩，都有详细的讲解，让人很难不爱上这缤纷的色彩。

——蓝色沉淀 读金老师的这本《幸福有七种颜色》，让我第一次通过颜色了解了自己。

阅读的过程中，我始终处于极度享受的状态，感受着不同颜色给我带来的惊喜，也知道了原来用“颜色”就可以补充自己在生活中所缺少的“能量”。

建议在生活中被繁重工作“折磨”的人们，翻阅金老师的这本书，让多姿的色彩帮助你绚烂今后的快乐人生。

——当当读者

<<幸福有7种颜色>>

编辑推荐

《幸福有7种颜色(典藏版)》编辑推荐：金韵蓉迄今为止最爱、最满意的作品——写给知性女子最温暖的色彩疗愈书。

让色彩走进你的生活，让幸福走进你的心里。

《幸福有7种颜色(典藏版)》是金韵蓉迄今为止最爱、最满意的作品。

温暖灵动的文字加上明丽多彩的插画，有读者说，读《幸福有7种颜色(典藏版)》，整个人处于极度享受的状态。

我们眼睛所能捕捉到的色彩不下百万种，关于色彩，除了冷暖和明暗的感知，你是否知道色彩还有轻重感、软硬感、前后感、大小感？

赤橙黄绿蓝靛紫，除了能带给人赏心悦目的视觉刺激，你是否知道它们还具有神奇的情绪和生理的疗愈功能？

能够引导身体和精神处于兴奋状态的红色，能激发我们对生命充满热情，相信自己拥有成功的能力和特质，也能帮助我们坚持自己的理想并持续努力。

黄色是最好的抗忧郁色彩。

对胰腺、肝脏、胆囊、脾脏、消化系统、胃、皮肤、中枢神经系统以及太阳神经丛都有疗愈的能力。

橙色主管了我们的直觉，它能稀释淡化伤害的力度并突破心理的枷锁。

它是我们的肠道实验室，反射了腹腔、肾脏、下腰以及直肠，同时也管理肾上腺素的分泌功能。

……每一种色彩都有她独特的能量，每天生活在色彩中的你，何妨停下来读一读《幸福有7种颜色(典藏版)》，让色彩走进你的生活，让幸福走进你的心里。

<<幸福有7种颜色>>

名人推荐

金老师的书，文笔总是非常柔和流畅，深入浅出，智慧的火花随处闪耀。

这是一本讲颜色的书，但不是用专业术语堆砌而成。

几种颜色，对应的身体心灵各个方面，读罢对颜色的感受和敏锐度有了很大的提升，也学会了如何在不同的场合和时候应用不同的颜色来调节身心，受益匪浅。

——cute二妮正如每一本金韵蓉的书一样，本书依旧秉承着优雅恬淡的风格，于理性中融汇无尽情感，于文字间穿插淡雅图画，美轮美奂的书与美轮美奂的文字，相映成趣，引领我们寻找那彩色的幸福。

——芥末凉茶从来都只是知道颜色分暖色和冷色，但也仅是知道这些。

这本书开篇用很生动的案例展现了颜色的奥妙，让人不禁提起兴致认真看下去，从不同颜色掌管的具体器官到怎么样通过颜色改变我们心理和身体上的一些疾病，再到如何用颜色为细碎的日常生活加点色彩，让人很难不爱上这缤纷的色彩，做个开心愉快的人。

——蓝色沉淀

<<幸福有7种颜色>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>