

從精神科看色彩的角色及 衍生的色彩經濟學



色彩本身，雖然沒有情感，但是他透過影響我們心理，讓我們產生情感、知覺上的變化，當我們看見某種色彩的同時，也本能地與情感產生了聯繫，也能產生出喜、怒、哀、樂的情緒。此外，色彩無時無刻地，存在我們生活的各個角落，舉凡生活中的食、衣、住、行，甚至是文化、政治、經濟、教育及醫療，只要我們想的到的，色彩都隱藏在其中，默默影響我們對感官、知覺的各種認知，然而，每個人的生長背景、社會脈絡及文化背景都有其獨特性，也導致於色彩對於人的影響，也產生了各種的差異。不過，即便如此，色彩對人的影響充滿變化及趣味性，以至於過去幾十年間，人們前仆後繼投入其中，無非是想對色彩有更深刻的了解。此外，人類作為一種視覺導向生物，色彩，不僅只是個單一的物理現象，在人類淵源流長的文化中，顏色被賦予了各種意義，同時，也被視為一個判斷的標準，甚至有些顏色的判斷例子，獲得了廣泛的認同，例如：藍色是信任、忠誠、誠實的色彩，綠色代表著「自然」或是「生命」，「健康」的清爽印象，黃色則給人愉悅、充滿智慧的感覺，除此之外，更多的感受及詮釋，則是來自於個人的主觀判斷，例如，最愛的顏色或是對衣服的反應。在這些個人情境及文化背景中，顏色被認為有能力改變物體的意義與價值。綜合上述種種，本文章欲就其原因，做進一步的探討，如欲探究更詳細內容，請見參考文獻。



林耕新醫師·攝 (2019.4)

顏色背後所牽涉到的含義

顏色，承上文所提，可以為不同的事物或是環境，增添各種意涵，而這些意涵，卻又因為文化及社會脈絡的不同，即使是相同的顏色，但在不同的環境下，又有了各自的意義，例如：粉紅色，在中國傳統京劇中，代表年老，血色漸衰卻又忠貞不二的老人腳色，但是在歐美文化之中，如澳大利亞、紐西蘭和美國，則往往與女性氣質相聯繫，透露出

浪漫、美好的青春氛圍。紅色，因為身體裡面，血液的顏色是紅色，通常會被認為是具侵略性的顏色，因此，以東方文化為脈絡延伸，紅色，能夠強化一個人的“氣”，視覺上會讓人提神、耳目新的功效，同時也象徵著生命、活一力、熱情和歡樂，同時也因為紅色能對人的情緒，產生烈的刺激，因此，在許多場合下，憤怒也會用紅色來表達當下的情緒。

紅色如何物理性地影響我們

追述過往，紅色的意義，一直停留在個人主觀意識中，缺乏了實證研究，一直追溯到近期，在 2004 年的雅典奧運會上，生理學家 Russell Hill 和 Robert Barton 掌握了一個千載難逢的機會，著手一項大型的研究，用來探究人類，在紅色的暴露之下，是否有特殊的行為表現，他們透過拳擊和跆拳道等具對抗性的體育項目，隨機分配，運動員穿著紅色或藍色的服裝和護具，讓研究可以對照同樣一名運動員，穿著不同顏色服裝時，會有何種差異。研究顯示，穿紅色的服裝和護具一直與更高的獲勝概率相關，且跟藍色的選手比較，紅色的選手勝率比前者高出 5% 左右，但研究也指出，單純穿著紅色這項因素，並不會讓你變成超強的選手，只有當實力很接近的情況下，紅色，才會對勝負發揮其顯著的作用。

粉色如何物理性地影響我們

早在 1979 年，瑞士的精神科醫師 Max Luscher 提出，人類所選擇的顏色，可反映出當時的心理狀態，當時這個想法，就引起美國科學家的 Alexander Schauss 的好奇，為了瞭解顏色是否可以影響人類的心情，他進行了實驗，把軍營的禁閉室油漆成了粉紅色，實驗結果發現，粉色的禁閉室再也沒有出現打架的案例，且在實驗結果中顯示，粉紅色的房間能達成迅速冷靜的效果，進行多次實驗，他調配出最能鎮定人心的粉紅色，採用紅綠藍顏色模型（RGB color code）中 R：255 G：145 B：175 的比例，然而，他也將這個顏色以兩位海軍軍官的姓，命名為「貝克米勒粉紅 Baker – Miller Pink」，也有人稱之為「拘留室粉紅 Drunk Tank Pink」。基於此研究的基礎下，許多應用因運而生，有些足球運動員，為了減緩對手對於比賽的強烈情緒，特意將對手的置物箱油漆成粉紅色，以讓他們就此冷靜，減少對勝利的渴望，自此以後，引起了學界對於粉紅色鎮靜效應的廣泛討論。不過，在過去許多研究中，研究人員也指出，粉紅色的牢房，卻也可能造成負面的影響，因此，對於粉紅色能降低人類攻擊性的假設，在目前科學上，卻始終無法證明是對的，除此之外，根據 Alexander Schauss 的假設，粉紅色，會激發人類產生穩定情緒的荷爾蒙



林耕新醫師・攝 (2019.4)

，但在不久之後，這項假設又被其他學者提出質疑。且在 1991 年的實驗中，進入粉紅色房間的受試者，從生理方面來看，血壓、脈搏都沒有顯著的降低。另外一些實驗的受試者，待在房間裡超過 15 分鐘後，反而會感到焦慮，而試圖把粉紅色油漆刮下來。探究其原因，可能是大眾對粉紅色的認知是代表著女性，粉紅色在過往被視為女性化的顏色，因此，讓進入此房間中的囚犯，在人格上感到被羞辱。

回溯最近對於粉紅色的相關研究中，在 2015 年，有研究者開始質疑過往的研究成果，透過觀察許多西方國家，在牆面使用 Baker-Miller 粉紅色作為拘留室的基本色調，以平息咄咄逼人的囚犯，希望能重新複製過往的研究，並進行高度標準化和對照的實驗，藉此測試 Baker-Miller 粉紅色對攻擊行為的影響，然而，實驗結果並沒有達到原始調查的期待，也因此，挑戰了最近在許多採用粉紅色的監獄。然而，紐約大學心理學系的教授 Adam Alter 認為，粉紅色會影響人的情緒原因，比較有可能是因為顏色所產生的投射聯想，由於粉紅色與陰性的特質產生鏈結，才使囚犯降低攻擊行為。

創造一個 更平靜的環境——粉色

最近幾年來，小孩的成長環境越來越受到民眾的重視，因此色彩心理學家 June McLeod 也開始嘗試研究色彩對孩童的影響，研究顯示牆壁及天花板使用柔和的粉紅色，外加上柔和色彩的玩具或是裝飾品，會使嬰兒的情緒更平穩。

與此同時，從生理現象來思索，由於女性身體的如嘴唇、舌頭及生殖器等部位呈現粉紅色，在很多男性主導的文化脈絡及歷史上，粉色也被看作是一種帶有裸露和情慾意味的色調，例如在日本，色情電影也被稱為粉色電影。

這些所提到的色彩所影響的情緒只是較常見的情況，其實，每種顏色到底代表什麼意義與個人經歷和文化影響有關，將粉色與愉悅記憶或人聯繫起來的人有可能發現聽是令人愉悅的顏色；將粉色與負面經歷或人聯繫起來的人可能會產生不愉快的聯想。

因此，粉色也許對我們的情緒有影響，但目前而言，這些影響難以持舊，有時候甚至完全不存在，必須謹慎地考慮基於這些的推論。但要全面了解粉色對我們的影響，仍有待時日，更不必說了解粉色影響背後的确切原理了。以目前實證醫學（evidence - based medicine）的精神來看，從個人品味和藝術欣賞角度出發為妙。



林耕新醫師・攝 (2019.4)

參考文獻

- Ajilian Abbasi, M., Talaei, A., Talaei, A., Rezaei, A. (2014). The use of appropriate colors in the design of children's rooms: A Short Review. *International Journal of Pediatrics*, 2(4.1), 305-312. doi: 10.22038/ijp.2014.3204
- Bennett, C. P., Hague, A., & Perkins, C. (1991). The use of Baker-Miller pink in police operational and university experimental situations in Britain. *International Journal of Biosocial & Medical Research*.
- Genschow, O., Noll, T., Wänke, M., & Gersbach, R. (2015). Does Baker-Miller pink reduce aggression in prison detention cells? A critical empirical examination. *Psychology, Crime & Law*, 21(5), 482-489.
- Hill, R. A., & Barton, R. A. (2005). Psychology: red enhances human performance in contests. *Nature*, 435(7040), 293.
- Lüscher, M. (1990). The Lüscher color test. Simon and Schuster.
- Schauss, A. G. (1985). The physiological effect of color on the suppression of human aggression: Research on Baker-Miller pink. *International Journal of Biosocial Research*, 2(7), 55-64.



林耕新 醫師
耕心療癒診所院長



林佳瑾 心理師
耕心療癒診所

非藥物性麻醉劑？貝克米勒粉紅色 (Baker-Miller Pink)

RGB color code — R : 255 G : 145 B : 175

在美國的西雅圖海軍矯正中心，兩名指揮軍官貝克和米勒嘗試將牢房漆成粉紅色，發現原本憤怒激動的囚犯一旦被關進粉紅色牢房，變得平靜許多，而且在七個月的觀察期間並未發生任何暴力事件。有人就稱那種顏色為「貝克米勒粉紅色」，又稱「酒牢粉」(drunk tank pink)，向這兩位勇於嘗試新構想的軍官致敬。而全美各地監獄也紛紛起而效仿，將牢房漆成泡泡糖般的粉紅色。



1980 年代初期「粉紅色牢房」效應逐漸衍生到生活應用，像是將公車的椅子改成粉紅色減少了破壞行為、父母將過度好動的小孩房間漆成粉紅色、美式足球教練為了撫平對手的激動情緒，將客隊的更衣室漆成粉紅色，藉以打敗對手。雖然粉紅色對情緒產生的影響在學術上的證據頗為薄弱，但部分學者認為粉色降低了攻擊行為、過動症、焦慮症及競爭策略。美國心理學家夏烏斯教授稱這種顏色為「非藥物性麻醉劑」。

生活中還有許多類似粉紅色牢房效應的經驗，不一定有完整的學術佐證，卻成為通俗文化的一部分，而且頗具高準確的經驗值，例如：陽光、美女帶來的效應。我們不妨思考一下這種與生活緊密相關的現象。



Drunk Tank Pink :
And Other Unexpected Forces
That Shape How We Think,
Feel and Behave



Adam Alter

普林斯頓大學社會心理學博士
現任紐約大學史登商學院行銷學系的助理教授
《時代雜誌》百大影響人物
作者網站：adamalterauthor.com

蔡佳祝副編整理

內容部分節錄自 www.booklife.com.tw