

色彩心理学在高校辅导员工作中应用研究

张海洋

山东政法学院 山东济南 250031

摘要：当前研究通过探讨色彩在学习环境中的心理作用，分析色彩如何调节学生情绪，激发学习动机，并通过色彩的策略性使用，增强团队合作和社交交流。通过将色彩心理学的理论与高校辅导员的实际工作相结合，本文为高校辅导员提供全新的视角方法，以支持学生学业成功和个人发展。

关键词：色彩心理学；高校辅导员；应用

引言

色彩心理学研究颜色如何影响人的情绪和行为，其在环境设计、广告、艺术等领域已广泛应用。高校辅导员在学生指导和教育中也可借鉴色彩心理学的原理，以促进学生的全面发展。

一、什么是色彩心理学

色彩心理学是一门研究色彩如何影响人类情绪和行为的跨学科，它融合了心理学、视觉艺术、设计理论等领域的知识。在自然和社会环境中，色彩不仅仅是一种视觉刺激，更承载了丰富的象征意义和情感表达。色彩的心理效应从直接的视觉感知开始，延伸至深层的心理活动，如情感、记忆、思维和意志。色彩通过视觉感知系统影响个体，不同颜色在视网膜上引起不同的反应，随后这些反应通过视觉通路传递至大脑的各个区域。例如，暖色调如红色和黄色常与活力和热情相关，而冷色调如蓝色和绿色则给人以宁静和放松的感觉。色彩在调节人的情绪状态和影响行为决策方面起着显著作用。研究显示，红色可能会增加个体的竞争性和紧张感，蓝色则可能有助于促进创造性思维和放松心情。

色彩在不同文化和社会背景中具有不同的象征意义。例如，在中国，红色通常与喜庆和好运联系在一起；在某些西方文化中，红色可能象征危险或爱情。这种文化

上的差异使得色彩心理学在跨文化研究中尤为重要。个体对色彩的偏好和反应不只是天生的，还受到社会化过程中经验的塑造。通过不断的色彩经验积累，人们形成了一套内在的色彩规范，这套规范影响着他们对色彩的感知和情感反应。

二、色彩心理学在高校辅导员工作中的作用

（一）提升学习空间的效能

首先，研究表明，冷色调如蓝色和绿色能够帮助人保持冷静和集中注意力，适合用于需要长时间专注的学习环境，如图书馆或研究室。这些颜色能减少视觉疲劳和心理压力，使学生在复习或进行高强度智力活动时更为舒适和有效率。例如，某些高校已经尝试在阅读区和个人学习车间采用浅绿色或淡蓝色的墙面，以营造一种宁静和专注的氛围。此外，暖色调，如橙色或黄色，常被用于激发活力和创造力，特别适合艺术和设计类的学习空间。这些颜色能激发学生的创新思维，增强记忆力，使得讨论和团队合作更为活跃。在创意工作室或团队协作区使用这类色彩，可以提升学生的参与度和创作热情。

其次，通过色彩的区分，不仅可以视觉上划分不同的学习区域，还可以心理上引导学生在进入这些区域时自然调整他们的学习状态。例如，安静的研究区可以使用冷静的蓝色调，而互动讨论区则可以采用更为活跃的红色或黄色。最后，高校辅导员应考虑色彩的个体差异影响。不同的学生可能对色彩的感受和偏好不同，因此，在设计学习空间时，可以通过调查或反馈收集学生的色彩偏好，以便更加精确地应用色彩心理学原则，创建一个符合大多数学生需要的学习环境。

（二）优化学生行为与情绪调节

首先，色彩对学生的情绪有直接的影响。例如，蓝色和绿色通常被视为冷静和放松的颜色，它们在减轻学

课题：山东政法学院社会科学研究项目“学生工作”专项：色彩心理学在高校辅导员工作中应用研究，项目编号：2022XQ09Z

作者简介：张海洋（1985.06），性别：男，民族：汉，籍贯：济宁兖州，学历：硕士研究生，单位：山东政法学院，职称：讲师，研究方向：大学生思政育人。

生的压力和焦虑中起到了积极作用。这些颜色在学生宿舍、休息区甚至是考试中心的应用,可以帮助学生降低紧张情绪,维持心理平衡。辅导员可以推荐在学生的私人空间中使用这些颜色,以促进他们的心理健康。

此外,一些暖色调,如黄色和橙色,能够激发积极性和乐观情绪,适合用在鼓励社交互动和活跃思维的场所。例如,学生活动中心或团体讨论室使用这些颜色,可以增加学生的活力,促进更开放和积极的交流氛围。

在特定情况下,如心理咨询室,选择适当的色彩尤为关键。淡紫色或柔和的粉色能够营造一个温馨、安心的空间,有助于学生在进行心理咨询时放松和敞开心扉。此色彩设置可以增强辅导效果,使学生更容易表达自己的情感和问题。此外,在需要高度专注和纪律性的场合,如考场或图书馆,可以采用较为中性或冷静的色调,如灰色或深蓝色,这些颜色有助于增强学生的集中力和自我控制。

最后,实施色彩策略时,高校辅导员应当注意到色彩的文化意义和个体差异。不同文化背景和个人经历可能导致对色彩的感受和反应有所不同。因此,在选择和应用色彩时,辅导员需要进行适当的调查和反馈收集,以确保所选色彩符合学生群体的需求和偏好。

（三）加强沟通和干预策略

首先,色彩能够作为一种非言语的沟通工具,传达情绪和信息。例如,在进行心理健康宣传和教育时,使用具有警示性质的红色可以引起学生的注意,增强信息的紧迫感和重要性。这种色彩的使用有助于增强学生对心理健康问题的意识,促使他们在需要时寻求帮助。

其次,在沟通敏感话题或进行危机干预时,选择适当的色彩尤为关键。例如,使用蓝色和绿色这样的冷静色调可以创造一个平和的环境,有助于学生在讨论个人问题或经历心理困扰时感到安全和舒适。这些颜色的应用不仅能减轻学生的紧张情绪,还能提高他们对辅导内容的接受度和反应。

此外,辅导员可以利用色彩来设计更具吸引力的沟通材料。例如,使用明亮和积极的色彩组合制作心理健康宣传海报,可以吸引学生的目光,使信息更容易被记住。同样,在线上资源和指导材料中运用视觉吸引的色彩,也可以增加学生的参与度和互动。

最后,在主题活动中,辅导员可以根据活动的内容和目标选择相应的色彩主题,如使用活力色彩激励学生参与体育活动,或使用平和色彩助力冥想和压力管理课程。

三、色彩心理学在高校辅导员工作中应用

（一）提高学生参与度

在高校辅导员的工作中,色彩可影响学生的情绪,还可激发其积极性和创造力,从而增强学习和社交活动的吸引力。通过策略性地应用色彩,辅导员可有效地调节学生的行为和心理状态,优化他们的参与体验。

首先,色彩可直接吸引学生的视觉注意力,从而提高其参与度。例如,在活动室或教室中使用鲜明的色彩如橙色或黄色,可以创造一种活泼的氛围,激发学生的兴趣和好奇心。这些暖色调被证实能增强人的能量和情绪,使学生更愿意参与课堂讨论和团队活动。

其次,色彩也可以用来区分不同的功能区域,帮助学生在校园中更好地导航及调整其心理预期。例如,图书馆可以使用蓝色和绿色等冷色调,这些颜色有助于集中注意力和减少焦虑,使学生在学或研究时更加专注。而健身房或运动中心则可以采用红色或粉色,这些颜色能够激发活力和动力,鼓励学生参与体育活动。

在特殊活动或主题讲座中,辅导员可以根据活动的内容选择相应的色彩布置,以增强信息的传递和学生的情感共鸣。例如,在环保主题的活动中使用绿色作为主色调,可以无形中强化环保的概念,使学生更易于接受和参与到活动中。

最后,辅导员还可以通过调整灯光和色彩的配合,改善学生的情绪和精神状态。适当的灯光和色彩搭配能够创造出舒适的环境,减少视觉疲劳,提升学生在长时间学习或活动中的舒适度和参与度。

（二）促进身心健康

在高校辅导员的工作中,促进学生的身心健康是一项至关重要的任务,色彩心理学在这方面提供了强有力的支持工具。首先,色彩对人的情绪有着深刻的影响,可以作为调节心理健康的一种非药物疗法。例如,蓝色和绿色是广泛认为可以减轻压力和焦虑的色彩,它们提供一种视觉上的舒适感,有助于放松心情。在学生的休息区域、辅导中心或心理咨询室使用这些颜色,可以创造一个安静和安全的环境,帮助学生在压力大的学习或生活中找到心理的避风港。其次,某些色彩,如柔和的黄色和橙色,能够激发乐观和活力,对抗抑郁情绪。这些暖色调适合用于活动中心或健身房,可以提升学生的运动动力,从而促进身体健康。运动是已知的抗压力手段,结合积极的色彩环境,能够进一步增强其效果。

在饮食方面,辅导员可以利用色彩心理学原理帮助学生做出更健康的饮食选择。例如,在食堂内部署鼓励

健康饮食的绿色标识,以促进选择更多的蔬菜和水果。研究表明,绿色与自然和健康相关联,能够无意识地引导人们的选择倾向。

色彩也可以在减轻视觉疲劳方面发挥作用。学生在长时间面对电脑屏幕或书本时,辅导员可以推荐使用某些颜色的背景或滤光软件,如淡蓝色或绿色,这些颜色有助于减少眼睛疲劳和提高阅读效率^[1]。

(三) 强化学习支持

色彩不仅影响情绪和感觉,还对认知过程有直接作用,这在教育环境中的应用尤为关键。通过科学的色彩选择和应用,辅导员可以有效地支持学生的学习过程,特别是在提高注意力、增强记忆力和促进学习效率方面。

首先,心理学研究表明,鲜艳的颜色如红色或黄色可以快速吸引人的注意力,这对于指导学生关注教学重点非常有帮助。在教室设计或教学材料制作中,辅导员可以使用这些颜色高亮重要概念或关键信息,从而帮助学生在大量信息中快速识别和聚焦重要内容^[2]。

其次,色彩在记忆力提升方面的作用同样重要。不同的颜色能够激发大脑中不同的反应,其中蓝色和绿色已被证实能够帮助人们更好地处理信息和提高工作记忆能力。在学习环境中,例如在复习区使用蓝色的背景墙或绿色的学习用品,可以帮助学生在学习期间保持心态平稳,加深对学习材料的理解和记忆。

此外,色彩在情绪调节中的应用对学生的学习态度和效率同样有极大影响。心理学研究指出,某些颜色,如蓝色和绿色,能够降低焦虑感,提供一种心理上的安全感,这对于处在高压环境下的学生尤为重要。辅导员可以推荐在考试中心或学生自习室采用这些颜色,以帮助学生减轻考试压力,提高学习成效。最后,利用色彩来增强学习动机也是一种有效的策略。例如,橙色和黄色等暖色调通常与积极性、乐观相关,可以在学生感到挫败或疲倦时提振精神,激发学习兴趣。在需要提高学生参与度和动力的教育活动中,这些颜色的运用可以显著提升学生的学习热情^[3]。

(四) 打造合作氛围

某些色彩能够刺激人们的沟通和合作意愿。例如,橙色和黄色常被视为社交色彩,它们能激发友好和开放的交流氛围。在团队工作或项目讨论的空间中使用这些颜色,可以促进学生之间的交流和合作^[4]。

此外,在团队活动中,色彩还可以用来调节参与者的情绪,使团队成员更容易达成情绪共振,从而增强团队的凝聚力。例如,使用蓝色和绿色可以帮助团队成员保持冷静和专注,这对于需要解决复杂问题的团队活动尤其有益。对此,辅导员可以通过对活动空间的色彩设计,来促进不同性格和背景的学生更好地融入团队。例如,使用中性色调的背景配以活跃色彩的装饰,可以使空间既不显得过于单调,也不会过于压抑,帮助各类学生都能在此环境下舒适地交流和协作。

最后,在组织团队建设活动或工作坊时,可以选择特定的色彩主题,以符合活动的目标。例如,进行创意思维训练时,可以选择刺激创新的红色或黄色;进行冲突解决训练时,可以采用促进沟通的蓝色^[5]。

设计合作氛围时,也需要考虑学生的个体差异对色彩的反应。进行初步的色彩偏好调查,可以帮助辅导员更精准地调整环境色彩,以适应不同学生的需求,从而提高团队活动的总体效果。

结束语

综上所述,在高校教育教学中,色彩心理学的运用不只是为了提升美观,更是一种有效的心理和教育工具,可以增强学生的学习体验、促进情绪健康及优化社交互动。未来的研究可进一步探索色彩心理学在具体教育干预中的定量影响,为高校辅导员在实践中提供更精确的指导。

参考文献

- [1] 植子伦.教育现象学视阈下高校辅导员的组织承诺生成与提升[J].高校辅导员学刊,2022,14(6):29-35,41.
- [2] 徐晓霞.高校辅导员价值追求的历史回望[J].高校辅导员,2022(3):30-35,46.
- [3] 敬官旭,孟东方.高校辅导员“以生为本”工作理念的实现路径[J].学校党建与思想教育,2022(12):76-78.
- [4] 赵玉鹏,杨连生.专业社会化:高校辅导员职业发展的新视角[J].湖北社会科学,2022(6):148-154.
- [5] 叶芄为,刘民,崔福生.高校辅导员构建“1+N”日常教育课程体系的探索[J].高校辅导员学刊,2022(4):48-53.