

# 心情調色盤，今天的你是什麼顏色？

呂芷嫻實習心理師



當你站在衣櫃前，準備踏出門外，  
你會選擇穿上哪種色彩的衣物呢？

你可能會先想一下，待會兒我要去哪裡，穿什麼樣的顏色會比較合適，在不同的場合，我們習慣選擇特定的顏色，因為這些色彩代表了我們不同的個性和情感。當我們參加一場重要的面試，或許會選擇深藍色的衣物，以彰顯我們的冷靜和沉著，在參加婚禮時，白色的衣裳象徵著純潔和祝福，我們希望將這份祝福傳達給新人，而當我們前往沙灘享受陽光和海浪時，多彩的颜色則能展現我們的活潑和熱情。

但是，你是否曾停下來思考過  
自己的情緒是什麼顏色呢？

觀察一下底下的顏色，或是周圍的色彩

哪個是你開心時的顏色？

哪個是你生氣時的顏色？

哪個是你難過時的顏色？

哪個是你焦慮時的顏色？

哪個是你平靜時的顏色？

哪個又是你此刻情緒的顏色？



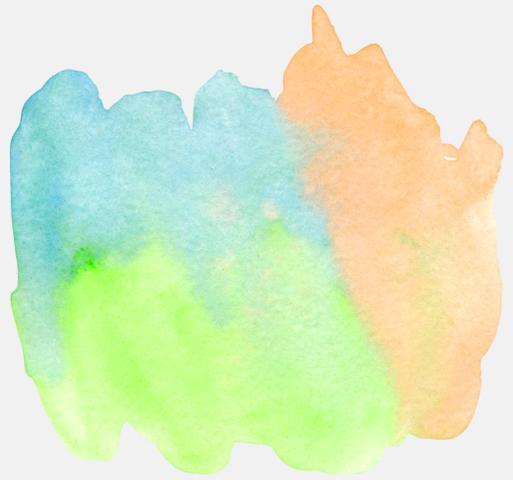
圖片來源:Canva

但有時候情緒很複雜，混合了許多顏色  
既生氣又難過，可能是紅色加黑色  
既興奮又期待，可能是粉色加黃色  
既悲傷又失望，可能是灰色加深藍色  
既羨慕又忌妒，可能是紫色加紅色  
既平靜又滿足，可能是綠色加白色



情緒不是一成不變的，就像調色盤一樣，可以盡情自由地調出不同的色彩，認識自己的情緒，就像了解自己的風格一樣是需要練習的。

然而有些時候我們仍會感到灰暗，分不清楚自己心情的顏色，只感覺到心情好糟糕，或許你可以找信任的朋友或專業人員聊聊你心情的顏色，幫助你更好地應對情緒找到平衡。



或許之後當你選擇穿上哪種顏色的衣物時，也試著思考一下你的內在情緒是什麼顏色吧！透過顏色讓你更好的認識和理解自己的情緒，就像穿上合適的衣服一樣，你也可以展現最真實的自己。

圖片來源:Canva