

方塊地毯顏色怎麼選？科學告訴你顏色如何影響工作表現

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

先來做一個快速的小測試！

現在請你想像走進兩間辦公室。第一間，地板是深灰藍色，光線柔和，整個空間安靜而穩定。第二間，地板是鮮豔的磚紅色，對比強烈，整個空間充滿張力。

哪一間，讓你感覺更想坐下來工作？哪一間，讓你在走進去的瞬間就感到輕微的不安？

你的直覺反應，其實不是偶然，它背後有一套完整的心理學邏輯。顏色在我們還沒有意識到的時候，就已經悄悄影響我們的情緒、專注力，甚至工作表現了。今天就來聊聊這件事，以及它和你選的地毯顏色有什麼直接關係。

【顏色理學的起源與迷思】

我們有很多關於顏色與心理的說法：紅色能激勵人心、藍色使人平靜、黃色帶來活力。但長期研究室內色彩對人影響的學者 Nancy Kwallek 指出，這些印象多半來自經驗與故事，真正能以實驗方式驗證顏色對行為影響的研究相對有限，且早期結果多半矛盾。

【粉紅監獄實驗：單一顏色真的有效嗎？】

以 1979 年科學家 Alexander Schauss 在西雅圖海軍懲教所進行的「粉紅監獄實驗」為例，當時宣稱粉紅牆面能降低囚犯的暴力或攻擊行為，使用的粉紅色被命名為「貝克米勒粉紅 (Baker-Miller Pink)」，美國與加拿大的監獄紛紛效仿。但後續的重複實驗並未得到相同結果，甚至部分監獄事故率比換顏色前更高。這說明，試圖以單一顏色改變人的情緒或行為，結論過於簡化。

【Nancy Kwallek 的辦公室顏色實驗】

Kwallek 認為，必須考量光線、顏色飽和度、材質，甚至人的心理敏感度。她自 1988 年起展開一系列辦公室實驗，以科學方法驗證顏色如何影響工作情緒與效率。

(續)



方塊地毯顏色怎麼選？科學告訴你顏色如何影響工作表現

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

其中最具代表性的是 NASA 資助的一項大規模色彩研究。Kwallek 設計了三個實驗辦公室：第一間是白色單色系，第二間以紅色為主搭配藍綠色對比，第三間則是以淡藍綠色為主的柔和冷色系。

九十位測試者被隨機分配到這三個不同的辦公室環境中分別工作四天，每天八小時，並記錄情緒反應與工作表現。研究團隊也依據心理學家 Albert Mehrabian 提出的環境刺激過濾能力理論，把受測者分為兩類：高過濾能力者能自動忽略無關刺激，低過濾能力者則容易被環境干擾而分心。

【研究結果：顏色、情緒與效率的關係】

研究結果顯示，容易被環境干擾的測試者在紅色或白色辦公室中表現出較多負面情緒，工作效率明顯下降；但對高過濾能力的測試者，他們在紅色環境下反而表現更好。Kwallek 推論，因為紅色能提高警覺，但對低過濾能力者來說，這種刺激可能轉化為壓力。相對地，藍綠色辦公室能讓多數人都感到放鬆，讓低過濾能力者也能產生更穩定的工作表現。

這項研究還顯示，顏色確實會影響心情，但心情與生產力之間並沒有直接關聯。也就是說，讓人心情愉快的顏色不必然帶來更高的效率。這挑戰了傳統認知中「讓人心情好的空間就能提高效率」的簡化假設。

【三個設計關鍵結論】

從 Kwallek 的研究，我們可以總結三個設計關鍵。第一，顏色的影響高度個體化，辦公室需要更彈性的配色策略，例如在相同空間中運用不同顏色、亮度與飽和度的區域分布。第二，中性色與冷色系通常更具長期適應性，藍綠色或低飽和冷色系能讓使用者在長時間工作下維持舒適與專注。第三，應避免單一色彩方案，現代辦公室設計需要考慮心理節奏與視覺變化，而非追求統一色調。

(續)



方塊地毯顏色怎麼選？科學告訴你顏色如何影響工作表現

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

【那地毯和顏色有什麼關係？】

地毯是整個空間裡面積最大的顏色載體，也是最能創造顏色轉換與視覺變化的材料。如果牆面顏色代表背景，那地毯顏色就是空間的情緒底色。

在開放式辦公區，柔和的中性色地毯能降低視覺疲勞、穩定整體氛圍；在會議區或創意區，用暖色系或高明度的顏色則能刺激交流與創意思考。即使是同一層地毯，透過不同顏色組合自然劃分區域，例如用灰藍作為專注區、用淺黃或淺綠作為協作交流區，這樣的色彩轉換，比起隔間牆更柔和，也更符合開放辦公的精神。

顏色影響的不只是空間的美感，也是人與環境的心理關係。Kwallek 在她的結論中寫道：「創造一個完美的室內環境，對擁有不同特質的員工來說，也許是不可能的。真正的挑戰，是讓空間擁有足夠的彈性，去包容人的差異。」換個顏色，不只是換設計風格，更是重新定義員工的心理健康與工作幸福感的來源。

【結語】

回到剛才的那個小測試，你感受到的那份直覺，正是顏色在默默工作的結果。而你為辦公室選的地毯顏色，也正在對所有使用那個空間的人做一樣的事，只是他們不知道而已。

延伸閱讀

1. 辦公室環境中的色彩心理影響 (University of Texas at Austin, College of Architecture) : https://www.alpinepainting.com/upload-media/psychological_effects_of_color_in_the_office.pdf

