

為什麼換個地毯顏色，整個辦公室空間氣氛完全變了？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

當我們走進一間辦公室時，往往第一眼注意到的是家具、採光或空間的動線，但實際上最先影響我們情緒與感受的，常常是顏色。牆壁的色溫、地毯的色調、甚至光線折射在不同材質上的反射，都會在潛意識中改變我們的心理狀態與生理反應。顏色是視覺設計的一部分，它牽動著情緒、專注力與生產力。這樣的現象，早在心理學與環境行為學的研究中就有明確的科學依據。

對於色彩的想像，人類的興趣可追溯到十七世紀牛頓用稜鏡分解白光的時刻。幾百年來，色彩不僅是藝術與宗教的主題，也延伸到心理學與建築設計。我們有很多關於顏色與心理相關的說法，例如紅色能激勵人心、藍色使人平靜、黃色帶來活力，但這些印象多半來自經驗與故事。

美國德州大學建築學院名譽教授 Nancy Kwallek 是長期專注於室內環境與色彩氛圍對人影響的學者。她指出，真正能以實驗方式驗證顏色對行為影響的研究相對有限，且早期研究結果多半矛盾。

以 1979 年科學家 Alexander Schauss 的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顯著降低心率，可以降低囚犯的暴力或攻擊行為的可能性，對囚犯有積極和鎮靜作用，當時使用的粉紅色還被命名為「貝克米勒粉紅 (Baker-Miller Pink)」，於是美國與加拿大的監獄紛紛漆成貝克米勒粉紅。但是後續的重複實驗並未能得到相同結果，甚至部分監獄事故率比換顏色前更高。這些結果顯示，試圖以單一顏色來改變人的情緒或行為的結論過於簡化。

Kwallek 認為，色彩的心理學不能以單一顏色解釋，而必須回到實際空間與人的經驗。室內環境中的光線、顏色飽和度、表面使用的材質、甚至人的心理敏感度，都會決定人在相同顏色下不同的感受。也因此，她自 1988 年開始就展開一系列辦公室實驗，嘗試以科學方法驗證顏色如何影響工作情緒與效率。

(續)



為什麼換個地毯顏色，整個辦公室空間氣氛完全變了？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

Kwallek 的研究團隊以美國德州大學奧斯汀分校為基地，長期觀察受測試者在不同顏色的辦公室內進行真實工作任務。她在多篇論文中分別設計了不同的顏色組合實驗，讓受測試者執行打字、校對、接聽電話等文書工作，再記錄他們的情緒、錯誤率與工作速度的變化。這些研究的目標，是找出哪些顏色或組合能在辦公空間中提升工作表現與人的感受。

其中是提到的是美國太空總署 NASA 資助的一項大規模的色彩研究，目的是找出哪些顏色與配色組合能讓太空居住艙看起來最寬敞、愉悅，而且能維持高效生產力。當時 NASA 為太空站與月球基地設計艙體內部，傳統上只使用白色，但 NASA 希望了解是否應引入其他顏色以減少單調與壓迫感。

Kwallek 於是設計了三個實驗辦公室：第一間是白色單色系辦公室，白色是最典型的辦公室顏色，但過去研究發現，在白色空間中員工的生產力反而最低；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辦公室。九十位測試者當初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，並記錄他們的情緒反應與工作表現。同時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試者分為兩類，高過濾能力者是能自動忽略無關刺激的人，而低過濾能力者則是容易被環境干擾而分心的人。

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，並且工作效率明顯下降；但對於會自動忽略無關刺激的測試者，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，但對容易被環境干擾的測試者來說，紅色環境或白色的視覺單調與高反差對比所帶來的刺激都可能轉化為壓力。相對地，藍綠色辦公室能讓多數人都感到放鬆，所以容易被環境干擾的測試者也能產生更穩定的工作表現。

這項研究為理解色彩如何影響工作情緒與表現建立了重要基礎。從結果顯示，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，即使測試者心情變好，也不一定代表工作表現更高。

(續)



為什麼換個地毯顏色，整個辦公室空間氣氛完全變了？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

換言之，讓人心情愉快的顏色不必然帶來更高的效率。這一發現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。

從 Kwallek 的研究，我們可以總結三個設計關鍵。

- 一、顏色的影響高度個體化。辦公室如果要同時兼顧不同特質員工的需求，可能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。
- 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兼顧穩定與柔和，讓使用者在長時間工作下維持舒適與專注。
- 三、辦公空間應避免單一的色彩方案，現代辦公室設計同樣需要考慮心理節奏與視覺變化，而非追求單一主色或統一色調。

很多人聽到這裡會問，那和地毯有什麼關係？

其實，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，像是用灰藍區域作為專注區、用淺黃、淺綠色作為協作交流區。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。

從色彩心理學的角度來看，這樣的設計能提供視覺節奏與心理導向，讓人不用刻意思考就能感受到空間的轉換。這正是為什麼地毯在現代辦公設計中，已經不只是地面的材料，而是塑造情緒與行為的載體。

顏色影響的不僅是空間的美感，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。」設計師如果能理解不同顏色如何在情緒與注

(續)



為什麼換個地毯顏色，整個辦公室空間氣氛完全變了？

太格 AI 報你知 | AI 文字稿

意力之間取得平衡，就能創造更符合人性的辦公環境。顏色設計的關鍵，不在於讓牆更明亮或地毯更顯眼，而是讓人能在這樣的環境下保持專注、穩定與自在。在這個充滿視覺刺激的時代，地毯的色調或牆面亮度的細微變化，都可能影響我們一天的情緒。或許，換個顏色不只是設計更新，更是重新定義員工的心理健康與工作幸福感的來源。

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

