

# A 什么是“Color Walk”?

“Color Walk”很简单：出门前在心里选定一种颜色，带着这个目标走进街头巷尾，行走中专注寻找带有这种颜色的事物，一场轻松的情绪治愈之旅就开启了。

“第一次我选了绿色，散步的20分钟里，我只有找绿色这一件事，走着走着，堵在胸口的闷气就散了。”“95后”从事工程行业的郭先生分享了他的体验。他介绍，“Color Walk”其实有两种玩法：一种是选定路线后，沿途收集所有选定颜色的事物并拍摄下来；另一种则更加随性——不指定目的地，只是跟着选定的颜色往前走，让色彩成为向导。

前阵子，杭州的小徐也和小伙伴们体验了一次“Color Walk”。出发前，他们瞄准了红黄蓝三原色，用石头剪刀布的方式进行分配，她的任务是收集红色。

她的任务执行得很顺利，“走在街上一旦锁定了一个颜色，整个世界仿佛瞬间开启了寻宝模式。”凤梨花、金鱼、花灯、灯笼……都在她的镜头里被记录。

在“Color Walk”的旅途中，小徐也邂逅了寻常路上的小美好，比如拓展了杭州吴山花鸟市场的“地图”。此前她来到这里的目性很强，常常直奔绿植，这次为了收集形态各异的红色，她把商场的各个角落都逛了一遍，“还去了我从来没去过的三楼，发现这里还销售食品。”

小徐曾多次体验“Color Walk”，最初兴致满满，久而久之，一个地方可能重复逛好几次，入眼的风景相差无几，让她渐渐觉得疲倦无趣。

这个春天，年轻人热衷“Color Walk”。



观音桥随机color walk挑战——绿色！  
生活可以无聊，但！灵魂必须有趣



今日color walk之❤️/交换颜色

人总想找些小事来让自己开心，李子坝小黄楼走走拍拍📷

## 多知道点 情绪配色指南

针对不同情绪状态如何选择颜色，王永红给出了实用的“情绪配色指南”。

焦虑烦躁、脑子乱糟糟时：可以选择绿色或蓝色出门，柔和的色调容易让人平静放松，能降低大脑兴奋度，快速平复情绪。

情绪低落、提不起劲时：不妨试试明亮的黄色或橙色，这些颜色能提升愉悦感，刺激多巴胺分泌，起到“暖心提气”的效果。

感觉疲惫内耗、压力大时：淡紫、柔粉是不错的选择，有助于缓解紧绷感，安抚情绪。

# 这个春天，要不来试试

# Color Walk

继“City Walk”风靡之后，这个春天，一种叫做“Color Walk”（色彩漫步）的休闲方式，正在年轻人中悄然走红。

某社交平台上，与“Color Walk”相关的话题，浏览量已超过2000万。网友们纷纷分享自己选择的色彩和体验的故事，许多人从中找到了情绪出口。

# B 年轻人何为热衷“找颜色”

为何一个如此简单的找颜色游戏，能引发强烈共鸣？

福建省心理咨询与健康教育研究会副会长王永红认为，这个游戏本质上是给大脑打了个“急救补丁”。“咱们平时的大脑就像开了几十个标签页的旧电脑，全是没处理完的焦虑、碎念头，转得卡顿。”王永红介绍，“Color Walk”相当于强制给你按下了“专注键”，把你的注意力从精神内耗里强行拔出来，盯在眼前具体的色彩上。这在心理学上叫“单通道注意力转移”。

王永红进一步指出，色彩本身自带“情绪抗生素”的效果。“走在路上捕捉一抹蓝、一抹绿，本质是在给大脑投递多巴胺。不仅如此，它还给了我们一种低成本的掌控感，在这个充满不确定性的的大环境里，这种随手能赢、肉眼可见快乐的小任务，才是顶级的治愈。”

# C “Color Walk”，文旅消费新课题

“Color Walk”不只是走路方式的变化，也不只是休闲方式的迭代，更是消费市场从物质需求向情绪需求的深化。

如何让文旅消费从“一季爆红”变为“四季长红”，从满足物质消费向满足情绪消费转型，是一个全新课题。

每个城市的色彩和风格不同，自然禀赋与人文底蕴各异。提炼出具有高辨识度的主色调和季节色谱，形成文旅新场景，让城市“月月有亮点、季季有爆点”，让漫步者随时都有“Walk”的理由。

设计出更为广阔和多元的城市空间，也是全新的思路。要多策划“沉浸式”体验线路，把游客从“看客”变为“玩家”，设计基于场景的即时消费，形成“线上‘种草’、线下引流”的闭环，激活城市文旅消费活力。

要在服务配套上下功夫。不断完善“毛细血管”交通，设计更多深入街巷、深入城市肌理的文旅专线，让游客不仅愿意“Color Walk”，更愿意“留下来”“住下来”。

“Color Walk”让城市的每一处公共空间，都具备了“旅游”的潜力，让幸福感增值，也让春日经济更具黏性。

最美的色彩，是人们眼中被重新点亮的生活；最好的旅游，是人们内心深处被沉淀的安宁。

综合新华社、福建日报、极目新闻



# 结婚 就要有点仪式感

## 纸质版的浪漫 来登个公告吧

重庆晚报·厢遇

结婚登报 扫码定制



咨询电话 15808055719