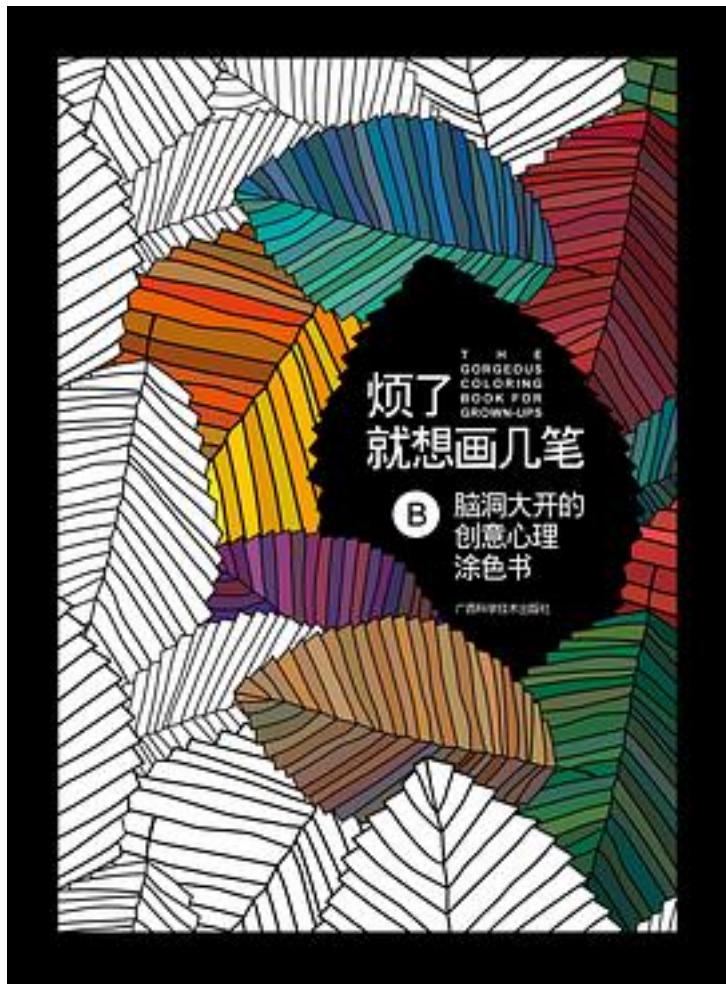


烦了就想画几笔:让心静下来的减压心理涂色书



[烦了就想画几笔:让心静下来的减压心理涂色书_下载链接1](#)

著者:[英]迈克尔·奥马拉

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2015-5-30

装帧:礼品装 (送画框)

isbn:9787555103967

该书是全球著名的<The Creative Coloring book for Grown-ups>姊妹篇的中文版，是引领欧美心理涂色书最经典、最集大成的一套作品。该书仅此单本在201

4年就售出全球15个国家版权，开启了日韩、亚太地区和世界主流文化国家的多种涂色书趋势。

心理涂色书(coloring book)主要用于成人提升创意、减压、治失眠。<The Creative Coloring book for Grown-ups>系列原本是做给小孩子的涂鸦书，后受到欧洲女性白领的疯狂青睐，成为2014年轰动欧美的心理涂色疗法。

<The Gorgeous Coloring Book for Grown Ups

>中文版内附62幅内有乾坤的无意识理图案，你只需用喜欢的色笔在灰白样上随心涂色即可。同时随书附赠2幅私人订制画框。

★ 如何使用心理涂色书？

这是62幅内有乾坤的无意识心理图案，创作者用线条绘制出一个黑白的图样，你只需用色笔（彩色铅笔、水彩笔、水粉等）随心上色即可。

★ 心理涂色疗法的历史？有科学依据吗？

无意识绘画心理疗法最早源于荣格，他把遭遇无意识的种种经历记录在《红书》中，寻找自我与无意识的沟通，后世改良为更易操作的涂色疗法。这本书就是通过涂色的方式整合大脑无意识的信息，开启你意想不到的大脑创意！

★ 心理涂色书可以减压、创意、治失眠吗？

目前本套涂色书已得到全球15个国家、500,000读者亲身验证，可以有效减压、提升创意、缓解失眠。“研究表明，在工作之余进行心理涂色的人，比实验对照组的工作效率大幅提升、更具有灵感和创造力。”——《心理月刊》美国版

“纵使我们很想把问题忘记，但问题却没有忘记我们。有一样东西叫心灵，它的运作不由人的意志操控。”

——瑞士心理学家 荣格

作者介绍：

[英]迈克尔·奥马拉

☆ 一群伦敦的专业级“文艺癌”患者，是如何引发全球涂色风潮的？

在伦敦古老而文艺的9 Lion

Yard，有一群做了26年涂色绘本的专业级“文艺癌患者”——“迈克尔·奥马拉”（Michael

O’ Mara）团队。通过二十几年的努力，他们在忧郁的雨天创作了大量精致畅销的涂色书作品，在涂色绘本领域享有盛名。原本他们的涂色书是做给小孩子涂鸦用的，没想到受到了欧洲白领女性的疯狂青睐，用无意识涂色的方式来缓解精神压力。于是，奥马拉团队特意设计了这套给成年人玩儿的<The Creative Coloring Book for Grown-ups>系列，一下子引领了不可收拾的全球涂色风潮。

目前仅<The Creative Coloring Book for

Grown-ups>单本已经售出15个国家版权，跨越了不同国界与文化障碍，帮助全球读者通过62幅内有乾坤的心理图案涂色来治疗失眠、提升创意并缓解压力。

目录:

[烦了就想画几笔:让心静下来的减压心理涂色书_下载链接1](#)

标签

减压

心理涂色疗法

涂色书

涂色

绘画

绘本

心理

创意

评论

太需要耐心了，涂完应该挺有成就感的

装帧、风格、易上手程度都挺好，当时拿来送给一个实习生小朋友的。很高兴她熬过去那个艰难的阶段了。

涂着玩儿挺好，可是强迫症逼着自己必须画完一面才能停下来啊，而且似乎有的图对视力不太好呢……不过涂涂颜色还是挺开心的，想想小时候最喜欢干的事情就是让姐姐画图画而我涂涂涂~

涂色书，涂的是心境，心随笔动。
冬日午后，阳光正好，点支香，趴瑜伽垫上，听佛经，涂一张画，心就静下来了。

已经被我扔在宿舍书桌角落里了。手动再见。

《烦了就想画几笔》这书的纸张很厚实，不论是用彩铅还是水彩或是荧光笔都不容易透印下去，所以涂得尽兴。或花或叶或螺旋或其他各式几何图形，图案或有规律或无规则，没有涂色之前看不出它的精彩之处，但是涂上了各式颜色以后，瞬间就变成一幅漂亮的图画。而这本书有个独具匠心的设计，就是送了画框，画框是黑色的硬卡纸，可以将涂好颜色的图画一张张拆下来，轮番换着装在画框里，而每页图画的黑边框与黑色的硬卡纸画框正好搭配，设计得天衣无缝，装裱在墙上，有独特的格调和品味。

卡在第一页了，怎么也看不出到底是什么，画的边缘在哪儿，哪里是空白？乱七八糟的。心里更烦躁了。

好玩

越画越JB烦

首先品质不错，纸好图案好还赠画框。其次它的主题是缓解压力、调解心情，有特点。第三就是需要一些耐心。填了一张感觉还好。最早先看了本书制作者的一篇文章，情不自禁想：真一篇特别的广告软文！

感觉还不错，画画的时候心情很舒畅，大家评价不错。

给相框这个设计5星，内容给负四星。看了编辑全家都在做涂色书，加一星。应该说线稿实在烂出了水平。

喜欢，但是涂了一夜，直接不睡了…

和抄佛经有异曲同工之妙

2

不错

感觉涂色技巧大有长进，哈哈~

随着《秘密花园》的火热涂色书已成为各大图书榜的热销图书，之前《秘密花园》被宣传成减压神器，但是而后又有新闻爆料出来大学生涂色耳石脱落，看来涂色书也不减压。作为一个《秘密花园》的热爱者来说，要想减压的话《秘密花园》真不是首选图书，里面的细节繁多，需要慢慢勾绘，而且现在有很多大神级的人物将空白处涂上线稿，完全改变原图的初衷，这种涂色不仅不减压还伤神。不过这也是《秘密花园》的乐趣所在。

反过来说想通过涂色减压的话，真心推荐《烦了就画几笔》。这本书的线稿简单，主要是大色块涂色，细节部分较少。纸张厚实，水彩笔、水粉、马克笔都能驾驭，不用担心背面透色。配有相框，可以将自己的作品展示出来。有几幅图案是黑色的背景，强迫症涂色者不用再自行涂黑了。

涂这本书所花费的时间远远少于《秘密花园》，一张简单的波浪图片，

[烦了就想画几笔:让心静下来的减压心理涂色书](#) [下载链接1](#)

书评

压力大？懒得运动、没时间旅游、还没钱看心理医生？那就试试玩涂色吧，《烦了就想画几笔：让心静下来的减压心理涂色书》，可不是随便瞎吹的，用无意识涂色缓解心理压力的科学疗法，早已风靡欧洲，引进国内后，旋即掀起了一股色彩炫风。大多数人的绘画记忆都留在了...

近几个月成人涂色风盛行，朋友圈里晒满了各种涂色作品，作为文艺类DIY拥趸者，我也第一时间尝了鲜。这本《烦了就想画几笔》是我玩过的第二本成人涂色书。如果说《秘密花园》主打的是探索的乐趣，带领我们进入了光怪陆离的奇想世界，那么《烦了就想画几笔》的定位也明确，顾名...

这篇记录如何做涂色书的编辑手记，几次控制不住情绪，不为任何工作，只是忠实记录下这段关于涂色书的情缘，写给我妈妈，还有献给睡在天堂的姥姥。因为涂色书，我理解了抑郁的妈妈，愿姥姥在天堂睡的安心。...

《烦了就想画几笔:让心静下来的减压心理涂色书》太惊喜了，画得太爽了。没事做的时候，或者心情有点郁的时候，我就拿出画笔画半副，画着画着我就忘记烦恼了，是真的，看着鲜艳的颜色，五彩的画面，看着自己信手涂鸦，真的是一种很好的舒放方式，能让自己安静下来，心灵变得放松...

什么东西说火，似乎一夜之间就火起来了，而且火得莫名其妙的。去年旅游类书籍火得一塌糊涂，在随着“世界那么大，我想去看看”把旅游推向高潮之后，这股热潮才渐趋回落。然后又在一夜之间，涂色类书籍又火了起来，又是火得一塌糊涂。而不容否认的是，其中最具代表性的涂色书还...

全身心投入的一场游戏——《烦了就想画几笔:让心静下来的减压心理涂色书》书的背面写着如何使用这本书，我认真的阅读完然后才拿起画笔。为了迎接这本书的到来，我早就准备好了48色的彩铅，强迫症一般的一只一只把彩铅按色号顺序排列插入笔帘，下第一笔时又在...

我手画我心 法兰绒的彩虹糖

画图是一个成本低廉、方法简单的表达感受的方式。原始人类生活艰难，可当他们有机会的时候，还要在石壁上留下各种图案，纪录生活中重大事件，狩猎、祭祀和聚会。很多小孩子还不会流畅的说出自己的想法，却能拿着画笔玩的津津有味，画一些不知所云的...

突然间各种各样的涂色书就开始火起来了。要说这涂色书嘛，也并不是什么新鲜事物，小时候我就接触过不少这样的书。但现在，不一样了，成年人也开始埋头涂颜色了。我得承认，书比我想象的薄了一点，不过画框和背板倒是蛮厚实的。打开书之后就可以发现这本书的设计得非常精美，...

绘画涂色，我想很多人都会喜欢。即使是成人，也会有一颗童心，涂涂画画，真是有解压作用的。

《烦了就想画几笔》是当下非常风靡的涂色书，很多朋友在微博微信里晒出自己的涂色作品，美仑美奂，真是怎么看怎么美。涂色书掀起涂色风潮。现代人工作繁重、赚钱辛苦、生活压力大...

在现今各类流行的涂色书中，最常见的题材当属花卉。花瓣纹理多样，比其他线稿更为细腻，涂色变化丰富，画面容易出彩，因而广受好评。在《烦了就想画几笔》丛书中，亦可谓鲜花遍地，朵朵迷人。翻开《让心静下来的减压心理涂色书》分册，更是花团锦簇，充满了治愈系的风格。艺...

当遭受挫折或者极度郁闷的时候你通常是怎么办的？找本书看静一静，还是睡一觉缓一缓，或者是大吃一顿排解一下？

解压的方式千千万万，最近最为火爆的解压方式也许就是找一本涂色书来释放一下了。从去年风靡一时的《神笔涂绘》系列，到近来的《秘密花园》、《烦了就想画几笔》...

文/向沐然——《让心静下来的减压涂色书》

要说最近哪个种类的书最火爆，首当其冲的一定是涂色书。荣格说：“纵使我们很想把问题忘记，但问题却没忘记我们。有一样东西叫心灵，它的运作不由人的意志操控。”于是心理学家们想到通过涂色去减少压力、开发大脑潜意识里的各种创...

大约是从小就接触绘画的缘故，色彩对于我，就像生活中不可或缺的一样宝物，不管是买衣服、吃东西、房间布置，哪怕是下雨时打的一把雨伞，我都希望它们能拥有适合、靓丽的色彩。彩色铅笔、水彩笔、油画棒、各种颜料自然也是常备手边，以备不时之需。玩涂色书大概是一年前开始...

“有机体的合规律性，即使在对它的抽象表现中，也是与我们极相近的东西，而且是相

当紧密地与我们自身的生命感相联的，这种有机体的合规律性极其强烈地唤起了我们自身生命感的活动，而且，它通过这种方式就能默默地、渐渐地诱发出人类潜在的移情本能。” Wilhelm Worringer在他的...

文/宋薇棠

荣格曾说过：“纵使我们很想把问题忘记，但问题却没有忘记我们。有一样东西叫心灵，它的运作不由人的意志操控。”有太多时候，压力的侵袭、潜意识的烦躁、积郁已久的挫败感……负面的思想就像逐渐升高的水平线，没有疏通的可能，那么就只有溃堤的结果。记得上高中...

在人们的固有观念里：涂色是儿童才干的事。当涂色在成年里开始流行，那就不是简单的爱好而已。我不能保证说在涂色过后，你的压力就变小了或消失了，但至少让你的心平静下来却是事实。

减压的方法有很多种，运动、找人倾诉、还是要暴饮暴食，任君挑选。但是涂色却是一个...

成人涂色书今年相当火爆，各种版本占据了图书热销榜。这其中最热销的应该是《秘密花园》，微博、朋友圈里晒《秘密花园》的成品一度成为一种时尚，各种网络推出的涂色比赛更是起到了推波助澜的作用。涂色书具有“涂色减压”的神奇效果，有网友称可以丢下手机一个下午，专注于涂...

“纵使我们很想把问题忘记，但问题却没有忘记我们。有一样东西叫心灵，它的运作不由人的意志操控。”这是这本名为《烦了就想画几笔:让心静下来的减压心理涂色书》印在封面上的一段格言，来自于著名的心理学家荣格。荣格一直致力于研究自我人格，认为我们想要发展一个全然不同的...

[烦了就想画几笔:让心静下来的减压心理涂色书](#) [下载链接1](#)