

# 静心时光



[静心时光 下载链接1](#)

著者:[英]伊丽莎白·詹姆斯

出版者:北京联合出版公司 · 后浪出版公司

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787550256286

【秘密花园涂绘学院丛书07: 静心时光】

畅销英美的舒压涂色经典

# 再掀成人涂色新风潮

## 【编辑推荐】

★畅销欧美，风靡全球，可以帮助读者舒缓压力、方式身心。

★全书图案精致巧妙，风格唯美清新，用多种线条组成各种各样奇妙的图案，灵动而富有生气。

★适宜各个年龄段读者，涂色无限制、自由轻松，可以帮助读者，发现生活之美、创造艺术之美。并在绘画的过程中潜移默化地提高自身的艺术欣赏和创作能力。

## 【内容简介】

涂色减压，超简单的心灵治愈术

涂色书源起欧美，风靡全球。涂色书的减压治愈效果与色彩的心理效应有关，色彩具有使人产生心理联想和唤起情感的作用。在自由的涂色过程中，人在逐渐放松的同时，可以产生积极的自我暗示、激活正能量，从而有效地缓解压力，达到心灵治愈的效果。

自由涂色，一次纸上的快乐旅行

涂色书无需绘画基础，人人都可以上手，并且没有任何限制，可以自由选择画材，颜色也可以随心涂抹。在涂色过程中，通过形体识别和色彩配搭，可以有效地激活涂绘者的艺术潜能，创造无限可能。

放松身心，乐享一段美好的涂色时光

本书精选31幅精美的图案，充满活力的线条或粗或细、或直或弯，将带你走入一个无忧宁静的禅意世界。拿起画笔、放松身心，尽情释放你的灵感和创意，一笔一色，绘出你的艺术世界！

作者介绍:

伊丽莎白·詹姆斯 (Elizabeth James)，英国知名出版人、作家、插画家、儿童图书摄影师。她出版的主要作品有《查尔斯·狄更斯》（大英博物馆作家传记系列）、《女王蜂》等。

目录:

[静心时光 下载链接1](#)

标签

涂色书

涂色

心理

减压

禅

后浪

\*\*\*后浪\*\*\*

@译本

评论

秘密花园涂绘学院丛书07《静心时光》——精选31幅精美的图案，充满活力的线条或粗或细、或直或弯，将带你走入一个无忧宁静的禅意世界。拿起画笔、放松身心，尽情释放你的灵感和创意，一笔一色，绘出你的艺术世界！

---

垃圾中的垃圾 千万别买 她出的我买了两本 纸质都不好 里面的图只有几张能看 浪费钱

---

[静心时光 下载链接1](#)

书评

---

[静心时光 下载链接1](#)