

《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心》

图书基本信息

书名：《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心理涂色书》

13位ISBN编号：9787555103958

出版时间：2015-5-30

页数：64

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心》

内容概要

该书是全球著名的<The Creative Coloring book for Grown-ups>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2014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。

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

《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心》

作者简介

[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。

《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心》

精彩短评

- 1、正在涂 想好好涂 在选色上费功夫啊
- 2、画了一页，配色还是比较费脑子的，不过完成后很有成就感
- 3、赞
- 4、质量很好 逼格高 可以撕下来装框的设计很好
- 5、起因是天猫超市给我赠了一筒彩铅...
- 6、小时候有好几本涂色书.....

《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心》

精彩书评

《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心》

章节试读

1、《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心理涂色书》的笔记-第3页

年轻时的躁动和轻浮无处释放，总要去向世界表达点价值观或表现自己的生活状态。疑惑，当我们在乐此不疲的刷着朋友圈时，我们在刷着什么？

我想，是存在感。

我曾经是凡事必发空间的，现在基本不更新了。然而，不是因为这些冠冕堂皇的理由，而仅仅是因为家长对我的言论评头论足，班主任也关注着我的一举一动。

压力太大了，所以索性不再更新。

而且，我初三了，这个理由很直白很现实。

现在的微博也是用小号，害怕那么多认识的人关注我的消息。

微博也只是记录成长，不沉迷虚耗，不想把尚好的时间花在毫无意义的东西上。不如画几幅画。

2、《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心理涂色书》的笔记-第2页

配色貌似不太好~，但是看起来无始无终，真的不错。配色貌似不太好~，但是看起来无始无终，真的不错。

3、《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心理涂色书》的笔记-第1页

4、《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心理涂色书》的笔记-第2页

两副是很认真细致地画。

一副把水彩搅和乱，随手作图。

想要告诉读者，减压书籍，便是怎么舒服怎么来。

不一定要画的精美绝伦，如果它可以让你感觉到一点点放松，它就是成功的。

你一天中花费了多少精力和时间给了智能机，你也不知道，只知道本来可以做些更有意义事情的时间，你却拿来抱着手机，盯着频幕，用满腔热血，去精心维持隔空喊话的虚拟关系上。

然后感觉更加地空虚和无聊，不如就画一画吧，完成一幅画之后，能够有一种小小的成就感和存在感...

我总是希望，我在这个世上是创造多于消耗的。

5、《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心理涂色书》的笔记-第1页

收到之后立马涂了三幅画。

一副是蜡笔，两幅是水彩。

快乐缺点勇气，浪漫缺点诗意。

沉默一句一句，都是谜题。

那种旋转的蜡笔，我记得幼儿园老师美术课总要让我们用这种蜡笔。

极快极快地以光速缩小，挤压掉全部的不安全和烦恼，于是我又背着一个小小的书包，扬着笑脸，对幼儿园老师说，老师好。

无比怀念，小时候拉着哥哥的手四处走的时候；冬天卧室暖气里依偎着看《虹猫蓝兔七侠传》的时候；用一张纸折个“东西南北”，就玩一下午的时候；放学时妈妈和他在幼儿园教室门口等我的时候。

突然意识到自己已经14岁了，不是那种可以无忧无虑涂涂画画的小孩子了。

在这个压力很大的社会，维持内心平静比给自己制造惊喜要辛苦多了。

《烦了就想画几笔：脑洞大开的创意心》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com