



COLOR ME
CALM

与自然的一 场邂逅

100 幅让你冥想减压的禅意涂色画

[美] 莱西·马克洛 LACY MUCKLOW

[英] 安吉拉·波特 ANGELA PORTER

著

刘静 译

上海人民美術出版社

COLOR ME
CALM

与自然的一 场邂逅

100 幅让你冥想减压的禅意涂色画

[美] 莱西·马克洛 LACY MUCKLOW | 著
[英] 安吉拉·波特 ANGELA PORTER

刘静 译

上海人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与自然的一场邂逅——100幅让你冥想减压的禅意涂色画 / (美)
莱西·马克洛 (Lacy Mucklow), (英) 安吉拉·波特 (Angela
Porter) 编著; 刘静 译
—上海: 上海人民美术出版社, 2016.01
(COLOR ME系列)
书名原文: Color Me Calm
ISBN 978-7-5322-9698-9

I. ①与... II. ①莱... ②安... ③刘... III. ①心理压力-心理调节-通俗
读物 ②绘画技法-通俗读物 IV. ①B842.6-49 ②J21-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第279068号

Copyright © by 2014 Race Point Publishing, a member of
Quarto Publishing Group USA Inc.

本书简体中文版由上海人民美术出版社独家出版。
版权所有, 侵权必究。
合同登记号: 图字: 09-2015-954

与自然的一场邂逅
——100幅让你冥想减压的禅意涂色画

著 者: [美] 莱西·马克洛 [英] 安吉拉·波特

译 者: 刘 静

策 划: 姚宏翔

统 筹: 丁 雯

责任编辑: 姚宏翔

流程编辑: 孙飘丝

封面设计: 刘潇然

技术编辑: 朱跃良

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号 邮政编码: 200040)

印 刷: 上海利丰雅高印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/16 印张 13

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5322-9698-9

定 价: 68.00元

前言

为什么给成年人定制涂色画呢？孩童时代，我们都曾用自己钟爱的蜡笔给书本中的人物或者场景涂画色彩，满心欢喜地享受着这个过程。但随着年岁的增长，随之而来的种种责任迫使我们把为了纯粹乐趣而做的各种“闲事”搁置一边。

就算缺乏艺术训练或经验，也可以涂色。涂色的一大益处在于人人都可以自由运用。可以依照色彩的意愿表现精致复杂或者大而化之的内容。拥有标记指引能减轻很多人的表现焦虑，而亲自动手涂色有助于让整个经历更加具有个人化色彩。涂色本身也具有冥想的气质。握起一支彩色铅笔或蜡笔，将创造力和思想集中在某个涂色练习上，就是这样简单的行动就能带来一种凝神静气的感觉。

尽管你对艺术和色彩已经拥有各种认知和了解，但是涂色活动本身并没有正确或者错误的方法，使用这本涂色书也没有什么正确和错误之分。至于如何使用本书或者何种使用方式效果最佳，你个人拥有绝对的

自由决定权。从概念上看，《与自然的一场邂逅》中所选的图画可分成不同主题，这些主题能普遍地唤起令人放松的感觉，包括曼陀罗（常用来集中注意力、冥想和镇定安神）、自然界中不同的方面和图案（常激发灵感并令人宁静）、几何图案（规则对称的图案也具有冥想的力量），还有水景（水景和相关图像常增强个人内心的平静感）。将本书中静心冥想的涂色活动与精挑细选的主题结合起来，为读者创造一种强力的静心体验。

我们知道，即便是“普遍性”的范畴，令人放松的东西也是涵盖甚广，因此我们尝试在每个章节中包括多种多样的选择，这样至少有一些能触动你的个人感受。本书的设计针对成年人而非孩童的感知力和灵敏度，包括令人宁静的典型主题的实际场景（或者变化的场景）。其中的许多更具有抽象性，目的是让你享受图案本身的复杂性，而且我们当中的大多数也的确对复杂的图案情有独钟。涂色的目的在于与令你感觉平静的东西产生联系，因此如果对一个涂色模板不中意，只须去找让你中意的那一个。

本书各个章节的结束处都留有空白，让你有机会去思考并绘制令自己特别感觉宁神静心的图案。这会让涂色经历更加具有个性化的色彩，并希望能让你一直关注让自己感觉平静的事物和经验。你一定会发现，有规律地使用本书会对你特别有用，如上床睡觉前的涂色活动有助于放

松身心，或者在每日清晨以涂色活动开始能让你一天精力充沛、宁静舒心。作为自我抚慰减压的方式，本书旨在为你创造一种放松的情感状态。不过，如果需要直接干预和个人化的引导，并不意味着本书能够取代专业咨询人员的服务。衷心地希望你会喜欢本书，希望它能助你寻找到静心涂色的方法。

——莱西·马克洛，文科硕士，ATR-BC, LPAT, LCPAT

涂色小贴士

冷色调（特别是蓝色、绿色和紫色）被认为拥有令人静心宁神的品质，而较暖的色彩（如红色、橘色和黄色）拥有令人振奋活力四射的品质。做涂色练习时最重要的是找出自己觉得平静放松的色彩并尝试将它们融入自己的艺术作品中。

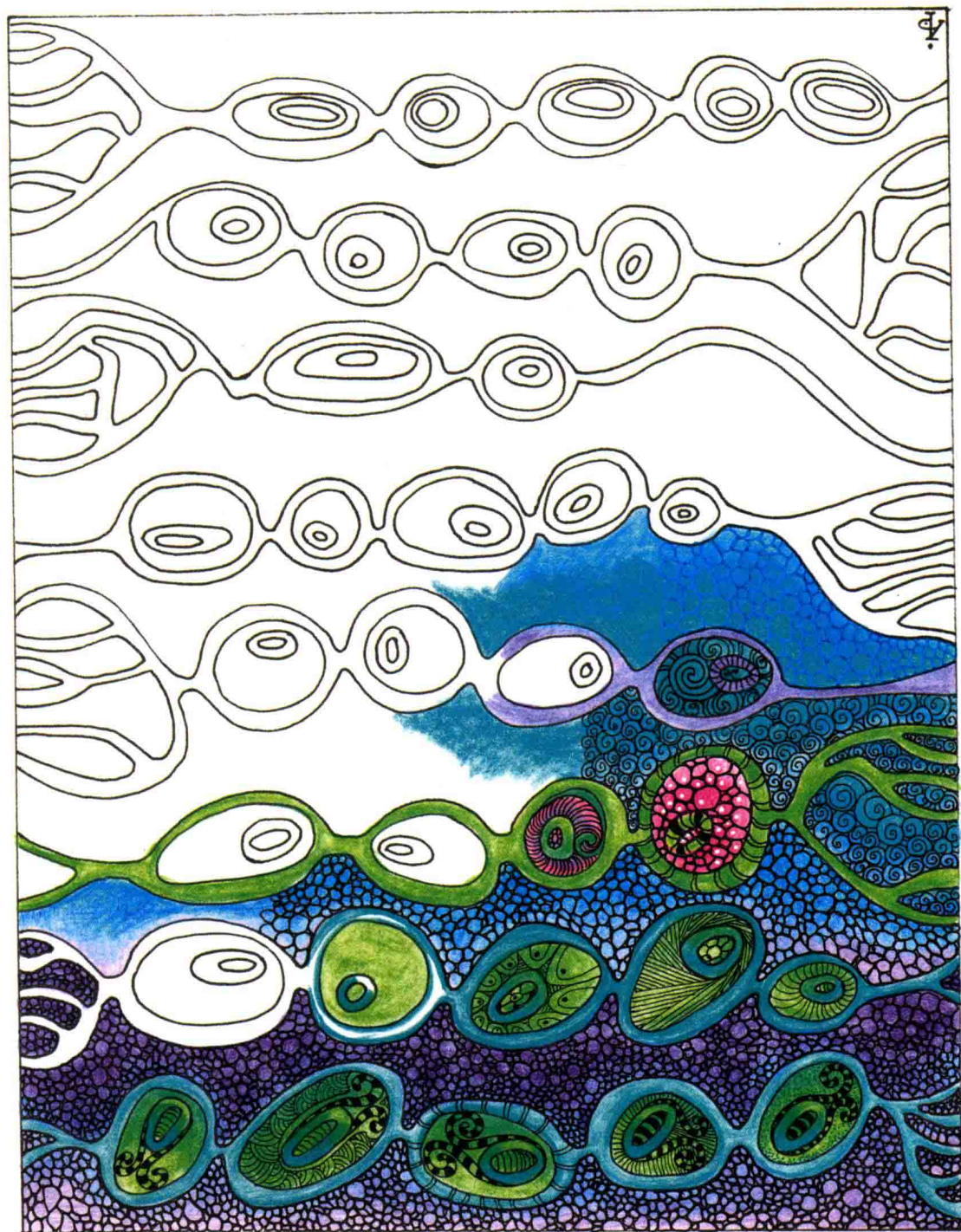
目录

前言	7
第一章：千变万化曼陀罗	11
第二章：绚丽多姿水景画	45
第三章：心旷神怡林中景	79
第四章：简繁皆宜几何图	113
第五章：争奇斗艳花与草	145
第六章：人间大美出自然	177



目录

前言	7
第一章：千变万化曼陀罗	11
第二章：绚丽多姿水景画	45
第三章：心旷神怡林中景	79
第四章：简繁皆宜几何图	113
第五章：争奇斗艳花与草	145
第六章：人间大美出自然	177



前言

为什么给成年人定制涂色画呢？孩童时代，我们都曾用自己钟爱的蜡笔给书本中的人物或者场景涂画色彩，满心欢喜地享受着这个过程。但随着年岁的增长，随之而来的种种责任迫使我们把为了纯粹乐趣而做的各种“闲事”搁置一边。

就算缺乏艺术训练或经验，也可以涂色。涂色的一大益处在于人人都可以自由运用。可以依照色彩的意愿表现精致复杂或者大而化之的内容。拥有标记指引能减轻很多人的表现焦虑，而亲自动手涂色有助于让整个经历更加具有个人化色彩。涂色本身也具有冥想的气质。握起一支彩色铅笔或蜡笔，将创造力和思想集中在某个涂色练习上，就是这样简单的行动就能带来一种凝神静气的感觉。

尽管你对艺术和色彩已经拥有各种认知和了解，但是涂色活动本身并没有正确或者错误的方法，使用这本涂色书也没有什么正确和错误之分。至于如何使用本书或者何种使用方式效果最佳，你个人拥有绝对的

自由决定权。从概念上看，《与自然的一场邂逅》中所选的图画可分成不同主题，这些主题能普遍地唤起令人放松的感觉，包括曼陀罗（常用来集中注意力、冥想和镇定安神）、自然界中不同的方面和图案（常激发灵感并令人宁静）、几何图案（规则对称的图案也具有冥想的力量），还有水景（水景和相关图像常增强个人内心的平静感）。将本书中静心冥想的涂色活动与精挑细选的主题结合起来，为读者创造一种强力的静心体验。

我们知道，即便是“普遍性”的范畴，令人放松的东西也是涵盖甚广，因此我们尝试在每个章节中包括多种多样的选择，这样至少有一些能触动你的个人感受。本书的设计针对成年人而非孩童的感知力和灵敏度，包括令人宁静的典型主题的实际场景（或者变化的场景）。其中的许多更具有抽象性，目的是让你享受图案本身的复杂性，而且我们当中的大多数也的确对复杂的图案情有独钟。涂色的目的在于与令你感觉平静的东西产生联系，因此如果对一个涂色模板不中意，只须去找让你中意的那一个。

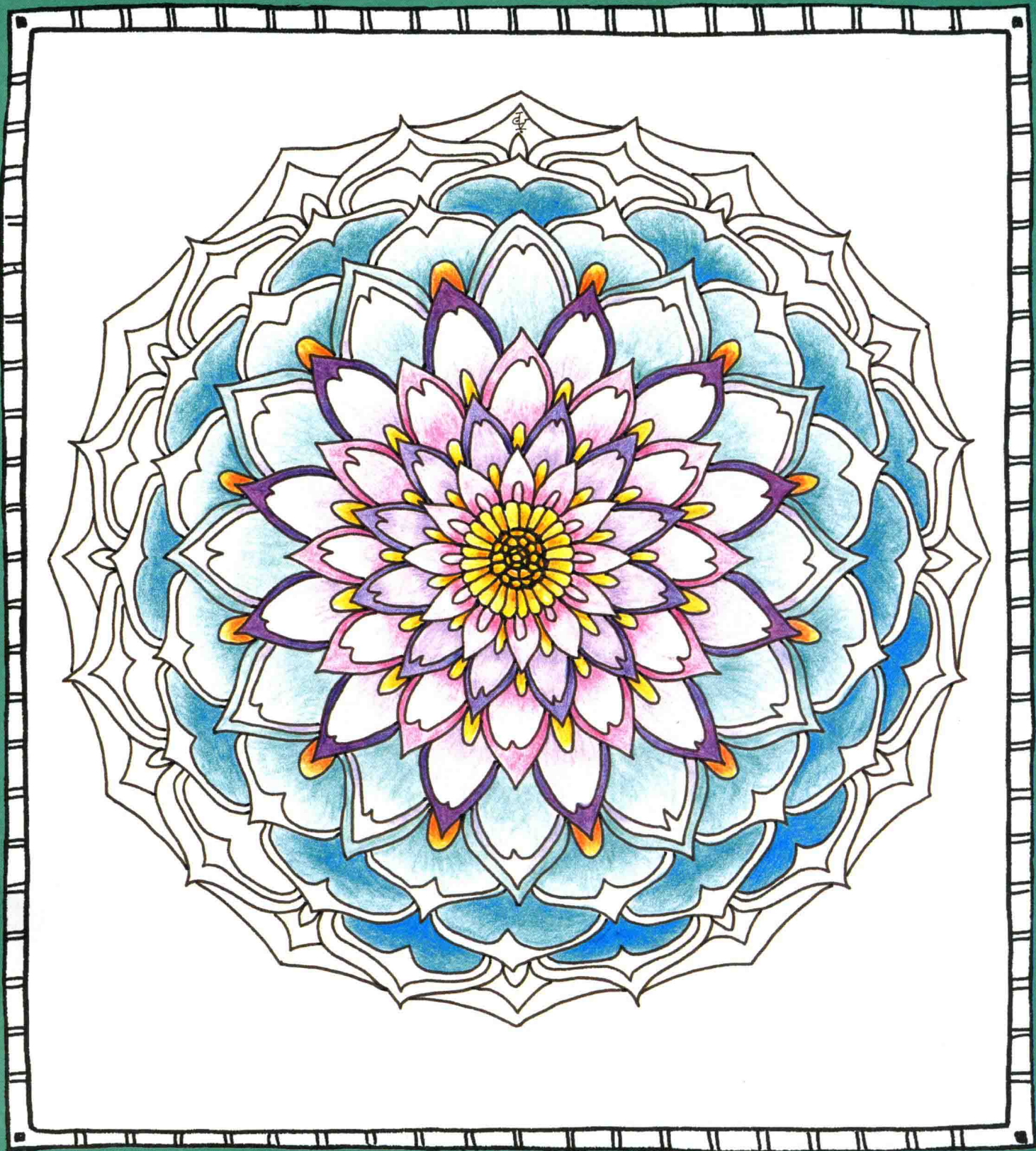
本书各个章节的结束处都留有空白，让你有机会去思考并绘制令自己特别感觉宁神静心的图案。这会让涂色经历更加具有个性化的色彩，并希望能让你一直关注让自己感觉平静的事物和经验。你一定会发现，有规律地使用本书会对你特别有用，如上床睡觉前的涂色活动有助于放

松身心，或者在每日清晨以涂色活动开始能让你一天精力充沛、宁静舒心。作为自我抚慰减压的方式，本书旨在为你创造一种放松的情感状态。不过，如果需要直接干预和个人化的引导，并不意味着本书能够取代专业咨询人员的服务。衷心地希望你会喜欢本书，希望它能助你寻找到静心涂色的方法。

——莱西·马克洛，文科硕士，ATR-BC, LPAT, LCPAT

涂色小贴士

冷色调（特别是蓝色、绿色和紫色）被认为拥有令人静心宁神的品质，而较暖的色彩（如红色、橘色和黄色）拥有令人振奋活力四射的品质。做涂色练习时最重要的是找出自己觉得平静放松的色彩并尝试将它们融入自己的艺术作品中。



第一章

千变万化曼陀罗

“曼陀罗”一词来自梵语，意思是“圆圈”或“圆的”，曾被译作“坛场”。从根本上来说，曼陀罗指圆圈内所代表的一切。圆形本身被视为完满统一。与棱角分明的形状相比较，在圆形中作画能让人感觉更加平静。圆形或者球形在自然界中随处可见，在历史上特别是在东方文化和美国本土文化之中常被用作冥想形状。甚至在当今，佛教僧人在公众论坛上创造复杂的曼陀罗沙画供人观赏。在心理学家卡尔·荣格将曼陀罗融入自己的职业生涯和个人生涯之后，在艺术中曼陀罗的使用变得更加流行。一些人觉得盛开的曼陀罗和随心所欲作画的自由能让人进入沉思冥想的状态，在预先设计的曼陀罗图案中涂色有助于减轻压力。那些拥有对称、重复或者几何图案的曼陀罗减压效果更佳。本章结尾留有空白页供你描绘令自己感觉平静放松的曼陀罗图案并为其涂色。

