



疗愈静心

纸雕的华丽世界

吴静宜 / 绘

疗愈静心

纸雕的华丽世界

吴静宜 / 绘



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

疗愈静心：纸雕的华丽世界 / 吴静宜绘. — 北京：
九州出版社，2015.12
ISBN 978-7-5108-4152-1

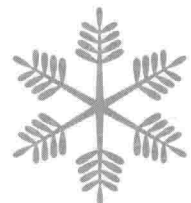
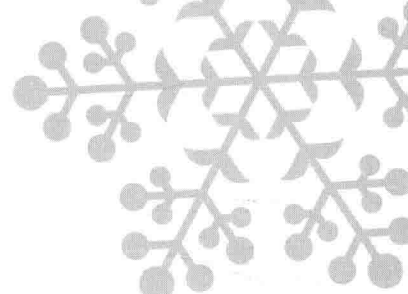
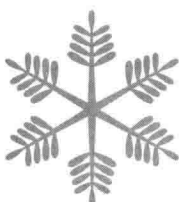
I. ①疗… II. ①吴… III. ①心理压力—心理调节—
通俗读物②纸工—雕刻—技法 (美术) IV.
①B842.6-49②J528

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第009316号

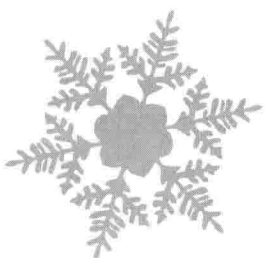
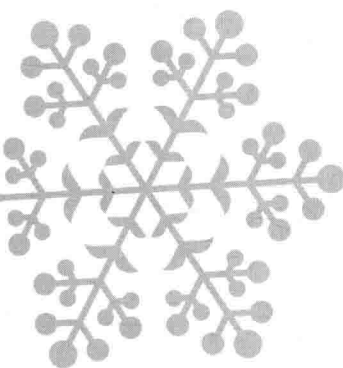
本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理、经捷径文化出版事业有限
公司授权出版。

疗愈静心：纸雕的华丽世界

作 者	吴静宜
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子邮箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京盛通印刷股份有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 16开
印 张	8
字 数	70千字
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-4152-1
定 价	45.00元



白色的纸雕充满想象力，
黑色的纸雕唤醒了记忆。



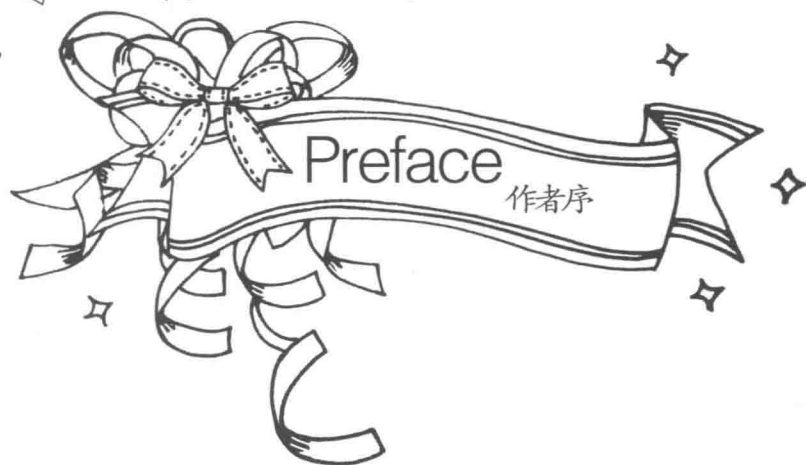
让梦境变成现实，
点缀你的生活，
让生活变得更加多姿多彩！

*"It is through Art and Art only that we can shield
ourselves from the sordid perils
of actual existence." — Oscar Wilde*

“只有艺术，能够保护我们免受生活中的一切肮脏与危险。”

——爱尔兰名作家奥斯卡·王尔德





转眼间居然就要出第四本书了，怎么这么快啊，救命！不同于我的前三本涂色书，这次要踏进另一个崭新的领域：纸雕。之所以会有出这本书的灵感，其实多少也是要感谢我的姊妹们和她们超可爱的小朋友。她们跟我反映涂色是挺开心的没错，但有的时候难免担心自己挑的颜色涂上去意外的丑，或怕明明跟别人用一样的笔，为什么别人涂渐层书出来就比较漂亮之类的；而且心肝宝贝儿女在涂色的时候也常常会问一些麻烦的问题，像是“妈妈，这里要用哪种颜色才对”“妈妈，为什么你的斑马是紫色的”，令姊妹们很想拍桌大喊“你妈妈心目中的斑马就是紫色的啊，不行吗”。因此，我这次就决定来出本不需要多用脑去想颜色怎么涂的纸雕书，少了色彩的浪漫，更能一股脑地沉浸于一笔一划中。

我觉得纸雕很厉害的地方就是只有线条、只有图形、只有纸和笔刀和你，基本上就算你很懒惰不想去思考什么的有的没的新创意，做出来还是一样漂漂亮亮。就是因为不用去想，你的脑正好可以好好地放空一下，很适合用



脑用了一整天的上班族！大家应该多多少少会有这种感觉吧，每次上班上学用脑了一天以后，回家就一点儿都不想动脑了，宁可看脑残节目（像我自己也会这样，而且还养成可以一边喂我儿子吃水果一边看脑残节目的强大技术）。于是现在提供你一个新选择：如果脑残节目播完了，你很无聊可是还是不想动脑，正好就可以使用这本纸雕书。

当然我希望大家不只是把纸雕当作是一种“不想动脑时可以做的事”，毕竟其实纸雕是有不错的疗愈效果的，因为你可以在放空的过程中好好品味纸的品质（出品方有跟我拍胸脯保证这纸很贵，所以大家真的要好好品味一下）、细细勾勒每一个线条、全心专注于一件事，这样很容易就能沉淀下心来，忘却生活的一切烦恼与压力，全世界只有你和眼前的图案，简直仿佛涅槃的境界，好像在做梦一样。说不定一边做着白日梦一边玩纸雕的时候，会在一张张慢慢浮现的剪影中看到自己梦境最深处的秘密与愿望，好像重新认识了自己一次一样！



所以，生活压力很大的你、喜欢醒着做梦的你、想要回归自我重新认识自己的你、空虚寂寞觉得冷的你……请赶快翻开这本书进入纸雕的世界吧！

Ginny





楔子

"It is through Art and Art only that we can shield ourselves from the sordid perils of actual existence." — Oscar Wilde

“只有艺术，能够保护我们免受生活中的一切肮脏与危险。”

——爱尔兰名作家奥斯卡·王尔德

一刀一刀刻出半梦半醒之间最炫丽的想象，一点一点雕塑出虚虚实实之间最纯净的美好。





所有的压力，让利落的线条轻松带走；内心的伤痕，让温柔的弧度淡淡抹去。



将你的白日梦从脑海里抽出来， 用梦境点缀你的生活吧！

Step 1

本书纸雕分为“白色梦境”与“黑色梦境”两种风格。白色象征想象力的延伸，图案较抽象奔放，请割除黑色部分留下白色图案；黑色象征记忆的重启，图案为真实世界的印象投影，请割除白色部分留下黑色图案。

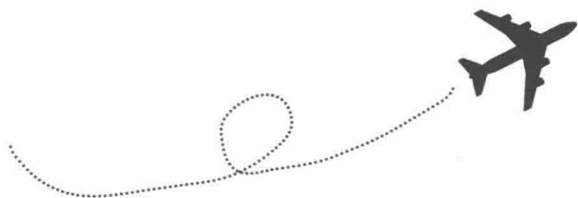
Step 2

本书每一页皆可撕。所以请先将美丽的纸雕图轻轻从书上撕下，平放在切割垫上，准备开始！

Step 3

以刀尖仔细地依照梦境颜色的提示（白色 / 黑色梦境），小心翼翼地割除不必要的部分。





纸雕小技巧：

- Tip 1** 握刀的时候，像握笔一样平放，不要举太高。
- Tip 2** 下刀时，用点力压下去，将纸切割开。
- Tip 3** 转纸不转刀。将纸上欲切割的线条，转到顺手的地方再割，不然手容易扭到，也会让纸产生毛边。
- Tip 4** 双手并用，没有握刀的那一手可以轻压纸面，避免纸面被刀扯起来。
- Tip 5** 多多练习就会熟能生巧哦。

Step
4

割完以后，专属于你的手作纸雕就完成了哦！可以搭上书后附上的彩色衬纸，将完成的作品做成贺卡、窗贴、墙上装饰等，用你的想象力点缀生活吧！



【白色的梦，代表你的想象】

白色的梦如轻盈的飞翔，
是没有框架的藤蔓，四处攀爬后足迹所书出的图腾。

从现在起，沿着黑白交界的地方雕划，
抛开黑色，留下纯真的“白”，
释放你的无边想象。

注意：

因为是白色的梦，所以接下来请将每张图中的“黑色部分”割除，
只留下“白色部分”，即可完成专属于你的手作纸雕喔！



