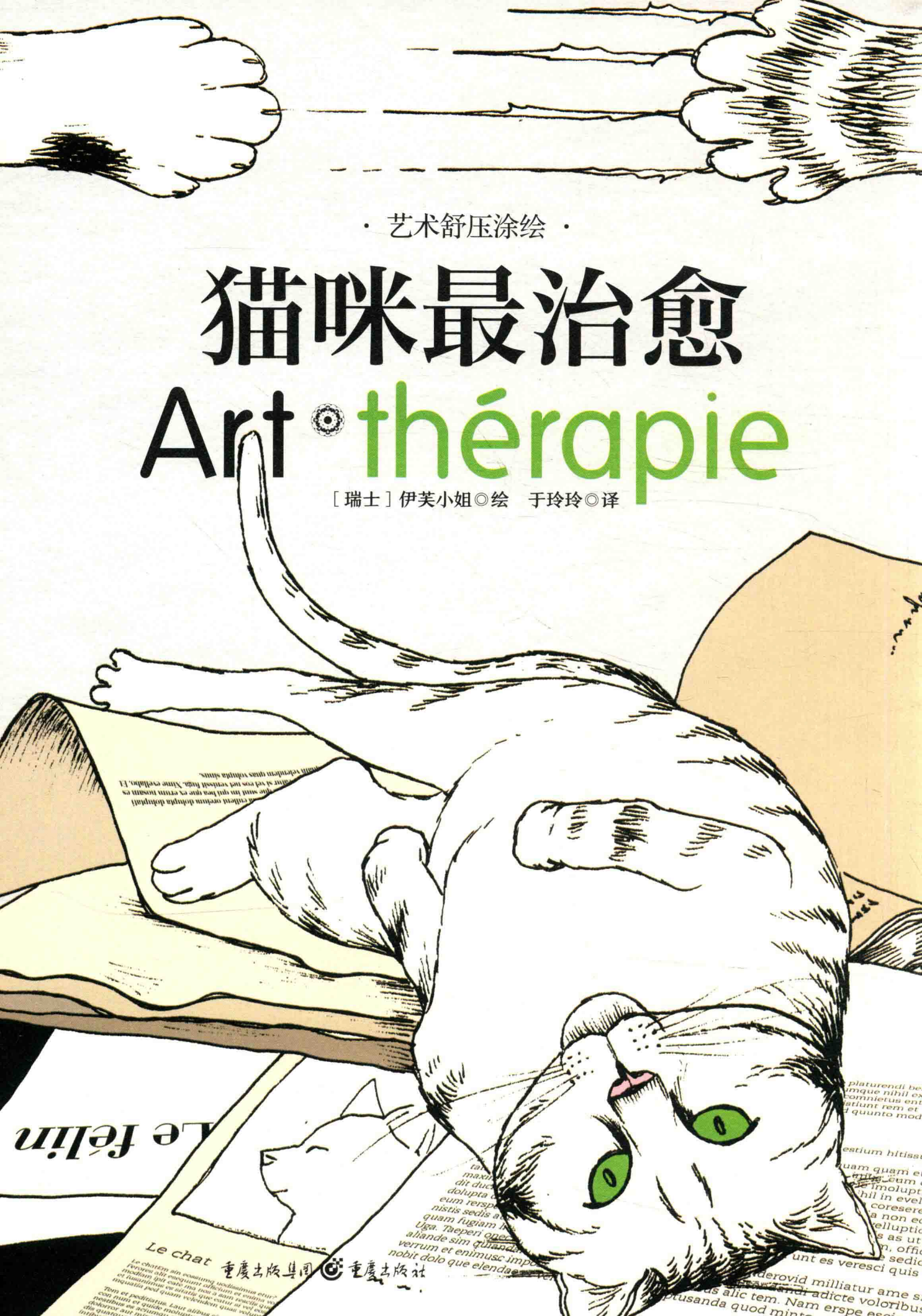


· 艺术舒压涂绘 ·

猫咪最治愈

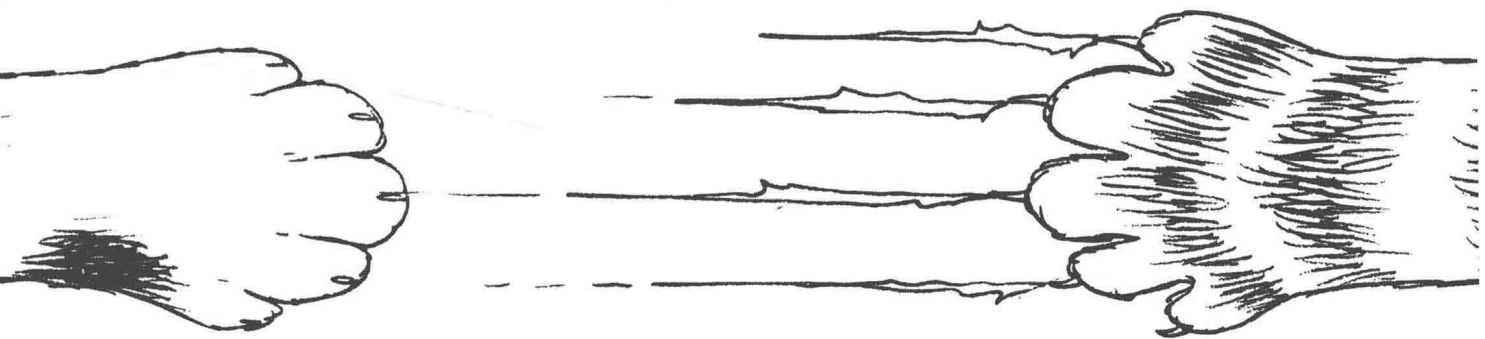
Art thérapie

[瑞士] 伊芙小姐◎绘 于玲玲◎译



Le chat

重庆出版集团 重庆出版社



· 艺术舒压涂绘 ·

猫咪最治愈

Art^othérapie

适用于彩色水笔和铅笔



[瑞士] 伊芙小姐◎绘 于玲玲◎译

Copyright

Chat thérapie, 100 coloriages anti-stress, Copyright © 2015

Hachette-Livre(Hachette Pratique). Illustrations: Mademoiselle Ève

版贸核渝字(2015)第228号

图书在版编目(CIP)数据

猫咪最治愈 / (瑞士)伊芙小姐绘; 于玲玲译. —重庆: 重庆出版社, 2017.3
书名原文: Chat thérapie

ISBN 978-7-229-11834-1

I. ①猫… II. ①伊… ②于… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 290778 号

猫咪最治愈


MAOMI ZUI ZHIYU

[瑞士]伊芙小姐 绘 于玲玲 译

责任编辑: 钟丽娟

责任校对: 朱彦彦

装帧设计: 刘沂鑫

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮编: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版社艺术设计有限公司制版

重庆市国丰印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 8 字数: 80千

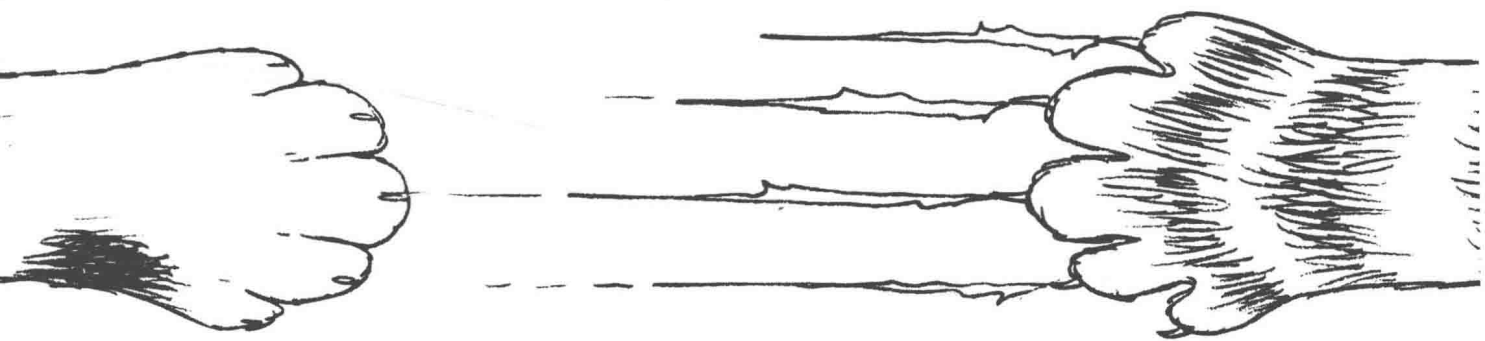
2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-11834-1

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究



· 艺术舒压涂绘 ·

猫咪最治愈

Art^othérapie

适用于彩色水笔和铅笔

[瑞士] 伊芙小姐◎绘 于玲玲◎译

重庆出版集团  重庆出版社

Copyright

Chat thérapie, 100 coloriages anti-stress, Copyright © 2015

Hachette-Livre(Hachette Pratique). Illustrations: Mademoiselle Ève

版贸核渝字(2015)第228号

图书在版编目(CIP)数据

猫咪最治愈 / (瑞士)伊芙小姐绘; 于玲玲译. —重庆: 重庆出版社, 2017.3
书名原文: Chat thérapie

ISBN 978-7-229-11834-1

I. ①猫… II. ①伊… ②于… III. ①绘画技法 IV. ①J21

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第290778号

猫咪最治愈


MAOMI ZUI ZHIYU

[瑞士]伊芙小姐 绘 于玲玲 译

责任编辑: 钟丽娟

责任校对: 朱彦彦

装帧设计: 刘沂鑫

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮编: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版社艺术设计有限公司制版

重庆市国丰印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 8 字数: 80千

2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-229-11834-1

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

猫，禅师

Le chat, maître zen

猫和我们之间，有一种感觉，你知道它存在，但无法捕捉。我们的小伙伴们会不会具有神秘的力量？可以肯定的是，它们一定具有治愈的能力！不要偷笑，“呼呼治愈大法”可是一门严肃的科学。你看你心情不好的时候，就会不由自主地抚摸小家伙，要么跟它四目相对。这种行为有三个解释：

1.猫猫能稳定我们的情绪，它们的呼呼声可以减轻压力，降低焦虑以及治疗失眠。

2.猫猫能安抚调节人的身体，它们能够平衡人体血压，增强免疫力以及稳定心律。

3.猫猫能安定人的心神，它们体贴、温暖、忠诚、正能量爆棚……优点多多，却只要爱与被爱着就别无所求，就是这些小伙伴们当我们缺爱时给予爱，孤独时给个肩膀。它们懂我们，更天赋异禀地能感知家里的各种负能量，一旦捕捉，猫们就毫不犹豫地开启正能量投入战斗！

在日本的一些“喵吧”，客人们可以一手端茶浅饮，一手抚猫，必须放松啊。在等待法国SPA配置猫猫供我们上下其手的时间里，希望这本书可以让你找到柔媚如猫般的安定。

放松，让创造的激情重生吧。



色彩，艺术以及宁静 Couleurs, art et sérénité

填色不是只有小孩子才能玩，大人也可以！针对成人的图画比起小朋友的更繁复细致，围绕着不同的主题，同样的花色、纹路循环出现。这种方式的填色，实际是效仿藏传佛教的曼陀罗，“万象森列，圆融有序”，这是曼陀罗的精髓。同样，填色也是按照这个原则对图案花纹进行排列布置，需要极大的耐力与观察力，这样才能使得填色的人注意力集中，最终能做到把控自己的意识，汲取正能量。

填色是一段只属于你自己的时刻，一段岁月静好、安宁轻松的时刻。填色的目的就是甩开嘈杂纷乱的各种想法以及生活中无形却无处不在的压力，让你整个人沉浸在一种轻松快乐的心情中。填色不仅是冥思的一种方式，同时也是对艺术的初尝试。在你的手指下，填上去的色彩使得整幅画焕然一新，你会发现自己创造的力量和满足感。

选什么颜色填上去绝非偶然，这与心情相关，与你的经历相关，与你的欲望、你的需要相关。我们所处的周遭世界本身就是色彩的世界，一个科学、历史与情欲交融的色彩世界。我们每个人作为个体，各自对这个世界有不同的认知，我们又把这个认知反馈到色彩的选择填充上了。

◎ 日常生活中的色彩 / Les couleurs au quotidien

从人类史前文明的壁画可以知道，色彩渊源深长。史前的壁画中，主要出现赭色即红褐色、红色和黑色。这些颜色主要出现在葬礼仪式以及身体彩绘上。史前人类运用这些色彩来重现他们生活中的大事，人类在之后很长的时间还是只能使用大自然提供的色彩。从史前到19世纪，这些色彩都是取自自然界的有机或无机的颜料。

土壤、石头和矿物的粉末给我们提供了一个广泛的色素板。古时候的人们从矿石碳、木炭和骨炭里提取出黑色颜料，然后用来涂绘拉斯科洞穴的壁画。与此同时，赤铁矿作为主要的铁矿石，被那个年代的艺术家用来提取红色颜料，运用到了壁画的绘制中。蓝色当时还没出现，到了后期才出现在其他文化的绘画中，它主要来自于变

质的岩石，这种岩石叫作青金石。史前时代，人们把从矿石中提取的色素混合加入其他元素，像是黏土、滑石粉以及花岗岩粉，再混合动物脂肪，这样制作出来的颜色能更好地着色在物品上。

- 有机颜料一般取自植物或动物。

- 植物颜料来源于树木或灌木的叶子、根茎或树皮，比如来自于藏红花的红柱头，番红花，不仅为美食界提供了广为人知并广泛使用的香料，也为色彩界提供了黄橙色素。桃叶蓼的叶子在工业上被称为红脚鹞蓝，产自亚洲，含有一种绘画需要的蓝色色素，所有可供提取色素的这类植物被称为染料植物，它们被大量地开发，以研制出更多色素。

- 在想方设法搜寻颜料的过程中，动物也未幸免。中世纪时期，法国南部和西班牙东南部地区的人们热衷于捕获橡树的一种寄生虫：胭脂虫。这种虫子被晒干磨成粉后可以提取出一种明亮的红色的颜料。

黑色可能被提取自烧焦的鹿角、动物骨头或者晒干了的墨鱼墨袋。墨鱼的墨汁又被称为乌贼墨颜料，出现后被取名为棕褐色。

鹿茸和动物的骨头经过煅烧可以产生黑色，晒干墨鱼的汁液也是黑色素的来源。另外，由于也可以从墨鱼汁液中提取褐色，所以墨鱼也被叫作乌贼，乌取自褐。

到了19世纪，色素和工业合成染料成了主要潮流，应用广泛。在自然调色的探索上停滞不前，一直到近些年，随着生态理念的流行推广，人们又开始崇尚追求纯天然的色素和染料。



色彩的象征意义

La symbolique des couleurs

色彩的象征意义受很多因素影响，比如文化、宗教、国家、地域甚至是科技。由于在提取合成绿色这个颜色时困难重重，所以在很长一段时间里，绿色象征着不稳定性。直到19世纪，浪漫主义追随者把绿色定义为大自然的色彩。除此之外，古代的欧洲人和西方人认为蓝色并非色彩的一种，而此时的埃及，蓝色却代表着真实与永生。

在西方文化中，一些常用色彩有着约定俗成的象征性，比如说起蓝色大家就想到男孩（古代认为男孩是受神明保佑爱护的），说起粉色就想到女孩（从18世纪开始受蓬帕杜尔夫人影响），尽管时间流逝，人们到现在还是习惯性地蓝色看成男性的颜色，而粉色划为女性色……下面是几个代表性的例子，大家可能深有体会吧。

④ 蓝色

海蓝色、天蓝色……蓝色是天空和海洋的颜色。蓝色物语就是对世界的探索、认知，以及宽广的地平线和海平线。蓝色，不论是它的本义还是引申义，都会使人们不由自主想到旅行、探险。同时由于看起来冷淡、清新，蓝色也被定义为冷色调，代表着梦想、智慧、冷静和真实。

④ 黄色

黄色会让人联想到阳光、金子、火光，耀眼的黄色是快乐、光明、热情的同义词，它象征了社交和友谊。

这是一种给人以安全感的颜色，带着生命力与活力。但是，这个颜色需要掌握好色彩对比度，不同的色调有可能寓意着背信弃义、通奸和谎言。法国日常用语中，黄帽子（我们说的绿帽子）可不是什么让人高兴的词。所以说黄色及其相近色意义繁多。再比如苍白的黄色我们常常会联想到病痛（脸色发黄）。

④ 红色

这是一个充满矛盾的颜色。一个热烈的、不可能被忽视的颜色，它代表了爱情、热情、性感和勇气，同时也代表了鲜血、地狱、奢侈和禁忌，它被赋予了热烈的情感。

④ 绿色

作为自然界最常见的颜色，绿色会让人不由自主地联想到大自然。具有清新、治愈、抚慰的气质，它代表了能量和青春，希望和机遇，尽管有时候它也意味着失败和不幸，比如人们常说，在剧院里穿绿色会带来不幸。

④ 橙色

这是一种补色。它代表着快乐和好心情，能够让人精神抖擞，令人愉悦和富有创造力。这是一种大胆的颜色。它是欧美20世纪60年代的代表色，如今，橙色也隐含着俗媚和复古的意味。

④ 黑色

在西方，黑色带有消极的意义，代表恐惧、死亡、葬礼、悲伤、绝望、严苛和威严，与此同时，它又意味着优雅和简约。

④ 白色

白色让人想到雪花、光线和牛奶，象征着干净和纯洁。白色代表了统一和平衡，婚姻和贞洁。有人质疑甚至刁难时，最先想到的话不就是“这事比雪花还干净吗”（雪花证明清白的极致）。

我们赋予颜色的这些意义反过来就应用于日常生活中，广告常使用这些约定俗成的象征意义，交通指示也用颜色来暗示人们。比如，交通信号中，禁令和危险提示都使用了红色，优先的指示使用黄色，还有大家熟知的红灯停，绿灯行。

在所有这些色彩与情感的关系之外，色彩实际上更是一门科学，因为我们眼中的色彩来源于大脑对眼睛的信息指令！这到底是怎么回事呢？



色彩与科学

Les couleurs et la science

色彩与科学息息相关。说到色彩就要提到光线。太阳和电灯都是光源，这种光源散发的光叫白色光，它包含了人类能看到的所有色彩。

听起来很复杂吗？那我们就做个实验，在光线下，仔细看肥皂泡或者是CD盘，你会看到很多颜色。这就是白色光产生了分解。我们称为白色光折射，这里面最著名的例子就是彩虹了。当天空同时出现太阳和雨水，也就是太阳底下飘着雨，这时太阳光照射到水滴，形成色散和反射，就形成了彩虹。彩虹里出现的颜色都是可见的颜色。也就是说光谱里的颜色是人类肉眼可见的：从红色到紫色。不可见光是我们眼睛不能看到的，比如紫外线和X射线。

总结一下，发射自太阳光的光线包含了彩虹里所有的色彩，以及这些色彩的相近色。当白色光照射到一件物品上，物品会吸收某些颜色而把其他的反射出去，比如柠檬的外表吸收了所有的颜色，唯独反射了黄色，因此我们的眼睛看到的柠檬是黄色，而大脑告诉我们柠檬就是黄色的。这就是为什么白色和黑色在科学界不被认为是色彩，因为当物品吸收了所有的颜色，这时候物体在我们看来就是黑色的，同理，当物品反射了所有的颜色，那么它在我们眼里就是白色的。

颜色通过光波的形式进入我们的眼睛，光波将信息传递到我们的大脑，大脑会解析这些信息。为了更好地说明这个理论，人们把可见光谱制作成一个环状表，称为色相环。

④ 色相环和色彩的结合 / Cercle chromatique et association de couleurs

色相环重新规整了可见光谱的色彩，把它们归类成12个基本色，和我们彩色铅笔盒里能找到的所有色彩相近。

· 三个基本色被称为“原色”，也就是说这三种颜色不能从其他颜色中提取，这三个基本色是蓝色、红色和黄色。

· 三个二次色也被称为间色，它们是由两个原色等量混合而成：绿色（黄色 + 蓝色），紫色（红色 + 蓝色），橙色（黄色 + 红色）。

· 六个补色由一种原色和另两种原色调配的间色通过相同的比例混合而成，这些补色在色相环里处于相邻的位置。

色彩也有明暗度，也就是我们说的色彩值。色彩值可以是暗的，也可以是明的。色值暗因为颜色里增加了黑色，色值明亮因为颜色里加入了白色。根据这个基础，在色彩中存在着六种基本的关系，这些关系在色彩调色板里很明显可以看出，大大方便了我们学习色彩组合，从而搭配出和谐的色彩。

· 同色系搭配

同一颜色按彩度值降序排列，主要起到明暗对比，也就是我们所说的色调的叠加，通过叠加，从而得到新的层次感。

· 类似系搭配

选某种颜色和它在色相环里相邻的两种颜色进行搭配，这么做会让画面更丰富更丰满。颜色之间对比度小，能让我们使用起来简单。

· 补色系搭配

把位于色相环直径的两端，对立的两种颜色进行搭配。这种对比强烈的颜色会给作品带来强大的能量，当我们使用补色创作的时候，要准确地控制色彩的面积，主导色要多于补色，我们经常会用少量的补色来点缀，不让作品看起来过于丰腴，比如可以在蓝色里加一点点的橙色。

· 相邻补色搭配

补色的相邻颜色都是比较相近类似的，对比细微，但是当把两种相近色放在一起的时候，会神奇地提高对比度，因此突出创作的独特之处。

· 原色系搭配

原色多是强烈和丰富的色彩。它们很少会被放在一起使用，除了儿童的产品，在美国文化里，儿童容易被这种带有爆发力的对比吸引。

· 间色系搭配

间色相互间融合度高，色彩丰富柔和，能产生深刻的底蕴与和谐的效果。

我们能够发现更多的关于色彩之间的关系。颜色的量的使用或是冷暖色调的运用，都值得推敲，比如在创作中，我们可以通过使用黑白亮色，使整体画面形成对比。

现在就来选支画笔开始填色创作吧。

色彩、工具和小妙招

Les couleurs et la science

彩色铅笔？还是马克笔？做个选择并不容易。尽管每个人各不相同，都有自己的喜好、品位，但这里还是有一些建议供参考。

④ 马克笔

学生用的马克笔（扁头），笔头宽，色彩鲜艳，但也正因为笔头宽，会把颜色画出线框的边界。不过千万不要用尖头的马克笔涂大面积的绘图，它还是更适用于小细节上的绘制。

需要注意的是，如果纸张太薄，马克笔的墨水可能会渗透，所以选择更有重量的纸张或是康颂纸和布里斯托纸。

酒精性马克笔不会画出线框，且颜色漂亮丰富。涂上色彩后能迅速变干，极大地方便修改颜色，和其他颜色也能很好地混合。

酒精能迅速地被吸收，并渗入纸张，也会渗透到纸张背面，所以一开始的时候就要做好打算，如果正反两面都要涂色，那就要选择特别的厚纸张了。另外，酒精性马克笔的颜色容易扩散，记得要在填充的颜色和边框中间留白。要注意的是，这种马克笔也有不便之处，即它会挥发高浓度的不好闻的味道。

对于习惯右手做事的人，建议用马克笔从左到右进行绘制。

④ 彩笔

使用彩色铅笔，我们可以不间断地涂色，还可以随时混合其他颜色。学生用的彩色铅笔的笔头大多比较干燥，绘画出来的作品色彩柔和。如果你希望你的作品呈现出更有活力和层次的感觉，你就要选择一款笔尖柔软，色彩带油性的画笔。由于笔头带油性，所以我们不能用力压笔头来涂色，这样纸背才不会出现印痕。用彩笔填色时，最好采用小圆点画法，这样能避免将色彩画出线框。

水彩铅笔的沉色表现比彩色铅笔更好。由于水彩铅笔用潮湿的笔刷会将色彩稀释，所以我们建议用不少于300g/m²的纸张，另外笔刷轻轻湿润即可。水彩铅笔能画出色彩层叠感非常好的画面。

提醒一下，由于这本书的纸张比较薄，最好不要使用水彩铅笔绘制。

我们建议使用彩色铅笔绘画，先从深色开始。

◎ 彩色中性笔

它的覆盖力强，用起来很奇妙，颜色流畅多样，有金属色和闪光色。不足之处是墨水比较难干，颜色容易覆盖黑色的线框。每支笔的墨水容量小，价格比较昂贵。我们建议使用中性笔进行小面积的涂色。

总结一下，没有哪种画笔能一劳永逸拿来作画。我们可以交叉使用铅笔和马克笔，用铅笔来绘制背景，打底色，用马克笔在细节上作重点描绘。

你们准备好了吗？开始创作吧！

Vous êtes prêt ? Créez !

在开始之前，调节一下身边的气氛，让自己身心愉悦舒展。花点时间选择你要的色彩和工具。准备好了，就深呼吸放松，心如止水。

在完成每幅作品的时候可以署上时间，给作品起个名字。

卡特琳娜



到你大显身手了

C'est à vous...

下面的空白是为了试笔，看看不同画笔的效果，看选择哪种画笔更为合适，从而大概了解需要哪些工具和颜色。



