

一本翻译版权销售26个国家的手工涂色书  
英国本土上市三个月累计销售超过23万册  
横扫亚马逊非虚构类畅销榜

# 心灵瑜伽

3

## 舒缓压力的 创意着色画

[英] 汉娜·戴维斯 理查德·玛瑞特 乔·泰勒◎绘  
苏颖◎译

CREATIVE THERAPY  
AN ANTI-STRESS  
COLORING BOOK



清华大学出版社



# 心灵瑜伽 3

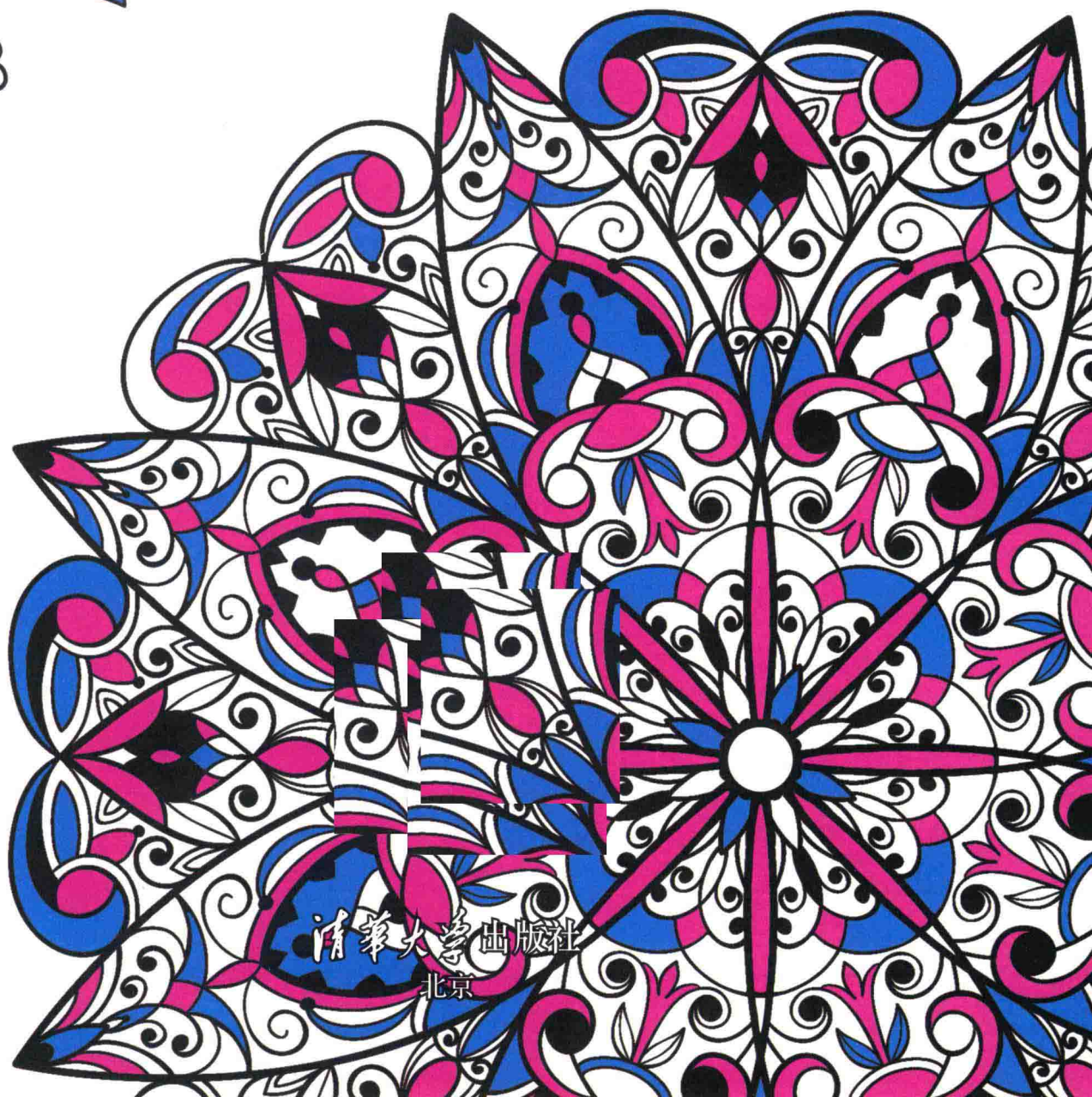
——舒缓压力的创意着色画

汉娜·戴维斯

[英] 理查德·玛瑞特 绘

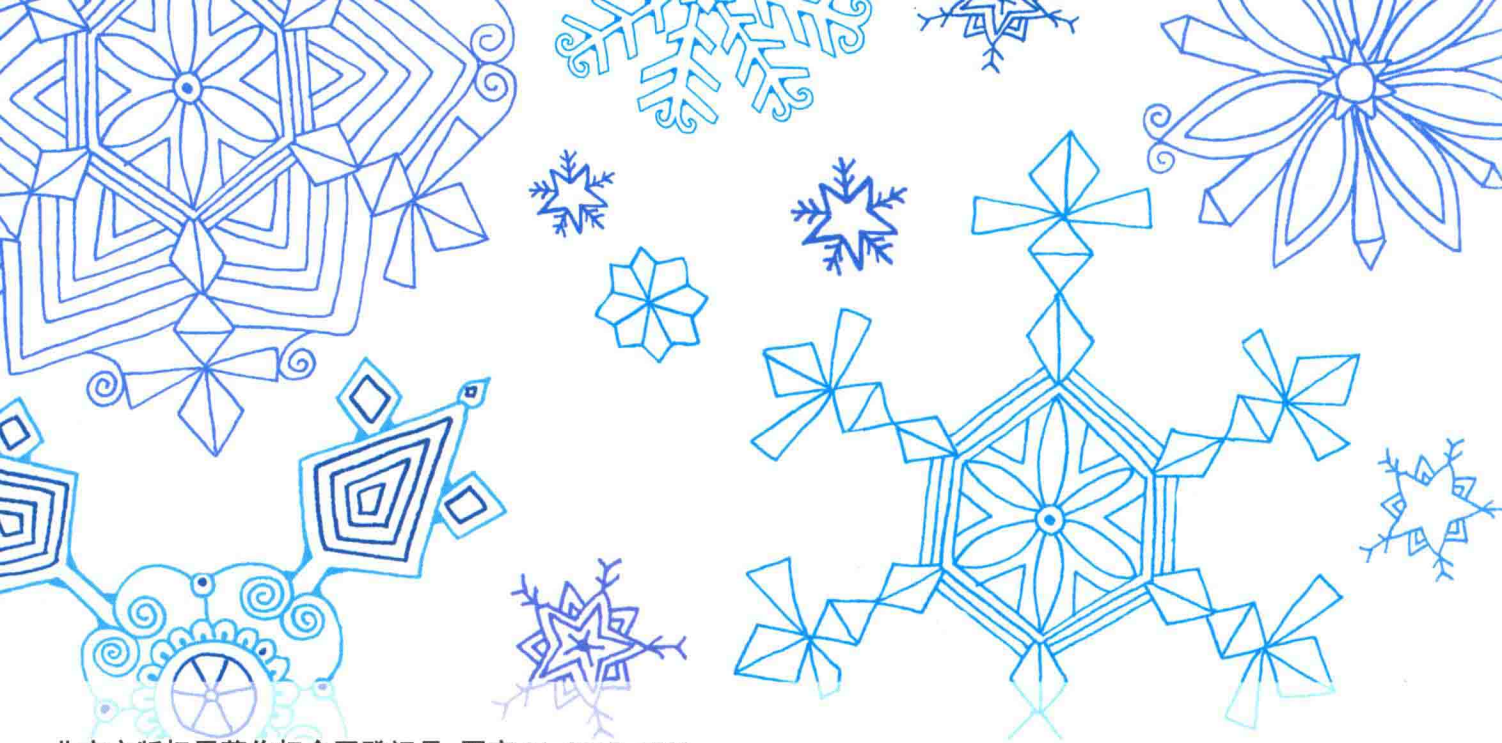
乔·泰勒

苏颖 译



清华大学出版社  
北京





北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2015-1738

#### 版权声明

Creative Therapy Coloring Book

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2015

First published in Great Britain in 2015 by Michael O'Mara Books Limited.

本书中文简体版由英国 Michael O'Mara 图书出版公司授权清华大学出版社独家出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制传播或抄袭本书内容。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵瑜伽. 3, 舒缓压力的创意着色画/(英)戴维斯, (英)玛瑞特, (英)泰勒绘; 苏颖译.

— 北京: 清华大学出版社, 2015

书名原文: Creative Therapy: An Anti-Stress Coloring Book

ISBN 978-7-302-40764-5

I. ①心… II. ①戴… ②玛… ③泰… ④苏… III. ①心理压力—心理调节—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 153005 号

责任编辑: 王琳

封面设计: 李召霞 王建敏

责任校对: 宋玉莲

责任印制: 杨艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 210mm×285mm 印 张: 8

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

产品编号: 064645-01



这本书里既有随意涂画的圈圈和线条，也有需要上色的复杂设计，书中的每一个部分都经过精心设计，希望你在参与的同时，能够因为创造了美的事物而获得满足。

涂色和涂鸦，无所谓犯错或失败，也没有技巧上的对错之分，你只需专注于创作属于自己的作品就好。这就是为什么这本书既没有使用守则也没有分步指南的原因。即使是书里印出来的边框和线条，你也不一定要受束缚，不妨按照你的想法涂鸦上色。

从飞舞的雪花到旋转的图形，从优美的几何设计到动物皮毛的图案，本书收录的图案都能够启发你的创造力，让你成为一名自信的艺术师。

本书前半部分是一些上色内容，后半部分可以供你涂鸦创作。现在，拿起笔来，选一页你喜欢的图案，让我们画起来吧！

