

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

2

舒缓压力的 艺术着色画

[英] 理查德·玛瑞特 汉娜·戴维斯 辛迪·维尔德◎绘
苏颖◎译

ART THERAPY
COLOURING BOOK

清华大学出版社

心灵瑜伽 2

——舒缓压力的艺术着色画

理查德·玛瑞特

[英] 汉娜·戴维斯 绘

辛迪·维尔德

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 01-2015-1737

版权声明

Art 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. 2, 舒缓压力的艺术着色画/(英)玛瑞特, (英)戴维斯, (英)维尔德绘; 苏颖译.

—北京: 清华大学出版社, 2015

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

ISBN 978-7-302-40765-2

I. ①心… II. ①玛… ②戴… ③维… 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 152315 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

质量反馈: 010-62772015, 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: 064644-01

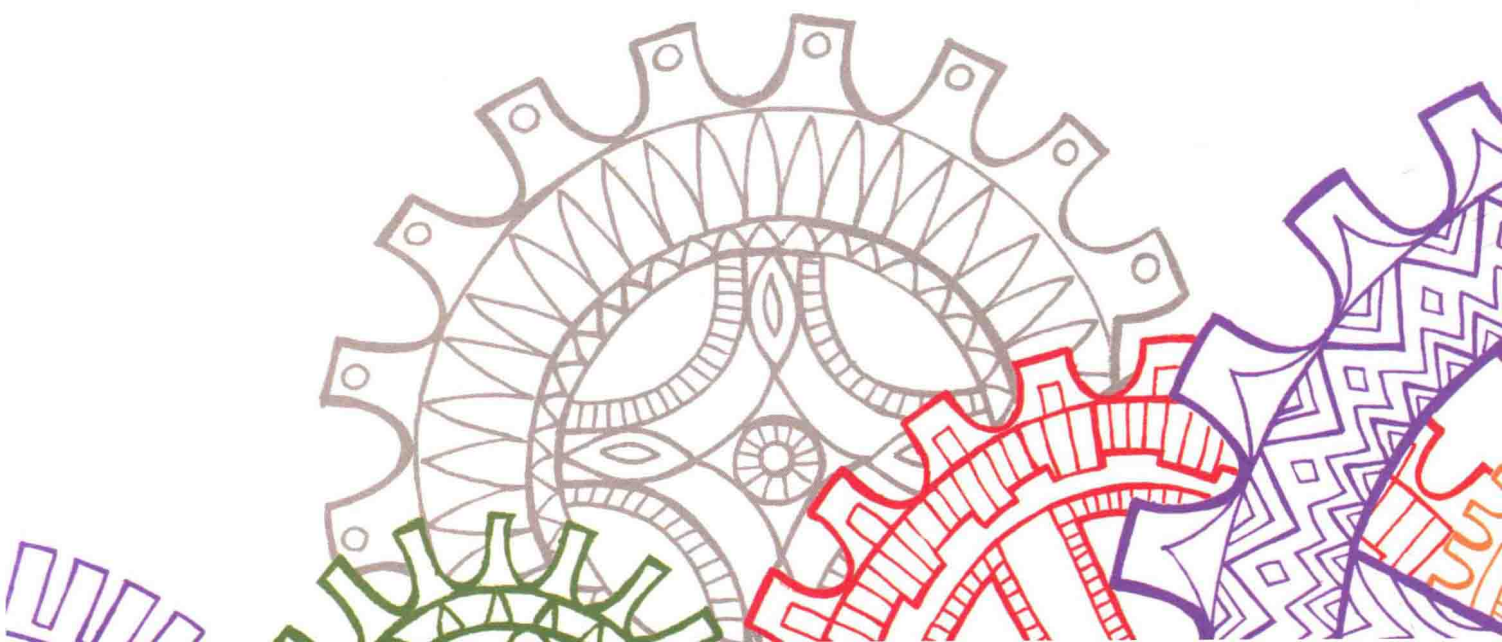


这本书里既有随意涂画的圈圈和线条，也有需要上色的复杂设计，书里的每一项都经过精心设计，希望你在参与的同时，能够因为创造了美的事物而获得满足。

涂色和涂鸦无所谓犯错或失败，也没有技巧上的对错之分，你只需要专注于创作自己的作品就好。这就是为什么这本书没有使用守则和分步指南的原因。即使是书里印出来的边框和线条，你也不一定非要受束缚，不妨按照你的想法来涂鸦上色。

书中既有奇妙的曼陀罗图案，也有富有韵律的重复性图案，还有规则的几何设计和意识流式的涂鸦，这些图案可以帮你释放创造力和自信心，帮你摆脱日常的压力和束缚，让你平静而专注于简单的事物。

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！





涂色

信手拿起几只笔，涂色就从这里开始。涂涂画画既可以笔触清晰地把这些图案填满，也可以信手涂鸦，随意地填充不同的颜色。







