



# 成人涂色书籍成风靡全球减压神器

这是一种适合2-99岁人群的活动

“你的朋友圈最近被一本名叫《秘密花园》的成人涂色书刷屏了吗？”

这种儿时的活动这两年非常流行，美国亚马逊上给大人的涂色书有2000多种；在法国，成人涂色书籍的销量已经超过了烹饪美食书的销量。

涂色真的能减压吗？答案是“正确”。涂色能够提升人的幸福感、让内心平静、刺激大脑协调动作、感觉和创造力的区域。

## 用涂色舒缓心理压力

瑞士心理学家、分析心理学创始人卡尔·荣格是最早使用涂色作为舒缓心理压力的心理学家之一。他采用的是源于印度的曼陀罗图案。

心理学家介绍说，涂色这个看似简单的活动实际涉及到逻辑、颜色形状和创造力等多个能力，能够刺激到人脑左右两个半球，脑皮质层负责视觉、精细动作的区域活动会增强，同时还会降低“杏仁体”的活动，这个区域负责控制压力导致的情绪波动。

简单来说，涂色让人投入到一种单一的活动，转移注意力，起到减压效果。涂色同时还激发了人的想象力，童年的怀旧感觉还会给人一种心理暗示，因为对大部分人来说，童年时光很少有压力。

美国肺癌联合会推荐了52种缓解压力的方法，例如远离手机、专注做一件事情、与好友一起聊天回忆美好时光，这些方法在涂色时是都可以实现的。



## 成人涂色书籍销量不俗

在欧美国家，成人涂色书籍的销量一直占据图书销售排行榜前十名。在法国，著名出版社阿谢特推出了一套20册的《艺术疗法》涂色书，图案从蝴蝶、花朵到纸杯蛋糕和任性涂鸦。

在西班牙，著名卡通漫画师Forges特别推出了类似的“减压书”。心理学家马库斯在扉页的序言中说，“涂色让我们舒适，给我们平静，将我们从日常压力中释放……”

在英国，成人涂色的开山之作《秘密花园：一本探索奇境的手绘涂色书》销量已经超过150万册，作者最新推出的《魔法森林》仍然受到粉丝的追捧。

《秘密花园》作者贝斯福德说：对于大多数人来说，上一次你坐下来花一个小时涂色，还是我们的童年时代，没有房贷、没有唠叨的老板、也没有股市金融危机，涂色能帮助我们回到那个简单、无忧无虑的时光。

据新华社



印度古老的曼陀罗图案涂色在二十世纪早期就被著名心理学家荣格用来进行心理治疗

右边这幅图案是小编的朋友和她女儿的涂色作品，很不错吧。涂色，的确是一种适合2-99岁人群的活动，大家都涂起来吧！



JOYON REAL ESTATE 城市摩尔 CITY MALL

现房实景

实景图

城市摩尔

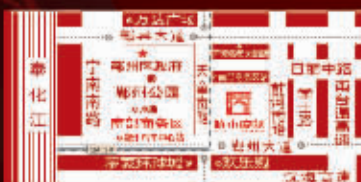
领衔精装小户型销售  
**红冠全城**

WE ARE THE CHAMPION

**9500元/m<sup>2</sup>起**  
**36-72m<sup>2</sup> 地铁奢装现房**

- ◎ 鄞州核心的CBD塔尖生活
- ◎ 自享3万余方高端商业
- ◎ 零距高接轨地铁3号线(在建中)
- ◎ 宁波未曾领略的顶配精装
- ◎ 波士顿Rowes Wharf建筑风格
- ◎ 绿城物业定制管家式服务

本价格一区内有效



VIP: 88004888

展示中心：宁波鄞州区前河南路与鄞州大道交叉口

开发商：城市摩尔 开发商：宁波绿城房地产开发有限公司  
建筑设计：宁波城市摩尔设计有限公司 室内设计：宁波城市摩尔设计有限公司  
景观设计：上海城市摩尔设计有限公司 景观设计：上海城市摩尔设计有限公司