

一本被奉为“减压神器”的涂色书受到追捧,但也有人因此心生烦恼

涂色书风靡或因从众心理 用此书减压并非人人适合

□记者 牛鹏远 见习记者 张庆旭 文/图

近来,《秘密花园》这本手绘涂色书刷爆微信朋友圈,全书除了开篇264个字的简介,只有96幅用黑白二色勾勒出来的花鸟鱼虫图案。大家可以根据自己的想象力,用不同颜色的画笔在图案里涂色,很多人把它奉为“减压神器”,但也有人减压不成反添烦恼,因此产生头晕目眩等不适症状。



书中的文字虽然不多,仍受到很多人追捧

1 涂色书《秘密花园》热销,不少人用它来减压

《秘密花园》的作者是英国著名插画家乔汉娜·贝斯福。这本涂色书用黑白线条勾勒出花朵、动物、建筑等各类形状的图案,全书手绘而成,图案精致复杂,风格唯美清新,开全球成人涂色书风潮的先河,长期占据英美亚马逊畅销榜第一。

自2013年问世以来,《秘密花园》已在全世界售出约200万本。今年6月,该书的中文版首次发行,在京东、当当、淘宝等购物网站的新书排行榜上名列前茅。

当当网在售的《秘密花园》每本31.5元,月销量超过10万本。因供不应求,当当网不得不贴出通知:由于《秘密花园》月销量已过10万本,数量巨大,出版社正在紧急加印。

挺好玩的、随便画画心情都特别好、都要画上瘾了、挺喜欢、这下生活有意思了……很多人买过《秘密花园》后在网店留言,把《秘密花园》奉为“减压神器”,称涂完一幅作品后,心情非常舒畅,烦恼顿消。

了。“很多图案密密麻麻的,如果没有耐心就不能全身心投入,反而更容易让人产生焦虑。”孙女士说,她是看到朋友在微信上晒图才买的。为了和朋友比拼,她经常熬到很晚才把一幅画涂完,再发到朋友圈等待别人点赞,这更像是为了完成任务,导致第二天无精打采。

最近就买了一本《秘密花园》。“听人说它有提升专注力和减压的效果,我就买了一本,每天晚饭后涂一个小时,感觉确实有减压的效果,但没网友说得那么玄乎。”她说。

一个月前,市民孙女士也买了一本《秘密花园》,但只坚持了一周多,就不想再画

2 “减压书”风靡背后,也给不少人带来烦恼

不过,也有媒体报道,杭州一名女生因迷恋填色,经常涂鸦到凌晨一两点钟,因长时间保持一个姿势,最后导致她的“耳石”脱落,产生眩晕症状。还有一名孕妇想通过玩涂色游戏减压,结果却导致孕吐情况加剧,还增加了头晕的症状。

《洛阳晚报》的一名女记

3 减压方式有多种,找到适合自己的最重要

“想要借《秘密花园》减压,前提是必须以真正放松的状态投入其中,若是带着完成一项任务的心态,就会反增压力。”市众成职业技术学校培训学校负责人、国家二级心理咨询师赵霞说,涂色属于“精神集中减压法”,原理是让人精神高度集中,从而达到平稳情绪的目的。

在涂色过程中,不同的颜色也会给人带来不同的情绪,从心理学角度讲,红色易让人焦虑,黑色会令人压抑,紫色易使人抑郁,假如手绘图案以红色为主,那么手绘者或将因此变得焦虑起来。“想通过涂色《秘密花园》来减压并非适合所有人。”赵霞认为,《秘密花园》之所以风靡朋友圈,其中不乏从众心理在作怪。

对于想通过自身努力来减压的人而言,赵霞介绍了几种简单易操作的减压方式:

1.深呼吸放松训练

深呼吸放松训练是一种非常简单的减压方式。如在上班时,个人可抽出5~10分钟,全身放松地坐着,深呼吸,闭上眼睛,大脑进入冥想状态;如果是在家里,可以躺着,放松全身,进行深呼吸和冥想,也可伴以轻松的音乐。

2.改变认知思维方式

赵霞说,所谓改变认知思维,通俗讲就是调整自己对一些事物的看法,这需要一些学习,例如通过阅读心理学书籍、参加心理课程、经常和心态积极乐观的朋友交流等,从中获得一些好的改变。

3.宣泄法

运动、唱歌、跳舞、听音乐等,都是可以舒缓压力的有效方式。如果心理压力大到已对自己的生活造成干扰,这就需要向心理咨询师求助,从专业角度制订适合自己的减压方案。

洛阳阳光男科医院
专业看男科
男科专线 631 56789
 院址:洛阳市九都路与解放路口西南角



广纳言论、开放包容的大型网络互动交流平台
注册人数超过55万

洛阳社区 洛阳人的网上家园

时事

文学

摄影

教育

户外

娱乐

