《秘密花园》卖得火 据说减压有效果

专家称有效,但一次涂色别超两小时

本报记者 王晓云

一夜之间,这本只有264个字的“天书”《秘密花园》火了。发挥想象力,将黑白画集上色,然后在朋友圈晒大作,成为流行玩法。16日,记者走访东营部分书店发现,这本书在一些书店已经暂时脱销缺货,而朋友圈的代购也在加速抢货。心理咨询师分析,涂色一定程度上可以纾解情绪、缓解压力,但一次涂色最好保持在2小时以内。

264字“天书”在部分书店一度卖到脱销

“那本书已经卖完了,现在已经订货,要等两天。”位于辽河路附近的万叶书园内,工作人员告诉记者,《秘密花园》这本书已经销售了一段时间,原有的30多本都已经卖完。工作人员介绍,这本书原价42元,并不配送画笔,现在购买可以享受9折优惠。“过来问的书迷不少,我们刚订了上百本,这次还订了配套的画笔。”工作人员说。

据介绍,这本《秘密花园》是英国著名插画家乔汉娜·贝斯福著作的一本黑白画集,由96张黑白线稿组成,全书只有264字,读者可为其上色。就像寻宝一样,书中的花园里“藏着”各种生物,甲壳虫、鸣禽、蝴蝶……甚至还有鲨鱼。因此,有人称它为“既能涂色又能寻宝的魔法书。”

位于供销商场附近的一家书店工作人员告诉记者,《秘密花园》自从上架以来就卖得很不错,“一本42元,已经补了好几次货了。前来购买的成人大都因网上流行或朋友介绍前来,也有喜爱绘画的小孩购买。”

除了在书店购买中国版本的,还有不少市民专门找代购商买韩版《秘密花园》。代购“小琪”告诉记者,韩版《秘密花园》不带画笔,价格为120元,“刚发到朋友圈代购信息,就有5个顾客订货了,韩国也一直断货不好抢。可能有的人觉得这个版本的比较精细吧。”

涂色确实可以减压,“但最好两小时休息一次”

据了解,每一位读者也是《秘密花园》的创作者,可以根据自己的喜好来涂色。涂色之后在朋友圈内晒出作品,赢得点赞,也成为近期的流行玩法。小伙伴们戏称:“朋友圈里,一半人在晒这本书,还有一半在等书。”

“看到朋友圈里朋友们晒出来的图,让我跃跃欲试,想创作属于自己的《秘密花园》。”家住东城的市民李女士说,她已经托在韩国代购的朋友买了一本,一旦到货就立马动手涂色,“画笔都准备好了,就等着在朋友圈晒我的大作了。”

“高手”、“厉害”、“好美”,市民徐女士晒出第一张《秘密花园》作品后,收获了来自朋友们的一片赞扬。“虽然花了整个下午的时间,但涂完之后真的很有成就感。一个人涂色的时候,会想起小时候学画画的时光,暂时忘记不开心的事情,心情变得平静。”徐女士说,在朋友圈晒完图后,立刻就有不少小伙伴问她是从哪里买的书。

国家二级心理咨询师张冻告诉记者,颜色本身就可以起到调节舒缓压力的效果,所以绘画治疗是心理学很重要的一个分支,人们通过自主性的选择颜色进行创作,可以一定程度上纾解情绪释放心理压力。

不过,为了秀出美丽的作品,一些小伙伴“拼了”,日以继夜地涂涂抹抹。有媒体报道大二学生小韩因为涂色到凌晨两点,画得人整日天旋地转,恶心到不行,最后确认患上了“耳石症”。“涂色可以起到一定的减压效果,但不能一次性持续太长时间,就跟运动解压一样。最好两个小时休息一次。”东营市人民医院临床心理科主任张华说。

黑白图为书上原稿,彩色图为读者作品。(图片来源于网店买家秀)