



解密《秘密花园》

真的可以减压吗

当你打开《秘密花园》，看见96张黑白色的、甚至是难以分辨出图案的纸张时，你真的感觉到减压吗？特别是对于所谓的密集症患者来说，当你涂到一半时，你还会觉得这个世界好吗？有网友买后说，觉得《秘密花园》本身就是一种压力，以至于有人也晒出了完全乱涂的情况。

给《秘密花园》做了最好的广告是英国《卫报》。《卫报》官网上，有读者称其被诊断为癌症的母亲，因为压力陡增而变得压抑，后通过成人涂色书获得了恢复。另一名网友也说涂色像“艺术疗法”一样帮助母亲走出了亲人生故的悲伤情绪，而他自已接触涂色后也被吸引，由此开始了系统学习画画的历程。

“当我关了手机、电脑和电视机，集中精力选择合适的蓝色色度，当我放下小说创作，涂完整张纸，我所有的烦恼就会一扫而光。”现居住在伦敦的小说家麦特·凯恩在《卫报》上这样写道。《纽约时报》则说：“它的每一页都可以带你回到一个更温和的时代”。

这是多么好的广告词，让这本书不火也难，可《秘密花园》究竟有没有治愈功能呢？对于减压这种事情，毕竟仁者见仁智者见智，压力并不是一个可以测量的东西。

作者贝斯福说她的初衷仅仅是做出一本自己喜欢的绘本，她说，当工作遭遇瓶颈时，她就会关掉一切通讯设备，一个人静静地个人主页上填色。欣赏自己的创作作品充满成就感，而且不知不觉烦恼会烟消云散。至少对于作者自己，这本书是真的减压。

贝斯福说，希望读者拿到这本书开始涂色时，可以涂着涂着回想起自己的童年，因为对于她来说，这本书正好是她童年的缩影。《秘密花园》的灵感，源自于作者在苏格兰西海岸阿伦岛度过的童年时期。贝斯福的祖父曾是布罗迪植物园的首席园艺师，她曾

与外祖母分别在夏季和圣诞节期间去看望祖父。

对于充满巨大幻想的小孩子来说，植物园绝对是一个能够在其中漫步和玩耍的地方。而在布罗迪植物园，更是如此。据贝斯福介绍，布罗迪植物园有一个正规的围墙花园，一个精密的花圃，忍冬植物爬满了藤架，中心还有一个美丽的日晷。花园之外，数英亩的森林被盛开的杜鹃花覆盖，池塘里有多到足以站在上面的睡莲叶，半掩的别墅边上种着成排的松树，“对于藏在空隙中及墙壁里的蜂房，我无法记起那是真的存在，还是一个对于蜜蜂好奇的孩子的幻想。”这一切，都被她重新再现在《秘密花园》中。

另外，贝斯福也精通植物学。祖父去世后，她继承了他的植物文献藏书室，那里有很多珍贵资源，详细描述了许多奇怪的物种。贝斯福说，通常会从一棵植物上摘取一片叶子，从另一株上摘取一片花瓣，再从第三种植物上摘取种子，然后将它们在她的绘画中组合，创造出想象中的不存在的植物，这种想象中的园艺学保证了她拥有充足的绘画资源。

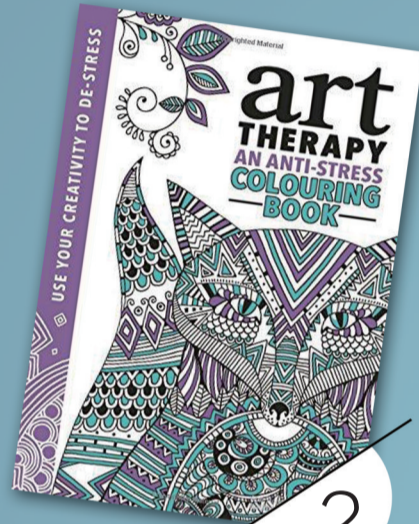
所以，“减压”和“童年”，是源自作者创作初衷以及她的个人体验，并不代表适用于所有人。有人拿到涂色书后压力陡增，“感觉思考如何配色都操碎了心”；有人则觉得越涂越无聊，“怎么觉得画好了是要去幼儿园参加绘画比赛”。一些专家也认为涂色减压并不科学，因为对涂色者的技术要求非常高，倘若涂出来不好看，也就无法体会到快乐、成就感，反而产生了受挫感。也有眼科医生认为涂色书不能涂色超过40分钟以上，否则会导致眼花缭乱、眼部疲劳。

对于创造力一说，也有美术学者提出质疑，因为色块是别人画好的，只在线框里重复涂色，跟美术一点关系没有，甚至有学者提出涂色是一种机械重复的过程，没有任何想象力和创造力可言，如果让小孩来涂色这种书，简直是一种扼杀想象力的做法。

还有哪些涂色书



1



2



3

- 1、《魔法森林》
《秘密花园》的续篇，目前也很火爆
- 2、《填色书艺术疗法》
曾位列亚马逊畅销书排行榜第四名
- 3、《动物王国》
关于动物细节的填色书，曾位居亚马逊畅销书排行榜第七名

谁是乔汉娜·贝斯福

乔汉娜·贝斯福是英国插画家，70后，半个植物学家、园艺师，涂色界的女王，擅长黑白线条创作，风格繁复，痛恨用电脑创作，这是目前能了解到的乔汉娜·贝斯福的样子。

几年前，贝斯福创作了一系列插画放在自己的网站上，提供给读者免费下载，在这些下载的人当中，有一个是劳伦斯·金出版社的编辑，她下载的是“树上的猫头鹰”，也就是目前《秘密花园》里被人展示最多的那张，劳伦斯问贝斯福，是否愿意创造一本儿童涂色书，而贝斯福则回答说，她愿意做一本成人涂色书。对方被她的想法吓到了，觉得很无语，他们无法确定成人涂色书会不会看起来很愚蠢。可当贝斯福完成了前五页后，编辑们改变了他们的想法。

可起初贝斯福为什么会创作这些看上去很让人头痛、涂完后又大放异彩的黑白线条呢？贝斯福说这大概是源自于她本人天生的好奇心和想象力。不，也许不是天生的，据说贝斯福的成长经历不同于他人的是，她的父母从来不允许她看电视，他们总是鼓励她走出家门去野外，与大自然亲密接触，去了解这个世界的一切。再加上祖父本身是园艺师所带给她的熏陶，让贝斯福对自然界的一切都有着自己的理解，她是那种“自由放养式”长大的艺术家，因此作品中有着不受束缚的想象力和叙述力。

很多插画师都不会离开电脑工作，可对于贝斯福来说，她对于电脑“使用无能”。她讨厌完美的圆圈和规整的线条，讨厌数字化的作品，而在她那繁复错杂的手工绘图中，贝斯福认为，总是存在着一些自然的、深情的小细节。“矢量插画过于精细，使它的构造太过冷静，而手工绘制的作品却拥有自己的性格和深度。”

孙婧/文

