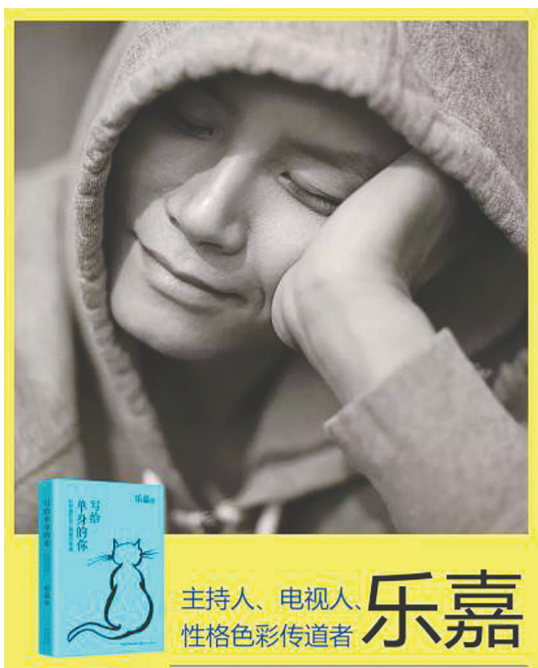


# 《写给单身的你》免费送 邀您本周日与乐嘉面对面



主持人、电视人、性格色彩传道者 乐嘉

本报讯(记者 秦华)8月30日下午,知名畅销书作家、主持人、演讲师乐嘉将携新作《写给单身的你》在郑与读者见面,本报与中原图书大厦联合推出免费赠书公益活动。

乐嘉说,自从他做《非诚勿扰》以来,就一直被冠以“两性情感”专家的头衔,而实际上,《写给单身的你》这本书才是他首次将“性格色彩”理论专门应用于两性情感领域。“网上就出现了无数打着我名义流传的鸡汤,可这些话没一句是我说的,并且观点与我内心所想完全背道而驰,我是写过给女人的话,都收在《写给单身的你》里。”乐嘉说。

全书将那些希望告别单身走入婚姻的人们,分为受伤、梦幻、耽溺、相处四个篇章,带读者遇见未曾认清的自己。乐嘉表示,所有单身的原因都可以囊括到这四个类别里面:第一,你受到伤害以后不想谈了。第二,是你自己一直活在梦幻当中,你在寻找白马王子,那是根本不存在的。第三,耽溺,由于各种原因耽溺了。第四,你没有能力跟别人相处,你的问题不是找不到男朋友,而是谈一个败一个。乐嘉认为,这都源于无法认清自己的情感特征,《写给单身的你》核心只有一句话:通往幸福的关键是真正认识你自己。

乐嘉表示,《写给单身的你》希望服务的读者是五类人:第一,想找对象的女子;第二,不想结婚的姑娘,从本书中找到力量和滋养;第三,正在恋爱的男女,用本书对照你们自己的矛盾,取得恋爱相处之道;第四,身在婚姻的朋友,书中关于男女性格搭配分析情感领域;“网上就出现了无数打着我名义流传的鸡汤,可这些话没一句是我说的,并且观点与我内心所想完全背道而驰,我是写过给女人的话,都收在《写给单身的你》里。”乐嘉说。

乐嘉表示,《写给单身的你》希望服务的读者是五类人:第一,想找对象的女子;第二,不想结婚的姑娘,从本书中找到力量和滋养;第三,正在恋爱的男女,用本书对照你们自己的矛盾,取得恋爱相处之道;第四,身在婚姻的朋友,书中关于男女性格搭配分析情感领域;“网上就出现了无数打着我名义流传的鸡汤,可这些话没一句是我说的,并且观点与我内心所想完全背道而驰,我是写过给女人的话,都收在《写给单身的你》里。”乐嘉说。

乐嘉表示,《写给单身的你》希望服务的读者是五类人:第一,想找对象的女子;第二,不想结婚的姑娘,从本书中找到力量和滋养;第三,正在恋爱的男女,用本书对照你们自己的矛盾,取得恋爱相处之道;第四,身在婚姻的朋友,书中关于男女性格搭配分析情感领域;“网上就出现了无数打着我名义流传的鸡汤,可这些话没一句是我说的,并且观点与我内心所想完全背道而驰,我是写过给女人的话,都收在《写给单身的你》里。”乐嘉说。

乐嘉表示,《写给单身的你》希望服务的读者是五类人:第一,想找对象的女子;第二,不想结婚的姑娘,从本书中找到力量和滋养;第三,正在恋爱的男女,用本书对照你们自己的矛盾,取得恋爱相处之道;第四,身在婚姻的朋友,书中关于男女性格搭配分析情感领域;“网上就出现了无数打着我名义流传的鸡汤,可这些话没一句是我说的,并且观点与我内心所想完全背道而驰,我是写过给女人的话,都收在《写给单身的你》里。”乐嘉说。



郑风精品

# 走进涂色的“秘密花园”

本报记者 秦华 左丽慧 实习生 刘锦丽 文 李焱 图



涂色课受欢迎

## 涂色减压有据可依

在国内,成人涂色书往往打着“减压、治疗失眠”等具有心理疗愈功能的标签,而的确有不少读者在社交网络上反映,自己玩了涂色书后,会感到轻松,压力和紧张感都有所减轻,然而也有些读者表示“涂完之后感觉更烦了”。那么,涂色书能减压这种说法有科学依据吗?

世界上第一本成人涂色书《The Creative Coloring book for Grown-ups》中文版《烦了就想画几笔》系列涂色书的责任编辑、资深涂色达人袁小茶说,纵观全球的成人涂色书,其减压的内在科学性,源于欧美的心理涂色疗法,最早起源于荣格,他把遭遇无意识的种种经历记录在《红书》中,寻找自我与无意识的沟通。2013年由英国和法国发起,重新改良为更易操作的心理涂色疗法。2014年,涂色书先是占据了英国TOP100总榜销量的半壁江山,在法国的销量超过了千禧第一的美食书,然后才渐渐流传至整个欧洲、日韩、亚太地区,成为不可逆转的全球性趋势。

在填色爱好者看来,涂色是一种非常奇妙的心理体验,你可以什么都想,也可以什么都不想,只活在当下,“找一个自己喜欢的角落,放下一切电子产品,拿出一张纸,几支彩笔,安安静静地没有打扰,好像我们再次回到了孩童般的初心,这会有效缓解我的紧张感。”

“当你安静下来,用全部精神力量去做一件事的时候,你会觉得时间过得特别快。”国家首批二级心理咨询师、曾在日本早稻田大学专修心理学的吴倩认为,大家的日常生活离艺术生活越来越远,而这个涂色的过程就是一个艺术创作的过程,一个和内心对话的过程,“看起来是简单涂色,但其实是内心的一种

减压,创造,艺术……不知不觉间,朋友圈被“涂色”“秘密花园”等词语、图案刷屏了,与之相关的词汇也常被填色爱好者挂在嘴边。那么,什么是涂色?这看似“小儿科”的事物为什么如此受成人的欢迎?它真的能减压吗?本报记者连日进行了采访。



表达,会带给读者心理上的满足感和愉悦感。”吴倩说,为什么当时选这个颜色,跟你当下的心情有关系。我们的生活中,有许多情况是事情解决了,但你心里憋了很多情绪,当你通过涂色把情绪发泄出来,可能你就能真正放下了,让事情过去了,“现代社会人们的压力越来越大,总是要找到抒发和表达自己的方式,涂色给一些读者提供了这样一种方式。”

在书上涂好色,发到朋友圈中,获得几十个赞,不少涂色玩家热衷于网上晒图,心理学家指出,这种方式暗合了需求层级理论。“人都有寻求认同的需求,年轻人在网上晒图,一方面能够表现自己,另一方面得到别人的认同,自我价值就是在这种过程中逐步实现,同时也增强了他们的自信心。”吴倩说。

享受涂色因人而异

不可否认的是,也有人对涂色书提出了质疑,网络上还有不少对此的负面报道。在儿童美术教育领域,有艺术教育对涂色书持批评态度,认为让孩子给已经画好形状的图画上色会限制他们的创造性和想象力。

是不是所有的涂色书都可以减压呢?“涂色书分为两种,一种是具象涂色书,比如《秘密花园》,是适合有一定美术功底、想要提高艺术创意的人来涂的,这是有意识涂色,它不具备减压效果;还有一种抽象涂色书,比如《烦了就想画几笔》系列,这是无意识涂色,大家可以随心所欲来涂自己喜欢的颜色,不用担心画得好不好看,是比较适合大众的,有减压效果的。”袁小茶对国内外各种涂色书做过大量研究,她建议大家应该根据自己的实际需要去选择涂色书。

在吴倩看来,涂色和发挥创造力并不矛盾,至于是否适合小孩玩,要看家长的目标是什么。涂色书

对颜色的要求没有限制,因此无论成人还是儿童,都可以发挥想象。从色彩心理学的角度看,不同的色彩表现能够投射出不同的心理状态,也是一种有趣的现象。

随心所欲玩转涂色

吴倩注意到读者在涂色过程中常容易走入两个误区:“一种是爱和别人比较,怕自己配色不好,怕涂得不如别人好看,这不仅起不到减压效果,还会给自己增加心理压力;还有一种是让孩子来画那些很精细的图案,孩子的控制力是有限的,他们会容易画出格,不适合画过于繁复的图案。”吴倩建议大家涂色过程中,不要去考虑涂得好不好看,色彩搭配是否合理、是否符合美学等问题,不要去和别人比较,只需要做到随心所欲,想怎么涂就怎么涂,这样才能达到减压效果。

袁小茶也介绍了涂色笔的挑选方法,“市面上的彩铅分水溶性和油性,如果你要颜色鲜艳,建议选择油性的彩铅,芯的质地更软,好上色,显色效果也更好;水溶性的彩铅一般会比油性的暗淡一点,芯也更硬,要很用力地涂。彩铅并不是唯一的选择,也可以选择水彩笔,方便携带、不拍掉,但它的颜色不是特别均匀,对纸张的要求也非常高。还有种‘文艺范儿’的选择毛笔,用毛笔画饱和度特别高,颜色非常好,但它不是特别方便携带。油画棒和荧光笔也可以,油画棒适合大面积涂色;荧光笔颜色非常好看线条的处理非常细腻。”

市美术家协会主席白金亮提出,成人涂色对于培养人们对色彩的感觉,提高绘画构图等方面的认识都有一定的积极作用,“虽然专业人士不会用这种方法来打基础,但对大众而言,涂色还是有很多好处。”

## 水墨菁华传承国画意蕴



本报讯(记者 左丽慧 实习生 刘锦丽 文 李焱 图)昨日上午,由河南省美术家协会、省青年美术家协会、河南大学艺术学院、郑州大学中国书画研究中心、郑州美术馆联合主办的“意蕴传承 水墨菁华——青年国画家交流作品展”在郑州美术馆开幕。本次展览共展出了120余幅作品,展出将持续至8月30日结束。

据了解,“意蕴传承”是郑州美术馆自主策划的系列展览项目,主要依托郑州美术馆馆藏古代经典书画复制作品展,让公众体验古代经典的艺术魅力。以“意蕴传承”为主题,郑州美术馆连续策划了“意蕴传承——走进中国传统书画”系列公共教育推广活动,旨在

以传统为题,呼吁人们关注传统经典,古为今用,借古开今。

“意蕴传承 水墨菁华——青年国画家交流作品展”作为该项目系列展览之一,展出青年国画家毕波、张艺深、付万全、杨潇、游志恒、谢凌云精心创作的120余幅国画作品,《泰山雪晴》《静夜幽林》《关山行旅》《夏日凉风》《柳塘小憩》《眼里有余闲》等作品充分显示出他们新颖的艺术观念和扎实的绘画功底。参展画家中既有省内外书画院专职画家,也有高校任职的国画专业教师,他们对传统以及社会、时代、自然、生活等都有着自己独特的灵感感悟,创作手法和关注对象千差万别。

## 冰上芭蕾《天鹅湖》下月上演

# 带给你不一般的“冰感”体验

本报记者 杨丽萍

记者昨日获悉,10月17日、18日,俄罗斯圣彼得堡国家冰上芭蕾舞团将在河南艺术中心大剧院为观众带来经典冰上芭蕾舞剧《天鹅湖》。届时,演出方将在大剧院舞台上现场制冰,为观众打造一个真冰舞台。



可想而知。

## 冰封舞台 缔造完美体验

炎炎夏日,河南保利艺术中心如何将一个剧场改造成冰场?记者为您解密剧场变冰场的玄机。

“首先要在舞台上搭建一个四方的盒

米×12米的冰雪世界。

至于观众是否会在观看演出时感到寒冷,工作人员透露,在制冰过程以及冰面制成之后,冰面附近的温度确实是比较低的,但由于冰面的面积与剧场的整个面积相比较小,所以不会对整体室温有太大影响。

## 耳目一新 品鉴冰上芭蕾

众所周知,传统芭蕾舞欣赏的是演员们修长、笔直的肢体线条和各种幅度的击腿技巧,但这在冰上芭蕾中已经不是表现重点,冰上芭蕾的亮点在于表演者的力量、速度和控制力。而用冰刀来演绎充满浪漫色彩的《天鹅湖》,也比用足尖更合理。因为晶莹剔透的冰面更容易营造浪漫效果,滑冰者流畅的滑行也能体现天鹅在湖面上的感觉。

如果说芭蕾舞是足尖上优雅的跳跃,那么冰上芭蕾就是既体现了古典芭蕾的美感,但又绝不仅仅以溜冰鞋简单地代替脚尖舞蹈,力与美的结合显示出这种新的芭蕾舞艺术的无穷魅力。届时,飞速的冰上旋转结合高难的空中杂技,将带给观众耳目一新的观赏体验。

## 《精神》反思民族历史文化

本报讯(记者 秦华)近日,刘亚洲空军上将于新华社《参考消息》发表的文章《精神》引起巨大的反响,这篇文章随刘亚洲全新单行本《精神》由长江文艺出版社推出。全书内容覆盖多元角度,横跨政治、军事、历史、文化等。

刘亚洲,安徽宿县人,毕业于武汉大学英文系,历任北京军区空军政治部主任、成都军区空军政委等职,现任国防大学政委、空军上将衔。身居高位的刘亚洲多年来依然笔耕不辍,是著名的军旅作家。在三十年前,刘亚洲就曾以军事题材报告文学闻名遐迩,经典篇目如《恶魔导演的战争》《那就是马尔维纳斯》《攻击、

攻击、再攻击》等,进入新世纪以来,刘亚洲又在国家战略和军事战略上深入研究,推出了《大国策》《西部论》《金门战役检讨》《大战略观》等作品,引起国内外关注。

《精神》收录了刘亚洲近年来创作的数十篇文章,是一部反思中华民族历史文化的著作,更是一部勾勒出中华民族复兴的著作。书中所收录的《精神》《甲午国殇》等文章在新华社《参考消息》刊发时曾在海内外引起巨大的轰动及反响,于微博、微信上广为传播;《江山九品》等文章系刘亚洲自2009年担任国防大学政委至今的讲稿修订集结,为首次公开发表。

## 边看边议

# 你在深秋,给我春光

杨丽萍

对于习惯快餐式爱情的现代人来说,《三城记》并不是一部出色的爆米花电影。如果你抱着对轰轰烈烈、海枯石烂式爱情的向往来看它,观后仿佛是被流水磨去棱角。在缓慢真挚的情节中,感动无处不在。

那个战乱的年代中,相爱、相守太难。每个人都放在了大环境的熔炉中,接受乱世的炙烤。辗转、流离,罗曼蒂克只是心中虚无的幻想,爱情比不过一个馒头实在。也许对于观众来说,剧中人物的经历已经遥远,在这个24小时就能“生米煮成熟饭”的浮躁社会里,真情像消失的战火般似有若无,当人们开始习惯于在爱情中进进出出,影片中月夜的厮守是否有些可笑?

回想银幕上的各类爱情电影,大多添加了现代社会的各类标签,人们渴求新鲜、刺激的心态也让纯粹的爱情像一去不复返的旧时光,再难在银幕上觅见。在“娱乐至上”的驱动下,无论观众抱着怎样的心情去看《三城记》,等到坐下来,看片中时光流转,自然而然地被那个慢时光中的爱情吸引。月荣乱世中的坚守、道龙对待爱情的痴和真,这两抹大时代下的残影,道出了多少人爱与爱人安定相守的期待,和对“愿得一心人,白首不相离”的渴望。

## 《山河故人》入围两大电影节

主演董子健再成焦点

本报讯(记者 杨丽萍 秦华)继入围戛纳电影节后,近日,由贾樟柯导演,赵涛、张艾嘉、董子健主演的电影《山河故人》再添喜讯,接连入围多伦多、纽约两大国际电影节,主演董子健再度成为热议焦点。

日前,第40届多伦多国际电影节公布首批展映名单,《山河故人》赫然在列。这是《山河故人》继5月入围戛纳国际电影节主竞赛单元后,再次亮相国际影展。而继入围多伦多电影节后,《山河故人》又强势入围第53届纽约电影节,成为唯一入围的中国内地电影。纽约电影节素来以选片苛刻著称,被看做是令优秀影片成为电影

颁奖季热门的重要途径之一。

随着《山河故人》的“双喜临门”,董子健再度被推向公众视野。此前,董子健凭《山河故人》征战戛纳影帝,让大家看到了其势不可当的“新人王”力量。如今,《山河故人》再度入围两大国际电影节,无疑是对“新人王”董子健的再度肯定。董子健在片中出演从小移民海外的青年,全程以英语演出,他松弛自在的表演,精准地诠释出自一个自移民海外的年轻华人的外在平静、内心波涛汹涌的状态。

据悉,《山河故人》将于年底国内公映。