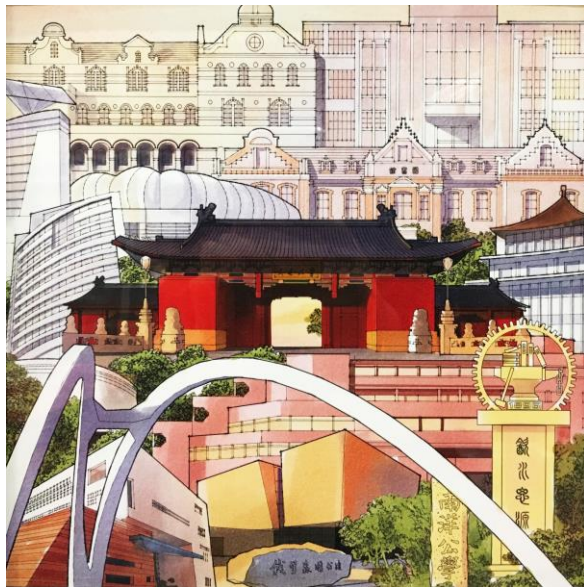


第 55 期 信笔图雅-交大秘密校园涂色



嘉宾：倪静雪

现代人生活节奏快，面临方方面面的压力，身心处于亚健康状态。彩绘涂色与心理学中的绘画治疗有相似之处，全身心投入涂色中，会把工作、学习和生活中的烦恼暂时放在一边，具有减轻压力和舒缓情绪的作用，它的功效与运动锻炼、找朋友聊天或画画一样，能放松心情，陶冶性情。在自由绘制过程中，将潜意识中压抑的情感和冲突表达出来，得到内心的抒解和心灵的治愈。完成一幅美妙的涂色作品，也是自我价值的实现和肯定，可以获得心理上的满足和增强自信心。

上海交通大学图书馆联合上海途涂文化传播有限公司，共同举办“信笔图雅——交大秘密校园”彩绘涂色活动，在风靡全球涂色热的潮流下，绘制上海交通大学自己的秘密校园。此活动意在拓宽在校师生的业余活动，增强师生们的创造力，发现校园的美，在涂色的同时了解校园文化，让更多师生及社会人士了解交大风光，领略交大校园风采，展现交大悠久的历史与文化底蕴。彩绘涂色无需绘画基础，人人都可以上手，没有任何限制，在形体识别和色彩搭配的过程中，激活涂绘者的艺术潜能，创造无限可能。

活动特邀请“交大秘密校园”主创团队亲临现场指导！欢迎学在校师生踊跃报名，在涂与绘中，展示自己内心的秘密艺术世界！活动现场配备涂色用的彩绘文具和作品展示墙，您亲手绘制的作品可以展示给大家，将温暖和正能量传递！

我们，在交图等你，一起绘制我们自己的故事！