



数码摄影后期创意揭秘

定价:68.00元

作者:张恣宽

出版社:安徽科学技术出版社

《数码摄影后期创意揭秘》是摄影家、数码后期专家张恣宽先生的最新力作。书中包括“多个时空的组合”、“数码色彩的变幻”、“虚拟意境的创意”、“多种画面的制作”四个篇章共50个数码创意案例。本书每一个案例分“前期拍摄”、“创作理念”、“后期制作”三个部分,作者将三十多年的专业摄影实践经验、十多年的数码后期制作经验,融汇在该书每例数码创意作品的“前期拍摄”和“创作理念”中,旨在使读者明白作者前期拍摄的意图,了解作者在提升作品艺术品位的创意构思中的创作理念。



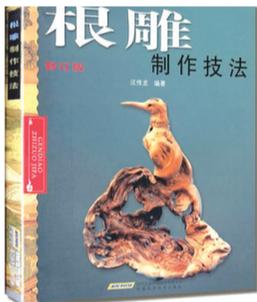
根雕制作技法

定价:46.00元

作者:汪传龙

出版社:安徽科学技术出版社

继花卉热、盆景热之后,根雕艺术热又在全国各地兴起,各种根雕艺术团体层出不穷,创作、研究、交流、展览盛况空前,根雕国有厂家及个体生产者生意兴隆。根雕以其独特的艺术感染力及收藏陈设的实用意义受到越来越多人的青睐,市场广阔。《根雕制作技法》是作者多年理论研究及创作实践的一个总结,旨在将其根雕艺术创作的点滴经验介绍给读者,希望能对广大根雕艺术爱好者和专业生产单位有所裨益,为中国根雕艺术的蓬勃发展尽一份力。



●M.6198男,合肥在编大学教师,42岁,1.75米,硕士,品貌修养好,儒雅谦和,离单,经济住房优,车房俱备。诚觅40岁以下,1.62米以上,专科及以上,温柔贤淑,有稳定职业的单身女士爱相随。

●M.6352男,合肥省直公务员,30岁,1.78米,大学,英俊儒雅,志趣广泛,未婚,经济优,车房俱全。诚觅28岁左右,1.62米以上,大专以上,清秀气质佳的白领未婚小姐牵手。

●F.8095女,合肥市公务员,38岁,1.65米,大学,秀外慧中,端庄典雅,未育,大套独居,经济待遇优。诚觅65岁以下,1.75米左右,沉稳重情,综合素质好的先生爱相约。

●F.8337女,合肥金融单位,25岁,1.65米,大学,温柔美丽,气质出众,富爱心,经济优越。诚觅35岁以下,1.75米左右,大专以上,品貌端庄,富文化内涵的未婚先生携手,共享美好生活。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

离了手机为何手足无措?

小心患上“无手机焦虑症”

□ 殷江霞/整理

心理学家认为,手机满足了我们三方面的心理需要:效能感、自主性和归属感。如果跟它分离,我们会出现手机分离焦虑。无疑,手机会令人们分心。当人们在做一些不需要手机参与的事情时,手机的出现是一种干扰。反之,手机不在身边,也会令我们手足无措。以前,心理学研究的分离焦虑集中在儿童身上。小孩子从母亲或者其他抚养者那里获得食物、保护和关爱,所以孩子对母亲产生依恋,如果分离,就会产生分离焦虑。如今,手机成为了我们日常生活中另外一个依恋对象。



A 无手机焦虑,失去手机如失去自我一部分

人们通过手机与自己的朋友圈子和信息来源连在一起,这种连结感使得人们形成条件作用,乃至一天到晚不停地检查自己的手机是否有新的消息,很多人无法做到有一天离开手机。如果将手机与人分离,人们会感到焦虑。

美国南缅因大学的研究者把参加实验的志愿者随机分成两组。一组要将手机交出后再进入教室。另一部分可以将手机带入教室,调为静音且不准使用。结果发现,那些无法把手机带在身上的人感到更加焦虑,而日常手机重度使用者在接下来一个多小时里会越来越焦虑。轻度手机使用者则不会产生焦虑。对于中度的手机使用者来说,当他们交出手机时,

会随着时间的推移而越来越焦虑。

密苏里大学新闻学院的研究者让实验参与者在两种情况下做单词搜索任务。在第一种情况下,他们的手机就放在眼前,只是调为静音。第二种情况下,手机被放在房间另一端。结果发现,不能接手机会让参与者的心跳加速、血压上升,做搜索任务的表现更差。

为何人们会出现手机分离或无手机焦虑?有学者认为这是因为人们害怕错失精彩瞬间,害怕失去与别人连结在一起的感觉。另外有学者认为,因为手机能够满足人们的自主性和效能感,失去手机对很多人来说就像是失去了自我的一部分。

B 你是不是无手机焦虑症人群?

不妨做做下面20道题,每题按照程度轻重用1~7分来回答,1代表绝对没有,7代表非常赞同,最后得分越高,意味着无手机恐惧症越严重。如果最终得分在20~60,那么你的无手机恐惧症还算轻微;60~100,已然中度;如果100分以上,那你的无手机焦虑症已到晚期。

1.不经常用手机接收信息就会觉得不安;2.想查看手机信息而无法看时会觉得恼火;3.无法获取手机上的实时新闻、天气等信息会紧张;4.当想用手机而无法用时会恼火;5.手机快没电了会不安;6.如果每月套餐中数据流量用光会感觉恐慌;7.如果没有信号或者连不上Wi-Fi,会不断查看或重新连接;8.如果在某个地方无法用

手机就会呆不住;9.如果有一段时间没查看手机就会强烈渴望看一眼。

10.会觉得焦虑,因为没法与亲朋好友实时联系;11.会担心,因为亲朋好友联系不到我;12.会紧张,因为无法接收信息和电话;13.会焦虑,因为不能与亲朋好友保持联系;14.会紧张,因为不知道是否有人会找我;15.会焦虑,因为与亲朋好友之间的持续联系被迫中断了;16.会紧张,因为无法连上在线身份;17.会觉得不舒服,因为无法更新社交网站信息;18.会感到不知所措,因为无法获取各种信息更新的通知;19.会觉得焦虑,因为没法查看电子邮箱;20.会觉得别扭,因为完全不知道该干什么。

C 锻炼独处的能力,戒掉手机瘾

对于与手机分离的焦虑在人群中如此盛行,以至于有人提出了一个叫作无手机焦虑症的概念。在这种症状的驱动下,人们不断地想去看手机。这类似于一种行为成瘾的现象。这使得人们一天内持续地受到这种想法(想去看手机)的打扰,以至于无法集中自己的注意力来深入思考其他问题。这是现在人们感觉

自己的生活和时间“碎片化”的其中一种原因。

对此,专家建议,不妨让自己锻炼一下独处的能力,戒掉手机瘾。“独处会让人心平静下来,学会思考和欣赏,所以大家可以把手机放到一边,在一个安静的环境里单独待一会,慢慢培养这种能力,这有利于戒掉对手机的过分依赖。”