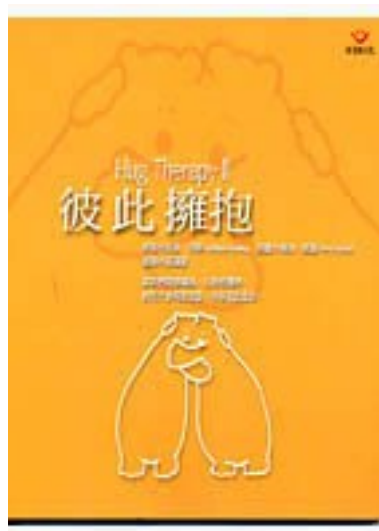


彼此擁抱



[彼此擁抱_下载链接1](#)

著者:黃漢耀

出版者:張老師

出版時間:

裝幀:

isbn:9789576936104

擁抱出自天性，它是我們對情愛、憫恤、需求、歡愉種種情感的自然反應。擁抱也是一門科學技術，是表達支持、治療疾病、幫助成長的簡易方法，具有今人意想不到的神奇效果。

擁抱發揮到最高境界，即是藝術。

《讓我擁抱你》這本書裡描述了十種既新鮮、又慎重的擁抱技巧，希望讀者藉著這些範例創造出自己的擁抱經驗，多方練習後，成為「擁抱治療家」。

身體的接觸不僅美妙難喻，也是人的需求，科學研究支持這種說法：身體接觸對我們的情緒、生理健康，有很關鍵的鼓舞作法。

治療性的身體接觸，已被視為醫療的基本工具，目前有不少醫療機構接受這種訓練。身體接觸可用來解除焦慮、沮喪，強化病人的求生意志，幫助早產兒發育成長（因為早產

兒在保溫箱中難得有身體接觸）。

不管是擁抱人，或是被人擁抱，資格都是一樣，那就是——好好地抱。擁抱，是一種相互獲益的歷程，擁抱人與被人擁抱其實是交互進行的。身為「擁抱治療家」，你要開放自己，盡情表達心中的需要，諸如愛、安全感、支持、關懷、嬉樂，在此同時，你也摸到了對方心中的需要。

「擁抱治療家」不指責人、不批判人。他理解在這個冷漠的社會裡，大多數人還不懂得請別人給予情感上的支持。如果幼年缺乏關愛、支持，長大後難免覺得受創，伴隨而來的自棄自貶之心，使我們覺得自己不可愛——不值的一抱。

「擁抱治療家」沒辦法解決所有問題，但他尊重你的所做所為，他體貼、幽默、言語柔和，並隨時獻上擁抱。

擁抱不僅治療內心孤獨、心靈受創的人，還能讓健康的人更健康、快樂的人更快樂，有安全感的人更安全。

人人都需要擁抱，任何人都可以成為「擁抱治療家」。如何你善用《讓我擁抱你》書裡的各式擁抱類型與技巧，必能精益求精，充滿自信，並發揮能力與別人分享妙不可言的擁抱經驗

作者介绍:

目录:

[彼此擁抱_下载链接1](#)

标签

靈感

肢體語言

生活

心应该是柔软的

傻笑有益健康

中国台湾

2016读

评论

很想试一下飞抱，和熊抱。

爱的therapy

[彼此擁抱_下载链接1](#)

书评

[彼此擁抱_下载链接1](#)