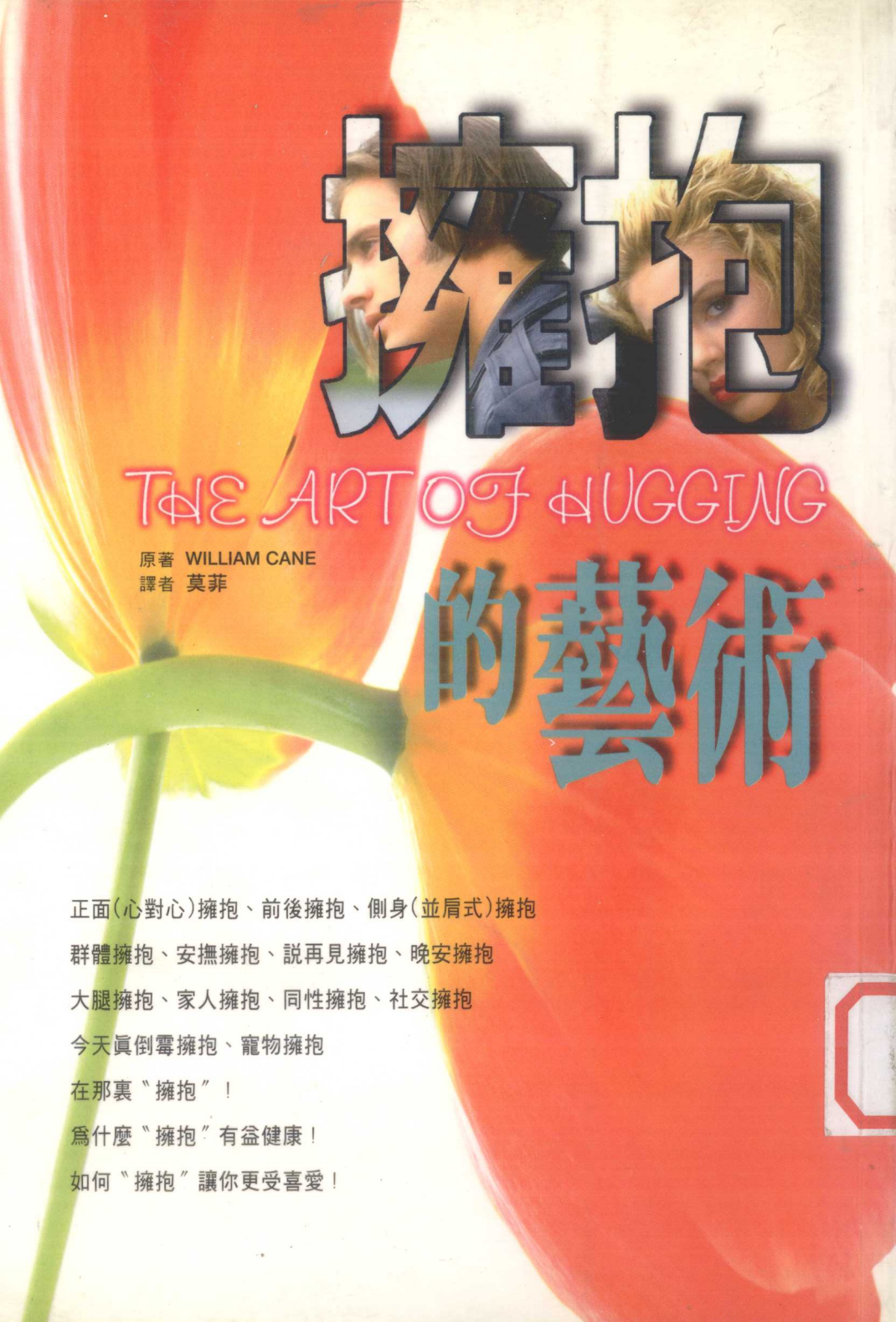




擁抱

THE ART OF HUGGING

原著 WILLIAM CANE
譯者 莫菲

的藝術

正面(心對心)擁抱、前後擁抱、側身(並肩式)擁抱

群體擁抱、安撫擁抱、說再見擁抱、晚安擁抱

大腿擁抱、家人擁抱、同性擁抱、社交擁抱

今天真倒霉擁抱、寵物擁抱

在那裏“擁抱”！

爲什麼“擁抱”有益健康！

如何“擁抱”讓你更受喜愛！



擁抱的藝術/ William Cane 原著；莫菲譯，--初版，--臺

北市：圓智文化，1997〔民86〕

面； 公分

譯自：The art of hugging

ISBN 957-8599-02-1(平裝)

1.擁抱 2.風俗習慣

538.34

86007344

擁抱的藝術

作者：William Cane

譯者：莫菲

發行人：陳正宗

社長：賴章甫

副總編輯：楊懷勛

文字編輯：李莉君·張凱婷

會計行政：李春祺

行銷組：羅植煒

法律顧問：劉錦樹律師

出版者：圓智文化事業有限公司

聯絡地址：台北市萬華區大理街157號2F之1

聯絡電話：(02)3069258(代表號)

傳真：(02)3083103

總經銷：旭昇圖書有限公司

電話：(02)2451480

登記證：局版北市業字第891號

排版：陽明電腦排版股份有限公司

印刷：日益彩色印刷有限公司

初版：1997年7月

定價：200元

ISBN：957-8599-02-1

本書翻譯授權由大蘋果著作權代理有限公司安排取得

※如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換／著作權所有，翻印必究

原著書名：THE ART OF HUGGING

Copyright © 1996 by William Cane.

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, INC.

Translation Copyright © 1997, by Yuan Jyh Culture Co., LTD.

C912.1
111

擁抱的藝術

The Art of Hugging

William Cane 原著

莫 菲 譯

序言 擁抱藝術新發現

「妳說什麼？」

「我要和吉米結婚了！」

「爲什麼？」

「我愛他。」

「可是，上個月妳才告訴我快被他氣瘋了，妳說他很粗俗、自大與傲慢，所以，妳考慮要和他結束了。」

「唉，當時我們才剛大吵一架，所以我正在氣頭上。當我們身體接觸時，他就好像魔術師一樣；他可以擁抱我數小時，就好像施魔法般，使我在他雙臂懷

③

Preface

序言

擁抱藝術新發現

抱裏找到歸屬感。每當他擁抱我時，總令我感到好快樂，噢！他真是個甜心！」

這就是蘿拉在電話中告訴我的。當然，我還想再了解進一步的細節。當我在全國各地大學，講授有關接吻和擁抱的課程時，我總是會在演講後和聽眾交談，他們常會告訴我一些私人關係裏較私密的細節。不過，基本上，我要感謝三位提供親身生活經驗，讓我得以調查一些事情的女士。

第一位是一位四十多歲近五十歲的富有女士，她告訴我一些家族成員的故事，對我相當有助益。第二位是三十多歲的報社記者，她很謹慎地與我分享她婚姻生活中的一些秘密。第三位則是我的朋友蘿拉，一位非常漂亮的年輕小姐，有不少羅曼史。蘿拉常告訴我一些羅曼史的細節，我希望讀者也和我一樣對這些細節經驗有興趣。當然，爲了保留當事人的隱私權，文中將使用假名。

除了這些私密的資料來源，這本書裏的數據，是根據透過新聞使用者網路（Usenet），和全球超過一千萬人使用的電子郵件（E-mail），所做的二百四十六個問題的問卷調查而得，我們收到一千兩百六十九位訪者的回應，這些人的年齡層從十三到六十八歲，來自於二十三個國家。

這本書的內容包括許多如何能使您更被樂於擁抱的實用性建議，也對二十多種擁抱型態做探討。這些擁抱型態包括心對心擁抱、側身相擁、移動式擁抱、團體擁抱，以及一些特別的形式。例如牽手、作愛和躺在床上時的擁抱等等。文中將說明如何做各種不同的擁抱，同時也針對男人和女人，對每一種擁抱的好惡作重點提示。在最後有關擁抱技巧一節中，則是把世界各地人們的意見作表列整理與分析。

◆ 這本書能如何幫助您？

如果你是位男士，這本書將告訴你女人想要什麼。你將了解為何她們渴望擁抱，及如何擁抱會使她們更愛你；更重要的是，你會學到如何擁抱以使愛人感到她在你的懷抱中逐漸融化了。

如果妳是位女士，妳將了解為何什麼男人對擁抱的想法和女人有些不同。學習如何和他們談擁抱，如何讓妳的父母依妳喜歡的方式去擁抱妳——特別是，

如果送這本書給他們當禮物。

若有人把這本書當禮物送您，您應感覺幸運，因為您的朋友或愛人相信您可以和他（她）一起分享新的擁抱。我希望您會喜歡這本書，也希望您讀後更能享受擁抱！

◆ 感謝

我要感謝卡拉梅耶葛蕾莎（Carla Mayer Glasser），一位非常有創意的著作代理，提供我寫這本書的點子。也要感謝波士頓學院，及波士頓市立圖書館館員們的專業協助，波士頓學院的資訊科技辦公室，在利用網際網路（Internet）及全球網路（World-Wide Web）作研究方面，也提供了極有價值的技術支援。

對於那些回答問卷，並提供他們對於擁抱的個人感覺的許多人，我也要致上相同誠摯的感激。

目錄

序言 擁抱藝術新發現

這本書能如何幫助您？

感謝

第一部 擁抱的心理狀態

15

第一章 什麼是擁抱

17

擁抱的益處

人們喜歡擁抱的理由

人們不喜歡擁抱

在擁抱時，您心中想什麼？

第二章 擁抱的性別差異

31

男人與女人擁抱的理由是否不同？

兩性在擁抱時是否有不同期望？

女性是否比較能感覺擁抱的不同種類？

擁抱時女人對男人的期望

擁抱時男人對女人的期望

如何使自己更樂於被擁抱？

什麼情緒會使男人想擁抱女人？

什麼使女人想擁抱男人？

男人應如何營造令人喜於擁抱的印象？

女人應如何營造令人喜於擁抱的印象？

如何在情緒上讓自己被樂於擁抱？

第二部 擁抱的百科全書

47

第一章 第一個羅曼蒂克的擁抱

49

如何知道對方是否準備做初次擁抱？

第二章 心對心的擁抱 53

如何求得心對心的擁抱？

心對心擁抱的益處

心對心擁抱的缺點

第三章 側身擁抱 61

對女性的忠告

如何做側身擁抱？

小訣竅

第四章 背對胸擁抱 67

背對胸擁抱引起的性變化

對男性的忠告

第五章 安撫的擁抱 75

如何做安撫的擁抱？

那些善於撫慰人的天使

男性天使

第六章 道別擁抱

87

睡覺前道晚安的擁抱

如何改進道別的擁抱？

第七章 柏拉圖式的擁抱

93

在柏拉圖式擁抱中，女性心裏想些什麼？

在柏拉圖式擁抱中，男性心裏想些什麼？

如何開始柏拉圖式擁抱？

第八章 家人之間的擁抱

105

如何擁抱祖父母？

擁抱您的小孩

和繼父母、繼兒女或繼兄弟姊妹間的擁抱

在一個混合式成員家庭中，如何開始擁抱？

第九章 單戀的擁抱

125

如何撐過單純的擁抱？

不要逃避單戀的擁抱

第十章 強烈的擁抱

133

第十一章 公開的擁抱

137

在何處公開擁抱？

當對方不喜歡時，該如何做公開擁抱？

更進一步的公開擁抱

公開擁抱和私下擁抱有何不同？

第十二章 牽手

147

何時牽手？

何時最適宜牽手？

如何開始接觸？

牽手的「該做」與「不該做」

單獨在一起時牽手

第十三章 腿的擁抱

159

浪漫的腿擁抱

第十四章 性愛的擁抱

163

有什麼會令男性在擁抱時興奮的？

有什麼會令女性在擁抱時興奮的？

第十五章 移動中的擁抱

169

舞中擁抱

傘下相擁

移動的擁抱

第十六章 歐式擁抱

175

比利時·捷克·丹麥·荷蘭·英國

愛沙尼亞·芬蘭·法國·德國·匈牙利

冰島·以色列·義大利·挪威·波蘭

葡萄牙·蘇格蘭·西班牙·瑞典

如何像歐洲人的擁抱？

第十七章 同性之間的擁抱

195

商業擁抱

運動擁抱

第十八章 床上的擁抱

199

找出最好的姿勢

第十九章 羣體擁抱

209

和一個小孩做三向擁抱

第三部 擁抱技巧

213

第一章 擁抱的技巧

215

什麼是擁抱的最佳姿勢？

東方人的擁抱秘密是什麼？

擁抱時交談好不好？

對偶可以透過電話擁抱嗎？

擁抱的小訣竅

什麼是以擁抱問候對方的最佳方式？

為何有些人會拒絕擁抱？

在車上如何擁抱最好？

擁抱寵物有沒有益處？

擁抱貓的訣竅

如何擁抱小嬰兒？

您如何擁抱小熊泰迪？

您如何擁抱枕頭？

約會時，何時擁抱最好？

對偶喜歡在有醉意時擁抱嗎？

擁抱的時候，您的手該怎麼做？

擁抱時，您的手可以做什麼？

第二章 擁抱的藝術

第一部

擁抱的心理狀態