

当我们开怀拥抱,心意相通时,
真性才会再度流露,共享互信互谅。

The Hug Therapy Book

彼此拥抱

原著:(加拿大)凯丝·琪婷 Kathleen Keating

插画:咪咪·诺兰 Mimi Noland

翻译:黄汉耀



总发行: 800869886 或
02886081855 或 发短信至
移动 83150 联通 93319 壹真仿



四川大学出版社

当我们开怀拥抱，心意相通时，
真性才会再度流露，共享互信互谅。

The Hug Therapy Book

彼此拥抱

原著：(加拿大)凯丝·琪婷 Kathleen Keating
插画：咪咪·诺兰 Mimi Noland
翻译：黄汉耀

责任编辑:汪 萍
责任校对:李思莹
封面设计:米茄设计工作室
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

彼此拥抱 / (加) 琪婷 (Keating, K.) 著; 黄汉耀译.
成都: 四川大学出版社, 2007.7

书名原文: Hug Therapy

ISBN 978-7-5614-3740-7

I. 彼… II. ①琪…②黄… III. 社会伦理-通俗读物
IV. B824.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 111984 号
四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2007-043 号

HUG THERAPY II: THE WONDERFUL LANGUAGE OF HUGS by KATHLEEN KEATING

Copyright: © 1987 BY KATHLEEN KEATING

This edition arranged with BROWNE & MILLER LITERARY ASSOCIATES
through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2007 AGE CO CULTURE DEVELOPMENT INC
All rights reserved.

国际简体中文版权总代理 / 深圳埃基柯文化发展有限公司 www.ageco.com.cn

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

译者: 黄汉耀

书名 彼此拥抱

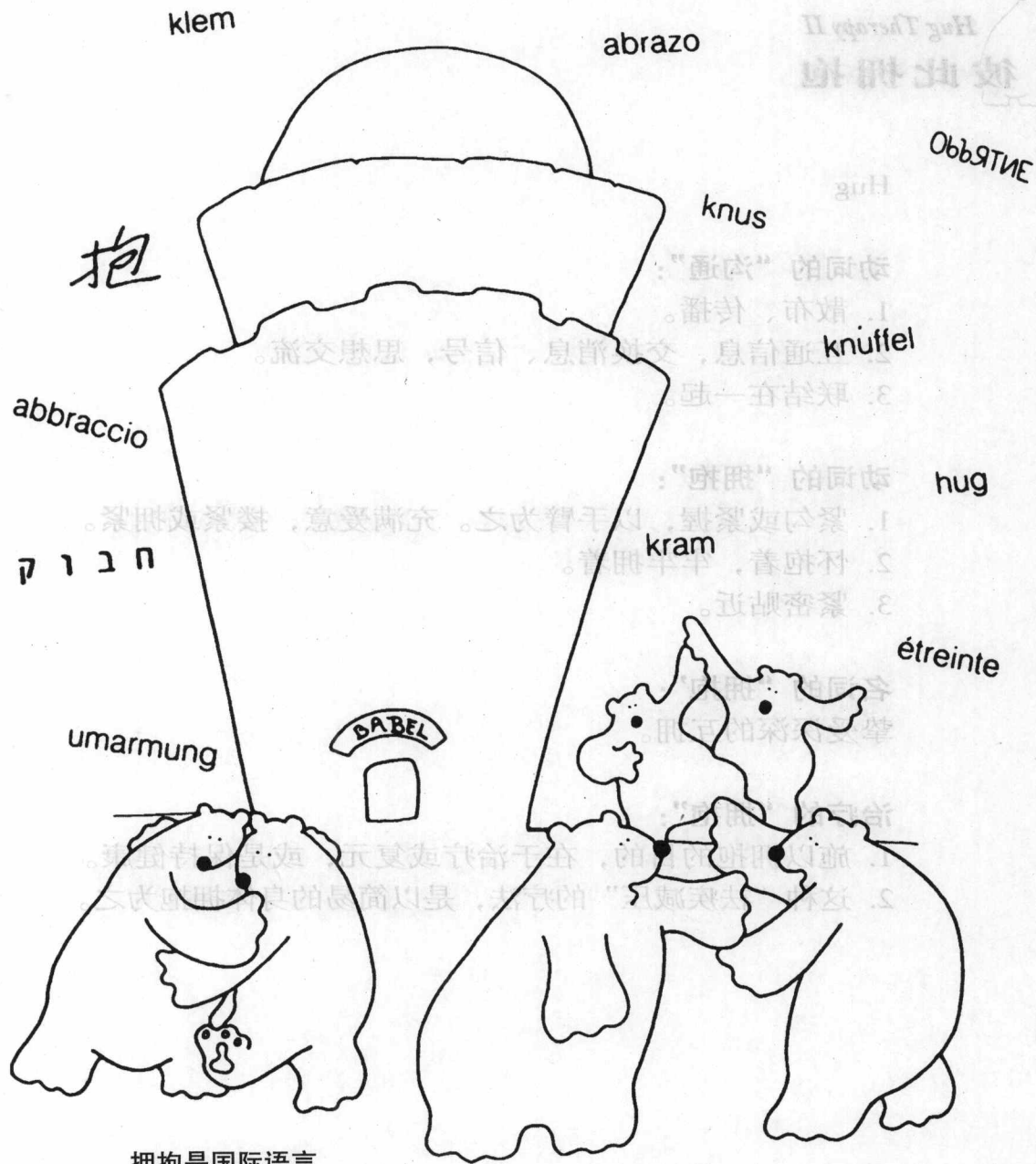
作 者	凯丝·琪婷
出 版 社	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 所	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-3740-7/B·168
印 刷 厂	四川省地矿局测绘队印刷厂
成品尺寸	200 mm×200 mm
印 张	5.5
字 数	50 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
印 数	0 001~5 000 册
定 价	26.00 元

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn



拥抱是国际语言



Hug Therapy II 彼此拥抱

Hug

动词的“沟通”：

1. 散布、传播。
2. 互通信息，交换消息、信号，思想交流。
3. 联结在一起。

动词的“拥抱”：

1. 紧勾或紧握，以手臂为之。充满爱意，搂紧或拥紧。
2. 怀抱着，牢牢拥着。
3. 紧密贴近。

名词的“拥抱”：

挚爱深深的互拥。

治疗的“拥抱”：

1. 施以拥抱的目的，在于治疗或复元，或是保持健康。
2. 这种“祛疾减压”的疗法，是以简易的身体拥抱为之。



目次

拥抱会说话	1
理论	2
原理	4
用途	6
资格	10
规则	11
费用	14
拥抱的语言	16
拥抱的类型	23
A 型抱	24
低踝抱	26



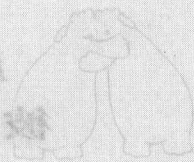
Hug Therapy II
彼此拥抱

腰后抱	28
熊抱	30
面颊抱	32
雅兴抱	34
飞抱	36
群抱	38
猜猜抱	40
同心抱	42
夹心抱	44
侧抱	46
额头抱	48
变化	50
拥抱说	55
安全	57
庇护	59
信赖	61

自尊	65
归属感	67
力量	70
慰疗	72
感激	76
快乐	78
庆贺	80
其他接触	86
拥抱治疗学院	88

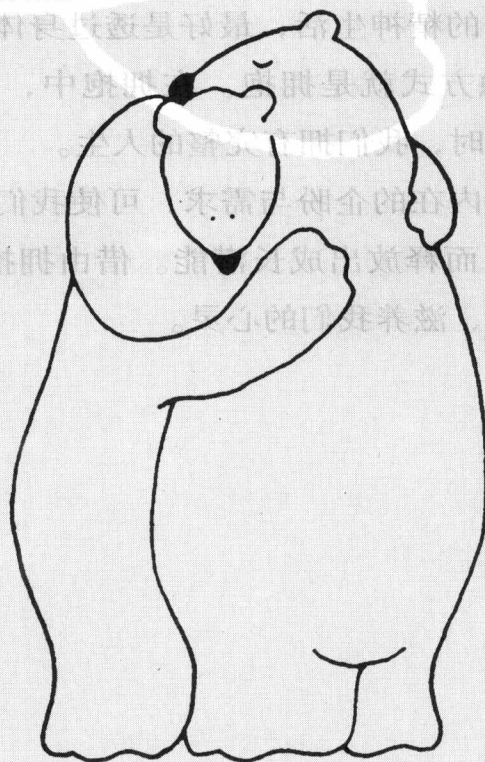
绘图版	91、93、95、97、99
-----------	----------------

认识或不认识的人都可以透过你来了解拥抱的幸福与快乐。这五页是为了鼓励你与别人建立美好的关系而设计的。用你喜欢的颜色，写下你想说的话，寄给他，或悄悄放在对方的口袋里或桌上，会有意想不到的效果喔！



拥抱会说话

分型





Hug Therapy II

彼此拥抱

理论

科学研究，甚至我们的天性，都不断显示，想拥有多姿多姿的精神生活，最好是透过身体接触；而最好的身体接触方式就是拥抱。在拥抱中，两个个体灵犀相通；拥抱时，我们拥有完整的人生。

基于内在的企盼与需求，可使我们对拥抱作出绝佳反应，因而释放出成长潜能。借由拥抱这种沟通语言，必能丰富、滋养我们的心灵。



我们相互支持

拥抱造出“同心”，让空虚的心得以滋润、成长。



原理

有声有形的语言，有隔阂、有限制。拥抱的行为语言，却是无隔阂又无限制的。

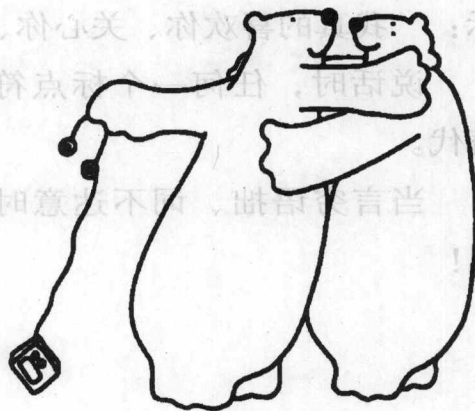
在过分重视科技、理性的时代里，我们的真性情逐渐飘零、失落，只有当我们与人开怀拥抱、心意相通时，真性情才会再度流露，共享互谅互信。

铁支互卧卧卧

。并放，卧兹以卧心卧卧空卧，“小同”出卧卧卧



科技的藩篱……



……被拥抱赶跑。



用途

拥抱可以“凸显”我们想说的话，譬如：

当我们说：“有困难时，乐于效劳。”若再加上拥抱，等于表示：“真的，赴汤蹈火我也在所不辞。”

当我们说：“我喜欢你。”若再加上拥抱，等于表示：“我真的喜欢你、关心你、在意你。”

说话时，任何一个标点符号都可以用“拥抱”来替代。

当言穷语拙、词不达意时，用“拥抱”代替语言吧！



还有些时候，我们能借适当的语言表露心意，但却因为羞怯，嗫嚅难启，这时候，就让“拥抱”代替说话吧！

一个拥抱等于在说：

任何时候，需要我时，我都乐于效劳。

我能体会你的感受。

真高兴你在这里，和我一起分享我的快乐，让我分担你的忧愁。

实际上，即使像“你好”、“再会”这么简单的话，也有说不出口的时候。

词不达意，也请用拥抱说话吧！





Hug Therapy II 彼此拥抱

虽然，文字、语言可以帮助我们表达出内心最深刻的感受，但是有时只能意会而无法言传。发自内心的诚挚拥抱，有别于文字语言，所以，它无法用语言替代。

心平气和则感应敏锐，内心的活力与关爱之情，可收可发，可感可应，普通文字委实难以言喻。着墨过多的语言文字，不管放在心底或大声说出，都将破坏心气的平和。



除了运用天赐的语言能力外，我们还须用心谛听，妙用无声胜有声的智能，细细地体会人与人之间的情感。

让我们一起拥抱，共渡难关。



拥抱也会说话。