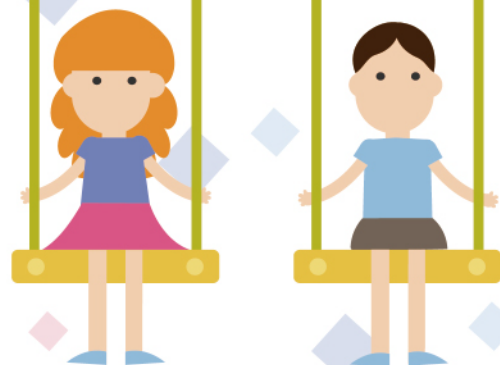


學會擁抱

你有多久沒有好好的擁抱自己的親人呢？又有多久沒有好好關心自己周遭的朋友呢？如果沒有，那現在開始行動，還來得及喔！

根據幼兒發展的研究，觸覺是寶寶與生俱來的能力，剛出生的嬰兒很喜歡被觸摸，因為透過觸摸，寶寶會有愛和安全的感覺，所以給寶寶的觸摸和擁抱是愈多愈好；其實孩子除了嬰兒期需要抱抱，幼兒期也是不能缺的，甚至到長大成人都是需要的，透過平日多多的擁抱，是有效降低分離焦慮的。

近幾年，社會案件、犯罪率不斷升高，甚至出現隨機傷人的事件，弄得人心惶惶，許多學者分析他們的人格特質，發現大多是低社經地位、低社交能力、缺乏關懷，甚至漸漸出現與社會脫節的現象，也有因生活壓力引起的精神疾病，導致自卑、缺乏安全感、厭世的症狀。其



杏軒老師

實，現今社會中，誰沒有壓力，有壓力就要適度的舒壓；可以做自己喜歡的事情、去運動、找朋友聊聊天，甚至！別忘了，家人永遠會是我們最堅強的後盾、避風港；若這時，有親朋好友的關懷和鼓勵，我相信一切會變得更好的，有時候，一個簡單的擁抱，可以化解掉很多的情緒和壓力，不需要過多的言語，就能讓對方知道，自己是被重視的、是被愛的；也許，很多結局就會變得不一樣，社會也會變得更和諧。

現在開始，學會把擁抱變成一種習慣，不要吝嗇對別人釋出關懷，因為當別人得到溫暖的同時，我相信，自己本身也會感覺到溫暖及溫馨的，一起加油，讓我們活在充滿愛、充滿溫暖的社會中吧！

