

<<大笑的驚人力量>>

图书基本信息

书名：<<大笑的驚人力量>>

13位ISBN编号：9789861751368

10位ISBN编号：986175136X

出版时间：2008/12/31

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：黃貴帥,高瑞協,陳達誠,歐耶

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大笑的驚人力量>>

### 內容概要

\* 笑有神奇功效：治好了僵直性脊椎炎、擊敗了癌症、減輕了胃潰瘍、幫助了失眠、抗老美容、對抗愛滋病、抒壓抗憂鬱 \* 三種最夯的笑運動全收錄： 愛笑瑜珈 + 笑笑功 + 戲劇遊戲，完整功法與動作詳解 十三位笑友現身說法，見證笑的力量 隨書附贈VCD，讓你天天來起笑 \* 笑運動風行全球：美國、日本、印度、加拿大、英國、荷蘭、德國、澳洲愛笑瑜珈發明人Dr. Madan Kataria、李豐病理中心負責人李豐台大衛生政策與管理研究所副教授張珣 笑哈哈推薦從醫學觀點來看，大笑是相當經濟實惠的身心保健法，如果用對方法、用對力量，甚至可讓人全身冒汗，深層按摩內臟。雖然笑有諸多好處，但根據統計，小孩子每天會笑三、四百次，成年人每天卻只笑十四次左右！想想看，最近你是不是笑不出來，或是常常忘記笑呢？雖然笑是本能，但也能透過刻意練習而激發。本書收錄目前在台灣最流行的三種笑的運動——笑瑜珈、笑笑功和戲劇遊戲，讓你不論有沒有理由，都能笑得痛快淋漓。書中除了介紹經過科學與醫學實證的「笑的力量」，也詳細說明這三種笑的運動的內容特色和動作、在台灣的發展現況、何處練功，並透過笑友見證「笑」的驚人力量，看看「笑」在個人身心健康、工作學習、與家人相處、尋找自我等各方面可以發揮什麼樣的神奇效果。

## <<大笑的驚人力量>>

### 作者簡介

#### 黃貴帥

三軍總醫院婦產部主治醫師、國防醫學院婦產學科講師，大力推行愛笑運動，是台北愛笑俱樂部創辦人，目前則是三軍總醫院愛笑俱樂部及太極拳社社長。

#### 陳達誠

淡江大學畢業，曾擔任交通大學圖書館員、科學儀器公司業務員及主管，也賣過保險，目前經營醫療器材行。

上過各種激勵課程，想要增強自信心，但直到接觸愛笑運動後才真正改變。

是台灣第一位拿到笑瑜珈證書的人，人稱「總笑長」，也是台灣愛笑俱樂部創始人。

#### 高瑞協

笑笑功創始人，擔任多所國、高中的訓練講師，亦在下列單位擔任笑笑功老師：中華民國癌友新生命協會、台北市立療養院、台大醫院精神科病房、台北監獄桃園分監、彰化看守所附設勒戒所、新店戒治所、國防部心理健康促進種子培訓、衛生署國健局心理健康促進種子培訓、海軍總司令部、基隆市警察局、法務部矯訓所。

#### 歐耶

大家口中的「歐耶」老師，本名叫曾彥豪。

台北大學經濟系畢業，輔修企管，台大醫管所肄業。

之前於國中數理補教業教學多年，也曾任幕後配音員，從事戲劇編導演與戲劇遊戲教學已近十年，創立「戲劇遊戲歡樂抒壓工作坊」。

現為企業教育訓練講師，主題多為肢體語言溝通、情緒管理與壓力抒解。

<<大笑的驚人力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>