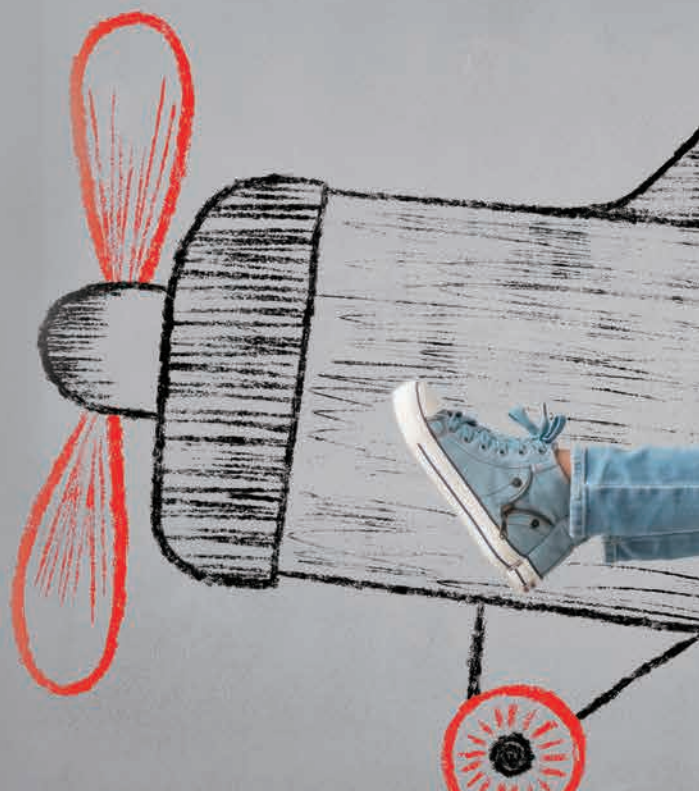
心靈成長篇

Give it a break, 幽默的生活哲學

文／張靜安　圖／編輯部

幽默感，是一個人受歡迎與否的重要特質，
它能讓人與人之間的相處更輕鬆自在；能在團體中扮演使氣氛優化的角色；更是能在關鍵的時刻成爲一劑化解危機的神藥。
這份特質多數不是與生俱來，可喜的是，它能透過後天的反覆練習取得，
不需從眾，依照自己的特質，讓你的幽默與眾不同。
幽默的人生哲學，往往承載著成熟的靈與溫潤的心。
深刻的同理心，才能更寬廣而幽默地看待自己眼前的人事物，那會是格外溫柔的視角。



林肯的機智與幽默，化危機為轉機

美國第16任總統·林肯(Abraham Lincoln, 西元1908-1965年)這位建國以來美國人心中第一名的總統，素以幽默過人，機智敏捷。

他曾經舉辦過一場讓人津津樂道的演講，活動的策劃者在演講中安排了一小段時間進行自由提問，讓現場觀眾把問題寫在紙條上遞給林肯，由他大聲唸出來並當場回答。活動進行到最後一張紙條時，林肯發現紙條上竟然只寫著「傻瓜」二字。

林肯當下一愣，但很快還是微笑著將這兩個字公之於眾。頓時，台下群眾一陣譁然，開始議論紛紛只見林肯沒有慍色，而是不急不徐地說：「目前為止收到的全是匿名提問，只有正文沒有署名，但只有這張恰恰相反，只有署名而沒有正文。」，這適時的輕鬆解嘲，讓群眾報以熱烈的掌聲。

面對挑釁的紙條，林肯沒有發火，反而用輕描淡寫的言語，將自己的機智和從容充分展現在人們面前，從而贏得了民眾的擁護，這就是小小的幽默所產生強大的影響力。

由小觀大，也不難理解為何林肯已逝世半個世紀之久，在西元2008年英國泰晤士報(The times)組織專家委員會對43位前美國總統在不同標準的各項評選下，仍名列第一。

【幽默】一詞的翻譯大師，林語堂

你可能不知道，「humor」這個詞，是由林語堂（西元 1889-1976 年）最先翻譯為「幽默」的。

西元 1924 年他在《晨報》副刊發表〈征譯散文並提倡「幽默」〉一文，第一次將「humor」翻譯成「幽默」。探究「humor」一詞，其實早在他之前已有很多人嘗試過取其音或取其義的各種翻譯版本，例如「歐穆亞」、「語妙」、「油滑」、「優罵」、「諧稽」等等。

而「幽默」一詞出自〈楚辭·九章·懷沙〉，本義是「寂靜無聲」，但對比其他的文字演繹，還是林語堂譯的「幽默」最讓讀者感到驚喜，延申為滑稽、詼諧的新意，被引用最廣，最終流傳下來，成了「humor」中譯版具代表性的存在。

林語堂是現代著名的文學家，曾獲得美國哈佛大學文學系碩士學位，德國萊比錫大學語言學博士，歷任清華大學，北京大學，廈門大學，香港中文大學教授。

人生在世，還不是有時笑笑人家，有時給人家笑笑

與文壇巨匠魯迅（西元 1881-1936 年）齊名的幽默大師林語堂，他對於幽默的詮釋：人生在世，還不是有時笑笑人家，有時給人家笑笑。充滿了人生的智慧哲學留予後人揣摩，人如其文，行文隨意隨情隨性，幽默詼諧處使人莞爾。

而林語堂的演講妙趣橫生也是一絕，所到之處座無虛席

一次，他應邀參加臺北一所學校的畢業典禮，在他前面有不少長官、教授已做了冗長的演講，輪到他演說時，台下學生已經不太耐煩，只見林語堂走上講臺，開口就說：「紳士的演講，應當像女孩子穿的迷你裙一樣，越短越好。」，此言一出，全場哄堂大笑。而這句幽默的對白，成為演說者間知名度極高的趣味名言。

林語堂的回憶錄裡提及，信奉基督的林家，大大小小都愛開玩笑。他出生在福建漳州一個山村，父親林至誠是位牧師。一次， 林父在教堂裡佈道，男人們大多在椅子上打瞌睡，女人們則肆無忌憚地大聲聊天。林父不僅沒有發怒，反而對著女人們鞠了個躬，說：「諸位姊妹說話的聲音如果不這麼大，這邊的弟兄們可以睡得更安穩一點兒了。」。

林至誠夫婦對孩子的教育奉行自由、開放的理念，賦予正面而樂觀的思維，去結辮而蓄短髮，他們鼓勵林語堂兄弟姐妹們說英語，閱讀清末民初著名翻譯家與文學家林紓（西元 1852-1924 年）的英譯小說林至誠晚上總是對孩子們講述牛津大學、柏林大學有多麼好，儘管牧師每月收

入只有 24 元，卻希望孩子們有朝一日能到國際的殿堂求學以一窺學術堂奧。

當時的林語堂總覺得父親在做「狂夢」，長大後他卻真的去了哈佛大學留學，實現了父親的「狂夢」，甚至成為分別在西元 1940、1950 年，兩次諾貝爾文學獎的被提名候選人。

臺灣人幽默感大調查

臺灣人幽默感有待加強，尤其是男人。

國內知名認知心理學學者，同時也是國立師範大學教育學院院長的陳學志教授，西元 2019 年帶領團隊，完成運用功能性磁振造影技術，建構出「幽默」的腦神經運作圖像，研究結果登上國際知名期刊《Neuroimage》。

此次研究，臺灣師範大學研究團隊與 22 個國家研究團隊進行跨國合作調查，包含 23 國、25 個區域（土耳其與瑞士各有 2 個區域），調查結果顯示幽默感排名第一為義大利，臺灣則落於第 15 名，低於整體平均值。

臺灣男性傾向於使用批評或攻擊型幽默，也就是使用酸言酸語作為表現幽默的慣用模式，顯示國人的幽默感確實有提升空間，建議臺灣男性學習使用更良善的幽默風格，將有助於兩性之間更圓融愉快的相處。

此次研究發現：人的大腦要從能夠感受幽默並且理解，進而發出會心一笑，其過程是要歷經「失諧」、「解困」、「回饋」等三個歷程。如果一個人聽不懂或是無法理解笑話或是別人的幽默感時，在功能性磁振造影的圖像上就會出現腦神經迴路被「卡」住的現象；反之，則會在 MRI (Magnetic Resonance Imaging) 看到發亮的神經元。顯示一個充分感知幽默的回路，可以活化大腦整體的運作，使其更加活躍也更有效率。

神經心理學研究結果揭露了：積極的情緒狀態，例如愉悅，開心，快樂等等，能夠提升大腦多巴胺 (dopamine) 的表達水準。多巴胺不僅會使人感覺愉快，開啓大腦學習中相互的活性，從而使得大腦神經元的連結更加強健，因此，有效幫助思考更具開放性與創造性，解決問題的能力得到提升，此外，學習與工作記憶力也會有明顯的提高。

陳學志教授也分享，National Association of Secondary School Principals [NASSP] 在西元 1996 年曾經調查中學生認為一個好教師應該具備哪些特質，結果名列前三名的特質包括「具專業科目學識」，及「解釋得清楚明白」分占排行第三與第二名；第一名不是別的，正是「具有幽默感」的特質。有幽默感的老師能夠欣賞能力不同的學生，也能適時以詼諧的對話引導學習，引發學生的學習興趣及信心，其影響力不可小覷。

研究：最理想的伴侶，與你共享幽默

理想的伴侶應具備什麼方面的條件？外貌、性格、財富或社會地位？

美國一項研究發現，能共享幽默感的夫妻或情侶，與對彼此關係感到滿意之間具高度相關，亦即另一半若能與你共享幽默感，那麼你們兩者之間的關係才會是愉快的。

西元 2017 年，堪薩斯大學（University of Kansas）的研究人員就幽默感在人際關係上的重要性此一議題，檢視了 39 項研究的結果，這些研究樣本超過 15,000 名。

研究人員霍爾（Jeffrey Hall）表示，一般人認為你很有趣，與兩性的關係滿意度之間沒有高度相關，具有高度相關的是兩個人能否共同創造或共感幽默。

此外，情侶之間開開玩笑是增進彼此關係的重要部分，但千萬不要抓著對方的笑柄不放，或是偏好以侵略性的方式表達幽默感，以免過猶不及間反傷了和氣。

在日常生活中找到樂趣，並嘗試與對

方交流，無論是工作，嗜好或日常，即便是生活中荒誕不羈的瑣事，最美好的體驗就是雙方在同一個頻率上共享幽默。

簡單 5 招培養你獨有的幽默感

幽默感，是一個人受歡迎與否的重要特質，它能讓人與人之間的相處更輕鬆自在；能在團體中扮演使氣氛優化的角色；更是能在關鍵的時刻作為化解危機的一劑神藥、這份特質多數不是與生俱來，可喜的是，它能透過後天的反覆練習取得，不需從衆，依照自己的特質，讓你的幽默與衆不同。

那 ，該怎 培養自己的幽默感呢？

一、一個好的心態：有幽默感的人，通常都具備看見事物的多面向性的理解能力，而非僅由一個單點切入，一個開放的態度、好的心態，往往可以更加宏觀，且正面看待各個人事物的不同樣貌，進而以幽默的方式詮釋

二、保持好奇：尋找新的想法和經驗，改變你的思考和感受。持續終身學習的關鍵在於保持好奇，一個複雜的世界所見所聞會有多面向解釋，用學習來深化、拓寬你的觀點。一個凡事保持探索與好奇心的人，多是謙虛的，對待人生也充滿熱情與詼諧。許多研究發現好奇心無關年齡，學習新事物、新能力，讓人在自我價值上，獲得有意義的自我認同與提升。

三、廣泛閱讀：有趣的人往往讓人感到驚喜，他們廣泛汲取新知，大量閱讀絕對是重要的方式之一。閱讀能幫助我們開啓一個更加遼闊的世界，更能在不同的場合舉一反三，而機敏的臨場反應正是更顯才華的有效方式。閱讀是經年累月地積累，

見識的厚度讓你信手拈來的幽默感，除了詼諧還多了智慧的底蘊。

四、從自我揶揄開始：展現幽默的目的是希望搏君一笑、賓主盡歡，所以學會自我揶揄的幽默，是最舒心的起手式，自然最使身邊的朋友感到輕鬆愉快。要記住即便是最親近的人，也要拿捏好舒適的分寸，不開過激的玩笑。

五、來吧！臨場練習：每個人都有正常的語音接收邏輯，要讓人從一般對話中感到有趣，接受端必定收到正常節奏之外，不論用字遣詞，語氣或是反邏輯的刺激。所以展現你的幽默，在說話前，試著不要腦子裡想到什 就馬上說什 ，可以先思考，比如說平常的一句話時，有沒有其他詼諧的方式來表達呢，或者用誇張的方式反其道而行來表達。學會打破言語的平衡，運用不同的切入邏輯，往往會帶來有趣的效果。

多參考應對溝通上的基本技巧，多接觸有趣的人，試著聯想、在話語中增添一些笑料開始展現自我幽默的實作，幽默感是可以練習的，而後養成一種習慣，即使測試失敗，當作自我解嘲的心理建設又何妨，而有了這種心態的建立，你已成功大半。

在培養自己幽默感時最重要的一點就是，在自己身處尷尬或者不幸的時候，還能想到用幽默的方式來表達自己的遭遇，雖然很多人都想要擁有「幽默感」，但做自己才是最好的。成熟的幽默感是使人如沐春風，卻不會過度迎合，不丟失原本的自己。

幽默的生活哲學，承載了成熟的靈與溫潤的心

西元 1997 年電影，由導演羅貝托·貝尼尼自編自演的義大利電影《美麗人生》（義大利語：La vita è bella，意為「人生是美好的」。講述義大利一對猶太父子被送進納粹集中營，父親基多（Guido Orefice）不忍年僅五歲的兒子約書亞（Joshua）在戰爭驚恐毀了童年的天真無邪，利用自己豐富的想像力告訴小小軍事迷約書亞，此刻所有人正處一個遊戲當中，必須接受集中營中種種規矩，以換得分數贏取最後大 —「大坦克車」。

在德軍投降的前一晚，德軍在集中營加速處決猶太人，基多為了不讓兒子受害，再度編遊戲讓兒子躲到箱子中，慢慢等待美軍的到來。約書亞照做了，但是基多卻在尋找妻子朵拉（Dora）時卻被德軍擒獲，面對即將被處死命運的基多，仍讓孩子以為一切過程都是遊戲的一部分。

翌日，美軍抵達，約書亞按照與爸爸的約定從箱子中出來，他見到了美軍的 M4 雪曼坦克，還真的以為自己成為贏家，得到了這個漫長遊戲的最大獎。

這部影片以荒誕誇張的手法來描繪一個質樸，浪漫，幽默的基多追求自己心中的公主的情節，以此來營造前半部分溫暖、歡快的氛圍；然而後半部分在這場戰爭背景下，基多正面與善良的幽默哲學，演繹出即便是致命恐懼也不能動搖的感人親情。

基多用正面的意念和充滿童趣的幽默，讓兒子度過了原本很可能是人生最為黑暗的時期，而他與妻子同甘共苦的感情，使他的犧牲顯得更為浪漫感人。

筆者在觀賞完這部影片後，腦海裡始終對基多被德軍發現後，仍能克服內心的恐懼，對藏在櫃子裡的兒子做了個逗趣鬼臉，並且滑稽的邁著正步從旁邊走過的表情所震撼而久久不能自已。

那是一張真誠與無懼的溫柔笑臉，儘管明知死神即將降臨，基多以最後的身影留給孩子的是積極的人生態度，是一顆任何時候都不能被打倒的堅強的內心。

幽默的人生哲學，往往承載著成熟的靈與溫潤的心。唯有深刻的同理心，讓人可以更寬廣而幽默看待眼前的人事物，那會是格外溫柔的視角。