

The Healing Power of Humor

天空不藍，仍然可以 歡笑

推薦●游乾桂 臨床心理師、作家 張德聰 國立空中大學教務長

蕭文 彰化師範大學輔導與諮商學系教授

導讀●陳學志 台灣師範大學教育心理與輔導學系副教授

練習幽默

作者●艾倫·克萊恩 Allen Klein

翻譯●劉育林

目次

〈英文版原序〉歡笑是最好的醫藥.....	歐·卡爾·西蒙頓	5
〈推薦序〉激發幽默的動力.....	蕭文	8
〈導讀〉投資幽默，絕對不會後悔.....	陳學志	11
導論 倍增你的所得.....	艾倫·克萊恩	16
第一部分 學會歡笑		
第一章 歡笑能得到什麼.....		25
第二章 學會歡笑之前必須懂得的事.....		47
第二部分 當你想哭的時候：通過痛苦試煉的技巧		
第一項技巧 找出生活內容的脈絡.....		69
第二項技巧 滑稽柔道.....		76
第三項技巧 誇大.....		83
第四項技巧 碰到糗事時，即時歡笑.....		98

第五項技巧	態度：吹出快樂的哨音	105
第六項技巧	提醒用物品：道具的力量	120
第七項技巧	把微笑當作你的雨傘	130
第八項技巧	小孩子遊戲：將蟻丘搬下山	137
第九項技巧	耍個寶吧	148
第十項技巧	文字遊戲	160
第十一項技巧	放下	171
第十二項技巧	第一個笑出來的人	180
第十三項技巧	在劣勢中發現優勢	189
第十四項技巧	世界是你的歡笑實驗室	198
第三部分 最後的歡笑		
第三章	不用那麼嚴肅	217
第四章	含笑以終	234
第五章	快樂的結束	250
跋		263

The Healing Power of Humor

天空不藍, 仍然可以 歡笑



T0521781

作者●艾倫·克萊恩 Allen Klein

翻譯●劉育林

練習幽默

目次

〈英文版原序〉歡笑是最好的醫藥.....	歐・卡爾・西蒙頓	5
〈推薦序〉激發幽默的動力.....	蕭文	8
〈導讀〉投資幽默，絕對不會後悔.....	陳學志	11
導論 倍增你的所得.....	艾倫・克萊恩	16
第一部分 學會歡笑		
第一章 歡笑能得到什麼.....		25
第二章 學會歡笑之前必須懂得的事.....		47
第二部分 當你想哭的時候：通過痛苦試煉的技巧		
第一項技巧 找出生活內容的脈絡.....		69
第二項技巧 滑稽柔道.....		76
第三項技巧 誇大.....		83
第四項技巧 碰到糗事時，即時歡笑.....		98

第五項技巧	態度：吹出快樂的哨音	105
第六項技巧	提醒用物品：道具的力量	120
第七項技巧	把微笑當作你的雨傘	130
第八項技巧	小孩子遊戲：將蟻丘搬下山	137
第九項技巧	耍個寶吧	148
第十項技巧	文字遊戲	160
第十一項技巧	放下	171
第十二項技巧	第一個笑出來的人	180
第十三項技巧	在劣勢中發現優勢	189
第十四項技巧	世界是你的歡笑實驗室	198
第三部分 最後的歡笑		211
第三章	不用那麼嚴肅	217
第四章	含笑以終	234
第五章	快樂的結束	250
跋		263

〈英文版原序〉

歡笑是最好的醫藥

歡笑、幽默和遊戲有其深邃的力量，而艾倫·克萊恩顯然有資格教授這門學問。要傳達這樣的概念，需要一種成熟、一種心領神會，而那只能從最深刻的痛苦和最深刻的喜悅之中歷練而來。對此克萊恩在導論中都交代明白了，這使我們從一開始就知道這並不是一本虛有其表的書。

在《天空不藍，仍然可以歡笑》第一部分，作者巧妙的讓我們看到歡笑和遊戲對於身心的價值。克萊恩還解釋說，有許多文化上的教養妨礙了我們歡笑的能力。幽默和遊戲改變我們內在的化學作用，對人體的神經、循環、內分泌和免疫系統造成深遠的影響。科學研究有助於我們明瞭古老諺語中的智慧：「歡笑是最好的醫藥。」

《天空不藍，仍然可以歡笑》還檢討了時間拿捏的重要性，使我們認識到為什麼有時候幽默的表達是不適當的。閱讀本書，我想起了我父親剛被診斷出末期惡性腫瘤時候的事。那時他的健康狀況已經惡化一年多了，我去看他時候還把氣球、玩具馬以及諸如此類的東西帶進了病房，談話談了一會，我動手把這些東西在病房裏擺設起來，我父親立刻發起火來，對於我想把氣氛弄得輕鬆點的嘗試，他一點也不感激。

那天晚上稍後，正確說是凌晨一兩點，我父親打電話給我妹夫說，我顯然並不體恤他，他非常生氣。通話一結束，我妹夫就來電告訴我父親剛才的話，問我是否能有所挽回。我意識到自己是在討父親歡心的時間拿捏錯了，於是回答妹夫說不用了。

相繼而來齟齬和尷尬只持續了幾天，我並沒有太擔心，因為我們的父子關係牢靠得很，這件事充其量只是小事一樁——結果也的確不了了之。然而話說回來，這個事件正說明了想將幽默的想法引入嚴肅的場合可能會冒很大的險。

我意識到這一年多來父親正逐漸步入死亡，他新近才在醫學診斷下發現罹患了不治的癌症，在當時，幽默的表達是很不適合的。不過，遇上疾病和死亡，如果我們想從歡笑和遊戲中收割巨額的好處，這樣的險是必須冒的。記住：爲了成長，我們必須甘於冒險。歡笑和遊戲是十分重要的工具。它們能幫助我們更具創意的思考，掙脫束縛，隨時體驗到靈感源源而來的情況。正如作者所說的：「如果我們表達幽默的嘗試是本乎善意，其危險必十分輕微，而且基本上不會失敗。」

在本書的第二部分，作者提供很多種方法，學習透視並活在即便是最艱難的逆境中。這個部分有很多事例和十分實用的建議，告訴我們如何將幽默納入日常生活。對我來說，這是本書十分具有價值的部分，它讓我們能夠用各種觀點審視生命當中發生的難題。

在第三部分，本書把焦點放在出現重大疾病和死亡の場合時，幽默、歡笑和遊戲在

當中所扮演的角色。在寫這篇序文時，這個部分甚至還帶給我特別的助益。我本來已準備好挪出時間來寫這篇序，正當我抽出空來要開始寫時，那位跟我很親的姑媽過世了。我在協調死訊、親友聯繫及喪葬事宜時，艾倫·克萊恩對幽默、遊戲的論述幫了很大的忙，也為這一重要時刻的經驗增添了許多豐富的內容。

我很感謝艾倫·克萊恩寫這本書，幾經展讀，讓我學到不少。我推薦這本書給我的病人，以及任何想將生活過得更加充實、更為喜悅的朋友。

醫學博士 歐·卡爾·西蒙頓
《重獲健康》一書的作者

〈推薦序〉

激發幽默的動力

蕭文

有位教師總覺得班上同學死氣沉沉的，於是他很認真地去背了兩則笑話在課堂裡講出來，可是同學似乎不怎麼領情，一點反應也沒有。這時，班長回頭輕喊了一聲：「值日生」，值日生只好乾笑了兩聲，整個班級好像如夢初醒般的大笑起來，這就是幽默。當師傅完成了一艘龍舟後，一定要慎重其事的點上兩個眼睛，才算大公告成，幽默就好比是龍頭上的那兩個眼睛，使整艘龍舟一下子充滿了躍動的生命。

世說新語裡有一則故事，每次想到都令人莞爾不已。故事大意为某一富人，身材奇胖，某夏日午睡，其孫數人環伺榻旁嬉戲，其中一孫將一李子塞入富人之肚臍中，富人醒後並不自覺。數日後李肉流出紅汁，富人大驚以為不久人世，遂召集家人交待後事，一家人正哭哭啼啼之際，其孫忽曰塞李入肚臍之事，富人伸手探之，果有一腐爛之李核，一家人遂破涕為笑。幽默總是在人們理性的生活中，突然的蹦出來，打亂了生活的秩序，緊張的情緒一下子被解放開來。

在研究所裡我開了一門課叫「幽默諮商」，學生總愛在第一節問我幽默是什麼？可是當我回答他們說：「幽默就是一種生活方式時。」學生們總會繼續問道：「就這麼簡

單？」幽默本來就在我們的生活裡，只是我們把許多事情都嚴肅化、制式化了，許多人習慣把自己放在一個框框裡去解讀他的經驗，結果是鑽牛角尖，問題更是無解。幽默其實可以跳脫「1+1=2」的思維，當我們能換一個角度去看一件事時，生活視野便突然開闊起來。「唉，還要五十分鐘才下課」，一位學生唉聲嘆氣的說著，另一位同學卻回應的說：「哪裡，再五十分鐘就下課了！」同樣是挨五十分鐘，後者顯然愉快多了，這就是突破「1+1=2」的幽默生活態度。

近幾年來，以幽默為演講的主題忽然多起來了，聽眾的反應也十分熱烈。有人說：「中國人不是一個幽默的民族。」實情卻又好像是如此。有一次我在做家庭諮商時，讀國一的小女生一面跟我說話一面捲她的褲管，忽然其父大喝一聲：「跟老師說話眼睛要看老師！」我不動聲色的繼續談，等告一段落後，我問她知不知道二次世界大戰時的一位日本海軍上將跟她爸爸現在的坐姿一模一樣，她想了一會很興奮的回答：「山本五十六」，這時嚴肅的父親一下子軟了下來。我們中國這個民族裝模作樣了幾千年，難怪電視上的搞笑綜藝節目這麼受歡迎，大家都想找機會釋放一下心中被壓抑已久的能量，不是嗎！

看完了劉育林先生的譯書，「天空不藍，仍然可以歡笑——練習幽默」（原書名為The Healing Power of Humor）後，心中一下子暢快起來，這麼好的一本書為什麼不在我二十歲的時候就出版？看到原作者艾倫·克萊恩的妻子在臨終前在病房裡掛上一幅裸男

像，再用一片葉子遮住不該露出的部位，然後夫妻兩人不時嘲弄一番，就這樣艾倫·克萊恩夫妻度過了人生最美好的幾天。看完了這一段心中是既心酸又溫馨，正因為有這一段幽默的經驗，才激發了艾倫·克萊恩的幽默生命。其實我們每個人原本都像艾倫·克萊恩一樣，我們需要一些新的刺激，激發我們生命中的幽默動力，這本書就是一本讓我們下半輩子過不一樣生活的書，我喜歡它！

（本文作者為彰化師大輔導諮商學系教授）

〈導讀〉

投資幽默，絕對不會後悔

陳學志

有人說：「研究幽默是那些沒有幽默感的人所進行的無聊遊戲。」沒錯，我正是那種既沒幽默感又無聊的人。

在成長的歷程中，我是一位內向、害羞、不善溝通、多愁善感、常鑽牛角尖的問題人物。這情況並不會隨著年紀的增長而改善（人是都會長大，但不見得會成熟）。記得我在念博士班的時候在大學兼課教書，號稱「三板一圓」先生，眼睛只會看天花板、地板、黑板，身體不會超過以麥克風線為半徑畫的圓型區域，其刻板單調可見一斑。

我曾經使用多種心理學的技術來改善自己的問題，但對自己而言，成效都和吃廟裡的香灰差不多。直到後來我開始接觸幽默，並將笑話當成我的研究主題。漸漸地，老婆、學生、朋友等人開始發現我不知不覺中變得較為樂觀、開朗、活潑，朋友及學生也覺得自己變得較健康，更有趣，也更會耍寶了。

所以如果您那是那種天賦異秉、自然散發幽默光芒的人，那恭喜您，因為您不必花心思去研究幽默了（倒是別人該來研究您）。但如果您像我一樣得了「先天幽默缺乏症候群」（AHD S），那麼研究幽默、應用幽默以及創造幽默將是您絕對不會後悔的投資。

要了解及提昇幽默的能力，這本書是讀者很適當的選擇，這本書在美國長期高居暢

銷書，它是我畢生見過所有幽默書籍中（聽起來很嚇人，其實只有數十本罷了），能將幽默理論及實務結合最完美的一本書。

在本書的第一部分，艾倫·克萊恩介紹了幽默對人的助益。心理學在這方面的研究成果也是最為豐富。就像我常說的：「小心，幽默會危及您的疾病、毀掉您的煩惱。」

首先，幽默對生理、心理健康會有正向的幫助，在許多的心理學研究中均指出，幽默在應付生活中的巨變或重大壓力時非常有效。「笑」雖然無法直接解決問題，但是它能讓你發現新的途徑以面對問題，在關鍵時刻，讓人不會鑽牛角尖。所以有人建議：「如果你無法解決一個問題，那你最好先嘲笑它！」而幽默的高手更能夠了解人生必然有痛苦或悲哀，並不會抗拒或逃避，反而更能灑脫地面對。

舉例來說，羅斯福還未當上美國總統之前，家中遭竊，朋友寫信安慰他。但羅斯福用幽默的心態看這件事，回信說：「謝謝你的來信，我現在心中很平靜，因為：第一、竊賊只偷去我的財物，並沒有傷害我的生命。第二、竊賊只偷走部分的東西，而非全部。第三、最值得慶幸的是：做賊的是他，而不是我。」這是多麼豁達的人生呀！

笑和幽默也是社會行為與人際關係的潤滑劑。它可以拉近人際間的距離、消弭人際間的衝突、降低緊張的氣氛。在緊張的衝突情境中，一個具有幽默性格的人並不會感到膽怯，並且可以心平氣和地去面對。幽默的觀點能讓你在相同的情境中從不同的角度去看事件，重新解讀衝突的意義。以前德國大詩人海涅是猶太人，常常遭到無理攻擊。有

一次晚會上，一個旅行家對他說：「我發現一個小島真是人間仙境，這個島上沒有半個猶太人和驢子！」海涅當然知道這是在暗諷他，但他既生氣，也不會打人，也不會自卑的逃走。相反地，海涅不動聲色地說：「看來，只有你我一起去那個島上，才會彌補這個缺陷！」一陣可能引發衝突的危機就這樣活生生的被幽默化解掉了。

如果這本書只是告訴我們幽默有多重要，我想也不會在美國高居暢銷書之林——畢竟讀者的眼睛是雪亮的，而錢包卻是有限的。個人覺得這本書最精彩的地方在第二部分，在那兒作者提出了十四個使用幽默通過痛苦試煉的點子，並要讀者將其視為每天務必服用的晨間維他命H—Humor（原來作者是有做過市場分析的，所以才知曉台灣是最會吃維他命的民族）。

這十四個技巧並不是要您每天背一個笑話這麼膚淺的活動，而是要您澈底了悟生命的真諦，用喜樂自在的心態來轉換十之八九出現的人生苦痛。就像有一位喜戲演員會說：「我使人發笑，真正的目地是要讓他更嚴肅的看待人生。」

本書中所使用的技巧，我就常使用在日常生活中，也獲得了不錯的效果。例如，人的心情常受到比較對象而改變，我喜歡的一句話是：「我曾因為沒有鞋穿而哭泣，直到我遇見一位沒有腳的人。」有些人之所以鑽牛角尖，就是因為不了解自己的問題是源自於參照點的不同。我發現下面這一封某大學住宿女生的「告父母書」，就比輔導上的面質、挑戰等方法更能使人頓悟：（在書中也有提到類似的故事，但下面是修改過的威力