

角色出版

請小丑進來

笑聲有利於你

Compassionate Laughter

佩蒂·伍頓◆著 廖瑞雯◆譯



角色出版

請小丑進來

笑聲有利於你

Compassionate Laughter

佩蒂·伍頓◆著 廖瑞雯◆譯



請小丑進來：笑聲有利於你/ 佩蒂·伍頓 (Patty Wooten) 著；廖瑞雯譯——初版——臺北市：角色文化，民 89

面；公分．——（角色叢書；第四十六本）
（優質人生：6）

譯自 Compassionate laughter : jest for your health

ISBN 957-0347-42-2（平裝）

1. 心理治療 2. 笑 3. 幽默論

178.8

89016764

Original title: Compassionate Laughter: Jest for Your Health (Copyright notice exactly as in Proprietor's edition) Chinese translation copyright © 1999 by Discovery Culture Co., Ltd. Published by arrangement with The Satterwhite Agency through Bardone-Chinese Media Agency 博達著作權代理有限公司 All Rights Reserved.

Quality / 優質人生 06

ISBN 957-0347-42-2

請小丑進來——笑聲有利於你

版權所有·翻印必究

作者：佩蒂·伍頓

譯者：廖瑞雯

總策劃：劉庭余

特約編輯：趙意雯

業務部：蘇宏浩

出版者：角色文化事業有限公司

地址：116 北市羅斯福路 5 段 211 巷 26 弄 12 號

電話：（〇二）八六六三六一八〇

傳真：（〇二）二九三二六四一一

劃撥帳號：一九四九四四七一 探索出版有限公司

E-MAIL：dos123@ms8.hinet.net

總經銷：探索出版有限公司

發行所：台北縣新店市中正路四維巷 2 弄 3 號 4 樓

電話：（〇二）二二一八七二六三

傳真：（〇二）二二一八九四九五

初版：中華民國八十九年十二月

定價：二二〇

總經銷：凌域國際股份有限公司

地址：台北縣五股工業區五權三路 8 號 5 樓

電話：02-22983838 傳真：02-22981498

〈目錄〉

序言 0 0 1

前言 0 0 3

第1章 歡笑的心靈：與生活息息相關 0 1 5

第2章 關懷的心靈：帶著微笑奉獻服務 0 7 7

第3章 痊癒的心靈：具有療效的笑聲 1 1 5

第4章 愉快的心靈：歡笑的活力 1 4 7

第5章 滑稽的心靈：請小丑進駐 1 7 9

第6章 神聖的心靈：歡笑的精神 2 4 1



序言

你即將展開一趟振奮人心的旅程，進入治療性幽默的世界，我希望你所享受到的樂趣，一如我為你安排這趟行程路線時獲得的樂趣。在我收集及重審本書所需的資料及故事期間，我擁有許多暢懷大笑的機會，同時也有許多汗流浹背的機會。某位作家曾將寫作描述為輕易之舉，「你只需拿枝筆和紙張坐下，然後等到額前淌血時即可大功告成。」身為一位專業演講者，我早已不再受講臺恐懼症折磨，然而撰寫本書卻讓我面對許多「鍵盤恐懼」的時刻，經常汗流浹背，吃了不少苦頭。

在擔任護士二十五年、丑角演員二十年，以及一位幽默演講者十年之後，我知道自己內心中早已撰寫出一本書。我只是過於忙碌，無暇坐下來將它化為文字而已。有一天，在一項會議中，與我同樣擔任演講人的護理出版商凱莉恩·塞默斯前來與我交談。她邀請我撰寫一本有關幽默笑聲的書籍。我知道成為一位作者最困難的要素之一，是找到一位感興趣的出版商，於是我熱切地簽下合約。



我隨後即發現成為一位作者的另一項困難要素——以清晰、具說服力、令讀者舒適筆調溝通的能力。在講臺上源源不斷浮現的文思，在我坐下面對電腦螢幕時，卻變得艱澀笨拙。我必須學習如何寫作，對於曾在大學裡修讀過補習性英語課程的我而言，這不啻是一趟艱苦費力的旅程！幸運的是，凱莉恩和我的編輯南西·蘭兩人，不斷地指導及鼓勵我，我的家人、朋友和幽默的伙伴們，在我孕育本書的過程中，都扮演了重要的角色。

在護理學院就讀時代，每當我感到疲累或受挫時，我總會鼓勵自己說，「只要我能挽救一個人的生命或使一人免受痛苦折磨，則一切的辛勤努力都是值得的。」如今，時隔二十五年且在撰寫完本書後，我仍抱持同感，「只要我能幫助一個人獲得歡笑或覓得他們的內心小丑，一切努力都是值得的。」



前言

我就躺在這裡，身上長了一個瘤……而你卻問我的幽默感哪裡去了？

——大衛·索茲曼

大衛·索茲曼在就讀耶魯大學四年級時，被診斷出罹患何杰金病；一種淋巴系統的癌症。乍聽此消息時，他跑到戶外一大片草坪上，坐在樹下痛哭流涕。在聽到自己的抽噎聲之後，他心想它們聽起來像極了他的笑聲，不禁想起他在前一年夏天寫過的一行詩：「我就躺在這裡，身上長了一個瘤……而你卻問我的幽默感哪裡去了？」就在那一刻，他的內心小丑將一隻手搭到他肩上說，「大衛，你為什麼不發笑呢？你的哭聲聽起來就像笑聲，所以何不以歡笑取代哭泣呢？」大衛想了想，便從地上的樹葉堆裡站起來，擦乾臉上淚水，一邊走開一邊笑著想這個世界竟可以如此愚蠢、令人恐懼但卻也美好。

大衛在他二十三歲生日前幾天去世；然而，直到生命的盡頭，他始終不停為那些面臨

困境的人提供鼓勵。大衛知道如何歡笑，也明白在面對嚴重疾病時，笑聲是多麼重要。在他去世之前，他完成了一本輕鬆愉快的著作《遺失鈴鐺的小丑》，敘述一位小丑如何將歡笑聲帶回他的生活領域。

你是否聽到自己生活裡——無論是工作上或在家庭裡——的甜美笑聲了呢？你是否正在看護著遺失自己內心小丑的某人呢？或許你早已忘記如何笑了，你的內心小丑是否需要來個喚醒服務呢？你是否準備將笑聲帶回你的生活以及你所關愛或看護對象的生活呢？這本書將可提供協助——它是一本綜合指南、教科書以及故事書的大全。目的是為了引導你和你的內心小丑面對彼此，並幫助你將笑聲帶回自己的生活領域。

笑聲有利於你

笑聲毫無疑問地有利於你。然而，它對你有利到什麼程度呢？而且，它又是怎樣地有利於你呢？一次縱聲大笑的感覺棒透了！在那個歡笑的神奇時刻裡，我們會感覺心情輕鬆，充滿希望、坦率與諒解，不再覺得焦慮、憎恨、沮喪或孤獨。



幽默感可以幫助我們發掘辨識與欣賞任何情況的喜劇性潛力，這種「喜劇性眼光」可以幫助我們看到任何環境嚴肅與荒謬的可能性。在那種喜劇性的時刻裡，我們的情感會轉變成歡愉或驚喜，並且激發出笑聲。本書將提供許多具有說服性的證據，說明歡樂的笑聲是利我們身體、心智與精神的強力特效藥。

什麼東西導致我們發笑？

「我愛露西」影集多年來帶給人們許多歡笑。在某一集的劇情裡，露西和埃塞爾兩人在一家糖果工廠工作，將糖果從一條傳輸帶上裝入糖果盒。他們的主管發現這個過程十分順利，便將傳輸帶的速度轉快，露西和埃塞爾只好加快速度把糖果裝入盒裡，以免它們掉落地面。他們甚至開始吃傳輸帶上的糖果，而他們的動作，也惹得觀眾們發笑。主管再次發現一切進展順利，便將傳輸帶速度轉得更快。露西和埃塞爾只好發狂似地工作以便趕上進度。他們被迫吃下更多的糖果，並且開始把糖果塞進自己的口袋。觀眾目睹露西和埃塞爾的臉部表情與滑稽動作，笑得更厲害。一次又一次地，傳輸帶的速度再加快，直到觀眾



們笑得擠出淚水、尖叫狂笑。他們在椅子上前後搖擺身子，不停地拍打著膝蓋，眼淚不斷流出。觀眾們笑得上氣不接下氣、不停喘氣，然而他們的雙眸仍愉快地閃閃發亮，身體也輕鬆自在地舒展著。奇怪的行為！我們為什麼會發笑呢？第一章將協助你了解滑稽的處境——一如糖果工廠裡的露西——是如何激發出笑聲，帶來快樂的感覺。

學習嘲弄你自己和你的處境

你是否有能力嘲弄自己呢？你能否從自己可能面對的某個處境或疾病中發覺某種幽默呢？某些我看護過的病患曾向我證實這種可能性。許多年前，我就讀於舊金山的護理學院。市場大街是一條穿透該市的繁忙街道，從山頂直通漁人碼頭。當我為我的病患道奇太太準備進行第三次的腹部手術時，我注意到她軀體上有一條長長的疤痕。她注意到我的詫異，便告訴我她稱這道疤痕為「市場大街」，因為它從雙峰（她的乳房）一路通到水濱（她的骨盆處）。我當即領悟到，某些病患如何運用幽默來幫助自己面對醫療結果導致的外形變化。本書將幫助你培養幽默觀點的各種技巧，運用「喜劇性眼光」超越自己眼前的處境。



境，繼續享受你的生活！

帶著幽默的敏感性

你是否曾體驗過造成自己孤獨或困惑的幽默呢？並非所有的幽默與喜劇類型都可以使我們感到更舒服。我們必須了解：幽默擁有力量創造出正面與負面反應。如果我們將幽默作為我們的看護工具之一，就必須選擇可以建立關係並顯現同理心的幽默。我們必須對自己逗弄對象的背景文化、性別與界限保持敏感性。諷刺性、鼓吹種族主義或奚落性的幽默會加深憤怒與不滿，造成與他人的疏離感。即使看護者覺得有趣的某些幽默類型，也有可能被看護對象視作冒犯。第二章將告訴你如何利用幽默來表達你的同理心，增進你的看護技巧。你同時可以學到如何讓身為看護者的你，避開看護工作的壓力。

醫院裡的幽默

在我從事護理工作生涯中，我曾見過許多病患有能力在面臨壓力之際，召請出自己的內心小丑。邦尼斯先生便是其中一例。他被安排接受腹腔手術，因此對於無法預知的未來、疼痛感覺，尤其是即將侵犯他身體的陌生人感到焦慮不安與恐懼。他心想，如果他可以和那些戴著面具的陌生人建立某種關係，或許會覺得較輕鬆與安全。在手術前一天晚上，一位朋友來訪並且為他帶來解決的辦法。翌日早晨，邦尼斯先生帶著一臉燦爛的笑容來到手術房。在醫療人員開始動手為他進行手術準備時，他們隨即發出哈哈笑聲。因為就在他的肚子上，他們發現一張貼紙寫著，「嗨，醫師……當你到此一遊時，能否順便檢查一下我的油量是否充足？」醫療人員們紛紛向邦尼斯先生幽默的笑話喝采，並且熱切地等待外科醫師的到來，而後者抵達後也隨即加入歡笑的行列。由於眾人一同分享笑聲與這個幽默的時刻，他們立即感到一種輕鬆感與同志情誼。當邦尼斯先生迷迷糊糊地睡去時，他知道自己正被一群朋友圍繞著。



嬉戲與分享笑聲的時刻可以使人們更親密，也能改變我們對困難處境抱持的態度。歡笑的語言可以表達我們的理解與憐憫，並且允許我們以一種親密的方式平等看待對方，靈犀相通。例如邦尼斯先生，在外科醫師為他完成手術之後，他在自己的床畔貼了一塊布條，上面寫著，「油門完成檢查，輪胎已經更換，下次檢查時間為明天早晨或三萬哩，視何者先至而定！」

可以當作藥物的笑聲

數世紀以來，笑聲始終被宣稱為「最有效的藥物」。無論從心理學、精神教誨、人類學紀錄、文學，以及目前的科學與醫學雜誌中，我們都可以發現，「一顆快樂的心靈可以如一帖良藥般發揮作用。」

諾曼·卡辛斯在他的著作《一種疾病的解析》裡，描述到他如何利用笑聲幫助自己從一種嚴重的疾病中復元。卡辛斯鼓勵科學界仔細觀察笑聲對我們身體的影響。某些最有趣的研究結果係來自精神神經免疫學（Psychoneuroimmunology，縮寫為PNI）領域。PNI針對

大腦與免疫系統之間的關聯進行研究調查，並試圖解開一個謎團，「我們的思想和情緒是否會影響我們身體內部的變化？」在過去十年裡，有關心靈與身體關係的研究報告大量出現。在第三章裡，我們將解釋這些關係的定義，同時檢討證實笑聲可以激發我們身體內部良性變化的科學證據。

各種幽默治療計畫

在醫院、療養院、醫療辦公室與家庭看護機構裡，各種成功的幽默治療計畫不斷提供充滿歡樂的藥。對許多人而言，醫院是一個令人恐懼的地方。病患和探訪者們認為它是一個灰暗的場所，充斥著嚴肅的專業人員與缺乏人性的設備。你多常聽到醫院走廊洋溢著歡笑的声音呢？在許多醫院裡，這種「歡樂不足」的現象正逐漸消褪中。

在紐約市，來自大蘋果馬戲團小丑看護組織的小丑們，每天都會探訪病患及其家屬。一九七〇年時，喬治亞州迪凱特市的迪卡波醫院，成立了全美首度出現的治療性幽默室，目前全美各地醫院已擁有數百間類似的治療室。在佛羅里達州清水市摩碩普蘭特醫院任職



歡笑的精神

的護士萊思禮·吉伯森，創造出一部幽默推車，為病患提供了一個「幽默應召站」的活動部門。新罕布什爾州達特茅斯希區考克醫學中心的護士凱西·強森，則收集各種玩具與道具製作一個幽默籃，為病患與醫療人員提供另一種充滿樂趣的消遣。我們或許全都同意幽默應該被增列為治療法之一，但或許對於如何展開感到毫無頭緒。在第四章裡，我將為你介紹各種成功的幽默計畫。你將學習到這些計畫的內容設計與實行方法。本章所舉的指引、建議與資源，將協助你在自宅或醫院中創造出一套幽默計畫。

你是否正遭受致命性的病痛打擊著？你是否自認絕對無法培養出從自己的處境中發現幽默的技巧？千萬不要絕望！你仍然可以藉由其他的幽默家帶給你「喜劇性的眼光」，體會到歡笑的樂趣。如果你想要培養自己的幽默技巧，就不應拖延等待。如果你知道自己的方向以及發覺它的方法，你一定可以在各種書籍、電影、錄影帶節目、漫畫，甚至網際網路上找到豐富的喜劇來源。在本書中，我們將介紹不同幽默類型的例子。然而，一如各人



對食物口味的偏愛因人而異，對幽默的品味也會有所不同。你必須經過嘗試體驗之後，才能決定什麼東西最能觸發你的幽默感。我們也提供數百種資料來源，供你取用以培養個人幽默技巧的幽默補給品。

你應該閱讀本書的理由

生命是嚴肅的；死亡是嚴肅的；疾病也是嚴肅的，報章雜誌和電視報導不斷提醒我們每樣事物的嚴肅性；政府和我們的上司也經常告誡我們事情的嚴重性。我們因而變得憂慮、恐懼、憤怒與灰心，我們的身體則在傾聽著這種情緒性的氣象報告。逐漸地，有時則是突然地，我們體內的細胞會改變行為，並開始傳遞訊息警告我們作出調整，以保護我們自己。如果我們仍持續被迫改變與習慣負面情緒，就有可能生病，而幽默和笑聲則提供了可以保護我們身體的寬慰作用。

無論你是否正在尋求理解幽默的形式與功能、笑聲具有治療潛力的科學證據，抑或為自己家庭與任職機構建立一套治療性幽默計畫的指引，本書都可以為你提供許多意見與解

請小丑進來



答。所以，請你放鬆心情，咯咯發笑，準備探討治療性的幽默吧！