



幽默减压

STRESS MANAGEMENT
WITH HUMOR

陈国海 朱婷 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

幽默减压

STRESS MANAGEMENT
WITH HUMOR

陈国海 朱婷◎著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

幽默减压/陈国海, 朱婷著. —广州: 暨南大学出版社, 2011. 6
ISBN 978 - 7 - 81135 - 779 - 0

I. ①幽… II. ①陈…②朱… III. ①幽默 (美学) —关系—压抑 (心理学) IV. ①B83②B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 039957 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 总编室 (8620) 85221601
营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心
印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16
印 张: 11.5
字 数: 190 千
版 次: 2011 年 6 月第 1 版
印 次: 2011 年 6 月第 1 次
印 数: 1—3000 册

定 价: 22.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

当你生气时，不妨让幽默消除愤怒；当你尴尬时，不妨让幽默缓和气氛；当你疲惫时，不妨让幽默振奋精神。幽默可以使你充分地发泄压力带来的焦虑，走出压抑的情绪；幽默也可以使你摘下“严肃”这副面具，坦诚面对压力。恰当地运用幽默，它会发挥出神奇的效果。

也许我们都知道笑和幽默，但对它们的认识仍显得非常感性、朴素甚至是肤浅。人为什么会发笑？你能给幽默下个定义吗？幽默都是有益于健康的吗？我缺乏幽默细胞，能否使用幽默减压？要用幽默减压，我们该怎样做？本书将为你揭开这些谜团。

笔者就本书的主体内容曾经在二十多家企业、医院和学校作过讲座。这些单位包括：华坚鞋业国际股份有限公司、广州长运全程物流有限公司、贵州紫金矿业股份有限公司、贵州新恒基矿业有限公司、东莞市有光电有限公司、广州市天河区红十字会医院、中山市古镇人民医院、福建省监狱管理局、华南理工大学工商管理学院、华南理工大学机械与汽车工程学院、广东外语外贸大学、深圳大学、广东工业大学、漳州师范学院、佛山科技学院、南华工商学院、广州民航职业技术学院、仲恺农业工程学院、广东省高级技工学院等。企事业单位员工、教师和大学生在听讲座过程中无不鼓掌欢笑，笔者的演讲不得不多次被打断，真正达到了让听众开心、放松和减压的目的。此外，许多听讲者加深了对笑和幽默的认识，加深了对它们与身心健康之间关系的认识，懂得如何在实际生活中运用幽默的工具来达到减压的目的。为了让更多的人分享到幽默减压的妙处和作用，笔者根据讲座内容整理成此书。

本书是继笔者第一本幽默专著《幽默领导》之后的另一本专著。它具有内容新颖、例证幽默、逻辑清晰、语言通俗、可读性强的特点。本书由笔者与广东外语外贸大学国际工商管理学院2009级硕士研究生朱婷共同撰写完成。



非常感谢华坚鞋业国际股份有限公司董事长张华荣先生慷慨解囊，资助本书的出版。感谢他近年来多次资助我出席幽默研究的国际研讨会。他是一位精力充沛、志向高远、乐于探索和珍视友谊的成功商人。

由于创作时间仓促，书中难免会有疏漏和不完善之处，欢迎读者批评指正。如若联系讲座，请发邮件至：mypeer2002@hotmail.com。

陈国海
广东外语外贸大学教授
香港大学博士
2011年3月8日

目 录

前 言	1
第一章 认识和应对你的压力	
1 解读压力	2
1.1 压力的定义	2
1.2 压力，是福还是祸	3
1.3 压力反应的三个阶段	4
1.4 压力的征兆	5
2 评估你的压力	6
2.1 工作/学习压力	7
2.2 时间压力	9
2.3 经济压力	11
2.4 身体压力	11
2.5 人际压力	11
2.6 心理压力	13
3 应对压力的策略与方法	14
3.1 应对压力的策略	14
3.2 应对压力的方法	16
4 幽默：减压新视角	19
4.1 认识幽默的价值	19
4.2 中西幽默文化对比	23



4.3 为什么幽默的价值在中国受到低估	25
4.4 减压新视角：幽默减压	25

第二章 笑、幽默与健康

1 人何以发笑	30
1.1 笑的原因	30
1.2 幽默：笑的主要原因	32
1.3 笑的回忆	36
2 笑、幽默与身心健康	38
2.1 笑一笑，十年少——生理健康	38
2.2 幽默：心理健康的保护神	40
2.3 幽默应对压力测试	41
2.4 “笑”傲江湖	42
3 幽默疗法：幽默能治病吗	44
3.1 幽默疗法的由来	44
3.2 幽默做“医生”	46
3.3 幽默治疗组织	48

第三章 幽默风格与健康

1 你是哪种幽默风格	56
1.1 亲和型幽默	56
1.2 自强型幽默	58
1.3 嘲讽型幽默	60
1.4 自贬型幽默	62
1.5 幽默风格测试	64

2 幽默风格与健康	67
2.1 故作精细幽默一把	67
2.2 幽默也有害	70
3 幽默风格的调适	73
3.1 少用嘲讽型幽默，多用亲和型幽默	73
3.2 少用自贬型幽默，多用自强型幽默	75

第四章 组织幽默减压

1 企业幽默减压	80
1.1 企业压力与应对方法	80
1.2 幽默应对企业压力	82
2 政府幽默减压	90
2.1 政府压力与应对方法	90
2.2 幽默应对政府压力	92
3 学校幽默减压	102
3.1 学校压力与应对方法	102
3.2 幽默应对学校压力	104

第五章 个人幽默减压

1 公务员如何幽默减压	112
1.1 公务员压力源分析	112
1.2 压力影响及减压方法	113
1.3 个人幽默减压计划	113
2 企业员工如何幽默减压	121
2.1 企业员工压力源分析	121



2.2	压力影响及减压方法	122
2.3	员工个人幽默减压计划	122
3	教师如何幽默减压	128
3.1	教师压力源分析	128
3.2	减压方法	129
3.3	教师个人幽默减压计划	129
4	大学生如何幽默减压	135
4.1	大学生压力源分析	135
4.2	压力的影响及减压方法	136
4.3	大学生个人幽默减压计划	137

第六章 旅游幽默减压

1	幽默导游	148
1.1	看导游怎么幽默	148
1.2	跟导游学幽默	151
2	幽默游客	154
2.1	游客幽默见闻共享	154
2.2	旅游欢笑体验	158
附录1	中文幽默资源网站	169
附录2	英文幽默资源网站	175

第一章 认识 and 应对你的压力

《庄子·盗跖》里面有这样一段话：“人上寿百岁，中寿八十，下寿六十，除病瘖死丧忧患，其中开口而笑者，一月之中不过四五日而已矣。”科技迅猛发展，竞争日趋激烈，烦恼越来越多，欢笑越来越少。莫怪压力太多，只是幽默太少。





1 解读压力

有这么一则小寓言：在一望无际的草原上，每天早上，一只非洲羚羊醒来，他就知道必须跑得比最快的非洲狮子还要快，否则他就会被吃掉；每天早上，一只非洲狮子醒来，他就知道至少要跑得比最慢的羚羊快，否则他就会饿死。因此，不管是狮子还是羚羊，太阳升起的时候就得开始起跑。

在物竞天择的动物世界里，唯一的生存法则就是奔跑和超越。人类社会也有相似的法则：只有不断地挑战和超越，才能享受生活的美好。动物面临生存的压力，人类也同样面临着生存和发展的压力，只是这种压力的来源更广，影响更大。

1.1 压力的定义

说到压力，我们会联想到焦虑、忧郁、紧张、压抑、压迫感等词，可是这些并不等同于压力。要给压力下一个恰当的定义并非一件易事，因为，对每一个人来说，压力并不一样。

一位乐观的牧师每个星期天祷告时，总习惯于感谢上帝带来的好天气。

有个星期天的早晨，天气异常寒冷，风雪交加，遍地泥泞，一些冒险出门的人想不出在这样的天气里，牧师在他的晨祷中会说出怎样的感激话。

令他们惊讶的是，牧师在祷告时说：“上帝，感谢你很少给我们带来这样的星期天。”^[1]

这位牧师是乐观的，也是幽默的。心怀感激的生活总是充满生机和活力的。春天不会永驻，天空也不是每天都阳光灿烂，苦中作乐是一种生活的境界。

对压力的定义很多，这里我们借用 Beehr 和 Newman 的定义。1978 年，Beehr 和 Newman 从刺激—反应的角度定义了压力：压力是一种条件，在该条件下，各种工作相关的因素和人们之间产生的交互作用，并且导致他们心理或生理的变化，使他们在心理或生理上偏离正常的功能状态^[2]。外界刺激只有被人感知到了才会形成压力作用。就像“初生牛犊不怕虎”，没有感知到“虎”的厉害，“牛犊”就不会产生生命受到威胁的压力，所以也就不会害怕。

压力是压力源、心理评价、短期的压力后果、精神紧张和压力缓冲变量的函数。压力大小主要用以形容人的精神遭遇外界影响而带来的心理状态和精神状态。

压力实际上是人与环境的相互作用。一般情况下，压力源都是主观性压力源与客观性压力源的结合。主观性压力源主要来自于内心，即“心与灵的碰撞”，是自己内心的主观评价。客观性压力源主要来自于客观环境，比如工作给你带来压力，那么你的压力源就是工作。

压力既有阻碍性，也有挑战性，那么压力对我们来说到底是福是祸呢？

1.2 压力，是福还是祸

压力的产生是自然而然的，个人对压力的承受能力和心理状态影响着人们看待压力的态度。对一部分人来说，没有压力的生活索然寡味，没有意义，他们天生喜欢压力带来的刺激感，压力能激起他们的斗志，满足他们的挑战心理；而对另一部分人来说，压力就是灾难，他们不喜欢压力带来的紧张感和紧迫感，过大的压力使得他们的身心受到煎熬和摧残。

其实，压力就像是生活的调味品一样：压力太大，人们疲于应对，无暇尝试生活的美妙；压力太小，人们又不能品尝生活带来的挑战的刺激和获得相应的潜在收益。

管理心理学把对我们有积极作用的压力叫做良性压力，把对我们产生消极作用的压力叫做不良压力。对于良性压力，我们应该促进，就像某件事，我们预期到将会使我们的生活有转折，我们就会去争取机会努力完成它。本书后面章节中所说的克服压力，除了特殊说明之外，指的都是克服不良压力。



不良压力反应是由于环境要求与个体特征相互作用引起的个体焦虑性反应，是人与环境系统的机能障碍问题。认知评价是压力产生的基本条件，如单调的工作、枯燥的学习内容或者脾气暴躁的老板。因此，压力实际上取决于个人对压力源的评价、个体的眼光和心态以及个人承受压力的能力。

人们首先意识到压力源的存在并对其作心理评估，如果意识到压力源是有害的，就会对压力源作出反应。这种压力反应可能导致两种后果：一种是短期后果，如战栗、哆嗦；另一种是长期后果，如肠胃炎等慢性疾病。个体的反应和后果会因为个体、团体、环境特性的不同而不同。短期后果的持续作用有可能导致长期后果，我们一定要正确认识压力。

1.3 压力反应的三个阶段

20世纪30年代，赛尔耶在研究卵巢萃取物的试验中意外地发现了老鼠的非特定不愉快感（试验中表现为胃溃疡、肾上腺肥大以及部分免疫组织萎缩），并借用工程界“压力”一词来形容这种感觉，开创了压力生理学^[3]。

赛尔耶把压力状态描述成一种综合表现状态，即生理学上的所谓紧张，是由一些有特定顺序的事件造成的，这种紧张表现在人们身上是按一定顺序和阶段进行的，这个过程就是人们对某种压力的反应过程，赛尔耶把它称为“全身适应性综合征”。对此，赛尔耶提出了压力状态的三个阶段。

首先是“警戒反应阶段”。警戒反应是一种生理上的复杂反应，由产生紧张的事物，即“紧张源”激发。警戒反应引发身体某些特有指标发生变化，当身体处于警戒状态的时候，激素分泌打破了平时的平衡状态，此外还需要大量的维生素、泛酸和其他养料。

其次是“适应阶段”，也叫“抵抗阶段”。在这一阶段，身体会将压力反应系统调动起来，积极与紧张源进行斗争，在这一阶段，警戒反应将会消失。从表面上看身体好像恢复了正常，其实危险仍然存在，这一阶段会持续很久。

最后是“疲惫阶段”。长时间的紧张状态很耗费能量，能量的大量耗费类似于“油灯枯竭”，意味着身体容易患病，易发生器质性功能障碍，

易导致身体抵抗力降低，这就是产生相关疾病的原因。

在我们生活的世界里，紧张源是无处不在的，紧张源随时可能激发我们身体的紧张反应，使人进入警戒反应状态，提醒我们注意这些紧张源的存在。

1.4 压力的征兆

要识别压力，首先我们就要知道压力会有何表现。压力通常会伴随着一些征兆出现，这些征兆就是提醒你该注意减压了。压力的征兆有四个方面：生理征兆、情绪征兆、精神征兆和行为征兆^[4]。

1.4.1 生理征兆

某天你起床的时候发现自己头脑发胀，全身酸痛无力，但是你的脑海里面浮现的还是你有多少事需要处理。你可能疲倦不堪，身体感到痛楚，甚至心悸，这就是压力来袭的症状。

在压力的状态下，首先，我们会感到头部、颈部、背部、腰部的肌肉紧张，这就是一种早期的预警。其次，食欲激增或者食欲不振、厌食、消化系统出现异常，也是压力的信号。再次，皮肤也能给你带来压力的预警信号。皮肤起斑点、干燥脱皮、刺痛等都是典型的压力反应征兆。皮肤对压力是很敏感的，突然的压力可能使你的皮肤起鸡皮疙瘩，你可能形容你受惊吓的时候“毛骨悚然”。

1.4.2 情绪征兆

情绪征兆与个性有关。比如说，一个平时性格温顺的人，忽然之间变得容易烦躁，喜怒无常，说明他可能正处于压力之下。

情绪的不良变化既可能是激动、烦躁或者异常具有攻击性，也可能是消沉、冷淡、忧愁或者强烈的不快和失落感。压力状态下的人通常对事情无法作出正确的判断。压力过大容易使自己与外界隔离，产生疏远感，对自己丧失信心，丧失自我认同感。

1.4.3 精神征兆

压力的精神征兆表现为神情恍惚，注意力难以集中，或记忆力呈下降趋势，可能会导致作出某些错误的判断。压力可能还表现为持续地对自己以及周围的环境持消极的态度，造成与周围人群的关系紧张，导致自己精神压力更大，情况变得更坏，这也是一种连锁反应。



1.4.4 行为征兆

人的行为也会受压力的影响，处于压力之下你可能产生焦虑感，坐立不安，睡眠紊乱，失眠，或者每天处于昏睡状态，没有活力。这些都是压力的典型行为表现。性欲减退也是压力的常见症状，这将导致夫妻生活的不和谐，从而扩大压力源。

踢猫效应

某公司董事长为了重整公司事务，许诺自己将早到晚回。有一次，他看报看得太入迷以致忘了时间，为了不迟到，他在公路上超速驾驶，结果被警察开了罚单，最后还是误了时间。这位老董愤怒至极，回到办公室时，为了转移别人的注意力，他将销售经理叫到办公室训斥了一番。销售经理挨训之后，气急败坏地走出老董办公室，将秘书叫到自己的办公室并对他挑剔一番。秘书无缘无故被人挑剔，自然是一肚子气，就故意找接线员的茬。接线员无可奈何垂头丧气地回到家，对着自己的儿子大发雷霆。儿子莫名其妙地被父亲痛斥之后，也很恼火，便将自己家里的猫狠狠地踢了一脚。^[5]

对于这些压力的症状，千万不要忽视它们的存在，“针孔大的洞，能漏进桶粗的风”。无论是哪方面的征兆都必须小心应对，有了预防压力的意识才能成功地对付消极的压力。



2 评估你的压力

心理压抑几乎是21世纪最严重的健康问题之一。心理学家英格里希认为，心理健康是一种持续的心理状态，当事者在那种状态下能作出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发挥身心的潜能，这是一种积极的、丰富的状况，不只是免于心理疾病而已^[6]。

心理健康是我们已经无法保持缄默的话题。生活中主要存在以下六种压力：工作/学习压力、时间压力、经济压力、身体压力、人际压力、心

理压力。现在我们就来评估一下你的压力。

2.1 工作/学习压力

在工作中，潜在的压力源无处不在，清点一下你周围可能成为压力源的人或事是解决压力的第一步。

工作压力在很大程度上来自于上司。上司不关心你具体怎么做，关心的只是最后的结果是否能够令他满意。无法完成工作、与上司关系紧张、上司特别吝啬或待人不公等导致的压力，都属于工作压力。

工作压力还来自你工作的性质。你怎么看待你的工作，如果你对你的同事或者下属不是很满意，工作中与同事、下属相处不和谐的话也会给你带来压力。

现实与理想的差距也是工作压力的来源。我们通常会寄很大希望于未来，但是现实与理想的差距通常会把我们的梦想打碎，我们可能失去目标，失去航向。失去了目标，我们会萎靡，会丧失执行力，甚至失去生存的意义。

表 1-1 是一个工作压力测试表。

认真考虑一下你的压力，做一份压力测试，看看你的压力到底有多大。请在相应的选项后面打钩。

表 1-1 工作压力测试表^[7]

编号	问题	从不	不常	有时	经常	始终
1	你是否经常感觉自己的权力不够大，以致无法完成任务？	1	2	3	4	5
2	你是否经常对自己的工作范围和职责不清楚？	1	2	3	4	5
3	你是否经常不知道有哪些适合于你的提升以及晋职机会？	1	2	3	4	5
4	你是否经常觉得自己的工作量过大，在一个工作日中不可能完成？	1	2	3	4	5



(续上表)

编号	问题	从不	不常	有时	经常	始终
5	你是否经常觉得自己无法满足周围人对你所作出的相互矛盾的要求?	1	2	3	4	5
6	你是否经常觉得自己不完全称职?	1	2	3	4	5
7	你是否经常不知道上司对你的看法是怎么样的, 不知道他/她怎样评价你的表现?	1	2	3	4	5
8	你是否经常得不到完成某项任务所需的信息?	1	2	3	4	5
9	你是否经常担心作出某些决定会影响一些你认识的人的生活?	1	2	3	4	5
10	你是否经常感觉自己不被同事们喜欢或接受?	1	2	3	4	5
11	你是否经常觉得自己没有能力对直属上级所作出的、涉及自身的决定和行动施加影响?	1	2	3	4	5
12	你是否经常不知道和你在一起工作的同事对你的期望是什么?	1	2	3	4	5
13	你是否经常认为你所承担的工作的数量会妨碍它们的圆满成功?	1	2	3	4	5
14	你是否经常觉得工作中不得不做的事情会影响你的判断力?	1	2	3	4	5
15	你是否经常觉得工作打扰了你的家庭生活?	1	2	3	4	5

所有题目得分相加得出的总分就是你的得分, 测试结果参照以下分析:

61~75分: 你身上存在着高度的压力, 而且已经失控。你肯定要遭受压力的磨难。

46~60分: 你经常感觉自己在承受着压力, 可能会失控。在这个级别上, 你可能会遭受某些形式的来自于压力的痛苦。

31~45分: 大多数时间里, 你都可以很好地控制事情, 但是偶尔某些情况也会引发一些压力。

15~30分: 这么低的分数, 表明你在工作中几乎没有受到什么压力, 总觉得事情在自己的掌控之中。