

笑的 惊 人 力 量

The Power
of Laughing

黄贵帅 高瑞峰
陈达诚 欧阳
李许玮 梁乃黎



笑的 惊 人 力 量



Power of Laughter

黄蓉 主编
陈欧 采访

图书在版编目 (C I P) 数据

笑的惊人力量 / 黄贵帅等著. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5019-8510-4

I. ①笑… II. ①黄… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第219906号

版权所有: 黄贵帅、陈达诚、高瑞协、欧耶

本书版权经由方智出版社授权北京心灵坊文化传播有限公司出版简体中文版权
委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑: 刘云辉 张文佳

策划编辑: 刘云辉

责任终审: 劳国强

封面设计: 廖郅安 蔡丹娜

责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编100740)

印刷: 北京通州京华印刷制版厂

经销: 各地新华书店

版次: 2012年12月第1版第1次印刷

开本: 787×1082 1/32 印 张: 7

字数: 105千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8510-4 定 价: 34.80元

著作权合同登记 图字: 01-2011-4599

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

10069zk6x101HYW

推荐序

喜乐的心乃是良药

张立新

“笑不需要理由！”，“笑源于喜，喜形于笑”，“笑是天堂的爆竹”，笑是由紧张到放松的过程，大笑是身心吐纳功法，是天人合一的境界！

大笑可运用周身肌肉帮助横膈肌完成的深腹呼吸，以提高丹田——能量中心功能，促进小周天循环，运用大笑产生的1200~2000HZ的高频波，打通人体经络，气血循环，阴阳平衡，为大脑及全身细胞输送充足血氧。大笑使下颌骨下移，放松中枢神经，松果体分泌内啡太，人体释放不良情绪！马上大笑几声，用心好好感觉，是知行合一！

疾病是心理创伤的肉体表达。美国卫生部研究报告指出，美国患者90%病源于不良情绪，脑力性疲劳、心理性疲劳、体力性疲劳是形成疾病的内在环境，而气是万病之源！

被西方医学尊为医祖的希波克拉底指出，患者的本能就是最好的医生，医生是帮助本能的。什么是本

能？免疫能力，疗愈能力，自我康复能力！人体如何唤醒本能？需要心理营养，行为营养和饮食营养。大笑运动就是人体很好的心理营养、行为营养。

自唐代医圣孙思邈进行的首例笑疗算起，如今1300年过去了，笑疗已经成为人类幸福、健康最大的贡献者之一，随着现代人们对疾病和情绪关系的更多认知，将会发挥出笑疗不可替代的价值和作用。

我现在昆明的滇池边上，这里四季如春，冬天会飞来西伯利亚的红嘴鸥。在我身边就有一位癌症患者，她今年四月在深圳参加笑疗中心15天康复训练以后，白细胞从3900上升到6200，一个核桃大的淋巴瘤消失了。这次特别邀请我们来昆明，希望能够化解掉一公分的脑瘤、改善一下肺癌的指标和睡眠品质。这是我五年的笑疗实践中最近的一个案例，近千位患者的康复经验表明，大笑疗法就是最神奇的灵丹妙药，完全可以更多的造福现代压力人群。这就是“大笑的惊人力量”！

本书四位作者都是我的老师，是两岸三地最早掀起大笑健康革命浪潮的先驱。《笑的惊人力量》是由他们亲自撰写，志在教授和分享的大笑系统方法、运动要领和笑疗成功案例的中文书籍，精辟的专业理

论、丰富的实际经验，多个角度说明大笑与健康的意义，是一本极有价值的健康专著！也非常感谢我的好朋友赵猛先生由台湾引进这部繁体版的畅销书。中国目前有一亿精神类疾病患者，心脑血管患者已经超过2.7亿人，年均癌症发病人数约180万~200万。《笑的惊人力量》可以帮助这些患者远离痛苦，获得欢笑，快乐健康，获得美好幸福的新生！

（本文作者为中国笑疗研究中心理事长）

推荐序

笑，不需要理由

马丹·卡塔利亚



很荣幸能有机会推荐《笑的惊人力量》。本书作者之一陈达诚先生是台湾第一位爱笑瑜伽讲师，由我亲自训练。而他在取得讲师资格后，已经在台湾建立了十个爱笑瑜伽俱乐部。

大家都知道，笑是最好的药，而且关于笑对身心的好处，也已经有许多科学研究。但之前一直没有一个方法可以让人们真正地笑，并从中获得它对健康的益处。真实生活中的笑通常都需要笑话、喜剧、幽默、快乐和生活的满足感来激发，如果让我们笑的理由不多，我们就无法快乐。但爱笑瑜伽是一个突破性的观念，利用这个方式，你可以跟着一群人真正地笑，而且完全不需要理由。

爱笑瑜伽这个独特的概念起源于印度，是我和我太太Madhuri发明的，目的是要让人们不需借由笑话或喜剧的刺激就能笑出来。这个强而有力的每日运动结合了笑和瑜伽呼吸法，能将更多氧气带入我们的身

体和大脑。整个概念奠基于一个科学事实：即使你把笑当做一种运动形式，一样能获得笑对身体的益处。

爱笑瑜伽是能让身体、心理及社会完全达到安适状态的运动，目前在全世界60个国家已有超过六千个机构，我们希望借由笑带来身心的喜悦及世界的和平。而这本书也将让读者了解爱笑瑜伽，了解笑的好处。

（本文作者为爱笑瑜伽发明人及世界爱笑俱乐部创始人）

推荐序

笑，值得大力推广

张珏

五年多前，我在一个癌友团体认识本书的作者之一—高瑞协老师。那时看着大家在高老师的带领下笑得前仰后合，我却只能跟着不知所措地笑。更有趣的是，每个人还拿到一个塑料袋，我本来觉得莫名其妙，后来才知道塑料袋是给人吐痰用的，因为哈哈大笑后会咳嗽，但不是伤风感冒的咳嗽，而是腹部底层的黏液被震出。这让我领教了我国传统气功概念的运用。

第二次碰到高老师，是我带着国外的精神障碍病友去参访，并参与工作坊，这次就自在多了。后来听说高老师也在精神科病房带病友做笑笑功，我便去参与、观察，很欣赏高老师独具创意的暖身活动。

几次参与并了解理念后，我查询文献，发现外国研究笑已经有三十年了，可是台湾却缺少实证调查，因此引发我与几位教授想评估、研究笑笑功的构想。加上台湾在心理健康方面，过去多半注重疾病的治

疗，在促进心理健康方面却少有具体行动，因此在“中华心理卫生协会”（以下简称心卫协会）努力游说下，“国健局”终于在2006年7到11月第一次举办“社区心理健康促进试办计划”。短短四个月时间，心卫协会推出了三部曲：（一）觉察愤怒、郁闷情绪，转化为成长力量；（二）健康人生：从关心到开心，正向心理健康的落实；（三）笑笑功：正向的态度与行动。笑笑功就是其中一环。

也因为高老师，我认识了本书另一位作者黄贵帅医师，并且去参与他带领的“爱笑瑜伽”。我看到黄医师对推广“笑”的热情，因此心卫协会也特别在过去一年举办的几场“笑与心理健康”工作坊中，将高老师和黄医师介绍给心理卫生界的朋友，因为助人的人也需要心理健康，才有能量照顾需要协助的人。何况“笑”又是一种很好的技术与工具，不只能当做团体辅导时的暖身，更能进一步运用笑的原理，在实际执行辅导时引导求助者或一般民众走出阴霾，促进心理健康，转化负面情绪成正向能量。

1995年，哈佛大学曾提出一项研究，认为一个国家心理健康与否，会从国民健康状态、社会恶质情境、社会病态等反映出来。而影响心理健康的因素，

从个人主观情绪反应与感受，扩大至家庭、社区以及国家政治。台湾目前正面临各种价值观混淆、自杀伤人暴力事件充斥、政党对立、族群撕裂的状况，亟须推动正向心理健康，所以关于“笑”的方案，是及时雨。

得知出版社要出版发行《笑的惊人力量》后，我很高兴“笑”能因此在台湾社会更普及。我自己本着学术立场，感佩于高老师研发出属于台湾本土的“笑笑功”，因此先尝试写了一篇学术回顾《笑对身心健康影响的中西方观点》，并指导研究生完成一篇论文《欢笑方案应用于成年女性身心灵增能团体之研究》，亦尝试整理高老师带领社区精神病友的结果，投稿到国际期刊。在本书出版之后，我希望能引起台湾实务与学术界进行更多相关研究，以实证研究为基础，让“笑”的功效更广为人知。

（本文作者为台大卫生政策与管理研究所副教授及“中华心理卫生协会”常务监事）

前言

笑出健康是当前的世界潮流

你是不是常常忘了笑，或总是笑不出来？

你总觉得每天都过得很辛苦，或是生活中没有什么值得高兴的事吗？如果你认为现在不是该笑的时候，而坚持不笑，那么压力是无法解除的，只会让自己一直沉溺在愤怒和不满之中，无法逃脱。

虽然光靠笑不能解决所有问题，但是从科学研究来看，笑能带来正向能量，提升人体自我疗愈的免疫能力，有益身心健康。如果可以每天好好地笑，假以时日，或许会出现一些“奇迹”。

为什么有人可以笑着活下去？这些人的笑并非无意识、无目的，因为他们相信“笑”的力量，而且懂得使用方法，有意识且有目的地笑，通过“笑”招来幸运、改变个性，让家庭和谐、让生活充满干劲，并因此拥有良好人际关系、得到身心健康。这些人借着笑重新开启自己的人生，成为人生的成功者、胜利者，所以他们可以过着充满笑的快乐生活。

“笑”是目前预防医学研究的世界潮流、最强的新价值。本书由四位在台湾推动“笑”运动的先驱共同执笔——推动“爱笑俱乐部”的终生志愿者黄贵帅、“笑笑功”的高瑞协、“爱笑瑜伽”的陈达诚以及“戏剧游戏欢乐抒压工作坊”的欧耶。四人分别以第一人称的方式叙述自己与“笑”的渊源、经过科学与医学实证的“笑的力量”、各种“笑”运动的内容特色与动作详解、目前在台湾的发展现况。同时也通过笑友见证“笑”的惊人力量，告诉你“笑”在个人身心健康、工作学习、与家人相处、寻找自我等各方面可以发挥什么样的神奇效果。

看完这本书后，希望每个人都能发现隐藏在自己体内的“笑的力量”，并准备好唤醒这个力量，为自己解除外在的压力和痛苦，寻得健康快乐的生活。

目 录

前言 笑出健康是当前的世界潮流	1
-----------------	---

1. 大笑的惊人力量

我与“笑”的不解之缘	2
笑是本能，但是你常笑吗	9
国外研究：大笑真的可以治百病	12
笑的十大好处	24
先从勉强的大笑开始	29
笑让人化危机为转机	32
哪些人不适合练习大笑	35
台湾三种大笑运动	41

2. 爱笑瑜伽的能效和动作练习

一个平凡男人的不平凡决定	46
创始人卡塔利亚医师的传奇	52
此“笑”非彼“肖”：“爱笑”名称的由来	56
爱笑瑜伽真的就是这么简单	59
世界爱笑日：借由笑，带来世界和平	62
爱笑瑜伽练习（一）	
脸部基本功、暖身五步骤、九大经典动作	65
爱笑瑜伽练习（二）	
进阶变化式	75
笑友见证：爱笑瑜伽的惊人力量	84
笑出当下的力量	94

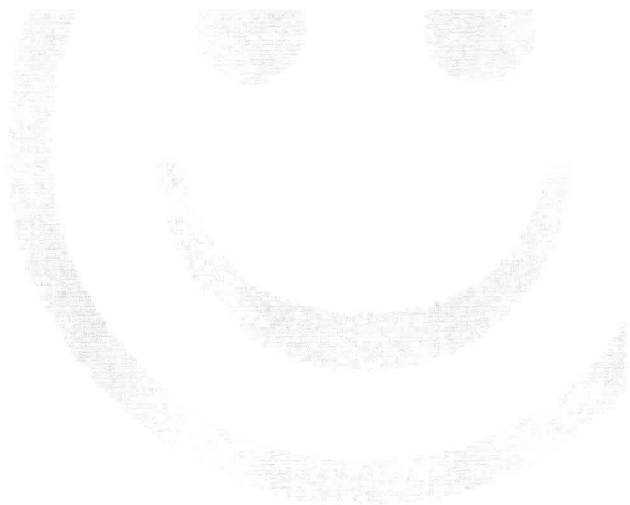
3. 笑笑功的好处与功法

笑笑人生乐逍遥	98
老庄哲学与贫穷剧场的启发	103
“笑笑功”的由来	105
气功与笑的结合	107
笑笑功的三个阶段、五大特色	110
笑笑功练习（一）	

八式基本功法	114
笑笑功练习（二）	
精华简易式	135
笑友见证：笑笑功的惊人力量	139

4. 戏剧游戏体验：让人找回笑声

从一个在自杀边缘徘徊的台大生说起	150
融合“创作性戏剧”与“剧场游戏”的抒压方式	160
“戏剧游戏欢乐抒压工作坊”的由来	163
笑着迎接失败	168
抒压六招，找回笑容很简单	171
戏剧游戏体验（一）	
四条规则、三个暖身游戏、十大主题游戏训练	178
戏剧游戏体验（二）	
戏剧游戏入门	184
笑友见证：戏剧游戏体验的惊人力量	196



1. 大笑的惊人力量

黄贵帅