

《你我他》丛书



幽默定律

〔美〕彼得·豪

幽默定律

〔美〕彼得 著

张延群 译

书目文献出版社

责任编辑：王 晓

装帧设计：李增光

幽 默 定 律

〔美〕彼 得 著

张延群 译

书目文献出版社 出版发行

(北京文津街七号)

山西人民印刷厂排版

山西人民印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 4.875 印张 106 千字

88年12月北京第1版 88年12月山西第1次印刷

印数 1—50000册 定价：1.95元

统一书号：ISBN 7—5013—0562—5/C·20

致读者的第一封信

我们常常议论起“洋人”，也得到机会去洋人的国度转转。我们看到了西方国度的种种社会病，就象时下人人皆知的凶杀、色情、暴力以及爱滋病、同性恋之类。然而这根本不能算是“洋人”社会的全部。相反，我们听到和看到的更多的却是：社会秩序和谐，大众心理健康，男人象男人，女人象女人；青年有青年的风骚，中年有中年的情趣；做主人有主人的大方，做客人有客人的文雅；“头”有“头”的精明，“百姓”有“百姓”的怡然自得；时髦的人会浓抹，忙碌的人也淡装自然；在那里没有看到争吵与敌意，也没看到禁欲与压抑。大方的谈吐，巧妙的幽默，与周围人融洽相处、健美的体魄，即温文而雅又豪爽、奔放。这一切不再是上流社会的特权，而是在每一市民心里、身上都可见到的风度，机关职员、厂矿工人以至街头巷尾的“侃大山”的，“摊牌的”都有着现代人应有的心里素质、文明水平。

男人怎样才象男人？他们怎样即爱自己又处处让“女士优先”？女人怎样象女人？她们既有自己个性、而又会温柔男人？青年男女怎样敢恨、敢爱而又不失态？怎样在人生竞技场中保持OK情绪、OK精力？一个人怎样使周围人心甘情愿为你效劳呢？怎样做到善解人意？这些问题都是涉及到社会生活中你和我、你和他、我和他的关系，因此也是你、我、他都关心的问题，要真正会生活，就得从头学起。

出于上面的想法，我们为社会编辑一套“你我他丛书”。每本书篇幅短小，但整个丛书构成了大型生活文库。它是建国以来第一套市民生活丛书。这套书先后从国外选择了五十多本深受国外读者欢迎，而又对市民产生影响的书，聘请国内学者翻译、编辑、改写、作图，使之通俗易懂、图文并茂。

“你我他丛书”旨在塑造健康、优雅、洒脱的市民文化。它即不是西方的学术理论专著，又不是言情武打小说，因此它的出版无疑在行将退却的“理论专著热”，“畅销小说热”中掀起新的热潮。它对一大批渴望读书却无合适书可读的市民来说，如同雪中送炭。而对那些热心于理论书的读者来说，读此书可充实生活，增加情趣，并获得研究的实感。“你我他丛书”愿以其鲜明的个性走入读者的心，而为大众出书，出大众喜欢的书，它的深远意义在于为人与人之间隔膜加剧的今天铺垫社会各阶层交流的共同背景，塑造市民文化，也就是塑造现代化的民族统一性，这是当代人的使命。

李国庆

一九八八年十月

《你我他》丛书编委会：

顾 问：袁 方 王守海 李庆善 〔美〕 骆思典
〔日〕 千石保 白南生 王殿青 王汉生

主 编：李国庆

副主编：额尔敦

编 委：王 虹 王 琦 王小鹏 马明洁
田 间 刘兆冬 卢绍强 李铁柱
李东利 任 鹤 陈光辉 吴 鹏
金向东 郑 岗 饶 原 雷小义

目 录

第 1 篇 健康、财产与幸福	(1)
第 一 章 幽默是最好的医生.....	(1)
第 二 章 笑的妙用.....	(8)
第 三 章 现代文明与人类健康.....	(22)
第 2 篇 承受压力	(44)
第 四 章 克服抑郁.....	(44)
第 五 章 适应失落感.....	(56)
第 六 章 减轻焦虑、对付压力.....	(64)
第 3 篇 理解和沟通	(79)
第 七 章 幽默使问题迎刃而解.....	(79)
第 八 章 谈话中的机智.....	(91)
第 九 章 成功的演讲.....	(119)
第 十 章 彼得药方.....	(129)
第 4 篇 身体力行	(133)
第十一章 培养你的幽默感.....	(133)
第十二章 逗人发笑的艺术.....	(140)
第十三章 创作笑话的技巧.....	(143)

第1篇 健康、财产与幸福

健康是所有快乐与满足的源泉。即便是最贫穷的，也不会为了追求金钱而放弃健康；但是最富有的人，却会为了健康而心甘情愿放弃所有的财富。健康同时要有快乐的心情，才能构成一幅完美的图画。

第一章 幽默是最好的医生

最原始的财富是健康，生病的人必然萎靡不振，不会对别人有任何贡献。

——爱默生 (Kalph Wallo Emerson)

古语说得好：健康制造财富，反之，财富则无法制造健康。虽然健康不一定导致成功，但是成功而不健康则是一种空洞的胜利。健康本身是欢乐与满足的源泉，既然人花费大量的钱追求欢乐与满足，我们可以下这样的结论：健康就是财富。

最穷苦的人也不会为了金钱而放弃健康，但是最富有的人为了健康甘心情愿放弃所有的金钱。

——柯尔顿 (C. C. Colton)

如果有什么东西是神圣的，那就是人的身体。

——维特曼 (Walt Whitman)

维持健康应该是世界上最容易的事情，人本身具有极大的智慧和奇妙的构造来照顾自己。如果运动过度，身体的反应会告诉你它疲倦了。只要你遵守身体发出的信息，好好休息，体力就会完全恢复，用不着操心什么细胞需要替换，什么有毒的废物应当排除等等。只要放松自己，奇妙的身体就会完成一切需要的动作。

我们用不着担心要如何治疗割伤或瘀伤，因为世界上最优秀的医生也无法精确地诊断身体需要哪些治疗。然而身体会自动疗伤，它会将许多含有不同细胞的血液输送到创口，这些细胞各显其能：有的会携带养份维持其他的细胞活动；有的破坏细菌并将之带走；有的制造抗体；有的负责排除其他细胞产生的废物。我们用不着做任何事，伤口就会奇迹式的自动复原。

人体的构造复杂而健全，这种自动治疗的过程，人是插不上手的，人所能做的只是干扰这种过程。如果你忽略了来自身体的信息，你的伤口很可能会恶化，或者如果你过度担心、紧张会对流到伤口的血液造成损伤。近代医学所造成的一个不幸的副作用是：人失去了对本身治疗能力的信心。现代人背痛时去看医生，得到的处方只是〔躺在床上休息〕。而原始人注意身体的信息，就知道身体需要什么。

大多数可以预防的健康问题，源自于对身体自然状况的干扰。身体需要自然而规律的运动和松弛，人们却在疲倦时勉强自己工作，忽略了身体的信号而勉强工作；到头来还搞不明白为什么身体总是这么疲倦。人体要在没有压力的情况下发挥功能，人们却往往过度焦虑、小题大作以致于变得易怒、压抑、高度紧张。人们往往没有给自己适当的机会过充

满热忱、活力及欢乐的生活。

治疗疾病的最好办法是忘记自己的身体，将兴趣转移到别人的身上。

——艾斯 (Goodman Ace)

医学研究者致力于特殊疾病的特殊治疗方法，得到了相当可观的结果。例如消灭和减少细菌的医药，修补损毁器官的外科手术，甚至将断手断脚缝合的技术……等等，这些只不过是近代医学的几个例子。

医学是唯一不断摧毁自己存在的一种行业。

——布莱斯 (James Bryce)

现在是个科技高度发展的时代，科学上不断地创造出新的奇迹，医学上也不断有新的突破，但是最佳良药仍然是再简单不过的“笑”。长久以来，医生们都知道：治疗快乐的病人通常比治疗抑郁的病人有效，而且快乐的病人复原得也比较快。还有的证据说明：笑、信心和希望都有显著的治疗效果，而悲哀、恐惧和沮丧往往造成不良的影响。

医疗的艺术包括使病人愉快，让自然疗法医治疾病。

——伏尔泰 (Voltaire)

幽默的治疗效果往往被视为神秘的治疗或奇迹。历史上充满了这样的故事：例如某些人具有“神奇”的能力，能奇迹般地治好重病，或者是病人往往聚集在一个治疗效果特别好的地点接受治疗，如宗教圣地或水质特异之处——法国的罗德斯、印度的干吉斯、埃及的尼罗河或伊拉克的底格里斯河。虽然近来的研究怀疑这类治疗的真实性，但也发现不少真正治愈的案例。有些无药可救的病人通过祷告和神力的帮助而痊愈；有的则依赖自我暗示和积极的想法而痊愈。这类

治疗是否真的有效很难求证，因为运用这类治疗的人数无法确切得知，而且一般的倾向是只报告成功的案例。我们所知的事实是：的确有一些被认为是不可救药的病人最后不药而愈，医学上称之为自然的恢复。

我知道这类治疗为什么被称为神奇，因为你不知道它的效果。

——米勒（Harlan Miller）

我们不应该低估“信仰治疗”和“心灵治疗”的能力，它们是周全的健康计划里重要的一环，只是无法用科学方法分析而已。

幽默也一样，很难在实验室中分析，因此有关幽默的研究至今仍然很有限。但是据已有的资料来看：幽默对人体的益处有其确切的科学根据。斯坦福大学医学院的弗莱医生，研究幽默对健康的效果长达二十五年，他提出：人如果不会笑，健康情况将比较差；人虽然不自觉，但幽默对人体的健康却有显著的贡献。

利用笑来对抗严重疾病的一个有名的例子是卡森斯。卡森斯是个作家，曾经担任星期六评论杂志的编辑，他在畅销书《疾病的解剖——一位患者对治疗与康复的思考》中，详细描述自己如何从致命的疾病中康复。卡森斯从一次任务繁重的国外旅行回来后，患了一种严重的结核体素并发症，痛苦不堪而且行动困难，医生的诊断是很难康复。在取得医生的了解和支持后，卡森斯自己负责一部分的治疗工作，其中包括幽默治疗。

巫医成功的道路和一般人自疗成功的道理一样。每个人的内在里都有一个自我医生，只是他们来看病时并不知道这

个道理。最好的医生就是让病人内在的自我医生有机会发挥功能。

——史怀哲 (Albert Schweitzer)

卡森斯搬离了医院后，住进一家有欢乐气氛的旅馆，一次他看逗笑的喜剧片时，发现一部十分钟的笑剧可以带给他两小时无痛苦的睡眠，同时笑还可以减轻发炎，这种效果可以持续很久。此外，他的自疗法里还包括了营养的饮食。结果卡森斯恢复了健康，又享受了十五年生龙火虎的日子。下面就是卡森斯的处方。

幽默处方——卡森斯处方

1. 认清每个人都有内在的康复能力。
2. 认清生活的本质是最重要的。
3. 承担起自己生活的责任。
4. 充实内在康复的能力。
5. 利用笑制造一种气氛，激发自己和周围其他人的积极情绪。
6. 发展感受爱、希望和信仰的信心和能力，并且培养强烈的生存意志。

一切皆由心生，天堂与地狱只不过是一念之差。

——米尔顿 (John Milton)

幽默感的两种结果有助于恢复健康：第一种是嘲笑自己的能力；第二种是“笑”的本身。幽默是一种神奇而没有副作用的良药。

幽默是一种新奇的医药，这种神奇的医药如此便宜，实在是个奇迹。

——卡芬 (Harold Coffin)

笑有益于身体的反应，笑有助于肺的运动并刺激循环系统。真心的笑会促使横隔膜、胸部与腹部之间呼吸系统的主要肌肉的整体运动。大笑则对整个心脏血管系统有益，因为深呼吸能增加血管里的氧气，对那些长期无法活动和日趋衰老的病人尤其有帮助。

卡森斯将笑视为一种内在的慢跑。我们对笑话、有趣的故事或幽默短剧的初期反应是预期达到高潮而增加肌肉的紧张度，紧接着高潮之后，胸、腹和脸部都有相当程度的运动。捧腹大笑甚至还包括了手和脚的运动，此时呼吸、心跳和血液循环的速度都会加快。笑停止之后，脉搏的跳动会低于正常的速率，骨骼肌也会变得非常地松弛。总之，笑的反应通过内在的信息使人的身体重新注入了活力。

有健康的心理，才有健康的身体。

——萧伯纳 (George Bernard Shaw)

我们已经了解了笑可以刺激心血管系统，促使肌肉松弛，增进治疗效果并且有助于痛苦的控制。但是幽默感不只是笑而已，就心理学的观点而言，在困难情景中发掘幽默的能力与笑一样重要。具有高度幽默感的人能够看到生活中苦难的有趣的一面，他必须能够退一步超越地面对问题，将自己从一个困境中提升，这是一种积极地突破恶性循环压抑的办法。所谓的恶性循环的压抑就是：我们愈苦闷与失望，欢乐就愈少，结果造成生物化学性的压抑，转而减低幽默感，所以我们笑得愈少就愈陷入压抑的恶性循环。

健康的幽默感会将我们从生活中不可避免的挫折情景中拯救出来。如果我们能用幽默的态度面对挫折，就可以避免

压抑及由更深的压抑所造成的僵化。

诺伦医生写的《外科医生的希望之书》中描述了许多原来康复希望渺茫的病人动了手术以后进步神速。诺伦承认这些结果不是医生所能控制和了解的。我们必须面对一个事实：即使医生也无法精确地预测任何疾病的后果及治疗的结果。和精确的外科手术比起来，幽默治疗显得更含糊、更难预测结果。

除非必要，医生从不真正动手术。我说这话一点儿也不夸张，如果医生不需要钱，他不会动你一根汗毛。

——史耐尔（Herb Shriner）

莫第医生在他写的《笑：幽默的治疗能力》一书中指出：临床实践表明笑具有治疗的能力。他承认对幽默治疗缺乏具体的研究，虽然他提出的有利于幽默治疗的根据是个别的，却仍然有可取之处。医生将笑传给病人，就增加了病人的生活能力。莫第医生并非主张医生都要扮演一个喜剧演员。而是主张医生应当放弃一些职业性的严肃，帮助病人采取一些幽默的办法。他提倡利用幽默治疗来补充医药治疗的不足，而非取代医药治疗。

就目前获得的知识看，莫第医生采用了专业而负责的观点。已有的临床实践说明，笑的确有助于治疗，如果不加以提倡笑的效用是不负责任的。另一方面，由于对特别的幽默以及在何种情况下此种幽默有益于健康，尚缺乏确切的知识与研究，而负责任的态度是：将幽默视为其他治疗，如饮食、医药、手术等的补充。

〈幽默处方〉①

彼得处方

1. 遵照医生的指示。
2. 对健康持积极的态度。
3. 多笑笑。

第二章 笑的妙用

世界上最好的医生是：饮食医生、安静医生和快乐医生。

——史威夫特 (Joanthan Swift)

刚开始教书时，有个学生对我说：“彼得博士，你比爱因斯坦伟大得多，因为我对爱因斯坦的理论所知有限，但是对你的理论则一无所知。”我对他幽默的批评非常感激，也颇有领悟。长期累积的教学经验告诉我：课堂上的笑声会制造出积极的气氛，使“教”与“学”变得轻松而有效。后来我转向研究心理学，遇到许多能够利用幽默感来处理问题的患者。及至我摇身一变成为一个作家，幽默更自然而然地成为我和读者之间沟通的桥梁。

笑是两个人之间最短的距离。

——波吉 (Victor Borge)

我曾经和赫尔合著了一本讽刺的书《彼得定律》，其中论及一个很严肃的主题：一般人总相信身居高位的人一定过得比其他人舒服。但根据我的观察却不是那么回事——愈居高位的人，往往愈显得对生活无能为力。我用幽默的笔法成功地阐述了这个观点，以后无论讨论到任何一个严肃的问题，

我也都用幽默的定律来表达我的思想。下面是几个例子：

●彼得经济定律：从毫无根据的事情着手非常容易，反之则难。

●彼得教育定律：经济是最坏的老师，等于没有上课就考试。

●彼得领导定律：领导者的成功，来自大吹其他人不懂的螺号。

由于我在教学、治疗和写作上不断运用幽默，我开始研究其他人如何应用“笑”这个灵丹妙药，结果发现：人类自古以来就普遍发现笑对健康有益，但如何“利用笑”的知识则不是一般人所熟知的。

从社交或经济观点看，幽默能帮助你成功。幽默不能解决你的经济问题或使你变得可爱、广孚众望，但可以帮助你正确的眼光看你的经济问题，它也是一种社交润滑剂，融洽你的人际关系。

不论你的职业是医生、律师、商人或邮差，不论你的职位是高是低。幽默都能提高你的工作水平，幽默能改善沟通，激励别人，也有助于解决困难的问题。

“笑”在消除紧张情绪方面扮演特殊而有效的角色。人笑的时候，身体会变得比较柔软。大笑时，必须坐下来以免跌倒，就是因为骨骼肌失去紧张的缘故。轻微的笑造成的肌肉松弛程度较小，笑完之后，紧接着肌肉会失调，这时候你很难穿针线、写字或其他需要肌肉精密协调的工作。

“笑”的松弛反应已被广泛地研究。松弛的感觉是由期待开始，例如听笑话时，期待听到有趣的故事，会引起短暂的激情和压力，这可以由脉搏加快，血压和皮肤温度升高所

测知。笑话高潮过后，笑开始减弱，短暂的激动也开始减弱，紧张持续降低到比听笑话之前更低的水平。这种松弛效果会持续一段时间，有时长达四十五分钟。笑得越开心，松弛的程度越大，延续的时间越长。

想起来你会觉得奇怪，地球上住过无数的人，从来没有听说过有人是笑死的。

——皮尔波 (Sir Max Beerbohm)

“笑”使肌肉变得柔软，对解决压力极具价值。肌肉在极度放松的状态下，很难引起焦虑，放松的肌肉和焦虑的情绪是互斥的。

幽默处方

艾尔格林氏避免麻烦处方：

1. 永远不要和医生玩桥牌。
2. 永远不要到叫“妈妈”的餐厅吃饭。
3. 永远不要和麻烦比你更多的女人同床。

通过笑减轻压力不仅对身体健康有益，也有助于找出情绪困惑的原因，因为笑能帮助人探索苦恼的根源。

痛苦

笑能不能驱走痛苦？或许不能，但是我们能够用幽默来控制痛苦。运动员在激烈的比赛中受伤往往不自觉，直到比赛完了才感到疼痛。两个患同样程度关节炎的病人所感受的痛苦程度也不一样。人对痛苦的知觉受他的信念、期望和对自己的看法以及许多潜意识的心理因素的影响。

痛苦是具有能力的魔鬼，我们赋予它伤害自己的力量，也可以除掉它的伤害能力——这得看我们自己如何看待自己。所有的痛苦都是真实的，但是你可以改变这种真