

吳靜吉博士策劃
大眾心理學全集 ⑤

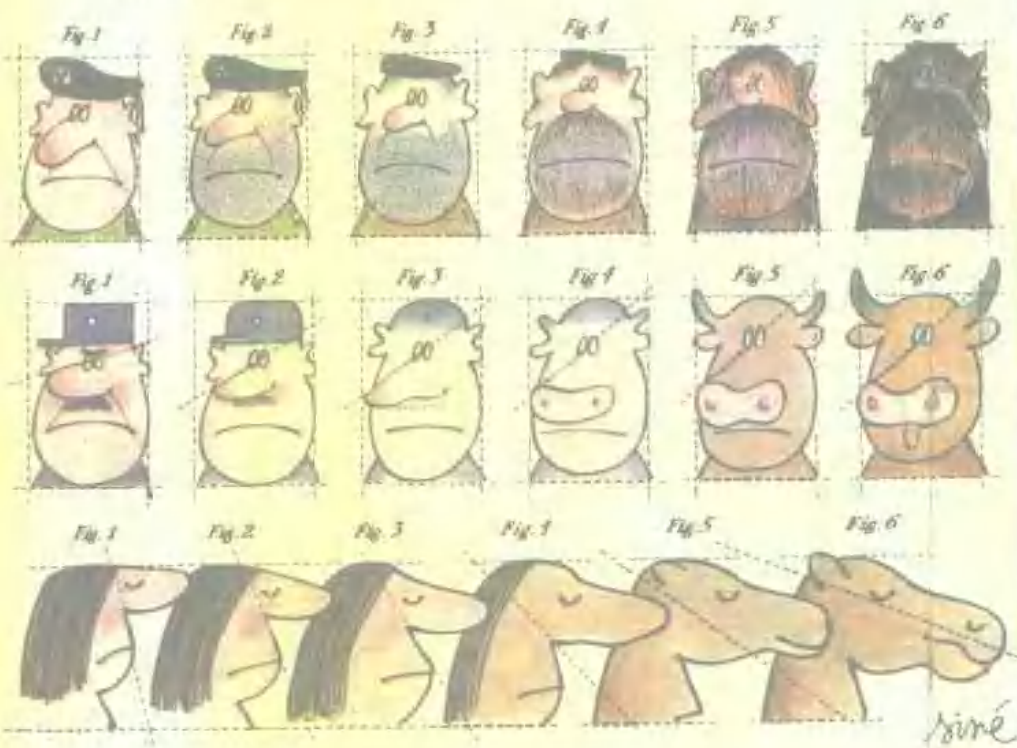
Dr. H. True / 原著

鄭慧玲 / 譯

幽默就是力量

Humor Power

幽默就是將兩種原不相干的事件豁然串通起來，
讓人產生驚奇的感覺！ —— 吳靜吉博士



psychology

070057

78057

P84

88-88

5

計畫五年出版三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

大眾心理學全集

吳靜吉博士策劃

5

幽默就是力量



幽默就是力量

原 書 / Humor Power

作 者 / Dr. H. True

譯 者 / 鄭 慧 玲

策 劃 / 吳靜吉博士

主 編 / 大眾心理學全集編輯室

發行人 / 王 榮 文

出版・發行 / 遠流出版事業股份有限公司

臺北市10714汀州路782號七樓之5

郵撥 / 0189456-1 電話 / 392-3707

法律顧問 / 王秀哲律師

嘉義市忠義街178號 電話 (05) 227-3193

呂榮海律師

臺北市金山南路2段2號8樓2室 電話 394-3393

印 刷 / 優文印刷廠

臺北市汕頭街54巷42弄55號 電話 306-3473

□1984年3月10日 長橋一版 □1988年7月16日 32版

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 110 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

大眾心理學全集計劃5年出齊300冊・每冊統一售價110元

版權所有・翻印必究

香港出版者 / 香港遠流出版公司

香港柴灣康民街2號(康民工業中心)10樓8室

香港經銷商 / 藝文圖書公司

電話 / 3-805705

九龍又一村達之路30號地下後座

有成圖書貿易公司 電話 / 5-580288

香港柴灣康民街2號(康民工業中心)10樓8室

特魯 著／鄭慧玲 譯

幽默就是力量

 遠流出版公司

《大眾心理學全集》

王榮文

出版緣起

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！

你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，羣體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端

卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

有一次，美國三百二十九家大公司的行政主管，參加一項幽默意見調查。該項調查由一所管理顧問公司主持，調查結果發現：

有百分之九十七的企業主管相信：「幽默在企業界具有相當的價值。」

有百分之六十的企業主管相信：「幽默感能決定一個人事業成功的程度。」

此外，新的趨勢顯示，各種大小的企業體，逐漸重視幽默的力量；工商業界的領導人物，逐漸希望利用幽默力量來改變個人形象，並改善人們對公司的整體印象，在各個階層的領導人與管理人的甄選與訓練方面，幽默感愈來愈被認為是不可或缺的一環。

這些跡象，說明了一件事，一個人的幽默力量不僅有助於個人生活的改善，甚至於與個人的事業前途密切相關。

爲什麼幽默力量這麼重要？

就個人生活而言，幽默可以增進你的健康；因爲現代醫學找到很多證據，認爲笑對心臟有益，能調節過低或過高的血壓，促進消化，增強活力，並延長壽命。其次，幽默力量可以幫我們消

除包圍在我們生活四周的緊張與焦慮。我們可以把自已的焦慮和較大的問題作一比較，就會顯示我們小憂慮的可笑——這些，對你的生活大有裨益。

就事業前途而言，幽默感幫助你在工作上與他人建立和諧的關係。當你希望自己能克服障礙、反映樂觀態度，贏得他人的喜歡與信賴，幽默力量正是你最需要的工作利器。而心理學家又發現，當你思考傾向趣味，輕鬆面對自己，創造力就更能發揮。有創意的思想加上幽默力量，常常能让你免於困惑，你將更能夠發展領導能力和激勵別人。

幽默的力量這麼重要，而這個力量是可以學習而得的。當你注意到幽默的特質，願意去追求幽默的泉源，幽默感就會成為你的人格特質的一部分。

這本「幽默就是力量」正是試圖給予讀者完整幽默的觀念，認識幽默力量的來源，更進一步，讓你也能夠掌握幽默的技巧，運用自如。

原書作者赫伯·特魯 (Herb True) 本來在美國諾特丹大學講授心理學，後來因為他的演講受到極大的歡迎，他改變了一半的工作，成為職業演講家，一方面還在大學教書。他的同事為他創了一個新名詞，稱他是「教娛家」(教育家兼娛樂家)。他這本討論如何取得幽默力量的專書，和他的演講一樣，在敘述分析的過程，加入許多令人捧腹的笑話，讓你輕鬆愉快地讀完了書，也享受了一場幽默的盛宴。(詹宏志執筆)

第 1 篇 幽默就是力量

在人生每日的際遇中，如果你希望自己的目標，以及你與他人的關係能變得更有意義的話，幽默將是你不可缺少的力量。幽默可以減輕壓力，潤滑人際關係，消除緊張，提高生活品質，是行政管理與領導階層必備的條件。然而，幽默是可以尋得的，幽默感是可以培養的。當你愈能夠利用它，將它與人分享，它就愈成長，終於發展成為人格中獨特的一面。

幽默就是力量

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

第一篇 幽默就是力量

1. 幽默的力量

2. 何謂幽默

3. 如何運用你的幽默力量

第二篇 幽默與生活

4. 個人生活中的幽默力量

5. 婚姻和家庭生活中的幽默力量

6. 工作上的幽默力量

第三篇 幽默力量的來源

7. 以幽默力量來傳達訊息

一 七 五

九 三 一

二 八

- 8. 講台上的幽默力量
- 9. 開發幽默力量的資源
- 10. 幽默力量——今日看你！

二六二 二五三 二三三

1. 幽默的力量

小寶寶在哭，菜燒焦了，學童不聽老師的話，教友不專心聽牧師講道，消費者抱怨買到過期食品，推銷員正愁達不到銷售業績，老闆拉長著臉，職員悶了一肚子氣，同事不盡職責，好像什麼事都不對勁！

也許還有比這更糟的，你的晉陞、考績、加薪等等，全泡湯了。

爲了應付人生大大小小的挑戰，你需要力量——不論你是爲人父母或爲人子女，是老師或學生，是台上講道的或台下聽道的，是售貨員或消費者，是老闆或職員，是上司或屬下。問題是：需要何種力量？

就思想上來說：我們的生活中充滿各種力量。一天之中也許會有十幾次以上，我們提到

「力量」這兩個字。我們說軍事力量，團結就是力量，思考的力量，精神力量，宗教的力量，人的意志力，增強體力，戰勝邪惡的力量等等。

就行動來說，力量使我們振作，促使我們去做。力量的尋求把人類引向善的目標——同時也引向貪得無厭的目標。古今中外的獨裁者莫不是抓住力量，運用它來控制別人，進行壓制與破壞。這種力量不僅能毀掉他人，也會催毀掌握力量的人本身。

如果你想要的只是這種控制別人的力量，那麼只消一句讚語或一根棒子就行了。一句稱讚的話或一頓鞭打都很容易叫人隨你的意思去「做」。但是別人是否會隨你所希望的去「思想」，那又是另一回事了。每個人都需要別人的讚賞和認可，讚美的話語或金錢的報酬能幫助我們滿足這個需要。但是若非出於真誠的關懷和為他人設想的考慮，那麼金錢會流於冷淡，讚美會流於空洞。出於真心的讚美方能使人打心底領受，金錢也才能成為成就的象徵。

基於以他人為主的觀點，我們會發現力量可以隨我們居心善惡，變成好的力量或壞的力量，而做出好事或壞事。關鍵在於：是我們擁有力量，或是讓力量擁有我們。

當我們想：「只要我能叫我的家人、朋友、同事、或鄰居，照我所希望的去做。」這時力量便張牙舞爪攔住了我們。這種想法表面上好像能叫別人順服我們，但是實際上並沒有真正滿足我們的需要。

要從他人得到我們所需要的，最好的方法是他人需要什麼就給他什麼！在心理學領域中

，儘管各家論點不同，但是這樣的看法到處可見。有的心理學家說的是情緒的條件化歷程或行為的強化。有的學者則說人有一種「透過他人眼睛來看事情」的需求，或是將自己投入他人的困擾與希望中的需求。不論基於何種論點，都是指向同一個目標：增進我們對他人、對自己的了解。而我深信幽默的力量能夠幫助我們達到這個目的。在提供一些指引之前，我們有必要先討論幾個問題。

幽默的力量是什麼？和幽默感是同一回事嗎？而幽默又是什麼？現在我們先就幾個詞彙明確解釋一下。

幽默是指一種特性，能夠引發喜悅、帶來歡樂，或以愉快的方式娛人。

幽默感是一種能力，是了解並表達幽默的能力。

而幽默的力量則是一種藝術，是運用你的幽默感、應用幽默，來增進你與他人的關係，並改善你對自己真誠的評價的一種藝術。

其次還有一個問題。我要如何得到幽默的力量？我個人是從演說、教書及研究心理學等的專業生涯中，以付出幽默力量而學得。在諾特丹大學任教的那些年，我從學生中學到幽默的力量，現在又繼續從我的聽眾和同事中學得。事實上，這個和我共事、多方協助我的小組曾為我創一個新詞彙——教娛家（教育家兼娛樂家）——以表達我這一信念：幽默的力量強化了學習。

在我個人的生活中，我和內人蓓蒂安及我們的八個孩子，共享幽默的力量。我從孩子們身上所學到的幽默力量，遠勝我教給他們的。

基於我個人的經驗，深信我們可以去發現：如何按下按鈕！

就像我們打開電燈開關，電力便沿著電線輸送過來一樣，按下我們幽默力量的按鈕，也能促使一股特別的力量汨汨而來。我們把這股幽默的力量導向與他人直接溝通。

幽默和幽默力量

有了幽默，我們可以學會以笑來代替苦惱。藉著幽默力量，我們能將自己和他人提昇到痛苦之上。

事實上，幽默力量的形成主要在於我們的情緒，而不在我們的理智。你的幽默力量是你，以愉悅的方式表現出來的你。它表達出你個人的真誠，你本性的大方和心靈的善良。

真正的幽默是從內心湧出，更甚於從頭腦湧出。它不是輕視，它的精義是愛。

——湯瑪斯·卡來爾

在人生每日的際遇中，如果你希望自己的目標及你與他人的關係變得更有意義的話，那

麼幽默是你不可缺少的力量。以幽默力量來幫助別人，你會發現你同時也幫助自己建立了更充實滿意的生活。這種力量像一座橋樑，拉近了人我之間的距離，彌補了人我之間的鴻溝。

幽默力量是奮發向上者和希望與人建立良好關係者不可缺少的東西，是行政管理和領導階層者必備的條件，是父母、老師、牧師、推銷員手上的王牌，也是每一個希望減輕自己人生重擔的人所獲的賞賜。它也是我們對遇見的每一個人可以給予的賞賜。

幽默可以減輕壓力，潤滑人際關係，消除緊張，祛除人生壓力，提高生活的品質。它可以把我們從各人的殼中拉出來，使我們和他人相處時不致緊張，化解冰霜，使我們獲得益友。它可以使我們振奮，信心大增，使我們脫離許多不愉快的窘境。

人與人相處——要靠幽默來打氣

人與人相處的時候，常常是使用幽默力量的大好機會。我們從下面幾個例子可以看出幽默如何在人際關係中發揮它的力量。

我們對日常生活中的摩擦，如果能以輕鬆代替敵對來處理，那麼幽默力量能消除原有的不快，增進人際的和諧。

例如公車乘客和車掌經常處於對立的局面，一點小事都會引發火爆場面。但是如果有一位車掌笑瞇瞇地對慌慌張張大叫：「小姐下車！」的乘客，這樣回答：「小姐不能下車，小姐下車了，誰來剪票？」不僅這位乘客會報以微笑，可能全車都洋溢了笑聲和溫暖的感覺。

當我們要表達心裡的不滿，如果能使幽默力量的話，別人聽來會好過一些。例如有一位顧客對待者說：「我有一套辦法，保證叫你多賣出三成的柳橙汁。你只消把杯子倒滿。」

這位顧客巧妙地運用幽默力量來表達失望感——却不致帶給侍者難堪。也許他還是沒有喝到滿滿一大杯的柳橙汁，但是他一定能得到友善、愉快的服務，和親切的歡迎他下次再光臨該店。

差不多在任何情況下，以富含幽默的評語來代替抱怨，都可以使你得到比較周到的服務，包括你在餐館點菜，到抗議破損的商品。

幽默力量能幫助我們避免與他人爭吵。下面是一個例子：

「你贊成最近公佈的那條新法案嗎？」有一位住戶這樣問他的鄰居。

「嗯，我的朋友之中，有的贊成，有的反對。」這位鄰居回答：「而我贊成我的朋友們！」

這位鄰居是以友善的方式表達了：「讓我們贊同各種不同的意見！」如果對某一件事情衆說紛芸，或者一個問題很棘手，我們可以照這位鄰居的方式來回答。我們自己的幽默力量