

楊國樞·張春興 主編

桂冠心理學叢書·生活技巧系列

特魯原著·鄭慧玲譯

幽默的

藝術

楊國樞·張春興 主編

桂冠心理學叢書·生活技巧系列 7

幽默的藝術

原 著：特魯

譯 者：鄭慧玲

出 版：桂冠圖書股份有限公司

發行人：賴阿勝

登記證：局版臺業字第一一六六號

發 行：桂冠圖書股份有限公司

地 址：臺北市新生南路三段96—4號

電 話：三四一六九四九·三九一一四〇七

郵 撥：〇一〇四五七九—二

印 刷：東遠印刷廠

初 版：中華民國七十四年三月十五日

七 版：中華民國七十五年六月十日

■本書如有缺頁或破損請寄回調換■
定 價：新臺幣一〇〇元

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的的生活牽涉廣濶，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇蕯雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

- (1) 思維歷程與語文學習，
- (2) 基本身心發展資料，
- (3) 國人性格與個人現代性，
- (4) 內外控制與歸因

現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍儘量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將彙容並著。

(3) 各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

幽默的藝術 目錄

桂冠心理學叢書序·····	一
1. 幽默的力量·····	一
2. 何謂幽默·····	一七
3. 如何運用你的幽默力量·····	三五
4. 個人生活中的幽默力量·····	六九
5. 婚姻和家庭生活中的幽默力量·····	九九
6. 工作上的幽默力量·····	一三五
7. 以幽默力量來傳達訊息·····	一八一
8. 講臺上的幽默力量·····	二一三
9. 開發幽默力量的資源·····	二五三
10. 幽默力量——今日看你！·····	二八一

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。」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 and 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。它也是我們對週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謎謎地對慌慌張張大叫：「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，如果能使用幽默力量的話，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

提供我們換個說法：「我還沒拿準呢！」或是：「現在不適合來討論這個問題。」

幽默力量能幫助我們鬆弛人與人之間的緊張，扭轉頹勢。例如：

旅館職員說：「對不起，我們的房間全部客滿了。」

旅客問：「假如總統來了，你可有房間給他？」

「當然有！」職員回答。

「好，現在總統沒來，」旅客回答：「那麼你是否可以把他的房間給我？」

結果可能是這位旅客得到了房間，或者是這位職員幫他找別家旅館去投宿。當我們需要把別人的態度從否定改變到肯定時，幽默力量具有說服的效果。

除了上述人與人之間相處需要借助幽默力量以外，個人面對自己的時候，幽默力量如何幫助他解決灰心失意或其他痛苦的情緒？下面是兩個例子：

幽默力量能使人在沮喪中轉敗為勝。以一位足球教練為例，他的球隊剛剛在一次重要比賽中慘敗。有人問他覺得何時可以扭轉乾坤，教練回答說：「唱完國歌以後。」我們也可以學學這位教練，運用幽默力量來減輕慘痛的現實所帶來的打擊，來應付灰心失望，把失敗或困難視為暫時的「短路」，不是全部力量的喪失。

我們若能笑談那些看來似乎很嚴重的事情，那麼可以說已經達到幽默力量的巔峯了。

我們來看看這位大學生，一面檢視他那輛全新摩托車被撞毀的殘骸，一面說：「唉！從前我老是說，有一天我能擁有一輛摩托車就好了。現在我真的已經擁有一輛車了，而且就真的擁有那麼『一天』而已！」

對這位年輕學生來說，車被撞毀是嚴重得不得了的事，但是他不願把它看得太嚴重。如果，你也能在痛苦、困窘、或失望的時候，不願把眼前發生的事情看得太嚴重的話，那麼在那一刻，你已經抓住了幽默力量。

幽默力量能使人解脫，它使我們自由自在表現我們自己，表達我們自己的想法，並表露我們的感受。我們藉著它振奮的能源，而得以自由去冒險，願意並能夠表現不平凡的作為，創造有意義的人生。

有人取笑幽默力量的想法，認為是輕浮的，或者認為只有在休閒餘暇才適合談幽默，並登不上人生的大雅之堂的。這種人對幽默力量不屑一顧，把它踩在腳下，其實正好相反，幽默力量是高高在他們之上，抓都抓不到的。這種人可以比喻為混瘰土——混雜而硬化在一處了。

幽默作家桃樂西派克，有一次耐心地聽一位毫無幽默感的人發表觀感。

毫無幽默感的這位仁兄說：「我真受不了（bear）呆子。」

她說：「哦？真有趣。你母親就能。」（註：英文bear一字，當「忍受」解，亦可當