

★ 汤笑大众心理学丛书

新说

汤笑 著

幽默心理

中国城市出版社

xinshuo
yumor
xinli

幽默心理新说

汤笑大众心理学丛书

幽默心理新说

汤 笑 著

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幽默心理新说/汤笑著. —北京: 中国城市出版社,
2003.9

(汤笑大众心理学丛书)

ISBN 7-5074-1547-3

I. 幽… II. 汤… III. 幽默(美学)—心理学

IV. B83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072289 号

责任编辑 郭 垦

责任技术编辑 张建军

封面设计 白 姑

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮 编 100013

电 话 (010) 84275833 84272149

传 真 (010) 84278264

电 子 信 箱 citypress@sina.com

读者服务部 (010) 84277987

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限公司

字 数 201 千字 印 张 9.25

开 本 850 × 1168 (毫米) 1/32

版 次 2003 年 9 月第 1 版

印 次 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001—6000 册

定 价 18.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253



作者简介

汤笑，山东泗水人，毕业于北京大学。是位有特色的心理学科普作家。从事心理学、文学、性学的教学与研究工作多年。曾创办《心理医生》杂志，现为该杂志技术总监；并兼任《中国性科学百科全书》编委。1998年，创办“心理咨询与治疗培训中心”，效果显著，被评为“第一届中国心理卫生协会优秀工作者”、“海南省首届优秀科技工作者”。著述甚丰，主要著作：《婚姻心理学》、《医学心理学》、《巧结人缘——析解真假朋友》、《生育革命——21世纪的亲情心理》、《死亡心理探秘》等等。

YOU MO
XIN LI
XIN SHUO



总序

9年前，汤笑创办了《心理医生》杂志，我被聘为顾问，并题了词；5年前，汤笑创建了“心理咨询与治疗培训中心”，我很高兴；4年前，汤笑被中国心理卫生协会评为第一届全国优秀工作者，我欣慰得很；今天，看到汤笑即将出版的《汤笑大众心理学丛书》的部分手稿和写作计划，十分兴奋。一个心理学工作者，能在繁忙的工作之余，写出内容这么广泛的大众化的心理学科普丛书，是令人惊奇的。

中国心理学的发展经历了漫长而曲折的过程。十年动乱期间，在西方被十分重视、融入各个领域的心理学，在中国却被打为“伪科学”。1985年，在山东泰安重新成立了中国心理卫生协会，我被推为首届理事长。

之后，心理卫生在我国总算有了一席之地，国内陆续出版了不少相关书籍，并相继创刊了近20种高级专业和科普杂志。近年来，国外心理学的书相继被翻译过来，在一段时间里曾掀起一股弗洛伊德热、弗洛姆热和马斯洛热；不久，又受外国影响，出现了“情商热”和“成功心理学热”，但其中“舶来品”及汇编者占了大多数，而由中国心理科普作家创作的适合中国国情的有独创性的作品很少见到。汤笑的这套丛书却别开生面，令人耳目一新。

这套丛书有以下几个特点：

第一，这套丛书有独立的见解。汤笑在研究西方相关理

论的基础上，根据我国的实际情况提出自己的看法，建构自己的理论框架。譬如：他舍弃了柏拉图、霍布斯、弗洛伊德、柏格森的幽默学说，提出了幽默是“无伤害性的碰撞说”。他在研究死亡时，提出了对年龄分段的新概念，把 65 岁至 75 岁叫做“实年”，同时把“自我”解释为“有统率的紊乱”，这与其他人格学说是相左的。在心理健康的标准上，汤笑不苟同马斯洛的十条标准，而提出了“指数说”。此外，汤笑在研究犯罪心理时，创造了一个“强制综合症”的概念和分裂、反力的理论及“道德坡说”。在性心理领域，汤笑把性行为分为隔离性、接触性、半融合性和全融合性性行为，并以此界定性变态，是一种大胆而独特的概括。汤笑在社会心理学中补充了心理效应的重要内容，从而总结命名出 100 多个常见的社会心理效应，这都是煞费心血的。

第二，这套丛书涵盖面宽泛，信息量大、实例丰富。这套丛书不仅涉及人格心理、社会心理、发展心理、儿童心理、生育心理、性心理，还涉及死亡心理、幽默心理、犯罪心理、失败心理；同时，汤笑还对魅力、腐败、谎言、恐怖与性活力等现象做了研究，所举事例生动，可读性强。

第三，这套丛书贴近生活，具备较强的实用性和可操作性，它带着我们学习幽默，笑对死神，战胜恐怖，增强魅力，保持活力，识别邪恶，应对挫折，把握人生。

第四，北大理科的学习生涯造就了汤笑习惯用数理方式尽量简捷、量化地阐述一些深奥的概念与理论。例如，他在幽默心理中提出了一个公式： $E = mv(1 - \cos a)$ ，在社会心理中提出了三维八项限分类，在道德坡理论中采用力学分析及人格的“两边一角三角形定积法”，以及他对恐怖的主客体距离的界定和对心理健康标准的几个指数的概念的设计等

等。

第五，这套丛书具有突出的个性。汤笑的狂劲追求和前卫理念在每本书中均有表现。例如，他对生育革命的倡导，对儒学的批判，对个性的张扬，对腐败的切齿，对奸诈的诅咒，对“透明主义”的追求，都渗透着他个人的理念与情感。

第六，这套丛书文笔酣畅，语言清新，经常流露出尼采式的酒神精神和惠特曼式的句式，这与作者的幽默、激情和诗人的个性特质有关。汤笑总是带着笑声与读者对话，所以，读这套书没有枯燥和呆板的感觉，伴随的是一种轻松和愉快。

汤笑是个写作的快手。据出版社的同志讲，从未见过写学术著作有如此高速度的，然而，太快就容易粗放，粗放就难免偏颇，好在汤笑的个性是容易接受批评的，相信读者能与他交流而成为他的朋友，共同将这些作品精雕细刻。

中国心理卫生协会名誉理事长
首都医科大学精神卫生教授

陈学诗

2003年6月

前言

我很欣赏法兰西文化名人、龚古尔文学奖获得者安德烈·马尔罗的观点：一切艺术都应当“建立同鲜血、神秘、死亡的联系。”显然，是坎坷孕育出了马尔罗的观点。但坎坷又能衍生另外的体验：即使在极为困苦的逆境中，讲一个笑话，说一句解嘲的话，引得大家会意的一笑，自己轻松不必说，还带给别人欢乐，勾起别人沉思，使大家的心无形中又贴近了一步。这就是我多年来在构思悲剧的同时，广泛收集笑话，研究幽默的驱动力。

幽默感是民族素质的组成部分。美国人的幽默无拘无束，法国人的幽默俏皮热情，英国人的幽默保持些绅士风度，而东方幽默则含蓄内向。我国自古有独特的幽默方式，这在先秦诸子著作和以后的小说、笔记、丛谈及几十本笑话专集中得以充分的反映；但民族幽默感一度被闭关自锁和铁的禁锢所窒息。随着融洽、活泼气氛的形成，该是展现我们的幽默理论，唤醒我们的民族幽默的时候了，我于是在艰苦中用了三个月的时间，赶写出了这本《幽默心理新说》。

读者切莫小看这简单的“嘴角上挑，两眼微眯”的笑，几千年来，多少哲学家、美学家、心理学家在“笑坛”上几番较量，优越说、失谐说、解脱说等各种理论各执己见，众说纷纭。“笑”无定论，无论是柏拉图、霍布斯、康德、法格，还是叔本华、柏格森、萨利和弗洛伊德，都竞相出论，

有的简直是针锋相对。

许多人喜欢用演绎法先给笑的理论定出一个框框，尔后往自己这个“砂型”里铸浇“铁汁”（例证），于是所有“铁汁”便被动地或是被迫地为“砂型”服务了。本书试图从古今中外的幽默例证中尝试找出一点儿规律性的东西，然后再定义，再设论。本书之所以定名为“新说”，正因为我提出了与洋人不同的幽默动力学的新理论。当然，本书不可能、也无能力对“笑”这个千古难题分析好，分析透，还求专家、读者指谬。作者是中国人，当然更偏好自己民族的东西，这在字里行间皆可看出，然绝不护短。

本书引用了不少今人的小说、戏剧、相声、漫画、幽默小品作例，在此向作者一并致谢。

本书的付梓历经曲折，这曲折很像是被揉作一团的绳儿——哦，我忽然想起了一则外国幽默：某先生清晨起来忧心忡忡地对朋友说夜里做了个梦。朋友望着他忧伤的脸，问是什么梦，他说：“唉，梦见去吃意大利面条了。”朋友说：“意大利面条有名，这梦好哇，干么发愁？”他说：“但我早晨发现睡裤的裤带儿不见了。”我也很像这位担心吃了裤带儿的先生，虽然我从未吃过裤带儿，也没做过这种梦。

汤 笑

目录

一、想想看，如果世界上没有笑	1
（一）幽默到底是什么	（1）
（二）笑的理论与笑的土壤	（5）
（三）幽默与民族素质	（11）
二、蒙娜丽莎的微笑和牛皋的大笑	17
（一）生理笑与心理笑的发动	（17）
（二）笑与健康	（22）
三、一个从来无笑容的人	28
（一）个性、幽默和逆向思维	（28）
（二）经历、理想、人生态度与幽默	（36）
（三）异常人格与幽默	（43）
四、人人都需要笑	51
（一）先谈马斯洛的需要层次	（52）
（二）汤笑关于生理需要的亚层次概念	（53）
（三）你怎么看待喜剧感与悲剧感	（55）
五、马克·吐温的幽默术	57
（一）幽默是无伤害性的碰撞——破坏欲的宣泄	（58）
（二）你能品评幽默质量吗	（63）

六、一个不同于外国学说的幽默理论	71
(一) 审美趣味与幽默	(71)
(二) 异体再现与异相拉近	(73)
(三) 机智跳跃与幽默	(84)
(四) 逻辑错置与幽默	(92)
(五) 夸张与幽默	(97)
七、培养点幽默感和幽默练习法	104
(一) 何谓幽默感	(104)
(二) 突破封闭才能幽默	(110)
(三) 掌握幽默感的形成链	(112)
(四) 幽默感培养的思维练习和技巧训练	(115)
八、表演与欣赏表演中的幽默心理	121
(一) 一定要懂得“心理距离”	(121)
(二) 角色体验与心理距离的把握	(126)
(三) 表演内容的选定	(131)
(四) 表演首要的是要有表演激情	(135)
九、相声的衰败与小品的崛起	141
(一) 相声的由来和生命力	(142)
(二) 小品为什么能红火起来	(145)
(三) 谈相声的创作	(148)
十、精彩的演讲能赢得笑声与掌声	152
(一) 幽默在演讲中的作用非同小可	(153)

(二) 演讲者的知名度与动作、风度	(154)
(三) 你知道演讲的类别与幽默投施方法吗	(160)
(四) 学会情绪驾驭与幽默投施	(165)

十一、幽默的交谈是人际关系的“粘合剂” 172

(一) 幽默在交谈中的意义	(173)
(二) 表情与交谈幽默	(175)
(三) 交谈的声音幽默	(180)
(四) 不同的交谈种类有不同的幽默方式	(184)
(五) 交谈中的幽默禁忌	(187)

十二、给你几把启开“笑库”的钥匙 192

(一) 寒暄与幽默	(192)
(二) 旅游中的幽默	(194)
(三) 谈情中的幽默	(198)
(四) 家庭中的幽默不可忽视	(203)
(五) 不同的职业有不同的幽默	(206)
(六) 越是处于逆境越需要幽默	(209)
(七) 争论与褒贬中的幽默	(211)
(八) 顺口溜、网上笑话与黄段子	(213)
(九) 黄段子的产生与流行的心理动因	(223)

十三、带刺的玫瑰与含泪的笑 230

(一) 讽刺幽默有不同的类型	(231)
(二) 谈谈心理哭的动力形式	(241)
(三) 含泪笑的心理效应是什么	(246)

十四、创作能使你登上幽默的自由王国	250
(一) 幽默素材的积累	(251)
(二) 幽默线路的接通	(255)
(三) 趣谈幽默体的组装	(259)
(四) 生活幽默的创作	(263)
(五) 文学幽默的创作	(264)
(六) 幽默漫画的创作心理	(267)
跋 将仲子故乡泗水办成“笑城”的设想	277
后 记	280

一、想想看，如果世界上没有笑

尼采说：“我是以笑为神圣的，你们热望于伟大的人们啊，学习笑吧。”作为《悲剧的诞生》、《快乐的科学》等哲学名著的作者，在坎坷、多灾的生命征途中，也把笑看得如此必需，如此神圣，更何况平静、顺心的幸运儿呢！世界上所有健全的人都需要笑，笑是乐趣的标志，笑是力量的显示；笑是对真善美的扬励，笑是对假恶丑的针砭。世界上若无笑，便失却了缤纷多彩的人际感情，整个世界就变成了冷漠荒芜的感情旷野。

但凡是感情丰富的文学巨匠，都是噙着泪水发笑的大家。无论从莎士比亚、塞万提斯、莫里哀的作品中，还是从狄更斯、果戈理、契诃夫、马克·吐温的故事里，或者还是从曹雪芹、吴敬梓、鲁迅、钱钟书的小说内，我们都能看到这种悲的体验和笑的挖掘。那么，什么是笑，什么是幽默呢？

（一）幽默到底是什么

把所有的心理笑归纳起来，不外乎是三大类：肯定笑、否定笑、幽默笑。肯定笑即人对事物产生满意、欣慰等肯定

性体验时出现的笑，在这种笑里，笑的意向与笑的表征是一致的。有一种礼节性的笑和跟随别人的盲目笑，虽无强烈的笑的意向，但心理上总有一种暂时浮现的表层淡淡的笑的体验，表现为笑的表征与笑的意向的较小夹角（ $\alpha < 90^\circ$ ），所以也可属于肯定笑。

否定笑是通过笑的表征来宣泄不满、鄙视、敌对、苦忧或通过笑的表征来达到取悦、讨好目的的，显然这种笑在心理上绝无笑的体验，表现为笑的意向与笑的表征的背离。它分嘲笑（包括讥笑、奸笑）、苦笑和假笑。为便于说明，可把笑的意向与笑的表征之间的夹角 α 叫做背离角。 $\alpha < 90^\circ$ 背离角为肯定笑范围，而 $\alpha > 90^\circ$ 即为否定笑。否定笑中的嘲笑与苦笑， α 较大，甚至 $\alpha = 180^\circ$ 。不管是肯定笑还是否定笑，都是以内在感情为基础的相对缓进过程。例如父亲看到儿子手捧硕士学位证书归来，内心的满意与喜悦，就会使他产生笑的表征；丈夫为妻子选购了一种新款式的羊毛衫，回家亲手为她穿上，既合体，又漂亮，夫妻双方都会从内心流露出一種会意的笑。

另外有一种笑就不同了，它是外界非感情事物快速引逗的笑。例如，我们看到一个人对着一条叭儿狗跪倒，叫声“爹”；又转过脸扑通跪倒在一个恶妇跟前，叫一声：“妈”，此恶妇肯定大骂，而我们肯定会因此爆发出一阵笑声。这种笑不是以“满意不满意”的感情为基础，而是因怪异事物即刻引发的快速笑。生活当中所有滑稽、巧合、机智、幽默，以及笑话、相声、喜剧、漫画等致成的笑，都属于这种快速笑。弗洛伊德（Freud）就把这种笑分为机智、幽默和滑稽三种。

幽默则是较为复杂的怪异。滑稽是简单的表层怪异刺激