

吳靜吉博士策劃

大眾心理學全集 62

Dr.L.J.Peter / 原著

劉君業 / 譯 • 關紹箕 / 專文討論

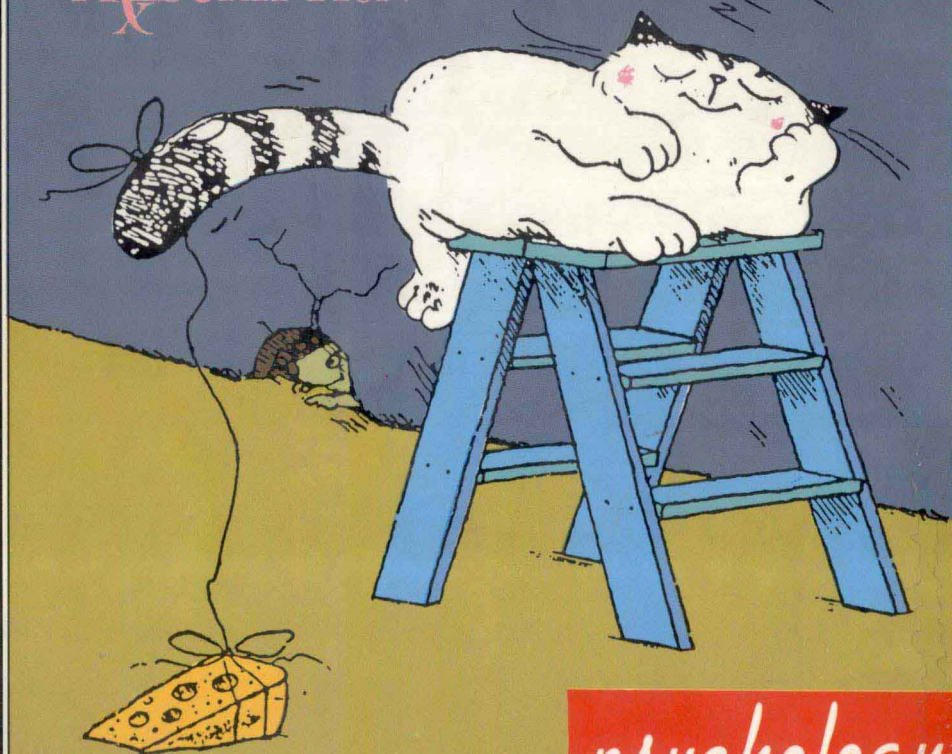
《彼得定律》作者的另一暢銷名著……

幽默定律

● 從幽默中獲得健康、快樂的寧靜。

THE
LAUGHTER
PRESCRIPTION

HUMOR
HUMOR



psychology

吳靜吉博士策劃

大眾心理學全集

計劃五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

62

幽默定律

幽默定律

原 書 / The Laughter Prescription
作 者 / Dr. L. J. Peter & Bill Dana
譯 者 / 劉 君 業

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 ☎(05)227-3193
內文印刷 / 優文印刷股份有限公司
台北縣土城鄉永豐路195巷29號 電話 / 262-2379
□1986(民75)年1月1日 初版
□1989(民78)年3月16日 九版

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 125 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・每冊售價統一〉
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



有需要，就讀——

吳靜吉博士策劃

大眾心理學全集

計劃5年出齊300冊



心理學語錄

心理學的目的並非爲人們找尋藉口，
而是要幫助人們自我了解、發揮潛能……

——摘自《操縱者》 by Dr. E.L. Shostrom

《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，使其中的佳作得以匯為巨流，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

處身在如此詭譎多變的環境裏，我們每天都要面臨著層出不窮的紛爭，承受著來自生活上、心理上，以及工作上的各種壓力。因此，現代人普遍的感到不安、鬱悶與苦惱，甚至產生許多精神上的異常。假若我們能適當地表達自己內心的感受，將我們積壓在心頭過重的負荷渲洩出來，就能避免和他人爆發衝突，並減除焦慮和不安的情緒。

「幽默」正是能幫助我們以適當而輕鬆的態度，處理嚴肅事情的一帖妙方；「幽默」也是人際關係的最佳滑潤劑，它能使你在與他人的溝通和交往上增色不少；能幫助你順利的解決問題；可以增進你的健康。即使在艱困的處境中，也會使你好過些。

「幽默」既然如此重要，我們要如何才能培養幽默？要說什麼樣的話、做什麼樣的事才會令人覺得我們幽默、有趣？根據許多調查和測驗顯示，一般人對「幽默」「有趣」的看法有很大的差異。我們無法定出幽默的標準，也無法用公式套出一個幽默方程式，因為「一加崙的幽默不會製造出等量的『笑』果」。但是幽默是可以經由學習而培養的，一旦你領受了幽默的特性並善加運用、與人分享，你的幽默能力就會不斷地成長，發展成為你人格中獨特的一面。

這本《幽默定律》正是試圖讓讀者了解幽默的特質，進一步闡明如何發展幽默感，如何寫笑話，如何有效的演講等主題。本書作者彼得博士的職業是教書和研究教師的效率，曾出版一系列研究教師效率的教科書，得過幾個學術獎。他還經常以幽默諷刺家的身分在電臺、電視臺、演講場合中出現，而大受歡迎。他所寫的幽默諷刺的書籍，包括《彼得定律》、《彼得處方》、《彼得語錄》等多種，更是國際性的暢銷書。

本書中最重要的是傳達了兩個概念，一是「健康」，彼得博士嘗試用幽默來化解焦慮、抑鬱、失落……等「不健康」的一面；另外是積極進取、傳播快樂種籽的「培養幽默感」。此外，本書還有一個很大的特色，就是蒐集了許多格言妙句，以簡潔扼要的文字，表達幽默的概念；「幽默處方」是針對各種症狀，提供有效容易的自療法；「幽默良藥」則以漫畫的方式，直接傳遞幽默的意涵；另有四章「彼得藥局」，明列各種相關的幽默書籍，便利讀者參考。讓讀者在輕鬆愉悅中，逐漸建立自己獨特的風格和幽默的生活態度。（羅麗芳執筆）

幽默與傳播

關紹箕

「什麼是幽默？」的確是個不好回答的問題。我們常說某某人很幽默，其實是說他講話很風趣。除「風趣」之外，「詼諧」、「滑稽」、「諷刺」、「機智」這些名詞也常跟「幽默」糾纏在一塊。

幽默是一種主觀的感受，甲認為幽默的，乙未必同意；乙認為幽默的，甲也未必贊同。這就產生了「幽默相對論」。

幽默，有時像一道小溪，有時又像黃河之水天上來。這表示幽默的氣勢有細柔與磅礴之分。幽默，有時像根小辣椒，有時又像塊臭豆腐。這表示幽默的風味有銳利和敦厚之別。

能令人會心一笑的是幽默，能令人捧腹大笑的也是幽默。這表示幽默的反應有強弱、深淺之

分。

真實的是幽默，虛構的也是幽默。這表示幽默的題材可以涵蓋過去、現在和未來。

不管我們怎麼給「幽默」下定義，它一定跟「傳播」或「溝通」(Communication)息息相關。

傳播有五大要素：

第一、要有傳播者，比方，作家、漫畫家、演藝人員等等。

第二、要有傳播符號，比方，聲音、文字、圖像、表情、動作等等。

第三、要有傳播媒介，比方，龜甲、牛骨、金石、竹簡或報紙、雜誌、書籍、電影、收音機、電視機等等。

第四、要有受播者，比方，讀者、聽眾和觀眾。

第五、要有傳播效果，比方能感人肺腑、扣人心弦、令人莞爾、趨吉避凶、消除緊張、化干戈爲玉帛等等。

「幽默」絕不是一種真空狀態，換言之，它不能脫離傳播的五大要素，否則就無「幽默」可言。

如果世界上只有一個人的話，那麼這個人就無所謂幽默不幽默了。因爲，幽默是一種他人的

評價。換言之，甲之有無幽默感，是從乙或丙的反應中得來的。只有傳播者，而無受播者，自然就不會產生幽默問題。

從傳播符號來看，幽默可以劃分成幽默文學、幽默戲劇、幽默繪畫、幽默雕塑、幽默歌曲、幽默遊戲等範疇。而幽默文學又可再細分成幽默詩詞、幽默散文和幽默小說三大類。當然，沒有文字這種符號，就不可能有幽默文學。

從傳播效果來看，幽默可說是一種傳播技巧，它的目的可能在消除人與人之間的敵意，拉近人與人之間的距離，或者表現出對人性的一種無奈，或者對極權政治的一種批判。也可能只是在博君一笑，消痰化氣；當然，它更是一種「心藥」，可以減輕人們的焦慮和憂愁。因此，懂得自我解嘲的人，就容易維持「心理健康」。這也就是為什麼心理學家特別重視幽默的一大緣故。

人除了應該是一種「理性的動物」之外，也應該是一種「幽默的動物」。當然，理論歸理論，現實歸現實，世界上就有不理性的人，同樣也有不幽默的人。問題是，人之所以為萬物之靈，乃在他能調適自己的行為；換言之，他可以培養幽默感，他若不能「生產」幽默，至少可以「消費」別人的幽默；他若不能幽默別人一默，至少可以默自己一幽。從心理學的角度來看，幽默應該是一種人格成熟的表现。人人都具有幽默的潛能，只是發揮的程度與發揮的時機有所不同罷了。

處在今天這個高度工業化的社會裏，幽默更是一種潤滑劑，它可以消除人與人之間的疏離感也可以讓人表現得更有人味。我們常說這是個「資訊時代」，其實，幽默就是一種資訊，唯有多生產這樣的「軟體」，才能適應複雜多端的「硬體」社會。

一九七〇年在漢城召開的第三十七屆國際筆會，主題就是「東西方文學中的幽默」。幽默是人性的流露，幽默可以突破種族和政治的藩籬，促進不同民族之間的瞭解。所以，幽默是人際傳播、是政治傳播，也是文化間傳播。

但願我們的「幽默成長率」能與「經濟成長率」並駕齊驅！

* 本文作者閻紹箕先生，筆名閻闌、姑隱，曾經結集出版的代表作品有《幽默金丹》、《異想天開》、《第三隻耳》等。目前，他在政大新聞研究所攻讀博士學位。

本書介紹

人類所面臨的困境，仍然層出不窮、複雜無比，但大多數的人們已經意識到「笑」的重要性。儘管有許多人，爲了本書的作者彼得（Laurence J. Peter）和戴拿（Bill Dana）是否算是老練的幽默家，或是喜劇演員而爭論不休。但不論如何，他們爲這個紛擾的世界所帶來的歡笑，則是不爭的事實。

彼得博士所著的《彼得定律》一書，就足以使他名揚後世了，但他仍然致力於將他的中心思想，加以歡樂的色彩呈現給大眾。彼得的幽默最可貴的是在於不脫離現實，他運用現實生活中的點點滴滴，注入了幽默的色彩，讓人領悟現實生活中輕鬆的一面。

戴拿曾是我的電視撰稿員中的一員大將，我一直很欣賞他的才華，要不是我說服他走向舞台

，他很可能至今仍然默默無聞。而今，他爲自己創造的角色荷西（José Jimenez），在一夜之間成了全美國觀眾最喜愛的對象。

我不知道我這兩個朋友，是怎麼湊在一塊的，不過這無關宏旨。

讀者在讀了此書後會發現《幽默定律》和市面上一般的笑話書截然不同。在本書中提出了一個重要的觀點：「笑」具有治療的效果。我想大多數人都會同意，即使笑只是單純的傻笑或玩笑，它仍然是一種可貴的恩賜。但「笑」絕對不只是那麼簡單，事實上，它是情緒健康的重要因素。

「笑」在人的溝通情境中也極具重要性，它可以幫助其它情緒的表達，也可以傳遞政治、商業、教育和精神上的訊息；同時它更是維持心理健康不可或缺的特質。作者在本書中收集了許多幽默的例子，讀者可以經由上述兩種層次來欣賞其中的意涵。

除非你是個愛好「笑」的老饕，否則這本書是不太可能一口氣讀完。這是一本很有趣的牀頭書，我認爲應該通過一條法律，規定每個病人人手一冊。

這本書也可以作爲自我指導的手冊，因爲它的內容還包括了：如何發展幽默感，如何寫笑話，如何逗人發笑等主題。更重要的是，它能指導讀者如何將幽默的特質發揮到最大的功能，並創造一個自己獨特的生活型態。

幽默定律

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

專文討論／幽默與傳播

本書介紹

關紹箕

第一篇 健康、財富與快樂

第一章

幽默是最佳良藥／三

世界上最好的醫生是：飲食醫生、安靜醫生和快樂醫生。

《幽默良藥①》開心醫院妙醫生

《幽默良藥②》醫院風情

第二章

調適／三

我們將自己想成什麼樣子，就會變成那個樣子。

《幽默良藥③》放輕鬆些

《幽默良藥④》癡君子的話

《幽默良藥⑤》發揮你的幽默潛能

第三章 健康就是財富／四

最原始的財富是健康，生病的人必然萎靡不振，不會對別人有任何貢獻。

《幽默良藥⑥》▽超級運動員：荷西

第四章 彼得藥局／五

——發掘健康和快樂的秘密

第二篇 對付壓力

第五章 減輕焦慮／六

我發展了一種新的哲學……，我一次只就「一天心」。

《幽默良藥⑦》▽降低焦慮

《幽默良藥⑧》▽如何花你的鈔票

第六章 克服抑鬱／七

回顧過去，我的生活就像充滿了障礙的賽跑，「我」就是其中最主要的障礙。

《幽默良藥⑨》▽心理烏龍

第七章 適應失落感／八

有人死亡，生活不會因而失去樂趣；有人笑，生活的嚴肅性也不會中止。

《幽默良藥⑩》▽笑「死人」！