

每天來點幽默，讓日子更快活！

儲備臨床心理師蔡雨璇

當處在一個看似緊張的場合中，突然一句幽默的話語，劃破了沉靜的氣氛，此時會心一笑的你，感受到了些什麼呢？

笑其實是我們在體驗幽默中很常見的一種表現。而幽默除了能幫助個體舒緩焦慮的情緒，釋放身體的緊張之外，適當利用幽默的方式來回應錯誤行為，也可以增加團體成員之間的團結，也就是透過非攻擊性的言語來回應對方，不僅能減少團體間的衝突，甚至可以增進團結氣氛。其中，適當的幽默話語是當個體足夠了解現實的一般情況後，從中注意到一些細微的差異，並且利用這樣的差異(但不具威脅性)的方式來描述可能令自己驚訝的事情，或是違反我們所認為的一般事件，心理學上稱為「不協調理論 (Incongruity theory)」(Wilkins & Eisenbraun, 2009)。

總的來說，可以發現幽默能協助我們緩解社交中的緊張情緒、提出新觀點，甚至也能幫助團體中的運作。那麼，幽默對於我們的心理健康又有哪些影響呢？

針對幽默對於心理健康的影響，Martin(2001)提出了四個部分：

1. **生理機制**:幽默引發的笑能引起許多生理系統的變化，例如降低壓力賀爾蒙(皮質醇);或是對我們的肌肉骨骼、心血管、免疫系統等等產生有益的影響。
2. **正向的情緒狀態**:幽默感能促使一個人的正向情緒，這也會直接的影響我們的心理健康或是提升幸福感。
3. **調節壓力**:利用幽默的觀點來看待壓力事件時，會使我們以比較正向的方式去做解讀事情，而這樣的方式也能削弱壓力的感受，進而增加心理健康與幸福感。
4. **社會支持**:幽默感有助於建立社會關係與社會支持，因此學者認為幽默感越佳的人，更具有社交能力及人際吸引力，以及感受到更多令自己滿意的社會關係。

上述四個部分其實也會互相影響，例如幽默感改善了生理機制的

壓力賀爾蒙的同時，也能調節個體對壓力的感受；當擁有正向情緒的同時，我們的生理機制也會有所變化，像是心跳、血壓、睡眠狀況等等。

針對幽默提升學生的學習環境的研究，Savage 等人(2017)便整理了兩點老師透過幽默的方式對孩子學習的影響：適當的幽默能拉近學生與老師之間的關係，建立較良好的師生關係，並且能吸引學生的興趣，使學生能更投入於課堂上的學習；幫助學生在課堂上降低其焦慮與壓力、增加學生的學習動機，以及提升學生的自尊。

幽默的話語令人噗哧一笑，不僅讓我們自身感受到愉悅的情緒，也幫助我們在學習、日常生活中，甚至是面臨壓力時，有更正向的心態來迎接挑戰！

不妨從今天開始，在感到放鬆的狀態下，從與他人對話、觀察事物，或是看待事件上加入一點不同角度、不同面向的思維，點綴自己的生活吧！

~人事室關心您~

文章摘自：衛福部

心理健康學習平台