**104學年度第二學期 通識教育講座記錄**

講次：第三講

講題：幽默豁達 正向人生

講者：陳學志老師（國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授兼系主任、臺灣心理學會理事長）

時間：2016/03/04（五）Am10:10~12:00

地點：圖書資訊館 1F湖畔講堂

記錄：陳美潔

　　幽默可以培養嗎？

　　講者的答案是可以經由培養產生，而且是老少咸宜的技巧。

　　曾在「價值澄清的技術」課程（讓人了解自己生命中最核心價值的活動）中，有個老師問學生：如果明天是世界末日你要做什麼？大多的同學的回答都是要與最愛的家人在一起，可是有個同學卻回答他說：我要選擇聽老師你上課。聽到這裡，大部分的同學當然都調侃他愛拍馬屁，沒想到他又接著說：因為聽老師上課，讓我有度日如年的感覺。聽到這裡大家自然是哄堂大笑，這是一種對人生幽默以對的思考。

接下來，講者用兩大段開始他的主題，前半段針對正向心理學，後半段針對幽默心理學。

**正向心理學**

　　正向心理學（又稱積極心理學），為本世紀非常重要的心理學，在幽默心理學裡面是屬於重要核心的部分。以前的心理學都是人出了問題，人再去輔導他，但是現在則變成是在事情還未發生以前，就應該積極的去給予正向的力量，而且不應該只是去改正個人的錯誤或缺點，還要能幫助人們找到自己的長處和美德，使我們不至受到傷害，是屬於預防性、正向。

追求幸福與正向情緒是天賦人權，如果您尚未決定用快樂幽默的心面對這一天，千萬別起床！因為快樂是一種選擇，也是一種技巧，是能培養出來的，就看自己的決定。

佛教裡面有施捨，最簡單是用財物施捨，次之則是用慈悲、告訴他一個道理，但講者說最高層次則是施捨自己的喜悅，讓別人快樂起來，但在別人快樂前，得先讓自己快樂，但這時面臨一個問題。

哭泣天生就會，快樂卻得經營。醫學上說原因來自於呼吸，但難道只有哭泣才會呼吸嗎？在演化上的觀點，哭是在娘胎裡就有，而會大笑則是在一歲之後才能做到。人的正負向情緒並非平等，因負向情緒是屬於危險，是生存必須，我們比較會關注它，有一種觀點人有七種基本情緒，但只有一種是正向情緒，所以快樂是需要經營。

**正向與快樂的哲學**

以前的心理學是「離苦得樂」，但前提上是有缺陷的，因為一個人不痛苦並不見得代表會快樂，而「得樂離苦」是先把自己變快樂，就不會痛苦，這是比較積極的方式

快樂是終極的貨幣，我們人生到底在追求甚麼？最終答案往往會說追求是因為會很滿足、快樂。人生最終的追求是喜樂，所以快樂是終極貨幣。

快樂不需要任何理由，如果你把快樂建築在什麼都達到的狀態下，也不會快樂，因為你沒有學會讓自己快樂。快樂本身就是當成一種目的去經營，需要去學習快樂，快樂本身就是目的。

追求真實與恆久的快樂。當你哈哈大笑十分鐘後，腦中會分泌腦內啡，就是一種強效的止痛，免疫系統會提升，和嗎啡不同完全沒有抗藥性，是天然沒有副作用。

正向情緒有分為過去、現在、未來。

講者主要聚焦在現在情緒的部分，例如感官的歡愉就是去覺察自己的感受，即便品嘗一顆葡萄乾也能去試著覺察，這是一種感官的復甦，在日常生活就可以做到，從這當中就可以去感受、得到正面情緒。

**品味（Savoring）力量**

品味日常生活中細微的快樂就是品味（Savoring）的概念。因為日常生活中，每個人不可能隨時都成功，隨時都吃大餐，可是對日常生活的小事能去欣賞接納，並有去提升它的能力，這樣被稱為品味（Savoring）的力量。

對於內在的品味反應，Bryant認為我們需要記憶重建。因為遇到負向經驗時，我們往往會不斷反芻，倒帶重撥，但正向經驗卻不會，所以我們需要自己去正向的重建，去多思考一些美好的記憶，為了讓這些好的經驗被記錄下來，所以正向經驗是需要去經營，例如睡前寫幸福日記，重建自己的正向經驗。

改變參照點也是一種方法，事物的價值並非客觀不變的實體，它們取決於我們拿什麼來與它們相比較。只要我們改變我們比較的參照點，事物的價值就可在瞬間改變。

另外還有一個方法是感恩。Seligman（2002）提出，最有效的辦法就是做「感恩拜訪」，就是把要把對某人感恩的事項寫下來，然後真的去拜訪他，看著他眼睛把你要說的話給說出來。這可以對一個人的正向情緒達到很大的提升，變得更幸福與快樂。

真正的幽默感不是講笑話，而是在面對你的困境時，能歡笑以對。

**幽默的定義**

幽默是一種快速轉換看問題的基模，或暫時性的解離，也是對人生不協調、矛盾或不完美的覺察與接納。幽默會產生愉悅、放鬆的心理感覺以及微笑或大笑反應。幽默的過程旨在增進社會的和諧以及對人生的領悟，是一種高度智慧。

後面，講者就展示很多幽默練習的課程給在座的同學。

幽默的過程是可以被培養出來。大多數人遇到問題，他會有兩種直覺反應，不是硬碰硬，就是忍氣吞聲，但是其實幽默是提供第三種選擇「四兩撥千斤」，它不見得能傷害對方。