

幽默豁達 正向人生

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系
研究講座教授兼教育學院院長

陳學志

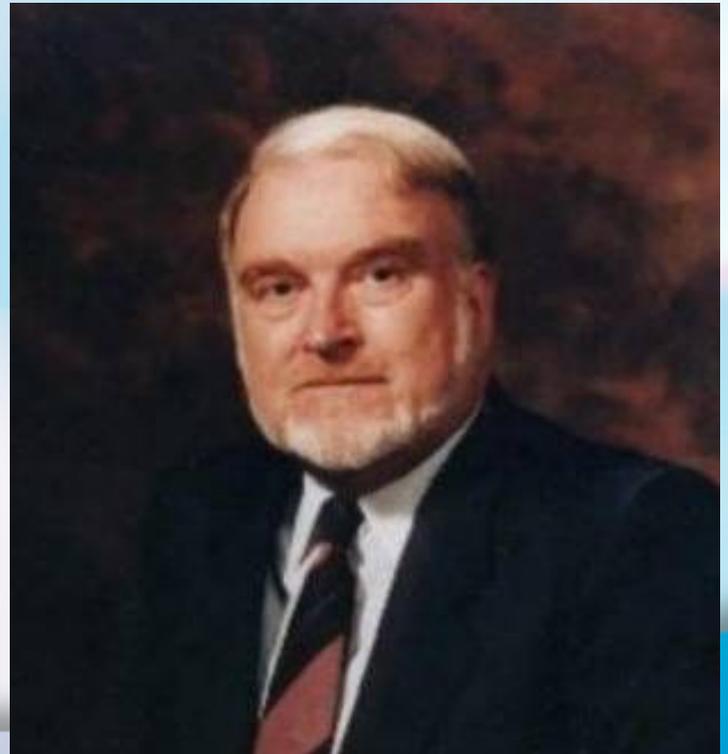


106/12/29



正向心理學

- Seligman與Csikszentmihalyi (2000) 正式提出**正向心理學** (positive psychology) 。



正向心理學的意涵

- 他們認為心理治療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。
- 擴及到一般人的身上，瞭解如何讓一般人的生命更加豐富及滿足
- 正向思考使我們不至受到傷害，並能成為我們重建再起的關鍵。

追求幸福與正向情緒是天賦人權

- 尼采：活得使您渴望再活一次，這樣活著是您的責任。
- 亞里斯多德：世人無分男女，都以追求幸福快樂為人生最高目標。
- 伊比鳩魯：快樂並使人快樂，不損人也不害己，這就是道德，也是至善。
- 佛洛依德：每個人都應該努力讓自己過得幸福快樂。
- 如果您尚未決定用快樂幽默的心面對這一天，千萬別起床！



哭泣天生就會，快樂卻得經營



正向與快樂的哲學

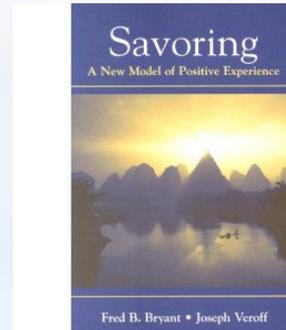
- 從「離苦得樂」到「得樂離苦」
- 快樂是終極貨幣
- 快樂不需要任何理由
- 追求真實與恒久的快樂
- 快樂需要努力去學習與經營



正向情緒的前世今生

- 過去正向情緒
 - 滿足 (well-being) 及滿意 (satisfaction)
 - 感恩、寬恕及遺忘
- 現在正向情緒
 - 感官的歡愉 (pleasure)、及愉悅 (happiness)、享受 (enjoyment)、心流 (flow)、品味(savoring)、幽默(humor)
- 未來正向情緒
 - 樂觀 (optimism)、希望 (hope) 及信心 (faith)





品味人生

- Bryant 與 Veroff (2006) 將品味 (Savoring) 定義為：「一種接近、欣賞、與提升生活中正向經驗的能力 (The capacity to attend to, appreciate, and enhance the positive experience in one's life.)」。
 - 「品味」是一種主動享受的過程，是個人與環境間互動所持續產生的玩賞過程。
 - 代表去搜尋令人愉快的、美味的、味覺上愉悅的時刻。
- 不僅具有感官經驗的意涵，也可以與其他更豐富認知歷程的連結。



內在的品味反應

Bryant 與 Veroff (2006)

- 記憶重建 (Memory Building)
- 自我鼓勵 (Self-Congratulation)
- 覺察與敏感 (Sensory-Perceptual Sharpening)
- 向下比較 (Comparing)
- 覺察無常 (Temporal Awareness)
- 細數幸福 (Counting Blessings)
- 避免悲觀想法 (Avoid Kill-joy Thinking) 」

改變參照點

- 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。
- 我一直為沒鞋穿而哭泣，直到我看見沒腳的人。

人家騎馬我騎驢，往前看來嘆弗如；
回頭乍見推車漢，比上不足下有餘。



感恩學習方案

感恩
拜訪

Seligman (2002) 提出，認為，要想大幅增加你的快樂，最有效的辦法就是做「感恩拜訪」。

細數
幸福

Emmons 和 McCullough (2003) 的感恩思考設計取向，透過在日
常中練習感恩可以增加幸福感。



Sheldon 和 Lyubomirsky (2004) 的快樂提升方案，利用隨機的善行及細數幸福的自我引導，以持續提升大學生的快樂。



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。
- 幽默是對人生不協調、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。



為何需要幽默？

- 笑一笑、沒煩惱：笑是重要的壓力緩衝因子。
- 笑一笑、百病消：小心，幽默可能會危害你的疾病。
- 笑一笑、怒氣了：幽默是人間競技場的和氣道。
- 笑一笑、敵人少：聽懂老闆的笑話，除了幽默感，更需要危機感。笑是兩個人之間最短的距離。
- 笑一笑、點子好：解決問題的次好辦法就是發掘其中幽默。
- 笑一笑、世界妙：戴上幽默的眼鏡，人生就變成彩色的。



幽默與教學

- National Association of Secondary School Principals (簡稱NASSP) 在1996年曾經調查中學生認為一個好教師應該具備哪些特質，結果名列前三位的特質分別是「具有幽默感」、「解釋清楚明白」及「具專業科目學識」。
- 國內外教師效能相關研究也都發現幽默感是一位好教師應該具備的條件（林碧真，民88；蘇萍，民82；Aksoy, 1998；Mack & Jackson, 1993）。



幽默與教學

- 人們天生就很容易不快樂，但快樂卻得後天努力的經營與追尋。
- 學習是一件辛苦的事，我們何不將它們當成快樂的遊戲（turning work into play）？
- 老師不但得注意學生學到什麼知識，我也在乎他們在課堂上的心情如何？他們快不快樂？



幽默讓我們更靠近

- 可以增加團體士氣、達到凝聚團體成員的作用，更可以控制團體內成員的行為，甚至可利用它來引發對其他團體的敵意。
(Martineau,1972)
- 為何使團體成員形對內成強烈歸屬感，對外產生同仇敵愾的感受呢？一群人若能為同件事開懷大笑，表示他們有共同的生活經驗、態度或信念。
(Lorenz,1963)



幽默的應對

- 人際間的合氣道，四兩撥千斤。
- 除了反擊、退縮外的最佳雙贏選擇。
- 示例：
 - 我教你可以將書本找出來的的方法。
 - 我中了一千萬彩卷，我正在等他們的通知。
 - 好久不見，你都已經長這麼大的。
 - 大哥大的問題。



幽默讓我們更靠近

- 可以增加團體士氣、達到凝聚團體成員的作用，更可以控制團體內成員的行為，甚至可利用它來引發對其他團體的敵意。
(Martineau,1972)
- 為何使團體成員形對內成強烈歸屬感，對外產生同仇敵愾的感受呢？一群人若能為同件事開懷大笑，表示他們有共同的生活經驗、態度或信念。
(Lorenz,1963)



競賽活動辦法

- 1.各組於每週輪流出題，想出一個糗事、尷尬或令人不舒服的困境(新增一個討論主題，最遲於週日前完成)，供其他組別進行幽默回應。
- 2.非出題的組別於每週至少派出一人進行幽默回應。(於上課當天截止)
- 3.等到所有組別皆回應完畢，隔週將進行票選，所有同學於"意見調查"中投下您覺得最好笑、幽默的回應(一人一票，投下非自己組別的回應)，得票最高的回應

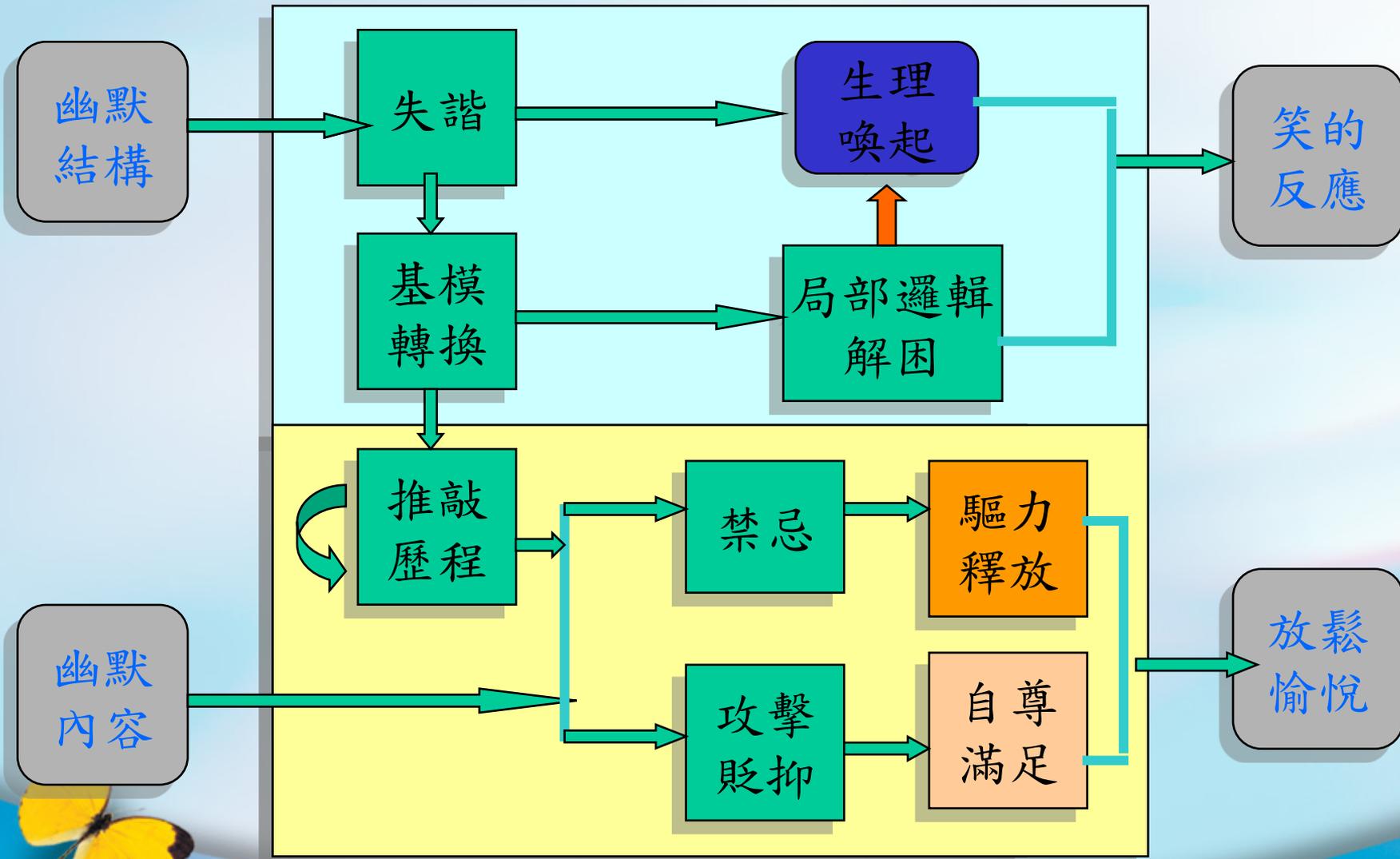


考試事件-哈哈

- 這天，是這個學期重要的時刻，期末考，雖然很緊張，但你相信自己會做得很好，你挑了一個你最喜歡的位置，開始考試，考試進行到1/3的時候，監考老師即將走過你的身旁，你的胃中突然絞痛不已，一陣熱流及異味即將破口而出，吐了，還不偏不倚的吐在老師的臉上，也弄到前面的同學，前面的同學轉頭之後，赫然發現那是自己最喜歡的異性，你該如何用幽默化解這樣的場面呢？

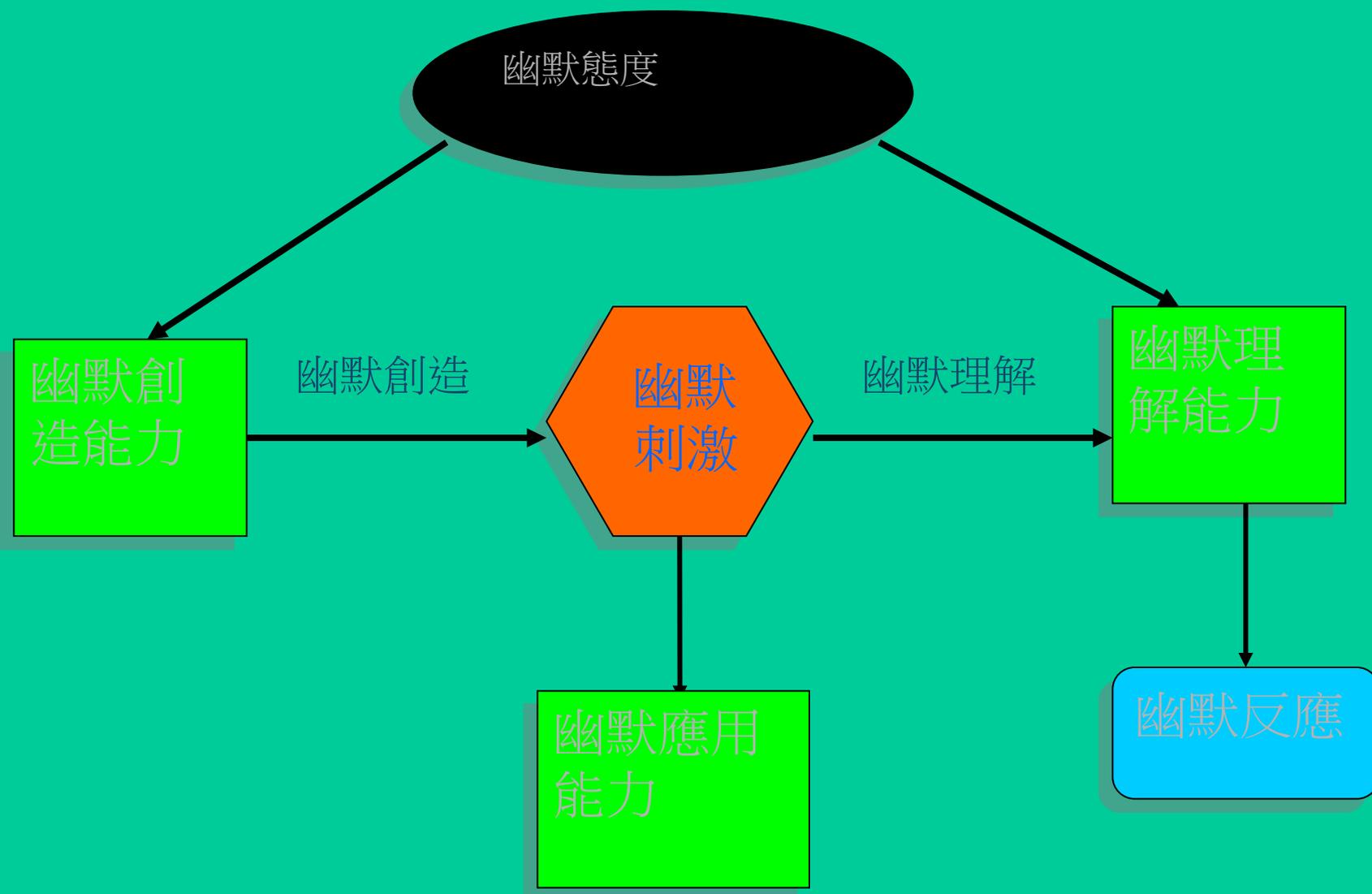


認知活動



情意活動





幽默的訓練課程方案

- 認知層次：
 - 建立內在的幽默智庫(repertoire)：
 - 欣賞及接觸大量幽默素材
 - 記住大量笑話、逸事、諧後語、順口溜以及生活上的趣事。
 - 能夠有技巧地表達這些有趣的事物。
 - 在適當的時機使用及表達這些幽默。



幽默的訓練課程方案

- 認知層次：
 - 幽默的訊息敏感度(metamessage sensitivity)
 - 發掘事物雙關、多義的能力
 - 察覺事物矛盾、衝突、不合理的能力
 - 從不同角度理解事物的能力
 - 幽默表達技巧
 - 誇大(exaggerations)(Goodman,1983)
 - 使用文字的遊戲。(Goodman,1983)
 - 想像、聯想的能力
 - 類比、模仿、扭曲的技巧
 - 引導反向固著的技巧
 - 特殊的幽默技巧



幽默的訓練課程方案

動機層次：

— 正向的態度

- 瞭解幽默的重要性
- 相信幽默可以經由訓練來改善。
- 願意欣賞以及產生幽默的事物。

— 正向的信念

- 開放而不武斷(Moody,1978)
- 幻想與想像
- 願意嘗新、表現出童趣的行為。(Kris,1952)
- 放鬆、不嚴肅



幽默的訓練課程方案

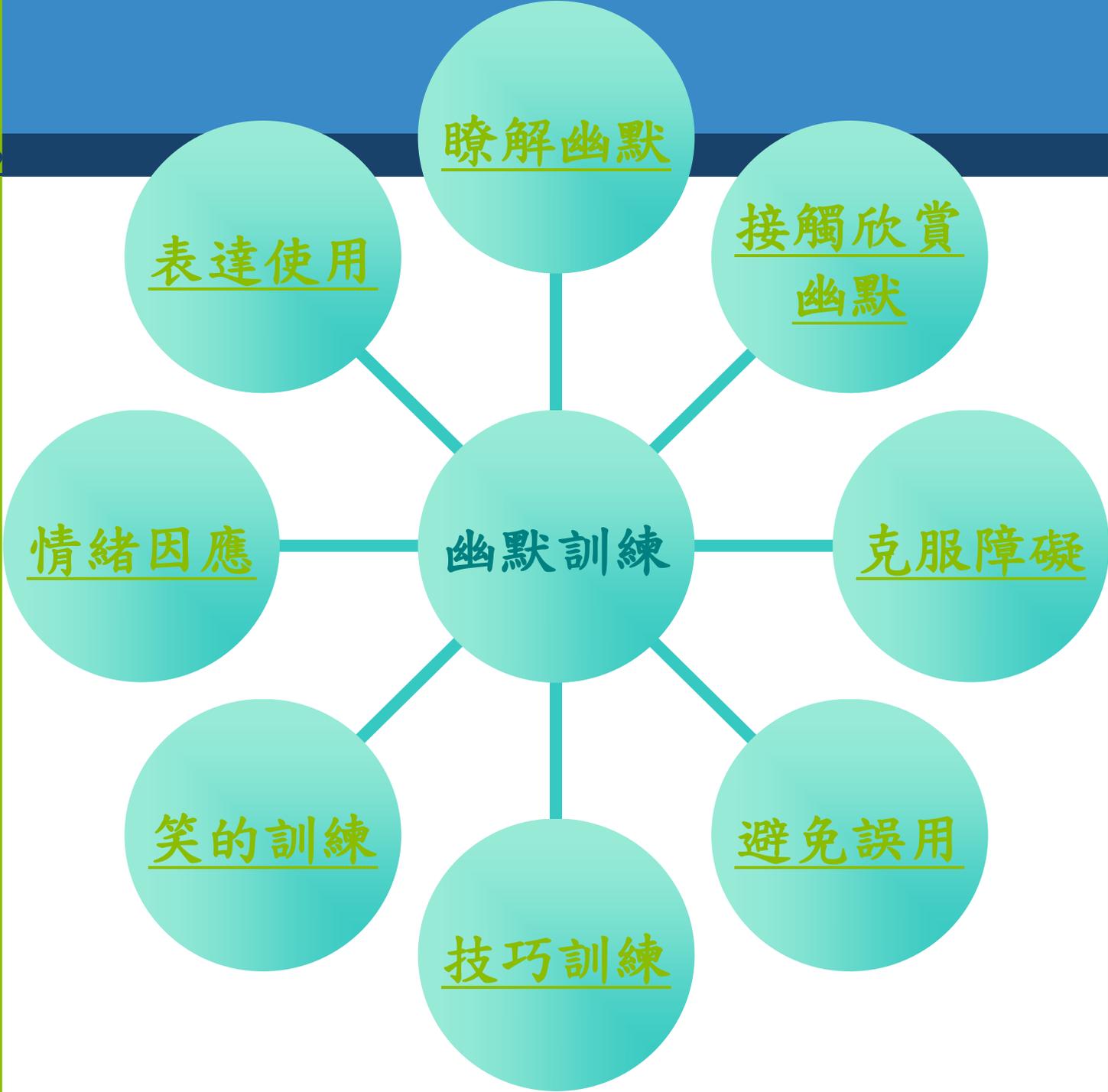
- 情緒層次：
 - 能夠進行情緒的轉換(emotional shift)(Morreall,1987)
 - 能夠短暫否定現實
 - 能夠以幽默的方式表達攻擊、生氣以及焦慮。(Freud,1950)
 - 能夠使用幽默因應壓力
 - 能夠嘲笑並接受自己及他人的不完美(Mindess)



幽默的訓練課程方案

- 行為層次：
 - 經常表現出幽默的行為
 - 時常欣賞幽默
 - 時常製造並應用幽默
 - 傾向去微笑、大笑
 - 表現出適當的幽默行為
 - 與人一起歡笑，而不是去嘲笑他人。
 - 分辨甜的幽默與苦的幽默





幽默創意訓練課程之設計及評估

課程單元 (第二週之一)

週次	單元主題	進行方式	主要理念
2	2-1 嘻遊記之哈哈國 (字詞填充技巧)	<p>1.以嘻遊記故事為背景，帶領學生進入故事並試著解決唐三障等人的困境。</p> <p>2.講師扮演故事中智者角色，講解、示範並讓學生練習字詞填充技巧。接著小組共同合作使用字詞填充技巧完成唐三障面臨的五個難題 (詞彙)。</p>	<p>1.能融入嘻遊記之哈哈國故事中，以提高學生學習興趣及動機。</p> <p>2.能說明詞彙填充技巧的規則，並瞭解此技巧的重要性及效用。</p> <p>3.能獨自並牽移使用詞彙填充技巧至其它正向或負向詞彙。</p>
	2-2 大家來抗疫	<p>1.五人一組，學生製作防 SARS 口罩及口號遊校園。</p> <p>2.學生回饋製作道具及遊校園時的感受及想法。</p>	<p>1.能創作自己的幽默口罩，且團體合力創造自組的防疫口號。</p> <p>2.能戴幽默口罩及團體喊防疫口號方式繞校園一圈，以培養願意冒險、改變及出糗的態度。</p>

幽默創意訓練課程之設計及評估

課程單元（第二週之二）

- | | | |
|----------|---|---|
| 23 下幽默標題 | <ol style="list-style-type: none">1. 講師呈現範例並說明標題對圖片的意義及用途。每人發下討論單評選幽默標題。2. 講師說明創造標題幽默的元素。並每組發下五張圖片。3. 五人一組，每人拿一張寫一分鐘，一分鐘到，逆時鐘方向傳給下一個學生…，共五分鐘。4. 小組討論並分享結果給團體聽。 | <ol style="list-style-type: none">1. 瞭解標題幽默的元素，並團體協力合作完成幽默標題的創作。 |
| 24 甜苦在心頭 | <ol style="list-style-type: none">1. 學生每人評選每則笑話好笑程度，並從笑話中發現甜幽默及苦幽默及個別差異。2. 學生討論並回饋。講師統整並說明幽默忌諱。 | <ol style="list-style-type: none">1. 從小組對笑話的不同反應能發現個別差異。2. 能從自己對笑話的感受瞭解笑話有甜及苦的。並學會分辨甜、苦幽默。 |
-

甜苦幽默（一）

看了以上些許例子後想想：

我覺得 😊甜😊 幽默是 要看得懂所要表達的主題，笑點清晰，題材不會冒犯到自己，或是自己不能接受的主題，智慧，語言的層次，頻率，和自己的相近，以幽默抒發了與自己相同的情緒，不滿等... 同一個幽默情境對不同人，可能是甜的也可能是苦的。

我覺得 😞苦😞 幽默是 自己不喜歡觸及的主題，自己不了解的主題，看不懂，敘述的方法太冷，覺得沒什麼意義的幽默，如果被攻擊的對象是自己的時候，當情境變得更緊張時，也是苦的幽默。

PS 1. 可自行舉甜、苦幽默的例子，並貼在作業單上。

PS 2. 11月26日記得帶這張作業單過來，要小組討論。

幽默就像抓癢 抓輕了，不癢；抓重了，是痛！一剝痛

詹雨臻、陳學志*、卓淑玲、Martin, R. A. (2011)。區分良善與有害的幽默—中文版幽默風格量表的發展。測驗學刊，專刊，207-234。
(TSSCI)。

表 1 Martin 等人的幽默風格理論架構

	對自己	對他人
良善的	自我提升型幽默 (Self-enhancing humor)	親和型幽默 (Affiliative humor)
有害的	自我貶抑型幽默 (Self-defeating humor)	攻擊型幽默 (Aggressive humor)

表 3 HSQ-TC 四分量表之內部一致性分析 (N = 935)

因素名稱	<i>M</i>	<i>SD</i>	Cronbach's α
親和型幽默	5.17	.84	.88
自我提升型幽默	4.62	.84	.82
攻擊型幽默	3.40	.74	.73
自我貶抑型幽默	3.93	.82	.77

Humor Style Analysis

- ❖ Aggressive:反應中包含辱罵、詛咒他人、惡意攻擊他人某些特質的情形。
- ❖ 「服務生，你還真健忘耶！你的頭腦是不是飛走了啊！」
- ❖ Affiliative:反應在安慰他人，顯揚他人，稱讚他人某些特質，緩和情境。
- ❖ 「老闆的生意好好喔！真的好忙！」
- ❖ Self-defeating： 貶低自己某些特質，放低身段。
- ❖ 「老闆你是不是看我很窮，所以不讓我吃！」
- ❖ Self-enhancing:稱讚自己某些特質，企圖凸顯自己某些特質，造成高人一等的假象。
- ❖ 「我這麼美麗你竟然讓我等這麼久，真討厭！」

幽默創意訓練課程之設計及評估

課程單元（第三週）

週次	單元主題	進行方式	主要理念
3	3-1 鬼臉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講師教導鬼臉拳。 2. 講師呈現範例並說明鬼臉的幽默用途。 3. 五人一組，自創自組鬼臉。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用臉部表情，製造有趣、滑稽的效果。 2. 能將鬼臉的反應應用在一般日常生活甚至困境中。
	3-2 誰偷走了我的幽默	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生將無法幽默的理由寫在討論單上，並訂下近距及遠距目標。 2. 學生回饋。講師統整學生理由及目標並提供例子供學生參考。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能回憶並分析出自己無法表達幽默的信念。 2. 能嘗試以近距離及遠距離行動目標，逐步去除幽默障礙。
	3-3 笑聲傳染	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講師說明並讓學生練習不同程度的笑。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識及表達不同程度的笑。 2. 能使用不同程度的笑來放鬆全身肌肉並產生快樂喜悅感。
	3-4 嘻遊記之鏡子國（改編、模仿技巧）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以嘻遊記故事為背景，帶領學生進入故事並試著解決唐三障等人的困境。 2. 講師扮演故事中智者角色，講解、示範，並讓學生模仿聲調（大陸腔、西洋腔等）及改編歌曲。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能融入嘻遊記之鏡子國故事中，以提高學生學習興趣及動機。 2. 能說明模仿、改編的規則，並瞭解此技巧的重要性及效用。

幽默創意訓練課程之設計及評估

課程單元 (第四週之一)

週次	單元主題	進行方式	主要理念
4	4-1 滑稽秀	<ol style="list-style-type: none">1. 講師說明滑稽原理及可使用哪些身體語言製造滑稽。2. 讓學生跳滑稽舞蹈，並選擇歌曲其中 30 秒讓學生自創滑稽舞。	<ol style="list-style-type: none">1. 使用身體動作，製造有趣、滑稽的效果。2. 能將滑稽動作應用在一般日常生活甚至困境中。
	4-2 噱遊記之誇張國 (誇張技巧)	<ol style="list-style-type: none">1. 以噱遊記故事為背景，帶領學生進入故事並試著解決唐三障等人的困境。2. 講師扮演故事中智者角色，講解、示範並讓學生練習誇張。2. 五人一組，每组分到故事片段，並依抽籤到的情緒、動作、性格、聲調、節奏誇張改變故事的表演。	<ol style="list-style-type: none">1. 能融入噱遊記之誇張國故事中，以提高學生學習興趣及動機。2. 能說明誇張的規則，並瞭解此技巧的重要性及效用。

幽默創意訓練課程之設計及評估

課程單元（第四週之二）

- | | | |
|----------------------|---|---|
| 4.3 歡笑五燈獎 | 1.學生複習不同程度的笑。
2.說明五燈獎規則，五人一組，依序表演，並由全體當裁判。 | 1.能認識及表達不同程度的笑。
2.能小組共同表演不同程度的笑，發現笑聲具傳染性。 |
| 4.4 嘻遊記之凸槌國（諧音、歧義技巧） | 1.以嘻遊記故事為背景，帶領學生進入故事並試著解決唐三障等人的困境。
2.講師扮演故事中智者角色，講解、示範並讓學生認識諧音及歧義。
3.發下學習單請學生找出文章的諧音及歧義。接著給十五道情境問題，請學生幽默因應。 | 1.能融入嘻遊記之凸槌國故事中，以提高學生學習興趣及動機。
2.能說明諧音、歧義的規則，並瞭解此技巧的重要性及效用。 |
-

幽默創意訓練課程之設計及評估

課程單元（第五週）

週次	單元主題	進行方式	主要理念
5	5-1 笑到最高點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講師舉出範例說明面臨困境可以以笑回應。 2. 五人一組，讓學生評定並討論困境如何以笑回應。 3. 小組分享。 	1. 學習改變觀點，並以笑面對逆境。
	5-2 乾坤大挪移	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講師說明並讓學生練習名詞新解、好消息/壞消息、改變參照及自我解嘲等方法。 2. 五人一組，選擇其中一種因應方式演出一段逆境。 	1. 學習從不同角度解釋困境，以轉換自己的觀點及調整情緒。
	5-3 為何我不懂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生每人評選十則笑話理解及好笑程度。 2. 學生討論並回饋。講師說明笑話的歷程（理解及感受）並提供增進幽默理解的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解笑話好笑是先經過理解才感受的歷程。 2. 瞭解當表達幽默時，別人不笑或其它反應時，可能是因為不能理解你的幽默。
	5-4 幽默課程回顧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動回顧。 2. 學生回饋。 	

笑的等級—美國



Smirk (嘻嘻笑)	→	Smile (微笑)	→	Grin (露齒笑)	→	Snicker (竊笑)	→
Titter (吃吃笑)	→	Giggle (格格笑)	→	Chuckle (咯咯笑)	→	Chortle (得意笑)	→
Laugh (笑)	→	Cackle (母雞下蛋後咯咯笑)	→	Guffaw (捧腹大笑)	→	Howl (狂笑)	→
Shriek (尖聲大笑)	→	Roar (吼嘯大笑)	→	Convulse (激烈震動大笑)	→	Die (笑死)	→

有什麼好擔心的

- ❖ 只有兩件事可以擔心：要嘛你生病了，要嘛你是健康的。
- ❖ 如果你是健康的，那就沒什麼好擔心的，但如果你是生病的，那就只有兩件事可以擔心：要嘛你會康復，要嘛你會死掉。
- ❖ 如果你康復了，那就沒什麼好擔心的，但如果你死掉，那就只有兩件事情可以擔心：要嘛你會下天堂，要嘛你會下地獄。
- ❖ 如果你上了天堂，就麼就沒有什麼好擔心的。但如果你去地獄，那麼你將會忙著與你的朋友們握手，所以你就沒有時間煩惱。
- ❖ 所以為什麼要擔心呢？

好消息/壞消息 (一)

☞ 壞消息是我考差了,好消息是 我又少考一科。

☞ 壞消息是同學不理我了,好消息是 下課時我不需要再等她。

☞ 壞消息是我失戀了,好消息是 我得到更多的友誼之愛。

☞ 好消息是我得獎了,壞消息是 我得請客。

牛刀“大”試一番：

☞ 壞消息是我的錢包不見了,好消息是我又可以再買一個漂亮的錢包。

☞ 好消息是今天是我的生日,壞消息是沒人幫我慶祝。

☞ 壞消息是我的電腦中毒,好消息是我可以藉此增加病毒的認識。

Education
愛♥就開心
Thank You!



106/12/29



感謝各位的聆聽

請把隔壁的叫醒...

因為老師要講話了...

