

正向情緒的魅力～幽默的力量

鐘洞偉

(敦仁醫院職能治療科主任)

隨著對身心關聯研究的證據顯示，正向情緒對生理健康和疾病復原方面扮演重要的影響。如果負面情緒是罹患身心症的因素，那麼正面情緒或許可以讓我們康復。我們需要新的觀點來面對壓力、改變和失去，使得這些難熬的處境不致演變成生理疾病。幽默正能給予我們這樣的協助，引發趣味的思考觀點，調整看待人生的鏡頭，幫助我們輕鬆的面對不容易改變的事實。

有位年輕人向老練的演說家請益，站上講台面對群眾，如何才能不怯場。老練的演說家笑著回答，就是一個小技巧，想像底下的群眾都是欠我一百萬的人。有些方法有點不可思議，以致於我們輕忽它們的功效。幽默起初產生的效果，只是試著在困境中，找出引發快樂情緒的念頭；事後發現，這不僅能夠克服沮喪，撫慰受傷的心靈，更讓我們有力氣繼續所要的生活。

有項心理遊戲是這樣進行，讓參加者進入佈置好的房間，請其在短暫時間內記住某種顏色的物品，接下來退出房間，說出記得的物品，並追問是否記得其他顏色的物品。參加者能說出大部分指定顏色的物品，但對於其它顏色物品，卻鮮少記得。當我們不斷尋找或注意某種顏色時，我們可能只看見和記得這個顏色，相對忽略其它顏色的存在。我們有時會視自己為世界中心，嚴肅的面對人生課題，不寬容缺點和小錯，淡化所做出的努力和優點。當我們一直注意或擔心不好的事情，總容易見到擔心的事發生，而錯過那些應該發生的美好事情。

我們該如何運用幽默，調整人生的鏡頭，找出值得歡笑的部分，笑談現實所帶來的打擊。成功的秘訣，就在於付諸「實踐與練習」。只要我們下定決心，便能體會困難的遭遇未必就會帶來痛苦，而是我們看待它們的眼光所產生的結果。如果我們暫時不熟悉從周圍環境中發掘趣味，就對著鏡子練習簡單的微笑，同樣會啟動快樂的想法。每天注視鏡中的自己，練習找出身體或個性可以發笑的點子

。微笑不僅是快樂的產物，同時也是觸發快樂的元素。如果我們從來不笑，就注定很難快樂。因此，痛苦或快樂與否，並不全然取決於外在環境。快樂的秘訣，就在我們自己身上。

有位板模工失足從建築工地六樓掉下，幸運跌在沙堆上，因此倖免遇難。其他工人緊張圍上，詢問：「發生什麼事？」板模工回答：「我不知道，我剛到。」我們可以運用幽默的觀點，取笑自己在一整天過程中所犯的錯誤或不順遂的事件

。我們並不是嘲笑所經歷的一切，而是同時看見事情的嚴肅和趣味的面

向。不再聚焦於負面念頭，陷入某個解不開的死結，而是讓問題在更寬廣的視野中顯得渺小。

當我們面對棘手的挑戰或困難時，能問自己最好的問題也許就是：「這件事有哪些好玩的地方？」選擇將注意力放在趣味的部分，不嚇自己說：「這會是多糟糕的事情！」大部分令我們痛苦的事件，十年後重新檢視，都成為人生的小片段。將挫折或困難視為暫時的過程，而不是全部的結果，那麼眼前所發生的事情就不再是那麼嚴重。我們越能享受趣味的部份，就越能凌駕自身的煩惱，從嚴肅的生活責任中得到休息。

過去紐約某家報紙，在四月一日「愚人節」當天，為了捉弄馬克吐溫，便杜撰他過逝的報導。結果，馬克吐溫的親朋好友紛紛趕來弔唁。當他們按門鈴時，只見馬克吐溫安然無恙的出來開門。大夥馬上明白遭到報導的戲弄，譴責造謠的報紙。馬克吐溫卻毫無愠色，幽默地說：「報紙報導我死是千真萬確的，不過提前了一些。」試著將自己的趣味思考與人分享，讓歡樂散佈到周圍。這也許需要冒險與勇氣，才能在他人面前輕鬆的談論自己。笑談自己並非貶抑，而是坦露自己面對困窘、失意或煩惱時的人生觀點，這也展現自己是以何種方式看待人生及所認識的人。於是，幽默興起的歡笑力量，能夠跳脫原本僵硬、刻板的社交模式，注入溝通的樂趣，拉近彼此間的距離。

然而，人生還是會撞見不容易歡笑的事，死亡便是一例。走到生命盡頭，我們或許不想要死，但卻愛莫能助。這時更需要幽默的力量，幫助我們鬆弛對死亡的焦慮。蕭伯納對死亡這樣說道：「我知道如果我活得夠久，這件事總會發生。」而鄧約翰在「死亡，不要驕傲」這首詩，則將死亡視為永遠的甦醒，而不是最後的睡眠。「死亡你為何趾高氣揚？短暫的睡眠過後，我們將永遠地醒來，死亡將不復存在。死亡，你將死亡。」我們可以學習較為灑脫的心情看待臨終過程，找出這條必走之路的樂趣。以歡笑擁抱死亡，取笑它對我們的不懷好意。幽默阻止不了死亡的來臨，但可以驅走原本應該恐懼的痛苦。

美好、歡笑和有意義的日子，常是人們所企盼的生活。然而，人生就像天空般，並不都是藍天，總會遇著各樣的襲擊。當下難熬的情緒和反應，也許會讓我們懷疑自己是否夠強壯，能夠堅持所想要的日子。就讓我們抱持開放的心情，容許幽默在困境中發生，邀請它，呼叫它，將痛苦一點一滴推出生命中，我們將發現自己並不像想像中的軟弱。讓我們現在就做好歡笑的準備，建立正面積極趣味的觀點，不再以負面自我挫敗的方式看待世界。於是撲向我們的生活事件，到底是喜或悲，就全賴我們的幽默而定。