



Laugh & Humor build family strengths and positive emotion



## 喜樂的心是良藥



黃玉璇博士和何冠明碩士  
心理及輔導專業  
2008年10月11日

---

---

---

---

---

---

---

---



Laugh & Humor build family strengths and positive emotion

## 喜樂的心是良藥

目標：

- 笑與幽默和正面心理學
- 笑和個人健康的關係
- 個人情緒和家庭氣氛的關係
- 幽默怎樣改良家庭氣氛





---

---

---


---

---

---


---

---



## 它一點也不重

每天都要扛著大象去上班，  
再把大象扛回家。  
有人問：「為什麼不騎著大象去上班呢？」  
我怕大象會逃走，我怕大象會受傷，  
還怕大象不適應。沒關係，  
我早已習慣背著它來來去去地過日子了，  
我沒有不快樂，它一點也不重……  
我每天扛著大象去上班，你呢？



取材自幾米《我的心中每天開出一朵花》

---

---

---

---

---

---

---

---

人沒有快樂的心情算健康嗎？

聯合國衛生組織對健康的定義是一種完整的體質、心理與社會的平安，而非僅是沒有病痛。

---

---

---

---

---

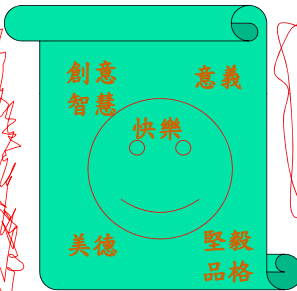
---

---

---

## 重視正面心理學

抑鬱  
焦慮  
擔憂  
恐懼  
壓力  
精神分裂



異常心理  
反社會性格  
(anti-social)  
心理病態  
(psychopath)

---

---

---

---

---

---

---

---

什麼是LOL?

?????

你認為.....

---

---

---

---

---

---

---

---



## LOL 是 Laugh Out Loud

不是 Laugh Off

不是挖苦

不是諷刺

不是發怒

---

---

---

---

---

---

---

---



## 笑聲不常有

- 小孩平均每日笑400次，但成人只笑15次
- 50年代，英國人平均每天笑18分鐘
- 90年代，每天笑的時間只有6分鐘
- 中國人的笑聲也在減少：
- 微笑、大笑、狂笑、傻笑、哈哈大笑、捧腹大笑、哄堂大笑、破涕為笑、啼笑皆非、會心微笑、笑逐顏開，笑容滿面
- 冷笑、嘲笑，奸笑，苦笑，笑里藏刀，狡黠的笑，嬉皮笑臉，詭秘的笑，冷酷的笑

---

---

---

---

---

---

---

---

笑不是小孩子的玩意、笑可以減痛、  
保持免疫力治病、消愁解憂、向別  
人打開心窗



Patch Adams

---

---

---

---

---

---

---

---



### National Institute of Mental Health (2008)

57 million Americans suffer from a mental health disorder

2008 Harris Interactive with APA nationwide survey  
25 % of Americans do not have adequate access  
to mental health services

49% of U.S. adults with both serious psychological distress  
and a substance use disorder go without treatment

---

---

---

---

---

---

---

---



### 上醫醫人、下醫醫病

- 人的內在與外在維持和諧均衡，充沛的體力就可抵抗疾病。
- 心理與精神疾病，是起因於社會文化的失調，無法得到和諧均衡。
- 中庸：喜怒哀樂之未發，調之中，發而皆中節，調之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。

---

---

---

---

---

---

---

---



### 笑幫助你健康

Dr. Norman Cousins "Anatomy of an illness"(1964)

- 降血壓
- 減壓
- 增強心肌運作
- 加強免疫能力
- 人際關係潤滑劑
- 開心的催化劑

---

---

---

---

---

---

---

---



## 正面家庭氣氛 正面情緒



---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默的能力

- 學習幽默是用新角度把生活中無可避免的哀怒輕化為正面學習機會；用喜樂的態度看待生命中的悲劇。
- 差利卓別靈：具有幽默感的人，都有一種超群的人格，能自己感受到自己的力量，獨自應付任何困苦的環境，並且這樣的人最受歡迎。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默的境界

- 林語堂博士：幽默是心境狀態。幽默是一種真實的、寬容的、同情的人生觀；一種應付人生的方法。
- 李天命博士：幽默是無敵的境界。幽默的人不死板，不小心眼，幽默能化解妒恨怨毒，沒有幽默感的人容易中毒。幽默的根柢在灑脫的心思，在放。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 正面的父母... 孩子心声

孩子希望:

- 使我開懷
- 不要動怒
- 和我玩耍
- 中肯讚美



---

---

---

---

---

---

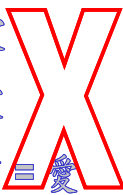
---

---

*Tolstoy, Anna Karenina*

快樂的家庭大多相似，  
但每個不快樂的家庭有自己不愉快的事情。

打罵 = 愛  
恐嚇 = 愛  
提供物質 = 愛



---

---

---

---

---

---

---

---

## 十個良好家庭氣氛 (Satir, 1972; Lewis, 1976)

幽默怎幫忙?



- 委身 commitment
- 欣賞 appreciation
- 共處時間 time together
- 共同目標 purpose
- 相似價值/需要 congruence
- 相互溝通 communication
- 應變力 coping strategy
- 解決問題能力 problem solving ability
- 開發資源 recruit resources
- 清晰家規、信念

---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默建立良好家庭氣氛(-)

### 有左手的一面、有右手的一面

傳統-現代  
父母-子女  
男人-女人  
東方-西方  
嚴肅-輕鬆  
悲觀-樂觀

On the one hand, on the other hand  
*Fiddler on the Roof*

---

---

---

---

---

---

---

---

### 幽默如何解決家庭衝突?



窮光蛋但是好男人、違反傳統但真心相愛、環境糟糕但不会更差勁  
*Fiddler on the Roof*

---

---

---

---

---

---

---

---

### 幽默如何幫助這家庭?

不幸:

- 互不諒解
- 怒氣
- 埋怨
- 私奔
- 家庭分裂



*Fiddler on the Roof*

1. 明白對方處境 communication
2. 團結大家有目標 purpose
3. 消彌負面情緒  
remove negative emotion
4. 欣賞 appreciation

---

---

---

---

---

---

---

---

## 建立和諧良好關係

1. 真摯誠懇
2. 共鳴同感
3. 尊重接納

---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默建立良好家庭氣氛(二)

- 幼稚地玩耍

*Finding Neverland*

- Play young, play silly

---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默如何幫助個人成長?

- 幼稚地玩耍



*Finding Neverland*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默如何幫助這家庭？



Finding Neverland

- 消彌負面失意情緒
- 成人有創意 creativity
- 兒童有自信 confidence
- 共處時間 time together
- 溝通能力 communication
- 孩子崇拜你 appreciation

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sincere play shows parents' love

“The best parent is one who, through establishing a personal relationship, frees the children to grow. .... The atmosphere created by a good interpersonal relationship is the major condition for growing.”

“Reduce life to its essence, it is love that matters and lasts.”

“The Essence is LOVE.”

---

---

---

---

---

---

---

---

## 三層面和諧均衡模型

天的和諧：時間、空間

人的和諧：內在、外在

社會和諧：人間、超自然

---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默建立良好家庭氣氛(二)

- 艱難生活當是遊戲

Life is Beautiful

- Treat Life-event as a game

---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默幫助這家庭面對逆境



- 這是一個遊戲、努力玩有獎賞、爸與你一起玩  
Life is Beautiful

---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默如何幫助這家庭

本來是:

- 絕望、無助
- 被動消極行為
- 沮喪仇恨情緒



Life is Beautiful

現在是:

1. 正面前瞻-希望
2. 保護小孩-減少負面情緒
3. 互相委身 commitment
4. 積極應變力 coping strategy
5. 努力解決問題 problem solving

---

---

---

---

---

---

---

---

## 人生最重要一課

波許(Randy Pausch): 好好活著

- 樂觀: 罹癌不忘幽默
- 熱情: 夢想自然成真

---

---

---

---

---

---

---

---

## 幽默的能力(四)

- 取笑自己 Laugh at yourself



Pursuit of Happiness

---

---

---

---

---

---

---

---

## 當面對刁難、幽默如何幫助他



Pursuit of happiness

- 減低不必要的自我防衛
- 消除負面怨氣
- 保持積極心境
- 打開別人的圍牆
- 取得信任與工作

---

---

---

---

---

---

---

---



If negative emotions are not handled properly, **boys go violent and girls go pregnant !**

Daniel Goleman  
(author of Emotional Intelligence)

---

---

---

---

---

---

---

---



幽默建立良好家庭氣氛(五)

• 時常回味家庭輕鬆片段

*Family memory*

• Often Share family sweet events

---

---

---

---

---

---

---

---



幽默建立良好家庭氣氛(六)

• 從今日開始：  
• 飯桌上分享一個笑話

*Joke as Dessert*

• Light up the mood at dinner table

---

---

---

---

---

---

---

---

## 良好家庭氣氛 個人正面情緒

幽默可以幫忙



- 委身 commitment
- 欣賞 appreciation
- 共處時間 time together
- 共同目標 purpose
- 相似價值/需要 congruence
- 相互溝通 communication
- 應變力 coping strategy
- 解決問題能力 problem solving ability
- 開發資源 recruit resources
- 清晰家規、信念

---

---

---

---

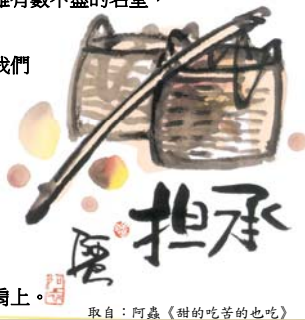
---

---

---

---

一根扁擔，兩隻籬筐，裡面裝的是甚麼？  
裝的可能是快樂，也可能是悲哀，  
是酸、是甜、是苦、是辣，雖有數不盡的名堂，  
簡單的說就是生活。  
籬裝甚麼不要緊，要緊的是我們  
願不願意把它扛在肩上。  
有人扛得氣定神閒，  
有人是怨天怨地，  
有人不顧而去，  
有人義無反顧……  
你會怎樣？是好是歹，  
如果是條漢子，就把它放在肩上。



取自：阿蟲《甜的吃苦的也吃》

---

---

---

---

---

---

---

---

Find this presentation at:

[www.DrWongPsychologist.com](http://www.DrWongPsychologist.com)

Laugh & Humor build family strengths and positive emotion



## 喜樂的心是良藥



黃玉璇博士和何冠明碩士

心理及輔導專業  
2008年10月11日

---

---

---

---

---

---

---

---