

养心之道

# 谁偷走了你的幽默感

在你身边,什么样的人最受欢迎?很多人一定会回答:有幽默感的人。

因为有了幽默感,他们更善于与其他人沟通,即便表达反对意见也不让人反感;因为有了幽默感,他们总会成为聚会的主角,人人都愿意和他们聊上几句;因为有了幽默感,尴尬时刻他们总会自嘲……幽默不仅带来欢乐、消除敌意,也是维持身心健康的一剂良药。

但是,香港城市大学社会心理学副教授、国际幽默治疗协会会员岳晓东最近进行的一项调查显示,中国人是幽默感的“贫民”。中国人最不重视幽默,从小到大的教育里,总是强调“庄重”、“认真”等,无形中扼杀了许多人的幽默细胞。

## 幽默是大智慧,不是搞笑

35岁的张华是一家企业的部门经理,虽然工作很努力,但总有同事说他太严肃、刻板。“平时大家有说有笑时,只要我一插话,马上就没人笑了。后来我上网学了不少笑话。”张华说,有一次他看了一个笑话,特别得意地跟同事讲:养鱼挺麻烦的,每周要换一次水,我经常忘记,后来就只好每周换一次鱼了。当时大家都愣了一下,才开始笑。“想逗乐反而弄得大家更尴尬了。”他说。

一般来说,我们往往对幽默有两大误解,一是认为幽默就是要会讲笑话、耍嘴皮,逗大家开心,二是认为幽默登不上大雅之堂。很多人认为“搞笑”就是幽默,这是完全错误的。真正的幽默,应该充满大智慧。

对每个人而言,幽默是调节身心健康的武器,可以减少逆境时的痛苦,让你在人际交往中更游刃有余。而缺少幽默感,可以说是一种严重的“心理贫困”。

## 三类人需要幽默感

幽默最初是指动物中起润滑作用的汁液。事实上,幽默的人在人群中起的就是润滑剂的作用。

在美国,没有幽默感的人很难有大作为,越是大官越离不开幽默,否则会被认为不亲民。而在中国历史上,只有纪晓岚等少数人敢在君主面前开玩笑。那么,到底是谁偷走了我们的幽默感?心理学专家王国荣认为,主要的原因就是“等级



观念”。人能幽默,首先来自内心深处的一种“人人平等”的概念。但在中国,家长、老师、领导这三类人,多扮演着严厉者的角色,让孩子、学生、下属只能小心翼翼,不敢“造次”。事实上,这三类人很需要幽默感。

对于老师,幽默感是“硬指标”。上海一项专题调研显示,学生们认为一名优秀的老师应该具备的主要特征首先为富有幽默感,其次才是责任心强、尊重同学、专业技能强等。对家长来说,幽默感可以让亲子关系更和谐,让孩子的心理成长更健康。

此外,低俗文化的盛行,也扼杀了人们的幽默感。不论电视节目还是网络上,流传的多是一些无聊的笑料,要么是高可笑性、低智慧性,表现为哗众取宠;要么是低可笑性、低智慧性,表现为损人损己、庸俗低下。

## 每天收集一点幽默

幽默有天生的成分,但也是可以学习的。岳晓东认为,想成为一个幽默的人

其实并不难,可以用以下六招:自圆其说——变被动为主动,自嘲调侃——变烦恼为笑料,繁事简说——变复杂为直白,顺语逆说——变正向为反向,借题发挥——变局限为扩散,巧立名目——变无名有为名。

中国心理卫生协会资深心理咨询师刘宝锋建议,我们需要的幽默是“自嘲”。如果你害怕在大众场合演讲,不妨把自己的恐惧用幽默的形式表现出来:“我现在已经汗如雨下,真怕淹没了第一排的听众。”如果你总担心自己外表不完美,不妨真的找一天穿“傻”点,然后自己嘲弄一下自己,就会发现别人也许并没有那么在乎你的外表。如果考试失败了,不妨想想,自己只是碰见了“成功之母”而已。

岳晓东给大家推荐了一份“四个一”幽默人生清单,清单上列出了以下建议:每天看一篇以上的幽默资料,每天搜集一个幽默故事,每天讲述一段幽默笑话,每天总结一条幽默体会。只要你每天收集一点幽默,就能给自己积攒一个数额可观的健康“存款”。(胡楚青)

健康前沿

## 不开刀 专业去眼袋

眼袋是众多女士的头号公敌,也让男士们魅力大减。眼袋位置非常抢眼,难以掩饰。即使再漂亮的女士和英俊潇洒的男士有了眼袋,也会显得苍老10年!

来自法国的“华莲莎”去眼袋组合让你实现不开刀、不流血、无痛苦去除眼袋的梦想。本品为生物制剂,安全、高效、速效、持久,无需按摩,3~7天显效,1~2个疗程眼袋消失。本品能够快速分解、排除脂肪,眼袋随之收紧消除,还可改善眼部微循环,消退黑眼圈。收紧松弛的皮肤,清除眼部细微皱纹。膏质地清爽,不油腻,味清香,男女皆适用。七一路宝神鹿大药房专销。详询:61831277

## 神奇苗药 治好了我的皮肤病!

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用大效果不理想。他使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退;两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得十分满意。他激动地说:感谢贵州黔东南苗药这么好的产品,还我健康皮肤!

百癣康有极强的附着渗透力,瞬间止痒不含激素,疗程短见效快,不忌口,轻者5~10天,重者2~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体的损伤,适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病。洛阳金谷园路百草大药房有售。详询:61666371

## 打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个祛除的偏方

深圳消息:深圳王女士因打呼噜猝发心脏和脑溢血,经抢救无效死亡。

有关专家指出:打鼾=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。

打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病,不仅影响心、脑、肾等人体器官,导致呼吸不畅、暂停,心脑缺血缺氧,造成高血压、脑溢血、性功能衰退、老年痴呆等疾病,严重者还导致脑中风、心肌梗死等恶性事件。

由中国中医药协会历经5年研制的国家保护品种【止鼾清咽茶】上市,我市金谷园路百草大药房业已引入。大家可咨询65669448。

【止鼾清咽茶】中特有的活性因子“冬凌草甲素”,直接作用于咽喉,将软组织及黏膜的毒素彻底清除,疏通扩大鼻咽腔,快速清除咽喉水肿,纠正咽部狭窄,呼噜、咽炎随之消失。每天2~3袋,轻松告别呼噜,家人不烦,并发症没有,血压不高,还等什么? 3~6天:轻松入睡,气流顺畅,鼾声减弱,胸闷心悸减轻;1~2个周期:鼾声消失,呼吸平稳,睡眠香甜,乏力倦怠感消失,性功能提高,心律、心肌供血正常;白天嗜睡,晨起头痛、头晕、口干等症消失。

心闻播报

## 拍拍胳膊心情好

繁忙的工作和生活时常压得我们疲惫不堪,全身紧绷着,整个人都“僵”了。

其实,要想改变并不难,心理治疗师提出“干式按摩”的减压方法。抽5分钟时间,随时随地用手按摩一下自己的身体,比如按按脸、摸摸胳膊、拍拍腿,就能让你身心放松,补充能量。

一方面,按摩的时候,能强迫你转移焦点,暂时放下工作和不开心的事情,把注意力集中到关心自己上面;另一方面,按摩能促进血液循环,促进乳酸等代谢物的排泄,帮助肌肉松弛。

此时最好排除杂念,心平气和,缓慢呼吸。不少人进考场前,就是用这种方法调节心情的!

(安莉)

百忧笑解

## 住院

一个病人向他的知心朋友说:“医生说,他用两个月的时间就可以使我下床。”

“那他做到了吗?”“在第五天他就使我下床了!”“怎么回事?”

“他给我看了住院账单!”



绘图 李玉明