

哈佛大学公开课：Happiness第二十讲：幽默 - 知乎

（注：此为课程第二十课，更新于2017年7月16日）

（这节课由助教Shawn来讲）

早上好，很高兴能给大家讲课。Tal走了，所以今天早上我来代课，给大家上“黑魔法防御术”。我很肯定，在这种情况下我可以套用美剧“办公室”里Dwight说的一句话，我是幸福课的助理教授，而不只是幸福课教授的助理。很多人会叫我宿舍长TF Shawn,或者Shawn,或者Kirkland的lmzar或者幸福先生，也有人叫我“那个像蹩脚罗马战神的家伙”。但你们很多人都不知道，我也有温和的一面。

小时候，我给我妹妹的手臂弄了三次骨折。我们在玩打仗，我们在客厅里到处乱跑，像士兵一样从坐垫上跳过去，打着打着…就像我后来写给我父母的检讨说的那样，我看到眼镜蛇指挥官乱枪扫射我妹妹，于是我不顾及自己的安危，我转过身，向我妹妹直冲过去，推着她躲开那些射向我们的隐形子弹，一直把她推到砖墙边，这时我爸爸走进客厅，我站在她身边说“我是英雄！我救了她！”我真的成英雄了吗？没有，这样算不上英雄。你知道真正的英雄是谁吗？真正的英雄是那些每天醒过来，穿上平凡的衣服，上平凡的班，接到市长的求助电话，穿上制服去抗击罪恶，这些才是真正的英雄。你知道谁是英雄吗？电视剧“英雄”里的Hiroes，你知道这句话从哪里来吗？“办公室”。很好，我们有一个同学看喜剧，很好，谢谢。

我之所以跟你们说这个故事是因为那天下午我妹妹和我，在我们去了急诊室回来后，我们在双层床上铺玩，我们又玩打仗了，我们还没有学到教训。这一仗是我的特种部队对抗她的小马，虽然在这场地缘政治冲突中，我妹妹玩得很兴奋往床外靠得太出了，结果她突然从上铺上消失了，我往双层床外一看，“怎么今天这么倒霉”，我看到我妹妹躺在地板上…她着地时用手和膝盖痛苦地撑在地板上，我看到她在痛苦、折磨和不公中，正要大声哭出来。我父母已经交代过我，要和我妹妹玩得尽量安全、安静，因为我刚刚弄断了她的手臂。他们会怪谁，如果那天再出事的是我妹妹，而不是他们最爱的孩子，那个他们希望长大后能当捉鬼敢死队员的孩子，那个弄断她手臂的孩子？当然是我。所以我说了我那个抓住的7年级学生脑袋能想到的唯一一句话，我说：

“Amy,先别哭了，你看到你刚才怎么着地的吗？没有人类能那样着地，你是独角兽。”这当然是骗她的。因为我知道在这个世界上我妹妹最想要的就是，让全世界的人都明白她其实是一头独角兽。你可以从我妹妹的脸上看到她内心的挣扎，她的大脑想把精力用来关注她刚刚带着骨折的手臂从双层床上掉下去而受到的痛苦、折磨和不公，但在另一面，她的大脑又想把精力用来看看这个世界关注她的新身份：一头独角兽。后者胜出了，我妹妹脸上露出一个微笑，她大笑起来，爬回双层床上，带着一头小独角兽的优雅。

我们从中发现5到7岁这个脆弱的年龄带有一些特征，这些特征将会成为幸福心理学革命的核心，这个我们已经讲过了。我们讲过我们的大脑就像一个单一处理器，能够有意识地选择把精力放在痛苦和折磨上，或者把精力用来用乐观和正念的眼光来看这个世界。所以我觉得幽默也正是这样，我认为幽默本身就是一种选择，有意地去选择怎样来看待世界，是用痛苦、折磨、不公的眼光来看这个世界，还是用一种适应性的强有力的眼光来看。

今天我把幽默定义为一种正念的眼光，通过幽默我们可以用正念的眼光看待世界，就像乐观主义那样，这时一个人会提高对一种情况的各种可能的意识。今天我们会讲对幸福的很多种不同的定义以及我们看待幸福的不同角度及其对我们的影响。在讲之前，我想说说我们为什么要讲这些。

首先，Tal知道他今天不能来上课，他三月时告诉过我很多次，他没办法星期二下午4点20分以后上课。我想他的意思是因为逾越节的关系，所以我同意上一节关于幽默的课，因为我觉得它能

这门课布置的各种阅读资料以及课程大纲很好的衔接。如果你不知道这门课有布置阅读和课程大纲的话，下课后来找我。所以我很肯定Tal这周和上周末都不会来学校，因为他很想去看“武当派”乐队，Gavin Degraw终于让他团聚了。你们看到昨天Crimson的文章吗，讲武当派的一个成员，一个不知名的武当派成员在音乐会上拿出他的麦克风让观众们，让他们帮他唱完歌词，结果全场鸦雀无声。他见状说：“看来你们都没有自己以为的那么聪明”。当一个不知名的武当派成员嘲笑你时，你就知道你跌倒谷底了。

我今天很高兴来上课这是有几个原因的。首先，我认为幽默是我们将要讲到的幸福心理学最重要的一部分。因为它在我们说的每件事上都占了重要地位。如果大家了解我的话大家应该知道我本科在哈佛读，我学英语和宗教，我当时上神学院，学习基督教和佛教理论。现在我转学心理学，还在Kirkland宿舍外23号滩开了一间幸福心理咨询公司。我还是Kirkland宿舍的校内指导员。传奇人物和国家英雄。我是重要人物，我有很多皮订书，我的房间一股红木家具的味道，很像有钱人，看起来很像一间宿舍。我跟你们说这些是因为我找不到话说了。这个宗教、心理、英语和哲学的综合知识将会在今节课发挥重要作用。

我简单介绍一下今天会讲的内容，我们会讲幽默心理，我们会讲幽默对心理和生理的益处，我们会讲幽默的积极社会影响，你们自己培养幽默感的实用方法以及幽默最强大的功效，我认为那就是幽默的心理治疗价值，通过改变我们的认知心态用一种完全不同的方法看待世界的能力。很多同学都知道大部分期末试卷考题都是我出的，而且我评卷看得很慢。这两个因素结合起来，意味着期末考试大部分内容可能会出自这堂课，所以我一定会指出这节课有哪些内容是你一定要写下来的，而且今早的课一定会有大量的笔记。

我告诉大家，我知道你们坐在那里看着我的幻灯片想“我前三个孩子都会取名为Shawn,不管是男孩还是女孩，不知道是什么驱使Shawn学心理学的。”我会告诉大家好让你们能专心听课，也可以作为今天的一个案例。我爱上心理学是当我爱上照顾我的保姆时，不止一个保姆，我的保姆都是我爸爸心理班的学生，他在贝尔大学教心理学，所以我的保姆都是那个班上的，我爱上了她们全部。有一天我发现，这种约会没有我希望的那么顺利，因为只有我父母付钱时我们才能约会。所以我决定自己来解决这个问题，我决定我能和这些女孩约会的唯一方法就是进入他们的世界，这招我是从“海的女儿”里的小美人鱼学来的。

所以我决定当我爸爸班上的一个心理实验的自愿者。他很高兴我会去他的班，所以当他们班上准备了脑波机那天他请我去他班上，他们会把人链接上那台机器，我觉得这个好方法能让我给那些女孩留下深刻印象，因为没什么能比头上涂了电极润滑油连接着各种各样的电线更吸引人了，那天和今天一样热，总之我去到那个班上，我在笑着，因为她们都朝我笑，我觉得这个约会进展得还不错。突然，我爸爸因为太激动了，他忘了做一件很简单的事，那是很久以前的事了，那台机器很原始，他忘了给脑波机接地线，所以我马上就遭到...在我们约会上我被点击了，我当时这样叫“把它关掉”。大家都大笑起来，我和这些女人的未来恋情就泡汤了，我爸爸笑到流眼泪，他笑都连帮都帮不了我。他能关掉机器，但他没有，他可能觉得这样很好笑，也许残酷而不同寻常的惩罚是很好笑。爸爸，不如下次用水刑吧，谢谢你，我很喜欢再参加你的实验。总之，我很尴尬，很生气，我一个一个都拔掉所有电极，当时大家都在笑我，我从教室边上昂首挺胸地走出，当我走到门前时，幸好我转过身说：“爸爸，谢谢你毁了我这些女朋友发展的机会。”然后摔门而去。这是真的，那些女孩我一个都没追到。

刚才那是怎么回事？那几个听到这个故事大笑的同学，这是什么...真奇怪，这个课室的音效设备真好，你总是能听到笑声，太厉害了，就像这个教室能吞掉我的笑声一样。刚才那是怎么回事？我想很有趣的一件事是，你们之所以听到这个故事会笑因为我说的不是一个悲剧，而是一个充满爱的虐童故事。我们之所以会笑是因为这一刻我们都做好了笑准备，或者说我们周围都是人，我们笑很可能是因为有一大班人，群体对我们有社会影响，对吧？如果你想隐藏感情，请尽管拉住坐在你旁边的同学的手。但有趣的是当你笑时，笑声很怪异。维基百科把幽默定义为“一种有节奏的发音的不由自主呼吸动作”。这也是我对我的舞姿的定义。但当你笑时，就像现在，你身体有15块面部肌肉在疯狂地运动，包括你的大颧肌，它能同时拉起你的嘴唇，非常酷，我不知道它的原理是什么，会厌软骨开始盖住你的喉，这样就收缩了你的呼吸，所以基本上你是在窒

息，这也是为什么笑的时候很难呼吸，别怪我引你们笑。血压降低，同时血管里血液的流量增大，腹部肌肉伸缩，呼吸，腿和后背的肌肉都会伸缩。这是我做过最强烈的健身运动，这一切发生得太神奇了。很显然幽默和笑声会对我们产生情感的影响，很明显它有社会影响，如果你现在心情好，你可能会笑得更多。如果你现在心情不好，你可能听到我的笑话会引不住大笑，所以这当中的几个作用因素是社会环境，教室，还有笑话本身，我的身体因此而表现出变化。

问题是你能研究幽默吗？就像我们问的那个问题“你能研究幸福吗？”一样。研究幽默有什么用？就像Tal讲过的那样，现在的学术期刊上消极研究与积极研究的比例是17比1，或者21比1。昨晚我写这节课的讲义时我在e-resources上查东西，我发现消极研究与幽默研究的比例是97比3。例如，研究抑郁症的有125000篇文章而研究幽默的只有4943篇。搜索Steven Colbert时，结果为零。这其中有一个重要原因，因为一种叫医学院症候群的现象。我们知道，我们的学习对我们的身体是绝对有影响的，所以如果你知道医学院症候群，你就会知道当医生对世界上各种疾病的知识越来越丰富时，他们会突然发现自己好像什么病都患上了。我妹夫从医学院打电话给我，他说

“Shawn”我妹夫名字叫Bobo，这是题外话了。Bobo从医学院打电话给我，他说“Shawn，我患麻风了”。我不知道怎么安慰他，因为他刚刚才过完更年期。

我们研究世界的视角真的能改变我们看待世界的视角，如果我们不研究幽默，我们就不会了解社会互动的一个重大方面，也无法了解世界是怎么运行的。那为什么我们对幽默的研究这么少？首先，幽默是非常难定义的，每次你想定义幽默它就从你的指间溜走，每次你想...大家觉得好笑的东西都不一样，例如我今天想放的视频，你们可能觉得一点都不好笑，你们觉得好笑的地方客观来说一点都不好笑。我想让我父母看“太坏了”，因为我觉得那部电影很好笑，但就算他们心里觉得好笑，他们也不会笑出来。一部分是...有些人听到严肃的事会笑，或者说本应该很严肃的事，例如“绯闻女孩”Kirkland宿舍的人，Kirkland宿舍的女同学要用枕头打她们，威胁把她们登在广告栏上才能让她们笑出来。

所以我为什么说...研究幽默的难点之一就是定义，我们很难定义幽默是什么，因为当你一定义它，它就从你指间溜走了，当你想向别人解释，向你交友网eHarmony上的对象解释为什么你比她们想象中的更幽默时，你就知道不管怎样看你都走错方向了。我们从中发现一旦我们试图去定义某些东西，一旦我们试图定义是什么让一些事情变得幽默时，这些事情马上就不幽默了，这是一个死青蛙问题。死青蛙问题就是说，你越是解剖一只青蛙，它死得就越快，笑话也是如此。因此，这使得幽默很难研究，即使我们能研究它，假设我们能研究它，我们知道它对我们的身体和社交有益处，但如果有些人天生就是幽默的，有些人天生就是不幽默的，就算研究它也帮不了我们什么，如果你天生就幽默，我们认为确实有些人是天生幽默的。如果你认为幽默是天生的，这样就知道它有什么益处对我们也没什么帮助。因为我们都得不到这些益处，这跟幸福心理学是一样的道理，对吧？在研究积极幸福乐观的人时也有同样的问题，他们太莫名其妙了，但我们可以看到我们研究幸福心理学的一个担心是如果幸福、积极和乐观都是由基因决定的，那么研究我们在这个班上所讲的内容还有什么意义？幽默也是如此，如果我们得不到这些益处，只会给幽默的人更多理由来嘲笑我们，我想我们今天能克服所有这些障碍，我知道幸福心理领域已经出版了一些非常棒的研究，还有专门研究幽默的研究，这些研究能让我们用全新的角度来研究幽默这个人类现象，并且给我们带来各种各样的益处，所以我想告诉大家，我们有...为了让我们能够像研究幸福心理一样研究幽默，我们要看看心理学的人文传统，所以我们要立足于幽默的哲学。我们会讲到研究幽默的三大巨人。我们还会讲两个理论，我觉得这两个理论没有什么高低之分，真正高明的是我的理解，我稍后就会讲给大家听。

这三大巨人，研究幽默这个心理学领域的三大巨人就是弗洛伊德、伯格森和我。

我们先来讲弗洛伊德，弗洛伊德他在很多课题上都作出过无懈可击的符合逻辑的假设，而且这些假设都将经受得起时间的考验，他写了一本书叫《笑话及其与潜意识的关系》，《笑话及其与潜意识的关系》你还没有看过...对于一个写一本关于幽默的书的人这本来书是自《利未记》以来最不好笑的笑话集，在这本书里他描述了一种典范意识，在我们内心有一个本我，这个本我包括了大家都有的性欲、生命力和冲动。我没有，因为我读过神学院，但你们都有。本我之外是自我，这个自我会把本我视为本我冲动和社会之间一道可渗透的屏障。最外面的是超我，超我是加在我

们身上的道德约束和社会约束。例如，如果我的本我冲动说我很生气我想揍你，我的超我那个道德约束就会阻止我打你。同样，如果我想和某个人上床，我的超我说这样不行。超我，这个社会道德约束会阻止我和别人上床。这可能是唯一能阻止我上床的东西了，我的超我。

我们发现弗洛伊德说的是我们都会受挫，我们都会受挫 因为我们都有本我冲动，但我们没办法把这些冲动释放出来，所以我们就被压抑，你越压抑，最终就会被爆发，所以压抑会带来严重后果。他认为幽默是一种社会可接受的用来疏导这些欲望的信封，这是一种社会可接受的把本我冲动释放出来的方法。这就解释了为什么我们很多幽默本质上都是与性和攻击有关的，我们可以举很多例子来说明把幽默视为一个心理保险库。这就解释了为什么你们会在首次约会时说一些隐晦的黄段子，对吧？在我们体格特征得到社会接受前，这也解释了“办公室”里Michael Scott说的那个“她是这样说的”笑话，他不管什么事都说“她是这样说的”，他有些笑话很隐晦，很难领会，但我每次听到都笑而不语，心满意足。这也解释了我们为什么喜欢拿政治人物来开玩笑，很多时候，政治人物不能...因为我们无法通过性行为来发泄这种挫折感，所以我们就会通过幽默来表达对政治的不满，通过语言上的幽默，我们能够允许冲动释放出来，因为这些话不会破坏我们大部分的社会结构，我们等一下会再讲到这一点。弗洛伊德理论的缺点之一，正常来说，言语伤不了人，它是社会可接受的，Steven Colbert说六块石头就能砸碎我的骨头，但言语永远伤不了我，除非你拿本字典砸我。写下这句，这句话很重要，写下来。

亨利·伯格森是幽默研究领域的第二大巨人。亨利·柏格森，我肯定没念错，因为我用法语口音再加上我的德州口音念的，这个名字的发音...念法语可以省念很多音。……这句你们都觉得好笑？好的。他认为幽默是一种社会纠正器，他认为...就像以前上过这门课的Abraham Maslow说过，人是有一个发展轨迹的终点是自我实现或者说实现我们的潜力。柏格森认为幽默就是轨迹上的一个点，在一个点上当我们偏离这条轨迹时，当我们做一些阻碍我们自我实现的事时，幽默就会马上纠正我们。例如喜剧演员Lewis Black这样说那些参加哈利波特魁地奇夏令营骑着扫把玩飞盘的孩子，我念不对，跟玩伴玩飞盘。他其实是拐了个弯来骂这些孩子，他说这群怪小孩现在就该开始为毕业舞会找不到舞伴发愁了。他的意思是，当我们做了一些不利于适应的事时，例如去参加哈利波特魁地奇夏令营，或者花14美元去Om喝一杯酒，或者打心底里喜欢经计量学，或者地主理论，或者在香港俱乐部和餐厅订餐。在这些情况下，我们笑这些人是为了纠正他们、阻止他们偏离这条发展轨迹，这样他们就能继续迈向自我实现的目标。如果有人打电话来，如果我女朋友打来...我还希望大家能给点掌声，我就知道大家都不觉得奇怪我有女朋友，至少没人笑。如果一个女朋友打电话给她男朋友留了一段不雅的留言，意外地这段留言留到她男朋友父亲的电话上了，我们都会大笑，为了纠正这样的错误。另一个我在Kirkland宿舍听说的笑话是，有一个人在万圣节那天穿了一件用Cosmo杂志的文章和胶带做成的裙子在大冷天走出去，滑了一跤，屁股掉到冰面上，裙子被撕破了。这个故事有太多值得我们笑的地方，但我们会笑的原因之一就是，我们有时都会偏离发展轨迹，我记得柏拉图说过，杂志裙子不能帮我们更快地达到自我实现。

我们已经讲了两个内容，我们讲了幽默是一种纠正器，我们讲了幽默是一种心里释放。我个人觉得在研究幽默作为社会纠正器这个领域中有一个非常聪明的人，他就是三巨人之一。这是我自己评的，他就是Dale Sturtevant。Dale Sturtevant是一个你们绝对需要在笔记本里记录下来的人。很幸运，幸亏有了神奇的Youtube。你们能看到Dale Sturtevant是怎么研究心理学的。

（视频短片）

“我是Dale Sturtevant，我六岁起就养狗，没什么能比训练小狗给我带更多的快乐和挫败感。养一只小狗纠正它不正确的行为尤其让人恼火，像你一样我试过所有的办法，骂到声音嘶哑，不给东西它们吃，把它们锁在柜子里连续几天，或者毫不留情地打它们，但在我第三次被气得心脏病发和一个法庭强制的控制愤怒心理治疗后，我学会了把我的愤怒转化为一个有效非暴力的训练手段。这个手段叫“鄙视你的狗，如何用讽刺和口头羞辱来训练你的狗”你们看，狗要比我们想象中的更聪明，它们知道自己什么时候被人嘲笑，当它们不听话时，一句到位的讽刺或者一句伤人的话就能达到一根打狗棒达不到的效果。不管你的小狗有什么行为问题，我保证可以帮你纠正。例如跳到沙发上：不Humphrey,别起来，你应该躺在上面休息，毕竟你在一份要求高压力的工作中忙了一整天。不，慢着，那应该是我才对，我现在想起了，我才是要工作的那个人，你只是

一条整天在家里躺着流了满地口水的狗。在家里大小便。“Walter,多亏你“帮忙”修饰了这张米白色新沙发,大家都说你拉在上面的那堆东西给了它一个完美的“点缀”。做得好,对了,Milton Berle打过电话来,他想要回他的膀胱控制器。这就对了,真乖。”挑食,“对,Margaret,你想吃的是顶级排骨,事情是这样的:Palm餐厅不接受订位,我没试过打去Morton's餐馆订位,因为我知道他们换了新大厨,所以现在,你就吃Alpo狗粮吧,好吗?我知道这不是你的第一选择,但别忘了你只是一条狗!”……

这个现代卓别林让我笑得流眼泪。为什么我们看这段视频?我们为什么要学习这两个理论?它们对我们有什么帮助?其实它们帮不了我们,它们都是错的,它们错的原因是他们忽略了一个幽默的特征,我们认为这个特征是最重要的。我认为幽默就像一种正念视角,我们透过这个视角来看待世界,我们研究这点的一个角度是,我们可以把幽默视为一种认知心态,我们通过它看待我们周围发生的事,要研究这个问题我们可以问,为什么一些别人认为不好笑或者很悲剧的事情有些人会从中看到幽默?为什么有些人觉得好笑的东西别人会觉得不好笑?同样道理,为什么乐观的人能在一件事中看到好的一面,而不悲不乐的人或者悲观的人就看不到好的一面呢?为了明白这个问题,我们要讲一下打破社会规则,我相信我们有一些不成文的社会规则,不停地指导我们的生活,但我们不会讨厌他们。

我教过社会心理学。在教社会心理学时我们在班上做过一件事,我们把同学分成两人一组,叫他们去打破社会规则,在那一周里他们会做很多事,他们会走进哈佛其中一间宿舍的电梯里,然后慢慢地在电梯里转过身,面朝着身后的同学或者在电梯里躺下来,看看那些同学会不会说什么,或者去星巴克买杯咖啡时跟人讨价还价,说你在家做的话便宜很多,或者上Coop网站用一本书来买东西,或者去商店里问人要免费样品,那些没有免费样品的商品,例如Felipe's店的玉米煎饼。我还知道有个同学走进他的运动员更衣室里问遍更衣室里的每个人,问他们愿不愿意帮他擦背,因为他太累了。还有一个女同学在女生更衣室里看到有人在浴室里洗澡,他就只进那个浴室洗澡。还有一个同学...我想说明的是有很多事情可以打破社会规则。例如走进浴室,隔着浴室门和别人聊起来,这个非常好玩,你们应该试试看“你好,隔壁的同学”然后跟两侧的同学聊起来。

我讲到哪里了?课堂上可能不应该说这种话。你们知道...我记不住笑话的。有人在网站上评选出一个最好笑的笑话。他们看了网站上的笑话,真的找出了有科学根据的最好笑的笑话。有一个美国人去打猎,我不会讲笑话,他...这个人找电话给接线员,他说:“接线员”。接线员说“这是911报警中心”,所以我不会讲笑话。他当时在宾夕法尼亚州的Scranton市,那天是星期二。总之,他打电话给接线员说“接线员,我刚才打猎时好像打中我的朋友了,他好像死了。”接线员说“好的,冷静,先生,我们要你做的第一件事是确保你的朋友已经死了。”他说“好的”。经过一阵平静的停顿后他放下电话,几秒钟后听到枪声,砰!他拿起电话说“好的,现在他死了,接下来怎么办?”这是美国最好笑的笑话,有点意外。欧洲最好笑的笑话是...有点不适合在课堂上讲。有两只雪貂在一间酒吧里,一直雪貂冲另一只说“我昨晚和你妈妈睡了”,另一个雪貂什么都没说。那只雪貂见它什么都没说,又说了一次“我昨晚和你妈妈睡了”,第二只雪貂还是什么都没有说。最后它...另一个雪貂,雪貂A说“我昨晚和你妈妈睡了”。雪貂B说“爸爸,回家吧,你醉了。”

打破社会规则的一个有趣之处是它不仅影响了其他人,影响了我们对于整天围在我们身边的社会条文意识,当我们打破社会社会规则时还使我们意识到了自己的行为。有些同学做这个实验时大笑不止,他们连实验都做不下去了。有些人在尴尬中发现幽默,因此,他们能够享受这个实验,把自己的快乐建筑在别人的痛苦之上。我们从中发现,我们有一个心态决定什么是好笑的,什么是不好笑的。如果这真的是由心态决定,那我们就可以控制它。

今天我们就讲几个控制这个心态的方法。我们这个学期之前讲过Wiseman对幸运配方的研究,大家回忆一下幸运配方是指,他研究并创立了一间运气学校,教人们怎么去觉得自己更幸运,给人们同一个情景,有些人会觉得幸运,有些人会觉得不幸。例如,如果你走进一间银行,那里有100个人在等,假设我们在...我们不在Annenberg,我们在Sanders,有人拿着一支枪走进来,开了一次枪,打中了我的手臂。这是走运还是倒霉?根据Wiseman所说,这取决于我用什么反事实去看待这件事了。如果我拿这件事跟我平时进戏院的情况相比,那这件事肯定是倒霉了。对吧?这样

看, 非常不幸。这个房间里还有很多人, 这个人可以打中很多人, 我还是读过神学院的, 我肯定比这个房间里至少一个人要好, 肯定至少有一个人比我更活该中枪, 可为什么偏偏打中我? 但从另一方面看, 我可以用另一个反事实去跟这件事比较, 看看这件事是走运还是倒霉。这个反事实可以是“他有可能打中我的头”。我喜欢这个乐观幸运的观点, 因为我总是选择能造成最多伤害和流血的反事实, 对吧? 或者说, 我有可能被打中头部和心脏, 流血过多而死。这样...我坏了大家的心情了。每天都这样子, 通常都是上课20分钟就这样。所以这取决于我用什么反事实来决定我觉得什么好笑什么不好笑。幽默也是同样道理, 环境非常重要。

如果我说一个事实一件毫无感情的事, 如“我弄断趾甲了”, 这一点都不好笑, 但如果我说“我在上课时弄断了趾甲”, 这样说就有点好笑了, 不是很好笑, 但有点好笑了。或者“酒精能使人醉”这是一个毫无感情的事实, “酒精能使人醉”在上一节讲幽默的课前说这句话就有点好笑了。所以我们可以从中看出, 你看待环境的视角, 你分析世界的视角能直接影响当你一听到某事时会不会觉得它好笑。在我的课堂上我们有两样东西叫 α 因素和 β 因素。 α 因素就是指客观的现实约束。我们都有同样的 α 因素, 我们都坐在同一个教室, 有同样的灯光。但我们的 β 因素是对现实的主观感受。是不同的, 这间教室里每个人都有不同的感受, 有些人觉得无聊, 有些人觉得饿, 有些人觉得兴奋, 有些人觉得高兴, 我觉得很紧张。我们从中看出他们看待世界的视角绝对会影响你如何看待 α 因素。到目前为止, 我们讲过幸福心理学的内容...我讲过在什么情况下我们的 β 因素是可塑的, 我们可以改变我们的 β 因素, 因此能大大地改变我们的适应行为。我认为幽默是一种很强大的工具, 我们可以利用通过改变我们看待环境的视角来改变我们的 β 因素, 让它适应我们。

在哈佛医学院有一个俄罗斯方块效应, 俄罗斯方块效应是...多少同学玩过俄罗斯方块? 很多, 俄罗斯方块是...还没玩过的同学, 这个游戏里有不同大小的形状从上面掉下来, 你旋转这些形状, 把这些形状排成一整排, 如果一排排满了, 这一排就会消失, 然后你继续这样一直排到顶。他们在试验中发现...他们找大学生来玩电子游戏, 在医学院, 他们发现学生连续玩了四五个小时的俄罗斯方块后。他们是有钱拿了, 非常好的一个交易。玩了以后, 他们回到宿舍, 继续他们平常的生活。有主观报道说这些学生当他们去到超市时, 他们开始重新排列货架上的面包, 让他们排成直直的一排, 或者他们看到路上的车时会想“我要把这辆车放到这里排成一排, 这样来交朋友。”或者他们会...有一个男同学看着体育画报的泳装写真日历号, 上面有很多模特在同一张日历上, 他说了一句话“我希望有一个摆Z姿势的女人, 她能放进这里把这一排排满。”很明显他把整个世界都看成...甚至包括一张泳装写真日历他都看成能够改变形状排出直直的一排, 每个输入的信息都有脑电波链接, 我们的大脑接收了太多的信息, 大脑就形成了这个模式。

我们从中发现了一样东西, 我称之为认知残象(cognitive afterimage)。认知残象就是, 如果你盯着太阳看一段时间, 你是笨蛋, 结果就是你暂时性地灼伤了你的视网膜, 你看东西时就会看到一个蓝色或绿色的点, 你看到哪里它就跟到哪里。我在Kirkland宿舍看到太多照相机闪光灯就会出现这种情况, 出现这种情况后, 很多时候都会这样子, 你的视网膜有一个残象, 在认知层面上也有同样的现象。我们的大脑能保存一个残象。在俄罗斯方块效应里学生会有一个认知残象, 这个残象会停留, 他们看这世界时就会把世界上的事物看成能够旋转变形, 排进一条直线里。幽默的人也是这样, 当人们看到某件事...例如Jon Stewart的编剧, 或者“Steven Colbert报告”的编剧, 当他们看报纸时, 当他们看到一件不悲不喜的事, 或者一件悲剧时, 他们就开始让它变形, 他们在脑海里把这件事旋转变形, 结果他们就会不停地寻找模式, 他们能从一件事上找到无限可能性, 而不是只看到一张报纸, 他们能从报纸上看到幽默。

你们能发现认知残象有时也会带来坏处, 你会在一个思维模式中出不来, 总是找幽默的东西, 这样有时会有利于适应, 但如果你是和人吵架, 你唯一能做的就是开玩笑, 这是非常不利于适应的。所以把幽默作为改变我们视角的东西还有一件事要注意, 在我们讲幽默的益处前, 我们先讲一个这个。当我们笑某件事时, Peter Berger认为, 我们会暂时性地, 暂时地中止了现实, 我们能看到一些有别如现实的东西, 它让我们知道我们眼前的现实是可塑的, 它不是唯一一种可能的现实, 现状是可以改变的。所以幽默可以使我们变得更正念, Ellen Langer把正念定义为“留心眼前的情景”。这样你就能留意到环境中的可能性。我给幽默下的定义和正念的定义几乎一模一样。原因是, 我认为当你真的留心眼前的情景, 当你以某种模式来看待世界时, 你实际上就是在用一种方式来分析世界, 这种方式使得你能看到比环境本身更多的可能性。所以Maslow认为我们会有

高峰体验,这时我们会暂时地披上了自我实现的披风,当我们披上这件自我实现的披风时,我们就能暂时地获得和看到我们实际拥有的潜力。所以我认为幽默也是这样,我认为我们暂时的假装达成了自我实现,因为当我们假装有这个现实时,在这个现实里行为后果不会对我们产生负面影响,我们会看到人生的真实和幸福,即使是我们处于一个别人觉得枯燥悲伤的境地,平凡就变得非凡。这是Abraham Maslow所说的高峰体验一个特征。

我觉得“办公室”就是一个很好的例子,我有两段“办公室”的一分钟视频,我想放给你们看,在这个片段里你们可以把一些...在办公室里的工作是很平凡的,他们能把平凡的变为非凡的,班上有多少同学看“办公室”?有多少同学不看?有多少同学是不幽默的?有些人没举手,我知道不止这么少,好的。有多少同学认为自己的幽默感是在中上水平的?举起手来,有多少同学认为自己的幽默感是中下水平的?刚才没举手的那些都是了。我不知道你们还想我举出什么水平来让你们选。有多少人认为自己正好处于中等水平的?幽默的同学,好的。我们来看这两段视频,来看看如何把平凡变为非凡。

【视频:糟了,又丢了一个文件,又要重启了。Dwight,你想吃薄荷糖吗?你说呢?上学时,我们学过一个故事,说有个科学家训练狗一听到铃声就流口水。方法就是每次铃响时都给东西它们吃。过去几周,我在做一个类似的实验。Dwight,想吃薄荷糖吗?好的。吃薄荷糖吗?好的。要薄荷糖吗,Dwight?好的。你在干什么?我...什么?我不知道,我突然嘴巴很臭。】

还有一个:

【Dwight你说“有人用蜡笔换走了我所有的钢笔和铅笔,我怀疑是Jim Halpert。所有人都叫我一整天的Dwanye,我觉得是Jim Halpert给钱他们叫他们这么做的。”是的,每个五美元,花的很值。

“到下班时我的办公桌离复印机近了两英尺。”是的,每次他上洗手间我就移动一英寸,我那天一整天只干了这件事。“每次我输入我的名字都会变成‘尿布’。”用一个简单的宏就行了。

“今天早上我拿到电话时撞到了自己的头。”这个我花了不少时间,我要一次放一个硬币进他的电话听筒,等他习惯了那个重量以后,我就把全部硬币都拿出来。】

Jim用Dwight来做这些实验,这些实验也告诉了我们幽默对我们有多大的积极影响。我们不但会看“办公室”我们还会选择与幽默的人为伴,或者让自己变得幽默。为了弄明白这点,我要讲两个身体部位,写下来,只有两个。交感神经系统和副交感神经系统,副字拼作为para。副交感神经系统。交感神经系统是我们身体里一个负责释放化学物质进我们身体里,让你准备作出或战或逃反应的系统,它能暂时地让你当一回超人,你变强了,你变快了,你忍耐力变强了,你更有活力了,但问题是一直当这样的超人的话是有分解代谢作用的,当你把这些化学物质释放到你的身体时,虽然你的身体暂时变强壮了,但其实它在损害你身体里的所有器官,压力是有影响的,它会劳损所有组织,你体内的活组织。幸好,不是只有这么一个系统。因为我们不会变得越来越兴奋,我们的心跳不会一直飙升,直到心脏爆炸,因为我们中枢神经系统里还有另一部分叫做副交感神经系统,副交感神经系统负责让我们的身体冷静下来,它负责减慢我们的呼吸率,心跳率,真正让我们恢复过来的就是它。当我们能量水平没有飙升时,我们的能量就能维持更长时间,因为这个系统会不断地激活、修复并注入更多的活力。

很有帮助的图表。这个称之为...有人称之为黑道家族效应,其实只有我称之为黑道家族效应,但我们还是会考黑道家族效应,是指长期地激活交感神经系统,很多哈佛学生包括我自己都会这么做,我们准备为考试复习时或者处理生活中某些事情时,我听到很多人在考试前会说“这次考试我一定不会及格,我压根就没准备好,我一定会不及格了。”或者他们心里想“我太忙了,我压力太大了。”当他们这么想时,他们其实是把事情留到最后一刻才做,就像Tal说的拖延症,结果是你的能量会暂时地飙升,因为你的交感神经系统被激活了,所以我们习惯了这么做,我们会上瘾地用交感神经系统刺激我们的能量。我们认为能量可能让我们完成工作。Tony Soprano不是现实人物,是HBO剧集里的黑帮老大,这个电视剧的一个主旨就是,他要去接受心理治疗,对于一个恶贯满盈的黑帮老大没必要这样做,他要去心理医生,因为他惊恐症发作,他的身体停止运动,因为他长期激活他的交感神经系统,所以就发作了,不管是他当黑帮老大时做种种犯法的

事，还是平常和他家人的生活，过一个正常的生活，他住在新泽西，住在新泽西的压力就更大了。因此，他的身体停止运作。所以原因之一就是长期激活他的交感神经系统。

哈佛的学生也是这样，经常我们都会利用这种激活，我们会长期激活我们的交感神经系统，因此我们就会耗损我们的身体，我们的身体就会开始停止运作，幸好我们还有救星，对抗黑道家族效应的最佳缓冲剂是幽默。原因是，幽默就像正念和冥想，它能激活副交感神经系统。因此，非凡的是就发生了，很让人惊讶的是，我们觉得大笑是一件奢侈的事，我们有时间的时候才会大笑，我们没事可做时才会大笑，但它对我们的生活却有如此巨大的影响。首先，笑本身既是一种药也是一种运动，如果你喜欢Jack Candy和“周六夜现场”的“深层思考”小品。我引用几句话给大家听，其中有一句是“我爸爸总是说，笑是最好的药，可能这就是为什么我们几个有家人死于肺结核。”其实不是很好笑，但我还是决定说这句。笑也是一种运动，每次你笑，如果你想在这节课上笑或者你想下课后才笑，你笑时，你的身体就在做大量运动，我已经说过，你笑时，身体有多少快肌肉在伸缩，我们发现只要笑10到15分钟，笑10到15分钟所消耗的卡路里就相当于一块中等大小的巧克力，非常棒。有些人的报告说，只要笑几分钟就足够让他们的心率飙升到，比在划式练力机上做15分钟运动还要高，这就要看你划的是什了。

他们还发现它能导致...非常厉害的是幽默还能够在化学层面上起作用，它能增加我们体内的T细胞从而加强我们的免疫系统，增加我们的 γ -干扰素，它是一种抵抗疾病的蛋白质还会增加我们的B细胞，B细胞负责生成抗体加强我们身体抵抗疾病的能力。所以幽默真的能帮我们更好地对抗现实，对吧，他真的能加强我们的身体，帮助我们对抗外部世界，这就是幽默的作用之一。

它能够影响黑道家族效应的原因之一，就是像Sultanoff这样的研究人员发现的那样，笑能降低我们体内的血清皮质醇，当我们感受到压力时就会释放皮质醇，应激反应...如果我做了某件事让你感到有压力了，你的皮质醇水平就会上升，如果你在这时候引人发笑，他们的皮质醇水平就会降低，也就是说在他们感受到压力时大笑起来，在压力中笑起来能够使他们降低压力带来的消极影响。大家回忆一下，压力会耗损我的身体。除此之外，幽默还能给我们的心理和生理累积大量的益处。

首先，他们发现即使是一点点的幽默，就能提高我们的免疫系统。他们的研究方法是，他们找来一些患有支气管哮喘病的人，让他们接触尘螨，这些病人对尘螨是极度过敏的，这样是为了让他们产生过敏反应。我很肯定这群研究人员就是上次做那个吐根怀孕研究的那些人，我们在这门课上讲过那个研究，或者是那个一次又一次地电击狗的习得无助感实验的那群研究人员。在这个支气管哮喘试验中，他们让这些病人接触尘螨，有致命危险的，他们只让他们接触一点点，但他们至少要保证数量要足以让所有病人都对螨虫产生过敏反应。然后他们找这些人回来做实验，看来这些人是真的学不精的，这些患有支气管哮喘的病人回来做同一个实验，有一半人在接触螨虫之前先听一个笑话，我不知道他们听了什么笑话，反正他们笑了。然后另一组是对照组，他们为只看了或听了一个很普通的故事，这些故事不会减轻支气管哮喘患者对螨虫的过敏反应。他们发现，数据表明那些先听过一个笑话的人哮喘病发作的数量要少很多。

我很难想象...我想说一个好笑的笑话，好让你们讲给别人听，但我想不出来，你们想的笑话可能都比我想的这个要好笑，但我想...算了，我不说这个笑话，不说了，不好笑的。我本来想说一个关于哮喘病的“敲门”玩笑，但我发现不好笑。

我们还发现，幽默还能提高忍痛度，有一群德国研究人员，除了德国研究人员还会有谁，他们找人来，找参与者来参加这个研究。把他们的手放在冰冷的冰水里，这是心理学以及医学界中测试一个人的忍痛度的标准做法，因为这个测试不会对人造成永久伤害，只会加重他们的冻疮。他们发现，他们把手放进冰水桶里，在这期间，你的手放得越久，你的忍痛度就越高，你可以和朋友试试，这是一个很好的派对游戏。你可以让一个人看好笑的视频，一个人看不悲不喜的视频，一个人看悲伤的视频，这时候他们的手都放在冰水里。他们发现，看幽默视频的那一组在数据上来看，手放在冰桶里的时间要比其他组长得多，比其他组的人长得多，这意味着，如果你觉得幽默好笑，你可能没有别人聪明，但你能把手放在冰桶里更久。

但这个研究还有一个惊人发现，幽默的影响不仅现出在实验过程中，他们在这些人看完幽默视频后20分钟再对他们进行测试，看完幽默视频20分钟后，还能有同样的效果，即使是看了幽默视频20分钟后，幽默还能有一个后效应，提高你的忍痛度。这个结果给了人们很多启示，那些日常生活中因为患有疾病，而有慢性疲劳或者慢性病的人，幽默可以减轻他们的疲劳或疼痛。他们还发现在你狂吃一顿后，如果你有2型糖尿病，而你狂吃了一顿，如果你吃完后看了一些好笑的东西而不是一些平平淡淡的东西，令人惊讶地你的血糖会比那些吃了同样多的人低很多，这种效果太惊人了。

最后他们还发现幽默能减少压力，增加癌症的缓解率。例如，有一个关于睾丸癌的研究，研究人员发现患者如果能笑出来，能用笑作为他们的心理应付机制，那些用笑来作为心理应付机制的患者比那些没有这样做的患者，他们的缓解有所提高，甚至他们的症状也减少了，他们的忍痛度提高了，伴随这些病痛而来的压力也减少了。因此，我们看到幽默真的有很多惊人的益处，我们看到它能改变我们的身体化学，改变我们的免疫系统，帮助我们对抗疾病，它改善我们的压力水平，改善我们身体对尘螨的反应，对事物的反应，对癌症的反应。幽默从方方面面影响我们，效果非常惊人。

我还想谈谈幽默的社会影响。如果你是第一天来这里上学的，我要跟你说几个数据，我只想提醒大家几个数据，去年我们在哈佛学生中做了一个调查，我们发现哈佛学生的谈恋爱的次数少于一次，平均的性伴侣人数在0到0.5之间，用科学数据给二垒定了量。我们还发现你们当中有24%的同学不知道自己是不是在谈恋爱。我想跟大家说几个数据，是因为我觉得幽默能给我们哈佛学生在恋情中带来很大帮助。

我还在哈佛教一门叫人类性欲的课，那是一门很尴尬的课，有多少同学上了人类性欲？只有一个。你好，真尴尬。其中...我说它的尴尬的原因是学生要写的第一篇论文，是一篇十页的讲自己第一次性行为的论文。我要评阅这些论文，非常尴尬，我还要写评论“不，不可能这样”或者说“写这篇论文的时间要比你做爱的时间长很多”，有很多尴尬的事。但是...最尴尬的一次是，有一节课他们想让我给哈佛的学生看看安全套是什么样的，因为数据表明你们哈佛学生很可能连安全套或者其他与性有关的东西都没见过，他们发现这个现象，他们想我在一节课上分发安全套，这样大家都能拿一个看看。我那天要教四个班，于是我把80个安全套塞进背包的前袋，当时我坐在星巴克里，星巴克是我的咖啡店兼办公室，我整天都坐在那里，一天只需交1.49美元的租金，我发现我坐在那里时，我不知道我为什么很喜欢“发现”。我当时坐在那里，旁边坐了一个女孩，这时她转过身跟我说“你能借只笔给我吗？”我说“当然能，当然能借只笔给你。”然后我完全忘了，我打开我的背包，80只安全套夺宝儿出掉到了她的身上，她的桌子上，她脚下的地板上满是安全套，我花了四分钟才捡完她脚下的安全套。我还递了一个给她，她不想要安全套，也不想要我的笔。

研究这种第一次相遇的研究得到非常惊人的发现，Fraley做了一些研究，他会找一些人来...有个知识点忘了讲，我们等一下再讲。Fraley发现，如果你把实验参与者带到一个房间，他们互不认识，你让他们做一个合作任务，让他们做一个合作任务。有个助教很喜欢我标题中的“吸引与感情”这两个词，我觉得很好笑，我想不起要讲什么了……我讲另一个内容吧。

镜像神经元，镜像神经元非常厉害，因为我刚才忘了讲这个。镜像神经元，我们以前不知道大脑里有这个，知道十年前才知道或者还不到十年，我们那时才发现它们的存在，它们的作用就是，如果有人对你笑，通常你一定也会对他们笑。原因是，因为你大脑有个部位，在你笑时，亮起来了。就好像我站在讲台上，有个人走过来狠狠地把我绊倒，大家都会惊呼，你们会觉得很愤怒。你们的大脑会亮起来，那些镜像神经元会亮起来，就好像你也被绊倒了一样。这也是为什么人们看橄榄球比赛时会发生痛苦的叫声，即使他们离体育场有2000英里远。我们天生会对别人有移情作用，因此，幽默非常具有传染性，因为当我们看到别人笑时，我们的镜像神经元就会激活。

幽默之所以能帮助我们的社交，是因为第一次相遇时，它能制造吸引力。他们发现，他们找来互不认识的参与者，让他们玩一个竞赛游戏，之后让他们评价对方的吸引力以及他们对比赛对手产生了多少情感，通常他们的吸引力和感情都很低。中间那组，你找人来合作完成一个任务，跟Tal

这个学期讲过的华尔街和社区运动会研究很相似,在这个实验里,如果是合作完成任务,参与者的吸引力,两个人的吸引力和感情都上升了。但如果你让参与者做一件很尴尬的事,例如玩扭扭乐,或者让人走进房间,实验参与者所在的房间,叫他们不小心地把水倒到其中一个参与者身上,告诉他们,他们笨手笨脚的,然后离开房间,让他们笑这件事。这些人...因为这个过程中发生了幽默的事,所以给对方评的吸引力分数是最高的,而且感情也是最深的。所以,下次如果你坐在酒吧里,你不要试图去跟那个人比高低或者跟那个人合作,你可以请他们玩扭扭乐或者把酒倒在他们身上,告诉他们他们有多笨手笨脚。这个诡计一定能增加你们的感情。

他们发现在研究幽默这个课题时,约会是一个很有趣的研究对象,尤其是研究它的社会因素。我们知道人们是会被某些身体特征吸引的,但为什么有些人会选择幽默的人,幽默应该是一种进化优势,对吧?这班上有多少同学是不会和赚不了多少钱的人约会的?举起手来,好的。很好,有几个诚实的人。从进化角度来看,这个答案是正确的,但很少人举起手。那些发现约会对象没有幽默感以后,就不和他们约会的同学,请举起来手,几乎所有人都举了。也许是因为这个答案更为社会所接受,这样可能会把研究都搞砸了。事实是,我认为很多人没有说谎,我们确实想要性感的...我们确实想要有幽默感的伴侣,好的。我还会一次又一次地口误。我们发现在这些人身上,如果你在野外遇到危险,例如遇到狮子,你想打赢它或者逃跑,你不想说这个敲门的笑话,对吧?幽默并不能增加你对自然选择的适应性,对吧?但我们发现,人们似乎都很喜欢幽默,不同性别的幽默是不同的。科学家和心理学家认为幽默是表示认知能力良好的一个信号,就像我们喜欢别人有一个良好的体格一样,我们也喜欢良好的认知能力,我们喜欢能用不同视角看世界的幽默之人,它不仅能极大地影响他们看待世界的方式,还会影响他们帮助你应付现实的方式。我刚才所说的这些,幽默对生理的益处都会出现在那些与笑的人为伴,或者与开玩笑的人为伴的人身上。如果你与幽默的人为伴,你就能得到所有这些益处。

除此之外,他们还发现了几个有趣的差别,男人与女人的差别,这是由一个名叫Bressler研究员发现的。我不知道这个人是男还是女的。Bressler发现男女的差别是,他们发现男女所寻求的幽默是有差别的,他们观察在酒吧里调情的人在这个实验里,他们看那些在酒吧里调情的人,这很怪,每次女人或男人笑时他们就会打一个勾。然后,他们会走过去给这两个陌生人一份报告,让他们填完这份报告并且在他们离开前互换报告。他们发现女人笑的次数与女人喜欢男人的程度成正比,反过来也是。他们还发现,女人笑的次数与男人喜欢她的程度成正比。他们还发现,男人的笑对两个人的吸引力都没有任何影响,似乎这...这只是从总体来看,不是每个人都会这样。大家从中看到一个趋势,有些人似乎是说笑话的人,有些人似乎是听笑话的人。这给了我们一个有趣的想法,在两者当中,你会选择当哪一个,当你想用你的幽默风格来吸引对方时。我们还发现,在婚姻谈判中幽默是很重要的,基本上和上面那个一样。

John Gottman发现...John Gottman就是那个恋爱专家,他做了四骑士实验,我们在之前讲爱情的课上就已经讲过了。他说消除冲突的最佳方法,如果在谈判中出现冲突,或者婚姻出现问题时,最佳方法就是换一个角度,把幽默当作应付机制。要回答幽默在...当你出现应激反应,或者说像我之前说的那个皮质醇被释放出来。即使John Gottman也把幽默视为达到效果的最重要方法。这个...这个很有趣,但和我现在讲的内容没什么关系。当我们叫一个大学男生想着恋爱时,他的大脑就是这样子的,大脑有些地方亮起来了,很漂亮。如果你叫他们想着性,剩下的地方都会亮起来。

幽默作为一种治疗手段,我简单地讲一下这点,因为我想等一下讲幽默的最强大功效。ennebaker的研究,我们之前讲写日记的时候讲过,当你开始写日记时,你的神经活动水平会出现峰值,其实你写日记的时候感受到的压力会更大,但写完后就会回落到一个低很多的水平。幽默也是一样,因为幽默过界了,它暂时增加了我们的压力,但能让我们回落到一个更低的水平,因为它激活了我们的副交感神经系统,因此,在一个心理治疗中,幽默是我们可以利用的有效工具。印度有些大笑互助组就是用这个方法,他们会让人围成一圈,把头放到另一个人的腹部上,一个人开始叫“哈!”另一个人也叫“哈!”整个圈的人都这么做,直到所有人都自发地笑起来,这是一种很好的健身运动,做完以后你会觉得自己健康了很多。他们还有“抱抱兔子”或“抱抱组”。抱抱兔子,这是从网上的梯子理论上找来的,大家想了解的话,就去搜索一下。抱抱组,是在纽约的,我没有时间讲了。这些小组能改变心理创伤和坏心情...我想这当中很有趣的一点是,幽默

真的可以让我们能够对我们以前认为是消极的、不还的或者让人烦恼的事情改观，这就是我想说的，幽默最强大的功效。

但在讲这点之前，我想说可以增加我们幽默感的六种方法。首先，我们刚才已经讲了一个了，把只属于你的故事写进日记了，找出你日常生活中好笑的事，当你写日记时，要尽量写积极经历，你要审视你的周围，找出日常生活中发生的积极事件。培养幽默感，也可以用这个方法，把它练成一种技能，就像把感恩练成一种培养乐观心态的技能。你要做的是，回忆起这一天，写下这一天发生的事情，然后拿它发挥，给它变形，改变它的方向，直到你从中发现一些幽默，就像Jon Stewart的编剧看报纸上的新闻一样。结果，你的大脑会养成一种模式，找到生活中好笑的事情的模式。

第二种方法是观察幽默的人。当你观察幽默的人时，因为镜像神经元，你能从他们身上学到幽默的一些规律，网上还有这样的规律供你学习，如果你对此感兴趣的话，你可以学习幽默的规律，这就是为什么培养模式和打破模式这么重要，有意识或无意识地学习这些规律，就像我们以前讲过的可视法练习，你在电视上看不擅长运动的人，如果你看他们，你也会变得不擅长运动。所以如果你看擅长于运动的人，你会变得擅长于你看的这种运动。当你观察幽默时，会有同样的结果。

还有一个方法是TQP两问处理法。为什么我这么幽默？为什么别人没有发现我很幽默？不断地这么问自己，绝对能提升你的自尊。除此之外，还要允许自己当一个次等人类。我们和柏格森都认为，要说这些笑话对着很创伤的事笑出来，我们要暂时地麻醉我们的心，暂时地麻醉我们的心，如果我们不允许自己当一会次等的人类就等于我们不允许自己有人类的缺点，就是不承认我们有本我冲动。多找点花样，打破模式，你打破模式的次数越多，你就越能看到一个情况里的可能性。

有一个用老鼠来做的实验，把一只老鼠放进笼子里，让它和一只母老鼠性交，当你把它放进笼子两到三次后，它就会变得很累，它就会躲到角落里，不想和母老鼠拥抱。他会持续这样10分钟，这叫做潜伏期，这时候你生理上无法进行性行为，因为太累了。接下来，放一只新的母老鼠进笼子里，这时候老鼠会走过去，继续做这个实验，不管有没有过潜伏期。这个实验说明了，我们的大脑，我们哺乳动物的大脑天生就要寻找多样性的，这不是谈恋爱的好方法。但这时我们会认识到，花样是生活的调味剂。你越是改变你现在的模式，你就越能看到环境中的可能性，我们之前讲过的俄罗斯方块效应。

现在来讲幽默的最大功效。我认为这点很重要，我想讲一下，然后让大家看一段视频，因为我们只剩六分钟了。我想让大家看一段我觉得很有强大的视频，我不觉得上了一节幽默课后，看这段视频会坏了大家的心情，但我觉得它很重要，值得我们一看。这段视频是关于Jon Stewart在911悲剧后怎么做节目的。我觉得从心理研究的角度来看，它不好笑，但大家注意他的变化，观察他的脸部表情，看他怎样试图在这种情况下把幽默带回节目的壮举，听听他是怎么形容幽默的。这段我们会看三分钟然后看一段一分钟的“恶搞之家”，然后我会用一分钟进行总结。

(视频略)

听到我了吗？我觉得这是一段很强有力的视频。你可以...听到他内心正在痛苦地挣扎，你可以看到他试图说几句笑，然后又退缩回去了，你可以听到他讲他习惯用的语言风格，他需要释放的感情，然后说他的挫败感，这集节目的最后他带了一只小狗上台，他就让小狗留在台上，试图让我们恢复心情，让我们看到在眼前的悲剧以外，还是有很多可能性的。我觉得这是一段很优秀的视频，值得一看。过后，你可以看到人们用不同的方法应付悲剧。我觉得从一个社会学角度来看，“恶搞之家”对911事件的回应也很有趣，他们经历的那段时间我们都很害怕，用恐怖主义威胁美国的人，但他们却拍了这个。

(视频略)

下面的不看了，因为越来越不好笑了。我只剩一分钟，我想告诉大家我今天讲的一些内容。我觉得这是一段很好的视频……当我们从吓到我们的情况下走出来，并且拿这样的事来开玩笑，因为我们能看到当中的人性，我们能看到自己大笑。

我们今天讲的内容是幽默就像乐观主义，我们透过它来看待世界，它需要我们用正念来找到可能性，它能加强我们的健康，改善我们的社交和我们的身体，它能作为一种心理治疗方法。我们把幽默视为一个奢侈，但我认为在痛苦和冲突、悲剧、经济倒退，大萧条出现的时候...我想没什么会比幽默更重要的，就像Jon Stewart说的。

能给你们上课是我的荣幸，谢谢！

[查看原网页: zhuanlan.zhihu.com](http://zhuanlan.zhihu.com)