

Laughter Is Important For Our Bodies And Minds - Here's What The Research Says

笑对我们的身体和思想都很重要——研究是这么说的



Science Alert · 健康 · 11月30日

内容显示：

英文

中文

中英对照

娱乐和惊喜以及由此引发的笑声为日常生活增添了质感。



那些傻笑和狂笑看起来就像是傻傻的一次性行为。但笑，作为对有趣事件的反应，实际上需要做很多工作，因为它激活了大脑的许多区域：控制运动、情感、认知和社会处理的区域。

正如我在写《幽默心理学导论》时发现的那样，研究人员现在很欣赏笑增强身心健康的力量。

笑的身体力量

人们在婴儿期就开始笑，那时它有助于肌肉和上半身力量的发展。笑不仅仅是呼吸。它依赖于面部肌肉的复杂组合，通常涉及眼睛、头和肩膀的运动。

笑的时候或者看到笑的时候，会激活大脑的多个区域：控制肌肉的运动皮层；帮助你理解背景的额叶；以及调节积极情绪的边缘系统。

打开所有这些回路可以加强神经连接，帮助健康的大脑协调活动。

通过激活像喜悦和欢笑这样的情绪的神经通路，笑可以改善你的情绪，使你对压力的身体和情绪反应不那么强烈。

例如，笑可以帮助控制大脑中神经递质血清素的水平，类似于抗抑郁药的作用。通过减少大脑对威胁的反应，它限制了神经递质和皮质醇等激素的释放，这些激素会随着时间的推移侵蚀心血管、新陈代谢和免疫系统。

笑就像是压力的解毒剂，它会削弱这些系统，增加疾病的易感性。

笑的认知能力

良好的幽默感和随之而来的笑声取决于大量的社会智力和工作记忆资源。

笑和幽默一样，通常在认识到情况的不协调或荒谬时产生火花。

你需要在心理上解决这个令人惊讶的行为或事件，否则你不会笑；相反，你可能会感到困惑。推测他人的意图并从他们的角度看问题可以增强笑声的强度和你所感受到的乐趣。

要“理解”一个笑话或幽默的情况，你需要能够看到事情光明的一面。想想看会说话的动物连环画会让你觉得有趣，比如《远方》里的那些。

笑的社会力量

许多认知和社交技能共同作用，帮助你监控交谈中何时以及为什么会笑。你甚至不需要听到笑声就能笑。聋哑人用笑声来点缀他们的手语句子，很像书面文字中的表情符号。

笑能建立联系，增加与他人的亲密度。语言学家唐·尼尔森指出，独处时很少会发出咯咯的笑声和捧腹大笑，这支持了他们强大的社会角色。

婴儿在很小的时候就会笑，这是一种愉悦的外部信号，有助于加强与看护者的联系。

之后，这是分享对情况的理解的外部信号。例如，演说家和喜剧演员会试图通过博得笑声来使观众在心理上更接近他们，从而产生亲密感。

通过每天练习笑一笑，你可以提高你的社交技能，这些技能对你来说可能不是天生的。当你因幽默而笑时，你与他人分享了你的感受，并从风险中学习到你反应会被他人接受/分享/享受，而不是被拒绝/忽略/厌恶。

心理学家在研究中发现，具有竞争性和时间紧迫等A型人格特征的男性笑得更多，而具有这些特征的女性笑得更少。和别人在一起时，男女都会比独处时笑得更多。

笑声的精神力量

积极心理学研究者研究人们如何过有意义的生活并茁壮成长。笑能产生积极的情绪，从而带来这种繁荣。

这些感觉，如娱乐、快乐、欢笑和快乐，建立弹性和增加创造性思维。它们增加了主观幸福感和生活满意度。

研究人员发现，伴随幽默和笑声而产生的积极情绪与对生活意义的理解有关，并帮助老年人对他们一生中所面临的困难持一种善意的态度。

笑是一种健康的应对机制。当你笑的时候，你就把自己或情况看得不那么严重了，可能会觉得自己有能力解决问题。

例如，心理学家在两周内测量了41个人大笑的频率和强度，并对他们的生理和心理压力进行了评分。

他们发现，经历的笑声越多，压力就越低。笑的强度是强、中还是弱并不重要。

也许你想为自己获得这些好处你能强迫笑为你工作吗？

越来越多的治疗师提倡使用幽默和笑声来帮助客户建立信任和改善工作环境;一项对五项不同研究的回顾发现，笑声干预后的幸福感确实有所提高。

有时被称为家庭游戏而不是家庭作业，这些干预采取的形式是每天和有趣的人在一起进行幽默活动，看让你笑的喜剧，或者写下今天发生的三件有趣的事情。

即使独自一人，你也可以练习笑。有意地看事情有趣的一面。笑瑜伽是一种利用呼吸肌肉来实现自然笑和强迫笑的积极身体反应的技巧(哈哈嘻嘻哈哈)。

今天的研究人员当然不会一笑置之，但很多关于笑对心理和生理健康影响的研究都是基于自我报告测量。

更多的关于笑的心理学实验，或者在笑发生的环境中，可能会支持一整天笑的重要性，甚至可能会提出更多有意地利用笑的好处的方法。

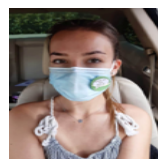
| 看过此篇的人也喜欢

现在情况是黑暗的，但一点笑声真的有益于你的福祉

快公司 · 商业 · 11月26日

学生告诉耳朵疼痛可能会归结为洗发水突然失去听力

地铁报 · 健康 · 11月30日



BTS的金和Jimin揭示了让他们笑起来的惊人简单的方式

 KoreaBoo · 娱乐八卦 · 11月28日