

## 亚裔家庭服务中心专版



TE RŌPŪ ĀWHINA MATE PETIPETI O AOTEAROA  
Problem Gambling Foundation  
of New Zealand



# 你为生活增添幽默了吗？

编者：张曼

一对夫妻吵架后处于冷战之中。某天，丈夫回家后就开始翻箱倒柜地找东西。妻子看得不耐烦，质问他：“你在找什么？”出乎她的意料，丈夫说：“我终于找到了我要找的东西，那就是你的声音！”本来打算大发雷霆的妻子态度瞬间柔和了，两人重归于好。

一辆公交车上，司机一个急刹车让小伙子不小心踩了姑娘的脚。燥热的天气令人心烦，姑娘怒道：“瞧你那德性！”本来一触即发的战火却被小伙子的一句话所化解：“这不是德性，而是惯性。”姑娘听后忍不住扑哧笑了出来，公交车上的闷热空气也变得清爽了很多。

著名心理学家弗洛伊德曾经说过：“幽默是认知不协调给人带来的快感。”事实上，出人意料幽默往往能达到更加显著的效果。这就是为什么不按常理出牌的人常常令人感到愉悦，正是这种转弯式的思维造就了幽默的效果。

## 创新与智慧塑造幽默

西方社会做了大量与幽默有关的研究，结果表明：幽默与创造力密切相关，相辅相成。很多心理学家也视幽默为创造力的核心特征。美国心理学家罗伯特·奥

尔森就指出：“如果我们存在幽默的态度，就必能激发创新。”综观古今的科学家，他们之中不乏幽默大师。比如电灯的发明者爱迪生就极富幽默感。有人曾嘲笑他用了1200种材料做灯丝，结果统统失败，一无所成。爱迪生没有被打击，反而幽默地回应道：“起码我已经成功地证明了1200种材料不适合做灯丝。”换一个角度看问题，让幽默推动更多的创新思维出现，这是爱迪生带给我们的启示。

幽默需要创新思维，也铸就创新能力。但是，幽默的最高境界是智慧。俄罗斯作家赫尔岑曾言：“笑，绝不是一件滑稽的事。”而英国大文豪莎士比亚这样形容幽默：“笑要有智慧，幽默不单是要单纯逗乐，还要排斥庸俗。”

有一个众所周知的例子：曾有一个外国记者问周恩来总理：“在你们中国，明明是人走的路为什么却要叫‘马路’呢？”周总理不假思索地答道：“我们走的是马克思主义道路，简称马路。”这种回答问题的思维显然调转了角度，于是就造就了一种幽默的效果。既回应了挑衅性的提问，同时又没有用敌对性的语言，不会失了风度；同时，这样的回答也显示了周总

理的大智慧。加拿大20世纪幽默作家斯蒂芬·李科克说：“幽默的本质是同情达理，是对一切存在事物的热忧而温存的同情。它的本质是爱，而不是蔑视。”带有仁慈的智慧才是幽默真正的力量。

## 五招教你变幽默

常常听到有人说：“我生来就不是个幽默的人！”此言差矣。事实上，幽默是人与生俱来的能力，可以通过不断训练加以培养，每个人都可以变得幽默！

第一招：两面看。哲学家苏格拉底的婚姻很不幸，他的妻子是个悍妇，经常粗暴地对待他。但是苏格拉底却看到事情的另一个方面：“讨这样的老婆好处很多，可以锻炼我的忍耐力，加深我的修养。要知道，娶一个好妻子能让你终生幸福，但娶一个坏妻子却能使你成为一名哲学家。”

第二招：双关语。英国著名侦探小说家阿加莎·克里斯蒂的第二任丈夫是一位考古学家。一天，有人问她：“你为什么嫁给一位考古学家呢？”她回答说：“对一个女人来说，考古学家是最好的丈夫。因为妻子越老，他越爱她。”

第三招：硬碰硬。有一天，罗伯斯庇尔男爵正在巡视他的领地。他忽然发现，

在欢迎他的人群中，有一个男子的相貌酷似他本人。于是，他便把那人叫到跟前悄悄地问他：“你母亲是不是曾在我家做过工？”那人看了伯爵，神秘地说：“没有。不过据我所知，我父亲倒曾在您家做过工。”

第四招：自圆其说。达尔文应邀到一位朋友家赴宴，一位年轻美貌的女士问道：“达尔文先生，听说你断定人类是由猴子变来的。那么，我也在你的论断之中吗？”达尔文彬彬有礼地回答道：“那当然！不过，您不是由普通猴子变来的，而是由长得非常迷人的猴子变来的。”

第五招：繁事简说。曾有记者要求爱因斯坦用“最简单的话”解释“相对论”。爱因斯坦说：“你同你最爱的人坐在火炉边，一个钟头过去了，你觉得好像只过了五分钟；反过来，你一个人孤孤单单地坐在热气逼人的火炉边，只过了五分钟，你却像坐了一个小时。这就是相对论！”

语言是幽默最基础的环节，也是“转弯式思维”最直白的表现。如果善用这五个方法，你起码可以成为一个“说话很逗”的人，而这也是培养幽默细胞的第一步。

## 敞开您的心扉 共建丰盛人生

### 亚裔家庭服务中心

服务时间：周一至周五 上午9:00至晚上8:00

#### 服务内容：

- \* 为所有亚裔人士和家庭提供心理咨询、社会服务和转介服务
- \* 为受赌博问题影响的亚裔人士及其亲友提供心理咨询、社会服务和转介服务

服务方式：电话咨询、面谈服务（需预约）和社区教育

专业服务 免费保密 实际帮助 成功经验

欢迎致电 亚裔家庭服务中心咨询热线

0800 862 342 (全国免费)

地址：First Floor, 128 Khyber Pass Road, Grafton, Auckland

邮寄地址：PO Box 8021, Symonds Street, Auckland 1150

网址：www.pgfnz.org.nz (有中文网页)

全国免费热线咨询电话：

0800 862 342

传真：09-369-0690

本专版 联络方式：电话09-369-0616 马小姐

或电邮ava.ma@pgfnz.org.nz

欢迎广大读者与我们联络畅谈您的观点和感想。

## 心灵加油站：节日给心情放个假

圣诞节和新年即将来临，每逢节日长假，人们希望通过度假来舒缓工作中的压力，放松自己的身心。今天我们借这个机会谈一谈几种“节日心理病”及其调适的话题。

### 节日心理失调症

假期对于一些人处于高度紧张状态下工作的人群而言，会有一种失落感。突然闲下来无事可做，反而容易出现抑郁、失落、烦躁不安等不良情绪反应。心理学上将称之为“节日心理综合症”或“节日心理失调症”。

从心理学角度看，在高度紧张的工作状态下，人的大脑中枢会建立起一套高度紧张的思维和运作模式。如果人们一下子从高度紧张的状态中停下来，原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然失去对象物，会使人们面露轻松环境反而感到不适应。而这种心理失调症，人们应该学会自我调适，通过旅游、听音乐、读书，会友等休闲方式，给自己的精神和心情放个真正的假。

### 上班恐惧症

假期闲惯了，上班前也会出现不适应，这种心理反应被称作“上班恐惧症”。

与节日心理失调症正好相反，有人在假期中暂时告别繁忙的工作，身心充分放松，然而假期过完，上班后却显得烦躁不安，无心工作，甚至失眠、胃口不佳。这是因为习惯了轻松状态，一旦转入紧张的工作，会表现出不适应。有这种情况的人，

应该从心理上接受上班这一事实，做好自我调适，尽快进入工作状态。

### 节日思乡抑郁症

不是每个人都能在节日里与家人共享天伦之乐，很多人因为各种原因回不了家。由此而在节日期间看到别人家庭团圆或者自己放假又无所事事时，会感觉被抛弃，产生失落感，尤其是思念亲人的一种低落的情绪会引发“隐性抑郁症”，这一点特别明显地体现在我们在海外的移民和留学生当中。

而在节假日里不能与家人团聚的人，首先要接受现实，此次不能回家并不代表以后都不能回家，以后还是有时间弥补。为自己的情绪注意力转移，在节日的长假里外出旅游、听听音乐、找同事、朋友聊天都是很好的调节方式，也可以给家里人打电话了解家里的情况使自己安心。

### 旅游精神综合症

有些人外出旅游时，会出现失眠、胸闷、精神紧张等症状；有些人会因长时间乘坐飞机、火车、轮船而产生严重的精神障碍。心理学上将之称为“旅游精神综合症”。

产生这种心理障碍的主要原因是，有些人外出旅游时身心过度疲劳，所处环境不适应。因此，出游者应注意外出时的自我保护与调适，比如不要把旅游行程安排得过满；注意及时休息，及时补充体能；充分利用旅馆的条件多洗热水澡；长时间乘坐火车、轮船等交通工具时，应每隔一

两个小时就在车厢里或甲板上来回走动，活动筋骨、做深呼吸。另外，出游时可随身带些镇定药。

### 过于放纵心理病

暴饮、暴食、暴饮等放纵行为，常常促使人们不顾健康、透支体力。在节日期间大吃大喝、过量饮酒、日夜搓麻将等，不仅会导致胃肠功能紊乱，还会使人因过度疲劳而发生虚脱、昏倒等现象。这样，将会使本应喜庆的节日气氛蒙上阴影，不但影响当事人自己的身心健康，还会影响

全家人的过节心情。因此，假期应努力克服上述放纵心理，在酒桌上尽量做到应酬适度，在饮食中要特别注意荤素搭配，外出游玩时注意适当休息。

节日虽是同庆的日子，个人却常因境遇的不同，产生不同的感受与想法。近期节日纷至沓来，这里给大家提个醒，对可能的心理不安做好应对的准备。祝福大家无论身在何处，都拥有内在的平和与欢乐。

(编者：马兰)



亚裔家庭服务中心工作人员团队建设活动之一——瑜伽伸展运动



祝大家节日快乐——让绽放的鲜花带给我们喜悦与吉祥



亚裔家庭服务中心工作人员团队建设活动之二——走进大自然，雨中漫步于植物园