

幽默的心理学研究

张莹瑞¹, 佐斌²

(1. 南京信息工程大学心理健康教育与研究中心, 江苏 南京 210044;

2. 华中师范大学心理学院, 湖北 武汉 430079)

【摘要】 幽默是一个非常意义的研究课题, 对幽默的心理学研究主要集中在幽默的心理机制和心理功能方面。有关幽默的心理机制的理论解释中, 最有代表性的是优势理论、释放理论和失谐理论。研究者在幽默的研究中逐渐发展起来一些测量幽默的工具, 并在研究中得到了很好的应用。目前, 幽默的心理学研究主要集中在幽默与心理健康的关系上, 以往的研究发现, 幽默是一种很好的压力应对机制, 对心理健康具有积极的功能。

【关键词】 幽默; 幽默感; 应对机制

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)04-0409-04

The Psychological Research on Humor

ZHANG Ying-rui, ZUO Bin

Education and Research Center of Psychology Health, Nanjing University of

Information Science and Technology, Nanjing 210044, China

【Abstract】 Humor is a meaningful research topic, now the research is focused on the study of Psychological Mechanism and Function of Humor. The most influential theories that explain psychological mechanism of humor are superiority theories, relief or arousal theories and incongruity theories, which can explain different humors. Some measurement has developed in the humor research and well applied. At present, research on psychological function of humor is concentrated on the relationship between humor and health. The former researches have discovered that humor is a good coping mechanism and has beneficial effect on health.

【Key words】 Humor; Sense of humor; Coping mechanism

幽默(humor)对于我们每个人来说都不陌生, 它可以让我们欢笑, 给我快乐, 而幽默的人也会更受他人欢迎。将幽默作为一个心理学课题来研究也是非常有意义的。在国外, 心理学家很早就开始对幽默进行了探索和研究, 本文将从以下方面来介绍幽默的心理学研究。

1 幽默的涵义

幽默是一个外来词, 最早是由林语堂引入的, 意为语言和行动有趣可笑, 意味深长。现在说到幽默, 我们往往会想到: 笑话、机智、喜剧、笑等等。而在心理学的研究领域中, 心理学家却很难对幽默做一个统一和明确的定义。

在以往幽默的研究中, 研究者由于研究兴趣的不同, 研究重点也各不相同。所以, 对于幽默的定义会因研究者的观点而有所差异。Lefcourt 和 Martin 认为幽默、微笑和笑, 它们是无所不在的现象, 但是要去精确定义它, 却是十分困难的^[1,2]。一些学者把幽默看作是一种知觉现象。Long 和 Graesser 认为对幽默有三个层面的含义: 引起幽默反应的刺激事件及所处环境的性质; 引发幽默时的有意的及无意的状态; 幽默所引发的个体主观的认知反应。Nazareth 也认为, 幽默可从刺激型态、个体的认知及情感体验以及幽默产生的行为反应三个层面来分析。另一些学者则从人格特质角度来界定幽默, 这里幽默可以理解为幽默感(sense of humor), 它包括两个

主要的方面: 一是欣赏幽默的能力, 指的是能了解并享受幽默创造过程中的信息, 而且此幽默创造情境中的不一致性不会对个体具有威胁; 二是创造幽默的能力, 是一种觉知人、物或概念间不一致的关系, 并能将这些原不相干的关系加以巧妙联结, 传达给别人的能力。大多以口语、文字, 或其它的方式传达, 其结果能引起微笑或大笑。

从以往的研究来看, 幽默的涵义比较丰富, 因此对幽默的研究也涵盖了很多方面。总的来说, 幽默主要包括两层涵义: 幽默作为一种引人发笑的刺激, 在这个层面研究者关注为什么幽默会使人发笑, 什么样的刺激容易引起幽默也就是幽默的心理机制; 幽默作为人格特质, 即幽默感, 是一种创造欢笑和逗趣的能力, 从这个层面来说, 研究可以关注不同的人幽默感上存在差异, 也可以进一步探讨幽默的心理功能。

2 幽默的心理机制

幽默为什么会引人发笑, 其中的心理机制是什么, 对此心理学的研究也经历了几个阶段, 并产生了几种较有影响的理论。

2.1 幽默的心理机制研究的发展阶段

国外的心理学家对幽默的心理机制很早就进行了研究。从时间上来说, 对于幽默的心理机制的分析经历了三个不同的阶段^[3]。第一个阶段对幽默的分析主要依赖于没有理论基

础的初步观察研究,因而这时有大量不同的理论;第二个阶段是用弗洛伊德的精神分析的观点分析幽默,这早在1905年《智慧及其与无意识的关系》中就已提及,弗洛伊德把幽默看作是一种自我防卫机制,这是第一次用具体而理论化的方法来分析幽默;第三个阶段是运用信息加工的观点对幽默的分析,包括格式塔的方法以及系统论和信息加工的观点。这些观点的共同特点是:对幽默刺激的矛盾性、模糊性、新奇性、或复杂性的知觉;对幽默刺激的认知整合或理解。这就意味着幽默涉及受者和幽默的结构方面的交互作用,通过将幽默刺激同化到已有的认知结构中,笑话、卡通或谜语就得到了理解(达到了发笑的效果)也就是幽默包括对刺激的知觉和对刺激特性的整合。

2.2 幽默的心理机制的理论解释

在对幽默的研究过程中也形成了许多理论假设来解释幽默的心理机制,这些理论中最有影响的有三种理论:优势理论(superiority theories),释放理论(relief theories),失谐理论(incongruity theories)。前两种理论强调了幽默产生的动机,是动机理论的典型代表,而失谐理论则是强调认知过程,是一种信息加工的观点。

2.2.1 优势理论 优势理论认为人们可以从掌握和控制感情中得到快乐,通过取笑或嘲笑他人的缺陷或不幸产生的幽默往往反映的就是这种感情。也就是将逗乐看作是一种下行比较的产物,这种情况下,人们更容易对那些为社会敌视的人的不幸产生幽默。不过这种理论的解释面具有一定的局限性,因为人们并不是对敌人的不幸都表示感到幽默。

2.2.2 释放理论 释放理论强调幽默是缓解压力和释放能量的一种方式。最早是由弗洛伊德提出的,他认为幽默是来自于人们的释放压力需要或者是被唤醒的压抑的、不能直接表达的愿望。也就是这种理论强调幽默对人的压抑的欲望的宣泄作用,幽默被看作是一种防卫机制。

2.2.3 失谐理论 失谐理论将失谐(Incongruity)定义为对事件的期望状态和实际状态之间的差异。它被认为是幽默的一个重要的条件,当幽默与人们期望的结果或逻辑不一致而且又从另外一个途径说的通时往往就产生了幽默的效果^[9]。该理论将幽默看作是发现了概念或观念的矛盾之处,认为有效的幽默主要是呈现了一些不一致的、迷惑的和认知不和谐的成分给个人,当一种适中的不和谐迅速解决时,会伴随一种生理唤醒的变化,产生一种开心和好玩的感觉^[4,9]。Deckers等人的一系列实验^[6,7]对这一理论提供了支持。

随着现代科技的发展,一些新的方法也应用到了幽默的研究领域,帮助我们进一步了解幽默的心理机制。一些研究者采用fMRI、ERP等技术研究幽默的加工过程,研究发现幽默的加工过程与额叶、颞叶和脑干背、腹侧等几个脑区的活动有关^[8-10]。

3 幽默的心理测量

心理学家们在早期的幽默理论基础上做了一些实证研究,并发展了很多工具来测量幽默。由于幽默的涵义较为复杂,对幽默的测量也包括了以下几个方面:

3.1 幽默刺激的测量

对幽默刺激(笑话、喜剧、卡通等)的幽默程度的测量,一般是采用七点的评分量表。主要是让被试对笑话、漫画等幽默刺激的好笑程度进行评价^[9]。Martin和Lefcourt编制的情境幽默反应量表SHRQ(the Situational Humor Response Questionnaire),就是来测量人们对一个可以引发幽默反应的刺激物的行为反应,也就是测量一个刺激使人们发笑的可能性。

3.2 幽默风格的测量

Craik, Lampert和Nelson在1996年对幽默行为的Q分类,测量了幽默的五种双极的风格:温暖的(socially warm)对冷漠的(cold),沉思的(reflective)对粗鲁的(boorish),合适的(competent)对不适当的(inept),自然的(earthy)对约束的(repressed),善良的(benign)对卑劣的(mean-spirited)。但这种分类很难整合到主流的心理学和幽默心理学中去。1999年Martin和他的助手编制了一个新的量表,幽默风格量表(the Humor Styles Questionnaire, HSQ),测量出了四种幽默风格:第一种是社会性幽默(social humor),主要反映同他人分享幽默的倾向,通过讲笑话和幽默来使他人发笑,放松,鼓舞士气或者是促进关系,这种幽默可以提高人际和谐;第二种是自我提升幽默(self-enhancing humor),主要是表达一种对人生幽默的倾向,例如通过幽默来面对压力或是为自己打气;第三种是自嘲式幽默(self-defeating humor),这种幽默通过不当的自我贬损获取他人的支持,第四种是敌意的幽默(Hostile humor),这种幽默通过贬损他人来提升自我^[11,12]。

3.3 幽默感的测量

幽默感是幽默的心理学研究的一个重要内容,心理学家们很早就编制了幽默感的测量工具。Svebak在1974年就编制了幽默感量表(Sense of Humor Questionnaire),共有21个项目分为3类的四点评分量表。后来Martin和Lefcourt编制了幽默应对量表(Coping Humor Scale, CHS),CHS主要是测量人们面对压力事件时将幽默作为一种应对策略的实际程度。Thorson和Powell^[13]进一步提出了幽默感的多维结构,并编制了多维幽默感量表(Multidimensional Sense of Humor Scale, MSHS),将幽默感分为四个维度:创造幽默的能力(humour production),幽默的欣赏(humour appreciation),把幽默作为应付机制的使用(the use of humour as a coping mechanism)以及对幽默的态度(attitudes towards humour)^[15-17]。MSHS在研究中都取得很好的信效度,也成为目前测量幽默感的重要工具。

4 幽默与心理健康的关系

幽默与健康的关系一直倍受人们重视,美国在1988年还建立了一个专业组织AATH(American Association for Applied and Therapeutic Humor)研究如何通过幽默来提高健康和幸福感。幽默感与心理健康的相关研究发现:幽默感同一些与心理健康相联系的因素成正相关,例如乐观、热情、社交的、自尊、愉快等;而与心理痛苦的一些因素呈负相关,例如:悲观、抑郁、死亡焦虑、低自尊等^[18]。而具体来说,幽默如何对心理健康产生影响,心理学家们也做了深入的研究与分析,幽默在心理健康中的功能包括以下方面。

4.1 幽默的宣泄作用

Freud认为幽默是一种防卫机制,它可以对人们压抑的

攻击、性等欲望有很好的宣泄作用,后来很多研究也证实了这一点。Ziv 的研究发现幽默对攻击可以起到很好的宣泄作用,他在实验中先让被试体验挫折以引起攻击情绪,随后让其中的部分被试看幽默录像,研究发现被试在观看了幽默录像后会降低攻击反应^[19]。Prerost 的研究发现,高的性需要的被试表现出对性幽默的高度的欣赏,但是男性被试对攻击性幽默表现出了最高的欣赏。具有高的性需要的被试在欣赏了具有性或攻击内容的幽默后会降低愤怒水平^[20,21]。

4.2 幽默作为应对机制

幽默还被看作是人们面对压力事件时的一种积极的应对策略,它可以有效缓解压力。Nezu 等的研究证明了幽默感是应对压力事件的调节变量,幽默可以在压力应对中起到一个压力缓冲(stress-buffer)的作用^[22]。Abel 2002 年对 258 名大学生进行了问卷研究,分析了幽默与压力和应对策略之间的关系。研究发现尽管被试在近两个月遇到相似的问题,但是高幽默组比低幽默组报告更少的压力和焦虑,而且他们会更多使用再评价和问题中心这样积极应对策略^[23]。Kelly 的研究也发现幽默作为一种应对机制同焦虑呈负相关^[24]。Szabo 的研究还发现幽默可以产生一种积极的心理变化,降低焦虑并改善人们的心境^[25]。Vilaythong 的研究发现,幽默可以使人更积极乐观,增加希望,在研究中被试在观看了幽默影片后,相对于看中性影片的控制组在随后的测验中的情境希望分数有明显增加^[26]。

4.3 幽默对人际关系的促进作用

人际关系和谐是心理健康的重要因素,而幽默经常被称为人际关系的润滑剂,在生活中有幽默感的人也更受他人的欢迎。Decker^[27]研究了管理者的幽默与下属的工作满意感的关系,研究发现员工对他们的主管的幽默感评价越高,对工作的满意度也越高。Ziv 等人对幽默感与亲密关系进行研究,发现幽默感在婚姻关系中具有积极的作用,不管对于丈夫和妻子来说,幽默和婚姻满意感都存在着显著的正相关^[28,29]。

幽默可以促进人际关系,而在心理咨询和治疗中使用幽默也有很好的效果^[30]。Vereen 等认为幽默是在咨询过程中的一个很重要的工具,因为幽默可以减轻压力,建立与当事人的和谐关系并能帮助当事人提高自我效能感^[31]。

在以往的研究中,幽默对心理健康的积极功能得到了很好的验证,近来的研究者对幽默与健康的关系进行了更深入的分析,发现幽默与心理健康的关系也比较复杂。Kuierd 等对幽默的成分进行了进一步分析,将幽默感分为了适应性成分和非适应性成分。其中,幽默的适应性成分(例如:应对的、利他的、自我增强、熟练的幽默)与高自尊、低抑郁和低焦虑是相联系的,而非适应性成分(自我挫败、嘲弄、攻击性、粗鲁的幽默)与低自尊和抑郁、焦虑等相联系^[32]。Srebak 等人则认为幽默尽管与健康之间存在正相关,但是幽默并不是直接对人们的健康起作用,例如人生观等在幽默和压力应对、身体疾病的关系中起着重要的作用^[33]。

5 评价与展望

综上所述,幽默的心理学研究已取得了很多有价值的成果,幽默心理的理论建构和研究方法也不断成熟完善。在幽默的研究领域中,幽默和心理健康的关系成为当前研究的热点,以往的研究都证实了幽默对人的心理的积极功能,这也

为心理健康的研究提供了一个新的视角。目前幽默的研究中也存在一些问题。首先,由于幽默的涵义比较复杂,所以很难对幽默进行一个统一的界定。其次,对于幽默的心理机制理论解释,不同的理论解释都有局限性,优势理论和释放理论只是对于攻击和性的方面的幽默具有很好的应用,失谐理论则对于幽默语言方面的认知机制有较好的应用。最后在研究方法上,对被试的选择方面,国外的关于幽默的研究大部分都是以采用的学生为被试,外部效度存在问题。

随着积极心理学的兴起,越来越多的心理学家开始关注人类幸福、力量、积极主观体验等问题^[34],幽默这一与积极乐观相关的课题必将受到研究者重视。从研究意义上来说,由于幽默可以带给人快乐,研究幽默有助于人们了解快乐的心理机制,从而更好地了解实现积极情绪和心理幸福的方法。幽默对心理健康的积极作用,在实证研究中得到了很多支持,在中国的文化背景下研究中国人的幽默心理对积极心理学在中国的发展具有重要的意义。

参 考 文 献

- 1 Positive Psychological Measure: Constructing and evaluating the reliability and validity of a Chinese humor scale applicable to professional nursing. *Journal of Nursing Research*, 2005, 13(3): 206-216
- 2 Robert SW, James EC. A theory of humor elicitation. *Psychological Review*, 1992, 99(4): 663-688
- 3 Joffrey YH, Godstein. Test of an information-processing model of humor: Physiological response changes during problem- and riddle-solving. *The Journal of General Psychology*, 1975, 92: 59-68
- 4 Deckers L, Kizer P. Humor and the incongruity hypothesis. *The Journal of Psychology*, 1975, 90: 215-218
- 5 Kuhlman TL. A study of salience and motivational theories of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(1): 281-286
- 6 Deckers L, Winters. Surprise and humor in response to discrepantly short and/or heavy stimuli in a psychophysical task. *The Journal of General Psychology*, 1985, 113(1): 57-63
- 7 Deckers L, Devine J. Humor by violating an existing expectancy. *The Journal of Psychology*, 1981, 108: 107-110
- 8 Gierych E, Milner R, Michalski A. ERP response to smile-provoking pictures. *Journal of Psychophysiology*, 2005, 19(2): 77-90
- 9 Wild B, Rodden FA, Grodd W, et al. Neural correlates of laughter and humor. *Brain*, 2003, 126: 2121-2138
- 10 Bartolo A, Benuzzi F, Nocetti L, et al. Humor comprehension and appreciation: An fMRI study. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2006, 18(11): 1789-1798
- 11 Lewis MJ, Nieuwoudt JM. The use of cartoon rating scale as a measure for the humor construct. *The Journal of Psychology*, 1994, 129(2): 133-144
- 12 Thorson JA, Powell FC. Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 1993, 49(1): 13-23

- 13 Martin RA, Kazariania SS. Humour styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*, 2004, 18: 209- 219
- 14 Thorson JA, Powell FC, Sarmany- Schuller I, Hampes WP. Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 1997, 53(6): 605- 619
- 15 Thorson JA, Powell FC. Sense of humor and diminshion of personality. *Journal of Journal of Clinical Psychology*, 1993, 49(6): 799- 809
- 16 Khoury RM. Sex and intelligence diffirence in humor ap- prication: A re- examination. *Social Behavior and Personali- ty*, 1977, 5(2): 377- 382
- 17 Saroglou V, Scariot C. Humor styles questionnaire: Person- ality and educaional correlates in belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 2002, 16: 43- 54
- 18 Boyle GJ, Joss- Reid JM. Relationship of humour to health: A psychometric investigation. *British Journal of Health Psy- chology*, 2004, 9: 51- 66
- 19 Ziv A. The effect of humor on aggression catharsis in the classroom. *The Journal of Psychology*, 2001, 12(4):359- 364
- 20 Prerost FJ. The indication of sexual and aggressive similari- ties through humor appreciation. *The Journal of Psychology*, 1975, 91:283- 288
- 21 Prerost FJ. Sexual desire and the dissipation of anger arousal through humor appreciation; Gender and content issues. *Social Behavior and Personality*, 1995, 23(1):45- 52
- 22 Nezu AM, Nezu CM, Blissett SE. Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psy- chological distress: A prospective analysis. *Personality pro- cesses and individual differences. Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54(3):520- 525
- 23 Abel MH. Humor, stress, and coping strategies. *Humor*, 2002, 15(4): 365- 381
- 24 Kelly WE. An investigation of worry and sense of humor. *The Journal of Psychology*, 2002, 136(6): 657- 666
- 25 Szabo A. The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisue Research*, 2003, 35(2): 152- 162
- 26 Vilaythong AP, Arnau RC, Rosen DH, Mascaro N. Humor and hope: Can humor increase hope? *Humor*, 2003, 16(1): 79- 89
- 27 Decker WH. Managerial humor and subordinate satisfacton. *Social Behavior and Personality*, 1987, 15(2): 225- 232
- 28 Ziv A, Gadish O. Humor and marital satisfaction. *Journal of Social Psychology*, 1988, 129(6): 759- 768
- 29 Weiss RL, Koning ED. The relational humor inventory: Functions of humor in close relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 2002, 30: 1- 18
- 30 Dziegielewski SF, Jacinto GA, Laudadio A, Legg- Rodriguez L. Humor. *International Journal of Mental Health*, 2003, 32 (3): 74- 90
- 31 Vereen LG, Bulter SK, et al. The use of humor when coun- seling african american college students. *Journal of Counsel- ing and Development*, 2006, 84: 10- 15
- 32 Kuiper NA, Grimshaw M, Leite C, Kirsh G. Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well -being. *Humor*, 2004, 17: 135- 168
- 33 Svebak S, Gotestam G, Jensen NE. The significance of sense of humor, life regard, and stressors for bodily com- plaintsamong high school students. *Humor*, 2004, 17(12): 67- 83
- 34 江雪华, 申荷永. 积极心理学在心理评估与干预中的运用. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(1) : 99- 101

(收稿日期:2008- 01- 03)

(上接第 402 页)

方式能够加强子女内控感的形成, 使之相信自己的行为结果是由自身的内部因素决定的, 事物和事件的发展状况由自己的能力和所作的努力所控制, 从而形成一种乐观主义的“自我定向”。而过分保护、苛刻要求和亲子疏离的教养方式则会助长子女外控感的形成, 使之认为自己的行为结果是受运气、命运、机会等外部力量所控制, 常把行为之后的事件看成是机遇运气或超出自己能力的外部力量所决定的, 从而不愿去做一些必要的努力和尝试。回归分析的结果进一步证明了这一结果, 提供帮助、过分保护, 苛刻要求这三项都进入了内控感、外控感和内外控总分的回归方程, 而亲子疏离也进入了内外控总分的回归方程。

参 考 文 献

- 1 Rotter JB. Some problems and misconception related to the

construct of internal versus external control of reinforce- ment. *Journal of counseling and clinical psychology*, 1975, 43(1): 56- 67

- 2 阮昆良. 中学生心理控制源和时间管理倾向的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(2): 147- 150
- 3 童辉杰. 孤独、抑郁、焦虑与心理控制源. *中国临床心理学杂志*, 2001, 9(3): 196- 197
- 4 王钢, 刘衍玲, 张大均. 重庆市高中生心理控制源与父母教养方式的相关研究. *中国学校卫生*, 2006, 27(12): 1064- 1065
- 5 姚梅玲, 刘丽. 子女教育心理控制源与中学生应对方式的关系研究. *河南预防医学杂志*, 2007, 18(3): 172- 174
- 6 Berrenberg, Joy, Luise. Development of a multidimensional measure of belief in personal control. Phd Dissertation. University of Colorado at Boulder, 1982
- 7 Parker G. Parental Bonding Instrument: Psychometric prop- erties revisited. *Psychiatric Development*, 1989, 4: 317- 335

(收稿日期:2008- 01- 03)