

「笑一笑，世界可以更美妙」

撰文：

基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心
計劃統籌主任 白志慧姑娘

曾經在網上看過一個港台節目，名為「香港故事 - 忘憂·日常」(2021年11月)，當中分享了一班小朋友的笑話平台——「小篤笑」，聽著他們有趣的的笑話，看著他們彎彎的腰果眼，不禁會心微笑。原來小朋友是參加了一個說笑話的活動，當中有一位家長分享，當周邊的朋友都希望訓練子女十項全能，文武雙全時，她卻讓孩子去講笑話，希望他能掌握生活中的快樂與從容：「說笑話沒有好與壞的標準，不用以既定的框框去衡量他叻或唔叻」、「因為很自由，所有很快樂」。而活動發起人的信念也相當有意思：「笑好像很無用的一件事，但每次去到人生最低點、最難捱，應該是笑才會幫到你。」此時此刻聽進心裡，也實在有難以言喻的共鳴。

笑，的確極具感染力。只要身邊人笑，自己也會不知不覺中跟住笑，相反亦然。原來在英美等地，喜劇早已納入於學校的正規課程之內，英國更設有大學碩士課程。當中除了教授技巧外，最重要是培育孩子以幽默的角度去看世界、看事情，成為人生態度，能夠學懂幽默面對人生，我相信能幫助自己度過不少難捱的時刻。

而「正向心理學(Positive Psychology)」更擴闊了我們對「幽默感」的定義：我們每個人都擁有「二十四項性格強項(Character Strengths)」，亦是我們的正面素質，它不但影響著我們的思想、感受和行為，也是讓我們表現和邁向最美好自我的關鍵，當中「幽默感」也是二十四項性格強項之一。「正向心理學」之父馬丁·沙利文博士(Martin Seligman)提出，當我們了解自己的強項與美德，並加以有效運用和發揮時，我們就會感受到正面的情緒，能建立美好及豐盛的生命。「幽默感」包含了活潑有趣，為別人帶來笑容及快樂的能力。擁有幽默感的人喜歡大笑和逗別人快樂，為別人帶來歡笑。值得注意的是，「幽默感」並不單是指講笑話或「攞笑」，而是指一個人能以有趣好玩及具想像力的態度去面對生命。(香港正向教育(Positive Education Hong Kong) 2016)

根據研究，孩子在嬰兒時期已經懂得對幽默的事情作出反應。大家不妨配合孩子不同的喜好和發展階段，靈活地運用以下的秘方來創造幽默感的家庭氛圍，笑一笑，世界可以更美妙：

幽默的種類	例子
裝鬼臉或模仿 裝出不同有趣的表情，或是模仿日常生活的人物	日常生活中，爸爸模仿媽媽，是簡單逗人發笑的方法
謎語和笑話 不同的笑話和謎語背後，都充滿著幽默感。我們可以從圖書館或網上輕易搜尋有關的資料，或動動腦筋，自製一個笑話	問：「鯊魚吃了紅豆會變成甚麼？」 答：變成了紅豆「沙」 
趣怪的演繹 說出一些與事實不相符的東西，或做出一些趣怪行為 	於超級市場購物時，孩子問：「爸爸我想要\$100買這個！」 爸爸回答：「好！（給孩子\$1），你再到那處拿2隻雞蛋，合起來就是\$100！」
誇張 透過過度陳述來形容事實	問：「為甚麼今天的蘋果這麼好吃？」 答：「對呀，因為為了你可以吃得滋味，我運用了全身的力量和精神才能從成千上萬的蘋果中選出這個最美味的蘋果囉！」
押韻或運用同義字 透過使用押韻的字詞、同音或同義詞來製造幽默	一家人於郊外野餐時，即席以押韻的方式製造幽默：「今個週六吹吹風，一家三口好輕鬆！」 

資料來源：「香港正向教育（Positive Education Hong Kong）2016」

資料來源：「香港正向教育（Positive Education Hong Kong）2016」