

幽默感之初探

1 顏正輝
2 張靖卿

壹、前言

亞里斯多德 (*Aristotélēs*) 曾經說過：「生活中有一種東西是不可或缺的，那就是安排休息與開玩笑的時間」，幽默大師古德曼 (*Goodman*) 亦曾說：「幽默 (*humor*) 是一種世界共通的語言」，可見幽默對於生活以及在人際溝通上的重要。許多心理學家也以實徵研究來探討幽默感對人類生活品質的影響 (引自陳淑蓉、陳學志，2005)，對於教育工作者而言，關心的是如何將幽默感應用在工作中，增進個人教學與學生學習成效。本文目的即是透過國內外有關幽默感的研究，歸納出幽默感與個人特質的關係，以及幽默感教學之應用，並提出對教師教學應用之建議，希望藉此提供增進教師教學與學生學習成效之參考。

貳、幽默感之意義

幽默雖為眾人所熟悉的名詞，但是幽默的定義卻眾說紛紜，它是一個複雜的心理特質。如陳學志 (1991) 即認為幽默常與笑、有趣、好玩、笑話、機智、荒謬、好笑、喜劇以及微笑等概念並列一起。從心理學的觀點，幽默是一個廣泛且具有多層面的概念。Nazareth (1988) 則將幽默分成三個層次：第一層次為引起幽默感覺的特定刺激型態；第二層次為個體體驗到幽默刺激後，在認知或情緒上產生的經驗；第三層次為個體對於幽默刺激理解或欣賞後，產生外顯行為反應。

Martin (2000) 指出幽默感包含認知、情緒、行為、心理的、生理的與社會等各方面的概念，幽默可以是外在的刺激，也可以是一種心理歷程，或是一種反應。

幽默的感覺需先經由外在事件或情境的刺激，經過個體理解與欣賞後，表現出笑、有趣、好玩... 等反

應可經由外在觀察而得。個體也可經由語言或肢體等表現方式，使他人也感受到幽默。因此，幽默也是一種人與人或人與情境互動而產生之反應。

參、幽默感之重要性

一、幽默利於身心發展

幽默對於個人之影響，可從兩方面來談。在生理層面，幽默能加速呼吸和循環、胸膛肌肉的運動，增加血液中的氧氣和釋放氮多氣、腦內啡到血液中(Berk, 1998)。因此，幽默能降低心臟病的風險，增進我們對疼痛的忍耐度，而且幽默也具有療癒的功能(Elias & Erickson, 2000)。在心理層面，幽默和笑的產生能減低焦慮和壓力，提高自尊和增加自我的動機(Berk, 1998)，Glenn (2002)即指出在學習過程中，正面的社會環境和情緒能減低學生的防衛心，並且能增加學生的專注力。因此，幽默不但能減輕人們生活的壓力與焦慮，亦能促進學習的專注力。對於教師而言，應正視幽默所帶來的正面情緒效果，使學生在適當的幽默情境中，快樂的學習，增加學生學習的專注力。

二、幽默能增進學生的學習

在學習方面，Neelam、Susan 與 Roberta(1999)認為幽默在教室中具有催化的魔力，當幽默與其他教學元素結合時，教師與學生都會對於學習產生正向的態度與興奮的感覺。Hill(1988)指出教師如果使用幽默方式呈現學習內容，學生通常對

於學習的內容有較佳的回憶(引自 Garner, 2006)。因此，學生在幽默的學習情境中，不僅能增加學習的動機，同時易於記憶學習的內容。對於教師來說，將幽默的教學方式融入課程中，不但可以拉近師生之間的距離，也可增進教師教學與學生學習的成效。

三、幽默為創造能力的特質之一

Clark (2008)指出，創意人所具有特質之一即是稀奇古怪的幽默感，Koestler 以研究的方式說明了幽默與創造力兩者之間有類似的發展歷程(引自曾敬梅，2002)，而陳學志(2004)從高創意之人格特質的傳記研究中也發現，高創意者比起低創意者有更多幽默的表現。因此，幽默與創造力之間有相關存在，幽默為創造能力的特質之一。

肆、幽默感之相關研究

一、個體在幽默表現上之差異性

幽默感不僅是多層面的概念，個體在幽默的表現上亦有差異性存在，個體間的幽默感差異表現在性別、認知/思考與情意/情緒等三個方面。

(一)性別

劉佩雲(1990)的研究發現，我國大學生的幽默感在性別上有差異，男性較女性喜歡幽默、亦較常主動創造幽默。黃于娟(1994)也以大學生為調查對象，發現男生普遍認為自己比較幽默。然而，針對研究生為對象的部分，則顯示不同的結果。調

查研究發現，在研究生部分，女生比男生更認為自己具有幽默感，女生在「一般因應」、「困境因應」、「一般生活創造」、「社交場合創造」和「喜歡」上之得分皆顯著高於男生(黃于娟，1994)。另外，吳靜宜(2004)以國中、小學生為研究對象，研究結果亦顯示女性在幽默理解與幽默創造上得分顯著高於男性。

不同性別之成人在幽默感表現上之差異現象，或許是因為社會文化與教育因素造成。就我國社會文化因素來說，男性常被鼓勵在團體中主動展現自我，創造幽默，女性相對而言，或許是較不被鼓勵的，因此男性會自認為比女性幽默。但是對於研究所的女性來說，她們擁有較高的成就，也較勇於表現自己，因此對個人的幽默感評定也較為肯定。個體的幽默感在性別差異上，因研究對象與工具的不同，而有不一致的研究結果。

(二) 認知/思考方面

1. 創造力

許多研究顯示，幽默感與創造力有顯著的正相關。如劉佩雲(1990)的研究中探討大學生的創造力與幽默感的關係，研究結果顯示，高幽默感者有較佳的創造力，其中以獨創力和幽默感的關係最為顯著。而 Clabby (1980)以大學生為研究對象，發現創造力測驗的得分最能預測幽默測驗的得分。孫聖和(2000)以私立高級職業學校設計類科學生為研究對象，結果發現設計類科學生的創造傾向與幽默感之間有顯著的正相關。曾敬梅(2002)以研究

生為對象，研究結果亦發現研究生的「幽默」幾乎都與創造力有顯著相關。創造力與幽默感此兩種特質，具有正向的關係。

2. 後設認知

有關於幽默與後設認知之關係，研究顯示兩個變項間亦有關聯存在。李嘉雯(1999)進行幽默創造過程中後設認知與遠距連結歷程之研究，結果顯示高幽默者於幽默創造時，在後設認知知識方面，所需使用的工作知識與策略知識均高於低幽默者，而且在實際進行幽默創造時，對於文字以及圖片之監控，高幽默者同樣地優於低幽默者。另外，陳淑蓉(2003)探討幽默感對可能壓力事件及負向生活事件的認知評估與情緒反應研究發現，高幽默感者對於可能壓力事件的挑戰評估顯著多於低幽默者，在正向事件及負向事件上，高幽默感者在挑戰評估上的得分亦皆顯著高於低幽默感者，此研究驗證了幽默感之壓力調節與正向提升之作用。

3. 遠距聯想能力

個體所具有的幽默感與其對詞語的遠距連結能力亦有關係。李嘉雯(1999)在研究中發現，遠距連結觸發效果對高幽默者的影響大於低幽默者，顯示幽默創造的能力與遠距連結有關，高幽默者的遠距連結能力優於低幽默者。而陳瑋琦(2003)研究更進一步發現，受試者的遠距聯想能力與幽默感中的幽默理解能力有顯著的高相關，但與幽默的感知能力則無相關存在。

由上述的研究中可知，具有高幽默感

者有較佳的創造力、後設認知與遠距聯想的能力，此三種能力皆屬於高層次的思考。幽默呈現的方式常常連結兩個或數個不相關的事件或使用相關語的方式，使人產生幽默、好笑與有趣的感覺，此種能力與個體的創造力與遠距聯想能力有關，因此高幽默者有較佳的創造力與遠距聯想能力。在生活中，我們除了瞭解與欣賞幽默外，當遇到困境和挑戰時，思索如何藉由幽默的方式順利地解決問題，過程中也需要後設認知的監控。然而，個體的幽默感、創造力與後設認知能力如何影響問題解決的過程？則有待進一步研究驗證。

(三) 情意/情緒

就幽默與情緒的關聯而言，李毓娟(1996)的研究發現，「心情好的感受」、「心情好的原因」和「心情好時的維持策略」都與幽默感和創造力有顯著正相關，至於「心情不佳時的調整策略」，大多也與幽默感和創造力有顯著的正相關。陳淑蓉(2003)的研究結果也顯示，一般而言高幽默感者的正向情緒顯著多於低幽默者。至於個體在不同情緒狀態下的幽默表現是否也會有差異？陳瑋琦(2003)的研究則發現，正向情緒狀態下的實驗參與者，在幽默理解以及幽默感知的得分均高於處在負向情緒狀態下的實驗參與者。

另外，從幽默與壓力的關係來看，何茱如(1998)的研究顯示，幽默因應策略和情境幽默創造力，對於與主觀異性交友、家庭事件壓力有關的焦慮和不眠症，以及社會功能障礙，具有調節作用。從幽默與

焦慮的關係來看，曾瓊慧(2005)的研究中，探討大學生的演說焦慮與情緒調節、幽默感、創造力、職業選擇之關係，結果發現大學生愈傾向使用幽默來因應生活和困境，或是愈會在社交場合和一般生活中創出幽默的想法或行為，演說時愈會使用較正向的演說焦慮因應策略，並且愈能從過去的焦慮演說經驗中獲得正向的影響。而且，大學生愈傾向使用幽默來因應生活者，愈少感受到演說焦慮。

綜合上述可知，幽默與情緒、壓力和焦慮有顯著相關，高幽默者擅於使用幽默因應策略來處理壓力事件和生活困境，藉此減緩壓力和焦慮，對壓力與焦慮有較佳的調適方式，而調整的策略與創造力有關。因此，若在生活中培養學生的幽默感，應有助於其適應學校學習與家庭生活的壓力。

二、幽默感教學之應用

將幽默感應用在教學的研究，可以分成兩種形式，一是單獨設立課程，藉以培養學生的幽默感或創造力；二是採用融入其他科目的課程方式，探討對學生學習成效的影響。

(一) 單獨設立課程

邱發忠、陳學志和卓淑玲(2003)曾探討幽默創造課程對 30 位政戰學校學生的訓練效果，結果顯示參與者在「幽默創造測驗」中使用幽默創造技巧的次數，有大幅顯著增加。之後，陳學志(2004)另以 55 位大學生為研究對象，也發現經由統整

知、情、意、行的幽默課程訓練後，實驗組的幽默理解、幽默創造、社交中的幽默、幽默因應、幽默態度及笑的傾向上皆顯著高於控制組。同時，在「新編創造思考測驗」中的語文創造思考測驗得分方面，實驗組的流暢力顯著高於控制組，而圖形創造思考測驗得分部分，實驗組則在流暢力、獨創力及精進力皆顯著高於控制組。此外，李維光(2005)以國小高年級學童為對象，研究發現幽默訓練課程能有效提升國小高年級學生之「幽默創造能力」與「社交情境中的幽默能力」。另外，陳學志與徐芝君(2006)以在職進修教師為對象，進行幽默創意課程訓練後，發現實驗組在「多向度幽默感量表」上之幽默創造、社交中的幽默、幽默因應、幽默態度及笑的傾向皆顯著高於控制組，同時在「新編創造思考測驗」中的流暢力及變通力亦顯著高於控制組。薛申綱(2007)也使用幽默訓練課程來訓練家長之幽默能力，結果顯示家長幽默訓練課程對於「幽默創造」、「幽默因應」、「社交幽默」及「笑的傾向」等四項幽默能力具有提升的效果。

綜合以上研究發現，不論研究對象為國小學生、大學生、教師或家長，幽默創造的課程均可以提昇研究對象的幽默感及創造力。由此可知，幽默感是可經由後天培養的，透過幽默感的訓練也有助於創造力的提升。

(二) 融入其他課程

幽默訓練與其他學科的結合，在實證研究中已被應用在綜合活動、數學、科學

與統計學上，藉以提昇學生學習成效。

張景媛、陳學志和黃譯瑩(2004)以國一學生，進行幽默訓練融入綜合活動，結果顯示實驗組在語文創造思考上的表現顯著優於控制組。陳慧青(2005)以79名國一學生，進行幽默式創意數學教學，結果發現實驗教學未能顯著提升國中生的段考數學成績，但是能增進國中生語文流暢力、變通力、獨創力以及圖形的獨創力與精進力。另外，梁騏霖(2008)以25位國三的學生為對象，利用科學漫畫探討不同科學幽默感學生對科學概念的理解情形，結果發現高科學幽默感的學生會比低科學幽默感的學生，更想要改變或創作新的幽默感刺激或訊息，而且連結日常生活經驗的科學漫畫有助於記憶。在學習上，科學漫畫對學生的情緒有正向的影響，可以幫助學生減緩壓力。在理解科學概念的部份，學過概念後再使用科學漫畫，有助於記憶並加深印象。此外，Garner (2006)以大學生為研究對象，將幽默教學方式融入統計課程，結果發現幽默組對全部課程的評分、課程傳達的資訊和教學者的評分都高於控制組，幽默組對於主題的回憶和保留也都優於控制組。

綜合上述研究結果可以發現，將幽默融入課程教學能提高學生學習興趣和動機，減緩學生學習的壓力。在教學過程中融入幽默式教學，不但可以加深學生對於課程的回憶與保留，而且能提高學生的創造能力或學習成效。提升學生創造力是教育的重點之一，未來教師在教學時可以融入幽默訓練，藉以提昇學生創造力外，亦

可增進學生的學習。

伍、教學應用之建議

將幽默的方式融入課程教學中有助於學生的學習，筆者經由上述的探討歸納出幾點在教師教學中使用幽默策略的建議：

一、培養對幽默的喜好或自身的幽默感

從研究中得知，幽默感是可經由後天培養的，所以如果教師原先沒有幽默感亦可透過後天接觸或培養而增進。唯有教師先提昇自我的幽默感，才能將幽默融入課程教學，藉此才能培養學生的幽默感。因此，教師在日常生活中可多接觸具有幽默感的人事物，並可蒐集幽默的材料，與身邊人士分享，從中了解這些素材或是自己所陳述的笑話能否引起共鳴，如果有不適當處，則適時的加以修改。

二、提供符合學生認知能力的幽默題材

教師提供與課程有關的幽默題材需符合學生的認知能力，否則學生可能難於理解笑話的內容，如此則失去幽默的效果。當教師陳述幽默題材後，如有少數學生還不了解，老師可以加以解釋，讓不懂的學生也能學習理解與欣賞幽默的內涵。

三、營造良好的教室氣氛與環境

教師在教室經營方面，要營造良好的

開放與接納的氣氛。教師平常要與學生有良好的互動，提供學生安全與包容的學習情境，讓學生產生正面的情緒，老師再適時的融入與課程有相關的幽默事件，此時較能產生正向的成效。教師也可以鼓勵學生蒐集與課程有關的幽默題材，在教學時請學生呈現或者張貼在布告欄，並適時給予讚賞或獎勵，以此加深學生對於課程的興趣，並可培養學生自學的能力。

四、提供學生使用幽默因應策略的機會

教師在教學過程中可適時提供與教材相關的挑戰問題，讓學生學習評估挑戰的問題，思索如何使用幽默的策略來解決問題。老師扮演著誘發者的角色，並給予回饋，以培養學生正向的幽默因應策略。

五、將幽默題材融入教學情境中

鄭聖敏(2001)指出，幽默的表達形態包括了雙關語、笑話、軼事、謎語、繞口令、寓言故事等方式。另外，陳慧青(2005)曾將猜謎語、說故事、講笑話、改編歌曲、諧音等幽默的教學策略融入課程中。這些相關的素材與策略，均可做為教師教學利用的參考。

以一堂課為例，教師在引起動機時，可提出與上課主題相關的笑話、謎語或故事，來引起學生學習的動機。在發展活動階段，當教師教導課程內容時，可以採用填入歌詞或使用雙關語、諧音的方式來呈現重要的概念。舉例來說，如果教師在介紹太平洋戰爭日本將領山本五十六的生

平事蹟時，可以利用諧音的方式來加深學生的印象，例如「三本五十六元」，這樣不但可以讓人會心一笑，也可加深學生對於其生平事蹟的印象。最後綜合活動時，教師可以再利用上述改編的歌曲、雙關語或諧音的方式來複習今天上課的重點，以加深課程內容的記憶。上述的笑話、謎語、雙關語、諧音、故事或改編歌曲等方式，如果能適時的融入到教學的各個活動階段中，不但可以引起學生學習動機與興趣，並且可提高學生對於課程內容的印象與記憶。

陸、結論

透過對幽默之探究，可以得知幽默對於身心健康、教師的教學與學生的學習都有正面的價值。教師應先培養自己對幽默的喜好與幽默感，並將此融入教學情境中，如此不但可以引起學生學習的動機，也可增進學生對於課程的回憶與保留，進一步激發學生的創造力。一個具有幽默感的人，比較容易受到大眾的喜愛與歡迎，而面對挫折或困境時，能勇於接受挑戰，採用幽默創意的方式來解決問題，也較能夠適應競爭的社會。現今教育提倡培養學生帶著走的能力，因此教師若能在平日教學中培養學生的幽默感，讓學生可以用樂觀與開闊的心胸來接受未來的挑戰，則學生更能適應現今與未來的生活。

(本文作者係¹國立彰化師範大學資賦優異研究所學生、²國立彰化師範大學特殊教育學系助理教授)

參考文獻

- 李維光(2005)。幽默訓練課程對國小高年級學童幽默感、社交技巧與自尊影響效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 李毓娟(1996)。大學生的心情經驗及其相關因素之研究--性別、心情經驗與幽默感、創意、學業成績之關係。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 李嘉雯(1999)。幽默創造過程中後設認知與遠距連結歷程之研究。私立中原大學心理學研究所碩士論文。
- 何萊如(1998)。國中生幽默感對於生活壓力、身心健康調解作用之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 吳靜宜(2004)。新編幽默理解與幽默創造測驗的發展研究暨其相關因素之探討。國立臺灣師範大學/教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 邱發忠、陳學志、卓淑玲(2003)。幽默創造訓練之課程設計暨實徵效果評估。教育心理學報，34(2)，178-198。
- 孫聖和(2000)。遊戲理論及幽默感應用於設計教育之可行性初探。國立臺灣師範大學工業教育研究所碩士論文。
- 張景媛、陳學志、黃譯瑩(2004)。幽默訓練融入綜合活動對國一學生創造思考與人際因應之影響。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，36(1)，13-33。

- 陳淑蓉(2003)。幽默感對可能壓力事件及負向生活事件的認知評估、情緒反應之影響。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 陳淑蓉、陳學志(2005)。幽默感的定義與測量：多向度幽默感量表之編製。應用心理研究，26，167-187。
- 陳瑋琦(2003)。幽默理解與感知量表之編製暨影響幽默理解與感知因素的探討。私立輔仁大學心理學研究所碩士論文。
- 陳學志(1991)。「幽默理解」的認知歷程。國立台灣大學心理研究所博士論文。
- 陳學志(2004)。從「哈哈」到「啊哈」—統整知、情、意、行的幽默課程對創造力培養的影響。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，35(4)，393-411。
- 陳學志、徐芝君(2006)。幽默創意課程對教師幽默感及創造力的影響。師大學報：教育類(創造力特刊)，51，71-93。
- 陳慧青(2005)。幽默式創意數學教學對國中生數學學習成效與創造力之影響。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所碩士論文。
- 梁騏霖(2008)。利用科學漫畫探討不同科學幽默感國三學生對理解科學概念情形之研究。國立高雄師範大學科學教育研究所碩士論文。
- 曾敬梅(2002)。研究生玩興、幽默、創意態度、所知覺系所創造氛圍與創造力之關係。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 曾瓊慧(2005)。大學生的演說焦慮與情緒調節、幽默感、創造力、職業選擇之關係。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 黃于娟(1994)。性別、依附風格與自我坦露、幽默、撒嬌之關係。國立政治大學教育學系碩士論文。
- 劉佩雲(1990)。性別、創造力、自我檢校與幽默感的關係。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 鄭聖敏(2001)。資優學生的情意教育—培養幽默感。資優教育季刊，79，26-36。
- 薛申綱(2007)。家長幽默訓練課程對高中家長幽默感與親子溝通之影響研究。國立台灣師範大學。教育心理與輔導學系在職專班碩士論文。
- Berk, R. (1998). *Professors are from Mars, students are from snickers*. Madison, WI: Mendota.
- Clabby, J. (1980). The wit: A personality analysis. *Journal of Personality Assessment*, 44, 307-310.
- Clark, B. (2008). *Growing up gifted : Developing the potential of children at home and at school(7th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall.
- Elias, M., & Erickson, L. (2000). The therapeutic power of humor. *Saturday Evening Post*, 272(2), 60-62.
- Garner, R. L. (2006). Humor in pedagogy. *College Teaching*, 54(1), 177-180.
- Gleen, R. (2002). Brain research: Practical

application for the classroom. *Teaching for Excellence*, 21(6), 1-2.

Martin, R. A. (2000). Humor. In A. E. Kazdin(Ed.), *Encyclopedia of psychology(Vol. 4)*(pp. 202-204). Washington, DC: American Psychology Association and New York: Oxford University Press.

Nazareth, J. (1988). *The psychology of military humor*. New Delhi : Lonor.

Neelam, K., Susan, M. & Roberta, D. (1999). Using humor in the college classroom to enhance teaching effectiveness in dread courses. *College Student Journal*, 33, 400-406.