



自我療癒與玩樂冒險的幽默朝聖之旅

陳學志*



「你為什麼會研究這麼輕挑、不正經的主題？」「幽默這麼輕鬆的主題也可以用嚴肅的科學來研究嗎？」得知我近三十年來都在研究「幽默」這個主題，通常都會有很多人這麼問我。我猜想很多人可能會認為研究幽默乃是沒有幽默感的人所進行的無聊遊戲，就像聾子聽到啞巴說瞎子看到小精靈一樣奇怪。

我之所以鍾情於幽默研究，可能源自深埋內心的殷切呼喚。我生來就是一位極端神經質、內向膽小的小孩：看過鄰居辦喪事，就會害怕得十多天晚上都睡不覺；要上臺就會胃痛加過敏。從小就希望能改變自己的性情與體質，所以 1981 年我放棄醫學院，以第一志願進入臺大心理系開始踏上自我療癒之旅。

臺大心理系的確給了我當代豐富的心理學知識以及扎實的科學邏輯訓

* 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授兼系主任

練，個人過去的「痛苦症狀」似乎有所改善。然而，「離苦」並未「得樂」，自己還是覺得不快樂、不夠幸福。尤其在進行碩士論文及博士論文期間，沉重的課業壓力及其他挫折下，幸福快樂好像是海市蜃樓般遙不可及。研究生雖然不死，但恐怕是生不如死。

有一天，我問自己為何不「轉換工作為遊戲 (turning work into play)」？為何不先「得樂」再「離苦」？所以我決定找一個研究主題，那個主題能讓我在看文獻時、在準備材料中、在進行實驗間都能笑得出來的。沒錯，只有幽默能夠達成目的。於是 1988 年某天，我很高興的向我的恩師鄭昭明教授提及想研究這個有趣的主題時，他用很幽默的口吻回應道：「這是很棒的主題，但你要考慮一下能否畢業？」

的確，這是一個很複雜、很高層次的心智歷程。對於當時大多只關注基本心理歷程的認知心理學領域而言，這根本是一個不可能的任務。雖然如此，鄭老師還是鼓勵我繼續探討該主題，開始玩樂與冒險的研究旅程。

研究一個冷僻的主題有個好處就是，文獻很少，理論也不完備，固然您無法站在巨人的肩膀上，但也不至於被巨人壓得喘不過氣來。因此，我很快就掌握大致的文獻脈絡，接著我就可以花很多的時間在蒐集及分析幽默材料（尤其是笑話）上。很多同學及師長看到我在系圖邊看書邊「起笑」，都覺得不可思議，他們似乎不相信做博士論文可以這麼開心，還不忘好心的提醒我要認真用功，以免畢不了業。

幾年的沉浸摸索後，也逐漸建立自己的幽默理論，只可惜指導教授對於我提出來的粗淺理論一直都不滿意。猶記得我博士論文計畫口試通過那天，正揚揚得意於建立的幽默理論，並高興離畢業不遠；鄭老師卻對我說：「學志，我覺得這個模式還不理想，雖然計畫口試通過，我覺得你還是放棄這個模式，再想一個更理想的模式。」這簡直是晴天霹靂，還好這幾年的幽默研究已養成我了解到：幽默不是口頭上的伶牙俐齒，而是心境上的雲淡風清。也就是一個人想哭的時候還有笑的興致，而且要用你的笑容去改變這個世界，別讓這個世界改變你的笑容；也知道要嘲笑您的困境，要接受自己及世界的不完美，否則我肯定會放棄。

雖然歷經多次砍掉重練的心酸歷程，但在指導教授這種在乎完美、近乎苛求的態度下，讓我的博士論文的幽默模式不斷的自我突破，最後建構出「反向合意模式」。我們提出該模式後，可惜沒有立即投稿國外期刊。數年



後，Wyer & Collins 在 Psychological Review 中提出與我們模式相似的 Comprehension Elaboration Theory。鄭老師看到該論文後笑著對我說，我的模式比他們更早提出且更完備。

1991 年我取得博士學位赴輔大應心系任教，當時的我並沒有花太多時間在撰寫論文上，反而花很多時間於欣賞幽默中，就像牙醫蛀牙一樣——不能自拔。我擔任當時 BBS 笑話版版主，每天除了上課外，總會花很多的時間在欣賞、歸類以及分析笑話上。由於每天陶醉於正向的能量中，內在的恐懼不安似乎得到某種程度的救贖，家人也感覺到我不達顯著水準的改變。

到現在我還保持定期欣賞幽默的習慣，或許正是這種看似浪費時間的活動，為我日後的幽默研究奠定深厚的基礎。所謂「操千曲而後曉聲，觀千劍而後識器」，如果只是將「幽默」當成與自己對立的客體，而不是與自己生命融為一體的主體，恐怕是很難掌握其精髓與內涵的。這也是日後在進行幽默研究時，大家很驚訝於我為何信手拈來就可以想到各種幽默材料之故，這些都不是從期刊文獻中可以讀得來的呢！

我很喜歡《菜根譚》中的一句話：「繩鋸木斷，水滴石穿，學道者須加力索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天機。」有時去研究一個創新或艱難的主題時，研究者得有堅毅冒險及容忍曖昧不明的勇氣，可接受自己數十年看不到成果的必然，並耐心等待渠成及蒂落之時。

除了十年磨一劍外，我覺得還要能夠開敞心胸，與看似不相干的領域進行跨界整合。2000 年我幸運地轉聘至臺師大教育心理與輔導系任教後，時機慢慢成熟。首先在吳靜吉及吳武典教授的鼓勵下，開始將幽默與創造力研究結合（兩者均俱有「出乎預料之外，合乎情理之中」的特質），並發展一系列幽默與創造力的訓練課程及測量工具。

再者，感謝梁庚辰教授邀請我參加「臺灣地區華人情緒與相關心理生理資料庫」的整合型計畫，讓我有機會用認知神經科學的技術去分析幽默大腦運作歷程。最後，也感謝張國恩教授及宋曜廷教授給我機會結合電腦及資訊數位技術，並將幽默應用於華語文教學。一旦幽默能與其他領域跨界整合，神仙也擋不住，發表也就不是很大的問題了。總之，自己的能力是很有限的，很幸運身邊總有很多貴人提供我機會，要謝的人真的太多了，只能謝天了。就如同自己有很多的缺點要改，只能改天了。

這一趟自我療癒與玩樂冒險的幽默朝聖之旅，我覺得自己任性地抱持著

follow my heart, open my mind, enjoy my life 的態度。我是一個享樂主義者，我相信幸福快樂與成功卓越並非二擇一的強迫選擇題，如果您能好好、認真、努力的使自己及他人幸福快樂，就有可能成功卓越。如果沒有成功卓越，也沒關係，至少您已賺到了幸福快樂，何樂而不為呢？