

## 欢笑

当玛莎初次成为宣教禾场的主管时，他对彼得的感受是爱恨交织。玛莎受不了彼得在宣教禾场会议上的笑料，却因为他太逗趣而真诚的喜欢他，亦因他在跨文化工人同侪中大受欢迎而嫉妒他。

时光飞逝，她逐渐越发感激彼得的所作所为。玛莎发现她常常是太执着于完成事工，因此她须要像彼得这样的人来磨练她。她开始注重他的笑话，并且不再嫉妒他的好人缘。

玛莎没有意识到的是彼得与像他这样的人不仅是领导者在维持团结一致的帮助，他们还有许多不同的益处，包含生理保健、心理保健与一般社交关系方面。

### 生理保健

人们常常说欢笑是最好的药，而这往往是字面上的情况。欢笑藉由以下的生理改变带来医治与更新。

- 松弛身上的每一条肌肉，而这放松可持续长达一小时。
- 它降低对整个身体有影响的压力荷尔蒙。
- 它释放使人感觉舒畅的内啡肽，并且甚至能减轻疼痛。
- 它能增强免疫系统，使个体较不易生病。
- 虽然欢笑时血压可能会短暂的上升，欢笑能使血压大体上降低。
- 它帮助人们放松并且入眠。
- 其具备许多运动的效能(虽说不能取代运动)。

### 心理保健

欢笑对心灵的好处与生理相同。这里是一些心理保健的益处：

- 它使得个体感觉舒畅，因此可以保有乐观的态度。
- 它降低焦虑、恐惧、愤怒与悲伤。
- 它帮助人们放松，因此他们可以专注的完成工作。
- 它帮助个体以一个更现实的角度来看事情。
- 他建造一个心理上的距离使人远离不堪负荷的感觉。

### 社交关系

分享欢笑是社交关系的良药。它是维持稳固的关系的需求，并且有下述的效用：

- 它产生正向的感受来稳固情感连结。
- 它产生一个连结，防止压力和分歧。
- 它允许个人降低其防卫，使他们能无视批评与质疑。
- 它降低压抑，使人们停止退缩与回避他人。
- 它使个体更自发，并且表达他们真实的感受。

一般来说，互惠欢笑医治怨恨与伤害，在困难的时刻帮助人们团结并且以对方的角度来看事情。

## 圣经中的欢笑

不是所有的欢笑都是对我们有益的。圣经上提及两种欢笑。简单来说"嘲笑他人"是错的，而"与他人一同欢笑"是好的。侮蔑或嘲弄的方式嘲笑他人不是良药。这里是一些例子。

- 并要笑他...(诗篇五十二篇六节)。
- 竟成了朋友所讥笑的(约伯记十二章四节)。
- 他们就嗤笑他(马太福音九章二十四节)。

这里是欢笑是良药的一些例子。

- 他还要以喜笑充满你的口，以欢呼充满你的嘴。(约伯记八章二十一节)。
- 设摆筵席，是为喜笑(传道书十章十九节)。
- 我们满口喜笑，满舌欢呼(诗篇一百二十六篇二节)。

在不同时刻，同样的事件可能同一群人身上产生两种类型的欢笑。这是亚伯拉罕和撒拉面对以撒的出生事件的情况。当上帝告诉他们将会有个孩子时，他们皆讥笑。

- 亚伯拉罕就俯伏在地喜笑，心里说...(创世纪十七章十七节)。
- 撒拉心里暗笑，说(创世纪十八章十二节)。
- 神不喜悦他们的笑声
- 并斥责他们，然后斥责撒拉的谎言(创世纪十八章十三至十五节)。

以撒出生后，撒拉欢笑，而这一次是个健全的笑声。

- 撒拉说：“神使我喜笑，凡听见的必与我一同喜笑”(创世纪二十一章六节)。
- 依照上帝的诫命，亚伯拉罕给
- 撒拉所生的儿子起名叫以萨(欢笑)(创世纪十七章十九节与创世纪二十一章三节)。

谁说上帝没有幽默感？

## 耶稣的幽默

在他们被告知会有子嗣时，他们为此耻笑之后，要求双亲将孩子取名为"欢笑"展现出上帝的幽默感。同样的，我们可以在耶稣与前往以马忤斯的两名门徒之间的对话看到他的幽默(路加福音二十四章)。这里是从他们的角度所观看的事件经过。

- 他们沿着道路行走，一个他们不认识的人加入与他们同行(十五至十六节)。
- 耶稣询问他们正在讨论的事，好似他什么都不知道(十七节)。
- 其中一位问耶稣是否知道耶路撒冷所发生的事(十八节)。
- 耶稣问道："什么事？"好似他什么都不知道(十九节)。
- 他们告诉他那钉十字架的事，以及他们的希望破碎与困惑(十九至二十四节)。
- 耶稣称他们为无知，斥责他们，并且问基督是否必须受害(二十五至二十六节)。
- 而后他解释圣经的预言，却仍然不透露他是谁(二十七节)。
- 当他们快到家时，他假装继续往前行，仍然不表明身分(二十八节)。
- 他们强留他，而他也照做，却仍然不说(二十九节)。当他们与他一同吃饭时，他拿起饼来、祝谢了、擘开，瞬间的他们认出他来！(三十至三十一节)。
- 而后他消失无踪！(三十一节)。

当然，事后他们想起那些理当让他们知晓他身分的暗示。想像你是耶稣，观看他们的困惑并且在心底偷笑！

## 入门

任何人皆可以欢笑，这是免费的、好玩的，且易于使用的。生活在另一个文化中产生许多笑点。这里是入门的一些技巧。

- **数算你的恩典。**当思考让你忧伤的事情时，很难开始欢笑，因此实际的写下一连串让你感恩的事物，例如治疗或预防疾病的药物。
- **对他人微笑。**如同欢笑，在大多数的文化中微笑是会传染的。人们常常会还你一个微笑，而这可能进而衍生成欢笑。
- **自嘲。**停止过于严肃的对自己。与其试图隐藏你尴尬的时刻，反而与他人分享，因此所有人、同事、百姓甚至你自己可以开怀大笑。
- **走向欢笑。**有时欢笑是一个小团体的"内部"笑话，但大多数是一个"公共"的状态，而人们享受再次提到它。若你无法理解，可以问"什么事这么好笑？"在你深入的了解一文化之前，常常会无法理解幽默。
- **保持事物的角度。**我们无法控制许多发生在我们身上的事物，尤其是他人对我们的行为。与其愤怒，不如嘲笑那些在你本国与寄居文化中产生的那些荒谬事。
- **阅读漫画。**我喜爱"腌菜 (Pickles)"，因它嘲弄我这个年龄层的人。在我桌上其中一本comic strip的封面写道："我年岁越长，我越好"。
- **观赏一出你喜爱的风趣电视节目。**"美国搞笑家庭录影集锦秀"使我开怀大笑，但我妻子则同情那些摔倒或撞到东西的人。你最喜爱的风趣节目的DVD很可能唾手可得。
- **与风趣的人相处。**找其他能够自嘲并且在生命中荒谬的事情发生时能够在诸般事物中找到幽默的跨文化工人。
- **花点时间与孩童相处。**年轻的第三文化孩童知道如何以淡然的态度面对生活。他们几乎对任何事情皆能欢笑。
- **在你办公室的墙壁或萤幕保护程式张贴"放轻松"的提醒。**一张绘制了胡须的个人照片如何？若你无时无刻见到它，你又要如何保持严肃呢？
- **做一些愚蠢的事。**帮他人洗车，最后却变成彼此互相泼水！
- **为你团队中的人演出愚蠢的小品。**当然，在小品中，取笑你自己的机构，绝非恶意却幽默有趣！
- **分享你的语文错误！！**思想他们讨论尴尬时刻，美国人在学西班牙文时常常告诉他人他们怀孕了 (embarazada)。谨防假同源字。

你笑得越多，对你越好！开怀的自嘲。

---

### 出处

原文作者: Ron Koteskey, [Laughter](#)

检自: [crossculturalworkers.com](http://crossculturalworkers.com)

经许可使用。