

## 歡笑

當瑪莎初次成為宣教禾場的主管時，他對彼得的感受是愛恨交織。瑪莎受不了彼得在宣教禾場會議上的笑料，卻因為他太逗趣而真誠的喜歡他，亦因他在跨文化工人同儕中大受歡迎而嫉妒他。

時光飛逝，她逐漸越發感激彼得的所作所為。瑪莎發現她常常是太執著於完成事工，因此她須要像彼得這樣的人來磨練她。她開始注重他的笑話，並且不再嫉妒他的好人緣。

瑪莎沒有意識到的是彼得與像他這樣的人不僅是領導者在維持團結一致的幫助，他們還有許多不同的益處，包含生理保健、心理保健與一般社交關係方面。

### 生理保健

人們常常說歡笑是最好的藥，而這往往是字面上的情況。歡笑藉由以下的生理改變帶來醫治與更新。

- 鬆弛身上的每一條肌肉，而這放鬆可持續長達一小時。
- 它降低對整個身體有影響的壓力荷爾蒙。
- 它釋放使人感覺舒暢的內啡肽，並且甚至能減輕疼痛。
- 它能增強免疫系統，使個體較不易生病。
- 雖然歡笑時血壓可能會短暫的上升，歡笑能使血壓大體上降低。
- 它幫助人們放鬆並且入眠。
- 其具備許多運動的效能(雖說不能取代運動)。

### 心理保健

歡笑對心靈的好處與生理相同。這裡是一些心理保健的益處：

- 它使得個體感覺舒暢，因此可以保有樂觀的態度。
- 它降低焦慮、恐懼、憤怒與悲傷。
- 它幫助人們放鬆，因此他們可以專注的完成工作。
- 它幫助個體以一個更現實的角度來看事情。
- 他建造一個心理上的距離使人遠離不堪負荷的感覺。

### 社交關係

分享歡笑是社交關係的良藥。它是維持穩固的關係的需求，並且有下述的效用：

- 它產生正向的感受來穩固情感連結。
- 它產生一個連結，防止壓力和分歧。
- 它允許個人降低其防衛，使他們能無視批評與質疑。
- 它降低壓抑，使人們停止退縮與迴避他人。
- 它使個體更自發，並且表達他們真實的感受。

一般來說，互惠歡笑醫治怨恨與傷害，在困難的時刻幫助人們團結並且以對方的角度來看事情。

## 聖經中的歡笑

不是所有的歡笑都是對我們有益的。聖經上提及兩種歡笑。簡單來說"嘲笑他人"是錯的，而"與他人一同歡笑"是好的。侮蔑或嘲弄的方式嘲笑他人不是良藥。這裡是一些例子。

- 並要笑他...(詩篇五十二篇六節)。
- 竟成了朋友所譏笑的(約伯記十二章四節)。
- 他們就嗤笑他(馬太福音九章二十四節)。

這裡是歡笑是良藥的一些例子。

- 他還要以喜笑充滿你的口，以歡呼充滿你的嘴。(約伯記八章二十一節)。
- 設擺筵席，是為喜笑(傳道書十章十九節)。
- 我們滿口喜笑，滿舌歡呼(詩篇一百二十六篇二節)。

在不同時刻，同樣的事件可能同一群人身上產生兩種類型的歡笑。這是亞伯拉罕和撒拉面對以撒的出生事件的情況。當上帝告訴他們將會有個孩子時，他們皆譏笑。

- 亞伯拉罕就俯伏在地喜笑，心裏說...(創世紀十七章十七節)。
- 撒拉心裏暗笑，說(創世紀十八章十二節)。
- 神不喜悅他們的笑聲
- 並斥責他們，然後斥責撒拉的謊言(創世紀十八章十三至十五節)。

以撒出生後，撒拉歡笑，而這一次是個健全的笑聲。

- 撒拉說：“神使我喜笑，凡聽見的必與我一同喜笑”(創世紀二十一章六節)。
- 依照上帝的誡命，亞伯拉罕給
- 撒拉所生的兒子起名叫以薩(歡笑)(創世紀十七章十九節與創世紀二十一章三節)。

誰說上帝沒有幽默感？

## 耶穌的幽默

在他們被告知會有子嗣時，他們為此恥笑之後，要求雙親將孩子取名為"歡笑"展現出上帝的幽默感。同樣的，我們可以在耶穌與前往以馬忤斯的兩名門徒之間的對話看到他的幽默(路加福音二十四章)。這裡是從他們的角度所觀看的事件經過。

- 他們沿著道路行走，一個他們不認識的人加入與他們同行(十五至十六節)。
- 耶穌詢問他們正在討論的事，好似他什麼都不知道(十七節)。
- 其中一位問耶穌是否知道耶路撒冷所發生的事(十八節)。
- 耶穌問道："什麼事？"好似他什麼都不知道(十九節)。
- 他們告訴他那釘十字架的事，以及他們的希望破碎與困惑(十九至二十四節)。
- 耶穌稱他們為無知，斥責他們，並且問基督是否必須受害(二十五至二十六節)。
- 而後他解釋聖經的預言，卻仍然不透露他是誰(二十七節)。
- 當他們快到家時，他假裝繼續往前行，仍然不表明身分(二十八節)。
- 他們強留他，而他也照做，卻仍然不說(二十九節)。當他們與他一同吃飯時，他拿起餅來、祝謝了、擘開，瞬間的他們認出他來！(三十至三十一節)。
- 而後他消失無蹤！(三十一節)。

當然，事後他們想起那些理當讓他們知曉他身分的暗示。想像你是耶穌，觀看他們的困惑並且在心底偷笑！

## 入門

任何人皆可以歡笑，這是免費的、好玩的，且易於使用的。生活在另一個文化中產生許多笑點。這裡是入門的一些技巧。

- **數算你的恩典。**當思考讓你憂傷的事情時，很難開始歡笑，因此實際的寫下一連串讓你感恩的事物，例如治療或預防疾病的藥物。
- **對他人微笑。**如同歡笑，在大多文化中微笑是會傳染的。人們常常會還你一個微笑，而這可能進而衍生成歡笑。
- **自嘲。**停止過於嚴肅的對自己。與其試圖隱藏你尷尬的時刻，反而與他人分享，因此所有人、同事、百姓甚至你自己可以開懷大笑。
- **走向歡笑。**有時歡笑是一個小團體的"內部"笑話，但大多數是一個"公共"的狀態，而人們享受再次提到它。若你無法理解，可以問"什麼事這麼好笑？"在你深入的了解一文化之前，常常會無法理解幽默。
- **保持事物的角度。**我們無法控制許多發生在我們身上的事物，尤其是他人對我們的行為。與其憤怒，不如嘲笑那些在你本國與寄居文化中產生的那些荒謬事。
- **閱讀漫畫。**我喜愛"醃菜 (Pickles)"，因它嘲弄我這個年齡層的人。在我桌上其中一本comic strip的封面寫道："我年歲越長，我越好"。
- **觀賞一齣你喜愛的風趣電視節目。**"美國搞笑家庭錄影集錦秀"使我開懷大笑，但我妻子則同情那些摔倒或撞到東西的人。你最喜愛的風趣節目的DVD很可能唾手可得。
- **與風趣的人相處。**找其他能夠自嘲並且在生命中荒謬的事情發生時能夠在諸般事物中找到幽默的跨文化工人。
- **花點時間與孩童相處。**年輕的第三文化孩童知道如何以淡然的態度面對生活。他們幾乎對任何事情皆能歡笑。
- **在你辦公室的牆壁或螢幕保護程式張貼"放輕鬆"的提醒。**一張繪製了鬍鬚的個人照片如何？若你無時無刻見到它，你又要如何保持嚴肅呢？
- **做一些愚蠢的事。**幫他人洗車，最後卻變成彼此互相潑水！
- **為你團隊中的人演出愚蠢的小品。**當然，在小品中，取笑你自己的機構，絕非惡意卻幽默有趣！
- **分享你的語文錯誤！！**思想他們討論尷尬時刻，美國人在學西班牙文時常常告訴他人他們懷孕了 (embarazada)。謹防假同源字。

你笑得越多，對你越好！開懷的自嘲。

---

### 出處

原文作者: Ron Koteskey, [Laughter](#)

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

經許可使用。