

# 國中生的幽默概念及表現類型： 焦點團體討論結果

李 蘭<sup>1,2,\*</sup> 江宜珍<sup>3</sup> 邱玉蟬<sup>4</sup> 鄭其嘉<sup>5</sup>  
吳文琪<sup>2</sup> 楊蕙如<sup>1</sup>

**目標：**利用焦點團體討論法收集資料，探討國中生的幽默概念及相關經驗。**方法：**自台灣北、中、南、東四個地區各選取一所國中。徵得校方同意後，從各校一至三年級學生中，隨機抽出8名男生和8名女生，再依性別分成男生組和女生組。最後有八個團體共64位國中生參與焦點團體討論。2005年底，根據各校排定的日程前去執行焦點團體，討論過程以錄音筆全程錄音並輔以觀察員之文字記錄。所有錄音內容及觀察記錄均鍵入電腦轉成逐字稿後，由研究人員共同閱讀及討論，完成質性資料的歸納與分析。**結果：**1.學生普遍認為幽默與「好笑」、「脫離慣性思考」或「負面形容詞」有關；2.根據學生的經驗，表現幽默的方式可歸納成貶抑自己、貶抑他人、言語動作和機智反應四種類型；3.幽默表現的主題多與「個人特色」或「生活事件」有關，尤以「性議題」及「黃色笑話」最常被提及；4.多數學生認為「正向的幽默表現」對心理及社會健康有幫助。**結論：**國中生對於幽默之概念及表現有正反兩方之看法，唯多數人認為「正向的幽默表現」有助於壓力抒解且對心理和社會健康有益。至於幽默表現是否確實與健康有關，值得繼續做更廣泛且深入的探討。(台灣衛誌 2008；27(6)：519-529)

**關鍵詞：**幽默、青少年、焦點團體、質性研究

## 前 言

1999年發起的正向心理學運動(positive psychology movement)強調，多提倡正向的心理特質與行為表現及發掘人類與生俱來的優點，有助於減少負向的心理問題和精神疾患之發生，進而促進人類的健康[1]。

正向心理運動是在催化一種觀念及做法的轉換，也就是將心理學的領域從著力於傷害的恢復，轉向良好生活的建立及健康品質的提升。

正向心理學涵蓋的面向很廣，Snyder等人編著的書籍[2]中，就包括快樂情緒、樂觀進取、滿足感、自尊心、幽默表現、情緒商數等。而「幽默表現」是一項常被提及的特質。Lefcourt[3]在同書中指出，「幽默表現」是人類因應生活壓力的重要技巧，可以調節人們所覺知到的壓力程度，使個體在面對負面的生活事件時，有較低的焦慮感和壓力感，而且幽默能力可以透過介入計畫成功地提升。因此，有關幽默的研究，不僅可以瞭解其形成原理與作用機轉，更可協助健康促進領域之專業人員找到推動心理健康的介

<sup>1</sup> 台灣大學公共衛生學院衛生政策與管理研究所

<sup>2</sup> 國家衛生研究院衛生政策研發中心

<sup>3</sup> 中山醫學大學公共衛生學系

<sup>4</sup> 長庚大學醫務管理學系暨研究所

<sup>5</sup> 輔仁大學醫學院公共衛生學系

\* 通訊作者：李 蘭

聯絡地址：台北市徐州路17號

E-mail: leelan@ntu.edu.tw

投稿日期：97年6月13日

接受日期：97年12月2日

入契機和改變策略。

本研究以國中生成作研究對象，係因 Erikson[4]在心理社會發展論中提到，青少年時期會面臨自我統整的危機。國中階段的學生正處於青少年前期，由於剛進入青春期中身心變化較大，情緒常有不穩定的現象，再加上對同儕團體的認同高於對社會規範的遵循意願，在尋求自我的過程中難免遇到挫折。尤其是，在處理人際關係上遭遇困難時，往往會影響其生活適應及學習情緒。Hall[5]曾提出「風暴與壓力」的青春期中人格理論，強調青春期中明顯的生理變化會導致心理及情緒也出現顯著的起伏，使處在這個時期的青少年充滿強烈且不定的情緒狀態。如果對於身心發展及生活事件因應不良，青少年容易產生各種問題，進而影響健康[6]，所以為了度過這個不穩定的時期，青少年需要發展得以適應劇烈變化之策略。Führ[7]的研究發現，12至16歲的青少年已會表現幽默，並將它作為因應生活事件的技巧。

然而，「幽默」似是人人都知道卻很難界定的一個名詞，一般人對於幽默所下的定義相當廣泛，幾乎所有能引人發笑的「刺激」都被稱為幽默源。所以，「幽默」常與荒謬、機智、滑稽等概念連結在一起，若再加上刺激的形式，包括文字、語言、肢體動作等，就更難用一個清楚且單一的定義來說明了。關於幽默的定義，最早可追溯至古希臘時代，當時人們認為幽默是指膽汁、肝汁、血液、黏液等四種體液[8]。因為前述四種液體可以決定一個人的氣質、情緒和個性，當其比例正常時，處於所謂的「平衡狀態」，代表一個人是健康的[8,9]。Freud[10]認為，幽默係針對人的無知、不合理的制度、性行為、他人弱點等所做的嘲諷，進而感受到好笑及有趣。然而，隨著對幽默本質瞭解程度的增加，學者們對幽默的定義有越來越接近的現象。例如，Wilson[11]指出，「幽默」和「笑話」是指任何一種會使人覺得有趣或好笑的刺激。Long和Graesser[12]則認為，「幽默」是指任何有意或無意做出來的舉止或說出來的事物，它能引發人們喜悅或好笑的感覺。

因此，幽默的定義從早期的單一面向，漸漸被區分成多個面向來討論。例如，Long和Graesse[12]從三個層面來探討幽默：1.引起幽默反應的刺激形式；2.引發幽默刺激的企圖；3.引發幽默反應的反應。Martin[13]則強調，「幽默」包含了認知、情緒、行為、心理、生理及社會等多方面的概念與組合。所以，幽默也可以說是外在刺激(如觀賞卡通影片)或心理歷程(如知覺到事物的失諧處)所引發的反應(如大笑)。

至於如何測量「幽默」這個概念呢？由於不同的學者所持觀點不同，其強調的重點也不一樣。當「幽默」是一個廣泛的概念時，不同的研究者因為採用的測量方法相異，幽默對健康的影響研究常呈現不一致的結果，使得「以推廣幽默表現來促進健康」之論點遭遇到許多挑戰[3,8]。因此，欲以實驗介入方式教導青少年正確使用幽默技巧之前，探討他們對於幽默的看法並瞭解實際的表現方式是有必要的。

台灣在過去已執行的幽默研究，多針對「幽默感」進行探討或編修國外已有的量表[6,14,15]；也有研究以評估幽默課程之效果為主[16-18]。事實上「幽默感」與「幽默」並不全然相同，前者可視為個人具有的人格特質或能力[14,19]；後者則泛指一種刺激、經驗或反應[13,19,20]。本研究團隊參酌過去文獻，認為「幽默」除了前述意涵外，亦應區分為「表現幽默」及「接收幽默」兩個不同角度進行探討。有鑑於過去在台灣執行的研究對象多侷限於少數縣市，鮮少針對全台青少年的幽默概念、看法和表現方式進行探討，亦無法瞭解台灣國中生對於幽默的定義，是否與過去文獻所呈現之範疇一致。因此本研究決定採用焦點團體討論方式收集質性資料，除了藉以瞭解台灣國中生對幽默的看法之外，並進一步瞭解他們觀察到別人及自己的幽默表現經驗，以及表現和接收不同的幽默訊息者是否在健康方面有不同的表現。期望本研究結果可提供後續發展具有本土特色，且適用於全台國中生幽默表現測量工具的部分參考。

## 材料與方法

### 一、研究樣本

本研究考慮到台灣國中生的幽默概念及相關經驗可能存在地區差異，所以選樣前先將台灣分成北、中、南、東四個地區，然後自各個地區選取一所公立國民中學。此外，在考慮到男生和女生的幽默表現方式可能不同，加上這個階段的少年與異性同處一個小團體時，可能影響其發言意願而有所保留，所以決定依據「性別」分組執行焦點團體。

根據每一地區選出來的樣本學校之一至三年級的學生名單，隨機抽出八至十名男生及女生，分別編入「男生組」和「女生組」，成為焦點團體討論的主要成員。總計四所學校共有八個團體，合計66名學生參加討論。在所有質性資料經整理與分析後，發現對本研究主題已經取得足夠資訊，所以未再增加焦點團體的數目。

### 二、研究工具

根據文獻回顧結果，研究小組先擬定焦點團體訪談大綱，且經多次討論後完成初稿。為了確認訪談大綱的適用性，特邀請十位非就讀於樣本學校之學生參加焦點團體討論，以便模擬實際帶領焦點團體時的各種情境並從中發現問題，以作為修改訪談大綱的依據。藉此演練過程，針對可能發生的突發狀況也可預先做好準備。修改後的訪談大綱涵蓋以下題目：

#### (一) 幽默之訊息及其特質

1. 你認為什麼是「幽默」？
2. 聽到「幽默」二字，你會聯想到哪些同義詞？為什麼？
3. 哪些人、事、物、話語、動作或情境，會讓你覺得幽默？
4. 讓你覺得幽默的訊息，通常和哪些「主題」或「議題」有關？
5. 哪些幽默表現讓人覺得「成功」？哪些幽默表現讓人覺得「失敗」？為什麼？

#### (二) 表現幽默之目的及方式

1. 你覺得大多數人或你自己會為了甚麼原因去表現幽默？
2. 你覺得大多數人或你自己會在哪些情況下表現幽默？
3. 你曾聽到或看到別人用哪些方式來表現幽默？
4. 為什麼那些表現方式會讓你覺得幽默？
5. 你覺得在面對不同的人(如男生或女生、平輩或長輩…等)時，表現幽默的方式會不同嗎？為什麼？
6. 你覺得在面對不同情境(如聚會、上課或開會…等)時，表現幽默的方式會不同嗎？為什麼？

#### (三) 幽默表現的影響

1. 根據你個人的觀察，常表現幽默的人(或稱「提供者」)會獲得什麼好處或壞處嗎？換句話說，幽默表現對這個人的健康，不論是生理面、心理面或社會面來說，會造成什麼影響嗎？
2. 你覺得，常聽到或看到別人表現幽默的人(或稱「接收者」)會獲得什麼好處或壞處嗎？換句話說，常接收幽默訊息對一個人的健康，不論是生理面、心理面或社會面來說，會造成什麼影響嗎？
3. 你曾經把別人當作幽默的對象嗎？他被你幽默之後曾出現過哪些反應？
4. 你曾經被別人當作幽默的對象嗎？你被幽默之後的反應和感覺是甚麼？
5. 從生理、心理和社會三個面向來看，你覺得一個喜歡去幽默別人的人，會獲得哪些好處？又會受到哪些傷害？
6. 從生理、心理和社會三個面向來看，你覺得一個常被別人當作幽默對象的人，會獲得哪些好處？又會受到哪些傷害？

### 三、資料收集

以電話及公函先取得樣本學校同意，然

後進一步與各校相關人員聯繫並排定訪視日期。2005年11月至12月期間，透過焦點團體討論收集資料。每個焦點團體都由一位領導員主持，另安排一位觀察員坐在旁邊，記錄每一位成員的特質和反應，以及活動進行中發生的所有情況。為維護資料品質，每個焦點團體的領導員和觀察員都需遵循相同的原則、方法和步驟，根據訪談大綱的內容，引導所有成員參與討論。

施測當天，相關人員前往校方規劃好的場地，進行約一小時的焦點團體討論。場地安排為領導員和所有成員圍坐成一圈，如此每個人都可以看到其他人，有助於團體討論進行時成員間的互動。觀察員坐在圓圈之外，一方面避免干擾討論活動的進行；另一方面則有利於對人員和情境的觀察與紀錄。大家坐定位之後，領導員先介紹自己及觀察員，然後向團體成員說明此次討論的主題、目的及過程。接著，請每個人在預先準備好的卡片上寫下自己的代號(或暱稱)，並叮囑在討論過程中大家都以代號互稱以保障個人隱私。最後，請每位參與者簽署知情同意書。

為營造輕鬆和諧的氣氛，領導員在正式帶領討論之前，先用一則笑話作為開場，目的在帶動參與者的興趣及關注，並且激勵他們踴躍發表自己的想法和看法。正式討論時，領導員從個人對於「幽默」的看法、曾經表現幽默的經驗、聽到或看到別人表現幽默之感受等問起，並邀請每位成員表達自己的意見。在依循訪談大綱討論的過程中，領導員需營造一個自然誘發但不具威脅感的溝通情境。為求內容的充實與豐富，領導員需以多方詢問及鼓勵方式，讓每一位成員均能參與討論。若遇到有人拋出特殊且相關的論點或想法時，領導員需適當地追問(probing)以探究這些想法的意涵。在確定大家充分表達意見之後，領導員再做歸納與結論。全程以錄音筆記錄所有討論內容，並輔以觀察員針對成員特質、團體互動、情境變化等所做的翔實紀錄，成為本研究的重要資料來源。

#### 四、資料處理

完成所有的焦點團體討論之後，請專人將所有錄音帶內容逐字轉譯成電腦文字檔，並在文字檔內記錄成員發言時的特殊表情或動作，經校稿後列印成書面資料。為執行質性資料分析，研究人員必須細讀每一份書面資料，然後在研究會議上共同交換意見。首先，參考原先提出的研究架構，將重要面向及概念予以編碼。然後，根據大家閱讀及整理書面資料的結果，將焦點團體的討論內容依共識確定正式的分類及編碼。經過多次會議，輔以紮根理論及內容分析法，逐字逐句地整理所有資訊，歸納出背後所代表的意涵方完成質性資料的分析工作。

### 結 果

#### 一、國中生對幽默所下的定義

在問學生什麼是幽默時，最常被提到的是和「好笑」有關的描述，包括：「從另外一個角度看事情，然後說出來讓別人覺得很好笑。」(南區4號女生)；「…講話很好笑！」(中區3號女生)等，而且這種好笑是「高級的」(南區3號女生；南區2號男生)、「內斂的」(南區7號女生)、「有含意、有意涵」(南區8號女生)、「需要稍微想一下」(南區4號女生)、「讓人會心一笑」(南區1號男生)，而且「幽默是很有趣又不傷大雅，就是不會去傷到人家。」(東區3號女生)。所以，幽默並非刻意嘲笑或揶揄他人。反之，有人則會拿自己當作幽默的話題，因此有學生表示：「我每次都開自己玩笑，別人就很開心！」(東區7號女生)。

除了和笑有關之外，許多學生也會提到幽默是很無厘頭的，是一種出其不意的表現，例如：「很無厘頭的東西就是幽默。」(中區5號女生)；「突發奇想」(北區7號男生)；「突然冒出來的一句話。」(南區4號女生)這種無厘頭的表現往往能製造笑點，使人覺得幽默或很好笑。此外，也有學生提出幽默並非單一面向，而是一種廣泛且包含多種概念的表現，所以他們認為幽默是一個大類，裡面還包括很多小類，「幽默底下有可以分成很

多細項的東西。例如『白馬、黑馬都是馬的一種』的說法。」(東區9號男生)

## 二、國中生聽到「幽默」時的聯想詞

當繼續詢問聽到「幽默」兩個字會聯想到什麼時，學生們所談論的內容類似他們對幽默所下的定義，可約略分成以下三類：

### (一) 與笑有關

幽默的聯想詞包括「笑話」、「好笑」、「冷笑話」、「搞笑」等。但是，進一步討論這些聯想詞是否就等於幽默時，學生們的看法是不一致的。有些人覺得幽默就是好笑，兩者可以說是同義詞；但也有人認為：「不一定啊！」(南區全體女生)幽默感覺比較高級(南區3號女生)、內斂(南區7號女生)；「讓人覺得幽默的講話，就是不會有粗話。」(南區3號女生)。所以，這些聯想詞和一般所謂的「好笑」有層次上的差異。

### (二) 脫離慣性思考

學生們提到「無厘頭」、「逆向思考」、「出其不意」、「突發奇想」等聯想詞，顯示幽默訊息往往是不符合人們的經驗法則。無怪乎他們會強調：「幽默就是從另外一個角度看事情，然後說出來讓別人覺得很好笑。」(南區4號女生)；「你可能要稍微想一下，才會覺得『他怎麼會想到那邊去？』」(南區4號女生)，也就是幽默訊息可以是超乎個人想像的。

### (三) 屬負面形容詞

國中生談到幽默時，還提及像「耍憨」、「笨」、「愚蠢」、「白目」、「白癡」、「很賤」、「腦殘」等含有負面意義的語詞。有人提到這些形容詞時，領導員會進一步追問他們為何會聯想到這些詞，他們的回答是：「就覺得他很愚蠢、白癡、白爛、耍憨」(北區2號女生)，給予幽默另一種解釋，但多半用在比較熟稔的朋友之間，具有開玩笑的性質；也有用在學生們不喜歡卻常自以為表現幽默的人身上，表示不同意其所認定之幽默。有學生強調，提到這類負面形容詞的原因，是想把「幽默」當成反義詞來用，目的是要反諷他人，像是「損人家的時

候，就是他說的是廢話，但是你卻說他很幽默。」(北區2號女生)也就是當一個人說：「你好幽默」，其實是說：「你一點都不好笑」的意思，也就是可以用「幽默」來損人。

## 三、國中生表現幽默的方式

說什麼樣的話、做甚麼樣的動作、或發生甚麼樣的情況，會讓人覺得幽默呢？換句話說，一般國中生會使用哪些方式來表現幽默呢？整理焦點團體的訪談資料後發現，國中生表現幽默的方式可分成以下四種類型：

### (一) 用貶抑自己的方式來表現幽默

採用這類幽默的人是把自己當成幽默對象，以嘲笑或醜化自己的方式讓別人覺得開心或好笑，例如：「我每次都開自己的玩笑，別人開心就好啦！」(東區7號女生)。另有學生認為，自嘲式的幽默不會傷害其他人，是屬於成功的幽默表現型態。他們的說法是：「幽自己一默，是最高境界的幽默。」(南區4號女生)；「像是扮小丑的人！」(東區1號男生)；「因為他有些幽默啊，就是開玩笑嘛！開玩笑開在自己身上，人家會覺得比較舒服啊！很快樂啊！」(東區8號男生)；「你知道有一句話叫做『自己嘲笑自己的人，別人其實不會嘲笑他』，因為他自己已經處之泰然了。」(南區6號女生)

### (二) 用貶抑他人的方式來表現幽默

這類表現方式包括嘲笑語氣、諷刺口吻、醜化形象、數落缺點、揭露瘡疤等，也就是可能影響人際關係的各種負面方式常被用來作弄或挖苦別人。多數學生認為，這些不好或不成功的幽默表現，因為容易傷害他人的自尊或信心而造成反效果。他們的說法是：「或許別人覺得很好笑，但對於那個被提到的人來說，他就會覺得那根本不算幽默。」(南區1號女生)；「就那種想搞笑，搞不好卻不小心戳到人家的傷心處。」(東區4號女生)；「或許全班都笑得很高興，可是被傷害的那個人就很難過，覺得自己被別人嘲笑。」(南區8號女生)。所以，真正的幽默是「不超出界線的。」(北區2號男生)。可是，遇到班上有不受歡迎的同學，他們還是會用嘲

笑的方法來表現幽默，因為他們「看起來很傻(東區2號女生)、呆呆的(東區5號女生)、看起來就很好笑(東區8號女生)。」

### (三) 用怪異的言語動作來表現幽默

有些人會以模仿別人滑稽的動作或表情、誇張的聲音或笑聲、說話的方式或缺陷等來表現幽默。在討論哪些人會讓學生覺得幽默時，他們談論的重點多圍繞在藝人誇張的肢體動作或怪異的表情，例如：「有些笑聲，就讓人家覺得幽默，挖哈哈哈哈哈(學周星馳)！」(北區7號男生)；「金凱瑞的表情超多、超幽默的！」(東區8號女生)；「比如像打噴嚏那個動作，後面會搭這樣的尾音(模仿特殊聲音)會讓人覺得好笑，因為它很誇張。」(南區3號女生)；「我覺得他很幽默，因為他會模仿電視上的廣告。」(東區5號女生)

### (四) 用機智反應的方式來表現幽默

這類幽默表現包括裝笨、說笑話、比喻、無厘頭和逆向思考等，並非針對特定對象，這也是學生很常提到的幽默表現類型。他們會舉例說：「比如老師問一些問題，你用很不一樣的方式去回答。像我們上理化課啊！老師就問一題：『為什麼蚊子飛的時候會嗡嗡叫？』然後就有一个人回答說：『牠以為自己是蜜蜂！』」(南區6號女生)。也就是用不一樣方式去解讀一件事情。或是「無緣無故冒出一句，然後全班會狂笑。」(中區7號女生)，都會讓人覺得很幽默。

## 四、國中生於幽默表現中提及的主題

學生們談到幽默表現中所觸及的主題，可以歸納成以下兩大類：

### (一) 「個人特色」被當作幽默的主題

「個人特色」包括姓名的諧音、特殊的外型、被取的綽號、說話的表情、怪異的動作等，常被當作引發幽默的笑點。有學生提到：「就是人物的特質，譬如說紀曉嵐有一次講笑話，就是太監要他講故事。他說：『從前從前有一個太監』，然後太監問：『下面呢？下面呢？』，他說：『下面沒有了！』」(南區4號女生)；「先天的那種條件，

像每個人長得都不太一樣啊，他被人家叫做『羅肉』，是因為他身上的肉很多啊！」(東區10號男生)；「嗯，那是他的特色吧！」(東區9號男生)

### (二) 「生活事件」被當作幽默的主題

日常生活中發生的各種事情，包括個人出糗的經驗、政治新聞、社會事件、性相關議題、黃色笑話、八卦消息等，都可能成為幽默的主題。有學生就提到：「所有的事情都可能，我們班都可以辦呀！」(中區6號女生)；「就連老師訓話也可以跟幽默有關！」(中區8號女生)。多數學生認為「性議題」和「黃色笑話」最常被提到，而且男生和女生的表現不同。有人認為男生比較放得開，所以在表現幽默時常常會提到與性有關的話題。雖然女生比較會介意這類話題，但不表示她們就不說黃色笑話，只是相對於男生說得比較少而已。學生們談到：「男生都用那種…很黃的…」(南區3號女生)；「通常女生會講黃色笑話的比較少，幾乎沒有。」(南區8號女生)；「女生會比較害羞、不夠開放。」(中區1號男生)；「可能黃一點的都跟男的比較有關，所以女生不太敢講吧！」(中區3號男生)。也有學生以「社會對性別的期待不同」去解釋前述性別差異：「男生和女生不一樣啊！現在的社會認為女生講黃色笑話，她就是輕浮不莊重，男生講就覺得好好笑喔！」(南區4號女生)；「對男生來講，其實沒什麼差啦！可是對女生來講，可能就是…比較低級、會有點不開心吧！」(東區10號男生)。也有學生提到，跟同學或是比較年輕、關係較好的老師在一起時，才會講一些與性有關的話題或笑話，跟父母或其他長輩在一起則不會講。因此，國中生表現幽默所提及的主題還會隨著對象不同而有差異。

## 五、幽默訊息之提供者與接收者的健康狀況

在詢問學生「幽默對健康可能會產生哪些影響？」時，他們最常談到的是「心理健康」和「人際關係」的部分，且大多認為是正向的影響。針對提供幽默訊息者的健康，學生們會強調，表現幽默的人通常比較

開朗、樂觀、心情較好，而且表現幽默可以釋放壓力或解除壓力，所以幽默的人「比較不會得到憂鬱症。」(中區7號男生)；(東區全體女生)。也有學生提到：「因為心理會影響到整個身體，所以你只要每天以一個樂觀的心情去面對，就會覺得身體健康。」(北區6號男生)。至於在社會健康或人際關係方面，許多學生認為，幽默的人通常人緣比較好，大家也比較想接近他或跟他聊天。相反的，也有學生提到，一個常用自嘲方式表現幽默的人，比較容易不被別人尊重或失去形象。此外，常以不適當或負面方式表現幽默的人，尤其是不斷以別人當為幽默對象者反而不受別人歡迎：「有些人開太多玩笑，是蠻好笑的，可是開到後來就會覺得他很白目。」(東區3號女生)

對於聽到或看到別人提供幽默訊息，即所謂的「幽默訊息接收者」來說，學生們認為，一般接收者會變得比較開朗或心情變好，但若接收者無法體會幽默訊息中的含意，那就不會對其健康有影響。他們解釋說：「看你接收之後，能不能體會它裡面的含意。懂了，然後你會覺得它好笑。如果你只是聽，可是你聽不懂，那其實對你就沒有什麼太大的影響了！」(南區6號女生)。所以學生們認為，接收者對於幽默訊息的領悟及感受很重要。接收者感覺到自己是被幽默或嘲笑的對象時，就會「覺得生氣！」(東區3號女生)、「被別人欺負了！」(東區2號女生)，甚至開始「缺乏自信心、變得很內向。」(北區3號男生)。嚴重時，還可能對他/她的心理造成負向的影響，例如「變得自卑(東區3號女生)、心靈受創」(中區3號男生)。「接收者可能因為幽默訊息而產生正向的影響，但也可能因為發現自己是被嘲笑或捉弄的對象，反而在心理上或人際關係上造成不良的影響，例如覺得自尊心受到傷害或信心變得低落，也可能變得更加內向或不想讓別人注意到自己。」

## 討 論

本研究運用質性研究法，分析國中生在焦點團體討論中所表達的意見，以瞭解他們

對於幽默的看法，及自己或他人表現幽默的經驗。結果發現，台灣國中生對幽默所給的定義比較明確且一致，與Martin[8]強調「幽默定義呈現複雜、廣泛、紛歧且不一致的現象」之說法略有不同。此種差異可能是因為過去的研究對象多為大學生或成人，其思考面比本研究之國中生來得多元，其表現或接收幽默的經驗也較為豐富所致。此外，台灣國中生普遍認為幽默與「好笑」或「無厘頭」有關，所以他們聽到「幽默」二字時，常會聯想到好笑、搞笑、自嘲等詞彙。此現象呼應了過去研究[21,22]所發現的結果，就行為面而言，「笑」是一個人表現幽默或接收幽默經驗中最普遍的外顯行為，因此學生們在論及幽默的定義及聯想詞時，常跳脫不開「笑」這個字。參加焦點團體討論的學生大都同意，幽默表現應該以「不傷害他人」為原則，所以用「無厘頭」或「自嘲」的方式表現幽默，是比較適切的做法。換句話說，好的、成功的或正確的幽默表現，應該是指其傳遞出來的訊息具有正向的意涵、能讓人會心一笑、甚或引發舒暢及愉悅的情緒等。

反之，用嘲笑或揶揄的方式刻意去貶低他人，不僅會讓被嘲弄者產生反感或受到傷害，還可能因此破壞了彼此之間的關係。領導員從主持焦點團體的經驗中指出，有些學生在參與討論時喜歡用貶損或諷刺的方式來表現幽默，他們還表示這種情況經常發生在他們的學習活動及日常生活中。此一發現卻也支持McGhee[23]的看法，國中生因為正值青少年時期，常會面臨許多壓力(如課業負擔或青春期困擾)，致使幽默表現也偏離常軌，如刻意採用攻擊或貶損他人的方式來表現自己的幽默感。根據Hobbes[24]提出之優勢理論(Superiority Theory)，當人們發現別人比自己愚笨、不幸或軟弱時，會產生相對的優越感而引發愉快及想笑的反應。本研究發現，有學生指出，如果是針對班上不受歡迎的同學，他們會用嘲笑的方法表現幽默；可是其他班或不相干的同學被當作幽默對象時，則認為以嘲笑方式去貶損他是不成功或不高級的幽默表現。此現象與Zillman及

Cantor[25]的看法一致，也就是人們看到自己不喜歡的對象(如團體、個人或事物)被貶抑時，會有愉快的情緒產生；但是自己喜歡的對象被貶抑時，愉快的情緒反而會降低或消失。

本研究發現，台灣國中生對於幽默之定義、幽默訊息之主題、及被當作幽默對象之經驗，有明顯之性別差異。在定義方面，女生多認為幽默應有內涵且以不傷人為原則；男生則多認為他人出糗及特殊外型都可以屬於幽默的範疇。在討論幽默訊息的主題時，學生們表示發生在日常生活中的大小事情都有可能成為幽默的主題，其中又以黃色笑話和性相關議題最常被談論。由於國中生正處於青春發育時期，普遍對「性」產生好奇及興趣，以致於特別關注該方面的訊息。Frued[10]認為，對性的好奇及興趣是源自於人類的本能，而幽默提供了「本我」中，對性或攻擊衝動的一個釋放管道，也就是接觸與性有關的題材便有宣洩衝動的功能。Führ[26]的研究亦發現，12歲以上的青少年已開始利用幽默表現來因應壓力，因此他們的幽默表現中開始含有性與攻擊的成分。但男生和女生以黃色笑話或性相關議題作為幽默主題時，在使用頻率和表達方式上略有不同。有學生表示，在我們的社會規範中，對男生講黃色笑話的容忍度較女生來得大，因此男生比女生放得開，比較不忌諱這一類的話題，不過女生在表現幽默時偶而也會講些黃色笑話或性相關議題。通常男生講到這類話題，多數人會覺得很好笑；若換成女生說出來，就多半會讓人感到害羞、不好意思或覺得噁心，這或許反映出台灣社會對於不同性別談論幽默議題之期待有所差異。此外，學生在談論自己被別人當成幽默對象之經驗時，女生多會覺得害羞、丟臉，認為其心理會受到傷害；男生則多表示無所謂，較不容易受到傷害或影響，顯示台灣國中生對於幽默之部分概念及表現方式，具有性別上之差異性。

然而，參加焦點團體討論的學生曾指出，與性有關的幽默話題只在與同儕相處時才會提出。也有學生提到，跟同學或比較年

輕、關係較好的老師在一起時，才會講一些與性有關的話題或笑話。至於跟父母或其他長輩在一起時則不會講，因為擔心被罵或指正，顯示青少年在同齡群面前或長輩面前的行為表現是有差異的。師長或父母欲瞭解青少年的性資訊及性觀念，從他們的言談中，尤其是性議題被當作幽默主題時，可以發掘是否正確。因此，建議師長及父母可藉著幽默表現與青少年溝通並建立朋友關係，若發現他們接觸到或傳達出不正確的性資訊時，可在輕鬆的氣氛中予以疏導或糾正。另一方面，基於「身教重於言教」，建議師長及父母建立良好的行為示範，在表現幽默時應避免提及黃色笑話或性相關議題。

針對幽默表現與健康之關係，Martin等人[19]的研究發現，較常使用正向方式表現幽默的人，其本身的心理健康狀況較佳，較不易出現憂鬱或焦慮的情緒。換句話說，從生理、心理和社會三個面向探討健康時，正向幽默表現被證實可以促進「心理健康」。本研究亦有類似的結論，學生們在焦點團體討論中提到，幽默訊息可以讓人釋放壓力，所以經常釋放幽默訊息的人較不容易得到憂鬱症或躁鬱症等精神疾病。Martin等人的研究[19]也指出，適當的幽默表現能改變或調整人際間的距離，不僅有助於人際關係的建立，亦可增加人際吸引力、促進友情與親密感、以及獲得他人的認同，也就是幽默表現與「社會健康」有關。本研究也有相同的發現，參與焦點團體討論的學生普遍贊同，多使用機智反應的方式來表現幽默，避免貶低或揶揄特定的對象，才能讓人感受到幽默的真趣，並且藉此獲得好人緣，也就是幽默能促進「社會健康」。至於幽默表現與「生理健康」的關係，學生們較少談及，顯示在這方面尚未有明確或一致性的看法。

雖然多數人認為幽默表現對健康有益，但有部分學生特別強調，必須是成功的幽默表現(如提供的幽默訊息是正向的；接收幽默訊息之後讓人產生愉悅的情緒等)才對健康有益，反之則無益於健康。他們提到，某些人的長相、外型、聲調或說話方式很特別，甚至會讓人覺得好笑，如果這些人的特

點常被人當作幽默的笑點，對其健康容易造成負面的影響，例如失去自信心、變得自卑或內向，甚至刻意減少與人接觸以避免自己成為被幽默的對象等。過去有關幽默的研究，較少探討被當成幽默對象者的健康影響，建議未來的研究可以針對此議題做進一步的探討。

本研究採用焦點團體討論法收集台灣國中生的意見，藉以瞭解他們對於幽默所持的概念，以及個人曾有的幽默表現或接收幽默訊息的經驗。雖然運用此法所收集到之資料可能有其限制，例如團體成員的反應並非完全獨立、所得的結果可能是來自較為強勢或意見較多之成員的觀點等[27]，但本研究團隊在進行團體討論時，為避免上述限制，已盡量運用追問及提問的方式讓團體中較保守的成員能表達其意見，使多元觀點得以呈現，應可降低此部分造成之影響。此外，本研究主要目的在以台灣國中生的觀點出發，探討其對於幽默的看法及經驗，有關個人表現或接收幽默訊息後的心理歷程，無法在焦點團體的討論中深入呈現；有關表現或接收幽默訊息是否對健康狀況造成影響，本研究結果亦僅為整理受訪者的看法，而非進行因果關係之推論。因此，本研究結果將成為本研究團隊後續發展「台灣青少年幽默測量工具」的重要依據外，將同時參考國內外已編製之相關量表發展適用之測量工具，並據此針對全台具代表性之國中生樣本進行問卷調查，以更完整的角度探討台灣青少年的幽默表現及其與健康之關聯性。

## 致 謝

本研究為行政院國家科學委員會補助之「台灣地區國中生有關幽默之概念及型態：幽默對個人健康的影響研究(計畫編號為NSC94-2516-S-002-013)」的部分資料分析結果。

## 參考文獻

1. Seligman MEP. Positive psychology, positive

- prevention, and positive therapy. In: Lopez SJ, Snyder CR eds. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington DC: American Psychological Association, 2002; 3-9.
2. Snyder CR, Lopez SJ, eds. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2002.
3. Lefcourt HM. Humor. In: Snyder CR, Lopez SJ eds. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2002; 619-31.
4. Erikson EH. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.
5. Hall GS. *Adolescence*. New York: Appleton, 1916.
6. 何茉莉、林世華：國中生幽默感對於生活壓力、身心健康之調節作用。教育心理學報 2000；32：123-56。
7. Führ M. Some aspects on form and function of humor in early adolescence. *Humor: Int J Humor Res* 2001;14:25-36.
8. Martin RA. Sense of humor. In: Lopez SJ, Snyder CR eds. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: American Psychological Association, 2003; 313-26.
9. 張如鈞、黃迺毓：兒童幽默的發展—對幽默漫畫的欣賞與理解。中華家政 1990；19：34-8。
10. Freud S. *Jokes and Their Relation to the Unconscious*. New York: Norton, 1960.
11. Wilson CP. *Jokes: Form, Content, Use and Function*. London: Academic Press, 1979.
12. Long D, Graesser AC. Wit and humor in discourse processing. *Discourse process* 1988;11:35-60.
13. Martin RA. Humor. In: Kazdin AE ed. *Encyclopedia of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 2000; 202-4.
14. 陳淑蓉、陳學志：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 2005；26：167-87。
15. 吳靜宜、陳學志、邱發忠、徐芝君：國中小學版幽默理解與幽默創造能力測驗之編製。應用心理研究 2007；35：185-210。
16. 邱發忠、陳學志、卓淑玲：幽默創造訓練之課程設計暨實徵效果評估。教育心理學報 2003；34：179-98。
17. 陳學志、徐芝君：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 2006；51：71-93。
18. 張景媛、陳學志、黃譯瑩：融入式幽默訓練課程對中小學生創造思考與同儕關係之影響。慈濟大學教育研究學刊 2006；2：67-108。
19. Martin RA, Puhlik DP, Larsen F, Gray J, Weir K. Individual differences in uses of humor and their

- relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire. *J Res Pers* 2003;**37**:48-75.
20. Nazareth J. *The Psychology of Military Humor*. New Delhi: Loror, 1988.
  21. Martin RA. Humor, laughter, physical health: methodological issues and research findings. *Psychol Bull* 2001;**127**:504-19.
  22. Veatch TC. A theory of humor. *Humor: Int J Humor Res* 1998;**11**:161-215.
  23. McGhee PE. *Humor, Its Origin and Development*. New York: W. H. Freeman, 1979.
  24. Hobbes T. *Leviathan, or, the Matter, Forme and Power of a Common Wealth, Ecclesiasticall and Civil*. London: Crooke, 1651.
  25. Zillman D, Cantor JR. A disposition theory of humour and mirth. In: Chapman AJ, Foot HC eds. *Humour and Laughter: Theory, Research and Applications*. London: Wiley, 1976.
  26. Führ M. Coping humor in early adolescence. *Humor* 2002;**15**:283-304.
  27. Stewart DW, Shamdasani PN. *Focus Groups: Theory and Practice*, 1990. 歐素汝譯：焦點團體：理論與實務。初版。台北市：弘智文化，1999；27。

## The concept of humor and performance patterns among junior high school students: results of focus group discussions

LEE-LAN YEN<sup>1,2,\*</sup>, YI-CHEN CHIANG<sup>3</sup>, YU-CHAN CHIU<sup>4</sup>  
CHI-CHIA CHENG<sup>5</sup>, WEN-CHI WU<sup>2</sup>, HWEI-JU YANG<sup>1</sup>

**Objectives:** To investigate the concept and experiences of humor among junior high school students in Taiwan through focus group discussions. **Methods:** Four junior high schools were selected from the northern, southern, eastern, and western regions of Taiwan, respectively. Eight boys and eight girls were randomly selected from grades 7 to 9 in each school, and their consent to participate in the study was obtained. The students were grouped for discussion by sex, resulting in a total of 64 students in eight focus groups. The focus group discussions were carried out in late 2005 at times arranged by each school. The discussions were taped using a mini-digital recorder in addition to being documented by the observer's written notes. The contents of the recordings and the observer's notes were entered into a computer word for word. The resulting manuscripts were then read and discussed by the researchers and the final data summarized and analyzed. **Results:** 1. Students commonly associate humor with "funny," "escaping inertia of thought," or "negative adjectives." 2. Based on students' experiences, humor consists of four types: making fun of oneself, making fun of others, verbal or physical humor, and quick-witted reactions. 3. The topics about which students express humor are related to individual characteristics and life events, with sex topics and dirty jokes predominating. 4. Students believe that the positive expression of humor is beneficial to psychological and social health. **Conclusions:** Junior high school students have both positive and negative attitudes toward the concept of humor and performance patterns. They believe that the positive expression of humor can help relieve stress and is beneficial to psychological and social health. The exact relationship between humor performance and health deserves in-depth future research. (*Taiwan J Public Health*. 2008;27(6):519-529)

**Key Words:** *Humor, adolescent, focus group, qualitative research*

<sup>1</sup> Institute of Health Policy and Management, College of Public Health, National Taiwan University, No.17, Xu-Zhou Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

<sup>2</sup> Center for Health Policy Research and Development, National Health Research Institutes, Miaoli, Taiwan, R.O.C.

<sup>3</sup> Department of Public Health, Chung Shan Medical University, Tai-Chung, Taiwan, R.O.C.

<sup>4</sup> Department and Graduate Institute of Health Care Management, Chang Gung University, Tao-Yuan, Taiwan, R.O.C.

<sup>5</sup> Department of Public Health, College of Medicine, Fu-Jen Catholic University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

\* Correspondence author. E-mail: leelan@ntu.edu.tw

Received: Jun 13, 2008 Accepted: Dec 2, 2008