

投稿類別：各類議題

篇名：

今天「起笑」了嗎？

作者：

潘宗緒。海星國小。六年仁班。

邱則育。海星國小。六年仁班。

葉書妍。海星國小。六年仁班。

翁崇竣。海星國小。六年仁班。

指導老師：

劉慧茹老師

許芝榆老師

今天「起笑」了嗎?

壹●前言

一、研究動機

有一天，英文老師給我們看了一個關於情緒的節目：有四個人在看一部非常無聊的影片，研究人員叫其中三個人故意笑，接著剩下的那一個人，竟然也跟著一起笑了！這讓我們感到相當驚奇，那個笑是發自內心的嗎？還是被旁人所影響帶動的呢？這時，一名組員提出，家中奶奶每天一起床，就開始哈哈大笑，組員對此感到疑惑，便詢問她為什麼！奶奶說：「因為『一日三大笑』，可以讓你的身體更健康！」這使我們更加好奇，「笑」的影響力究竟有多大呢？於是我們想要研究「笑」這個主題，「笑會傳染嗎?」、「笑會讓身體更健康嗎?」、「笑會讓心情更愉悅嗎?」

二、研究目的

我們透過文獻蒐集、問卷調查進行研究，研究目的有下列三項：

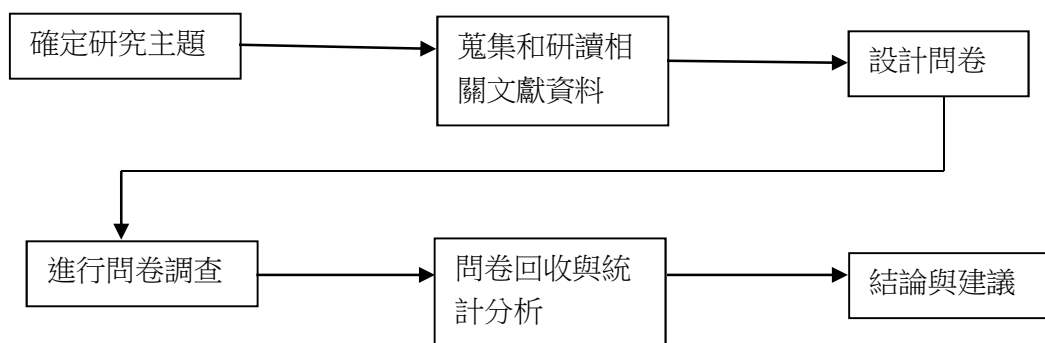
- (一) 笑會傳染嗎?
- (二) 高年級同學是否覺察笑會讓身體更健康?
- (三) 高年級同學是否覺察笑會讓心情更愉悅?

三、研究對象

花蓮縣海星國小高年級學生，共 6 班 154 人。

班級	五年忠班	五年孝班	五年仁班	六年忠班	六年孝班	六年仁班
人數	23	23	24	30	28	26

四、研究流程



今天「起笑」了嗎？

貳●正文

一、文獻探討

(一) 笑是什麼

笑是一種心理狀態的表達，通常笑用來表達高興和快樂，它是由臉部肌肉動作為表現方式。笑是人個透過感官（尤指眼睛、耳朵）接觸外界的事物或語言，轉變為信息傳入大腦皮層，再通過大腦對臉部甚至全身的肌肉發出運動的命令而產生的。笑有時不僅會使肌肉發生運動，聲帶也會隨之振動，由此產生笑聲。心理學家們認為笑是人類之間交流的古老的方式的一種。

美國心理學家經過多年研究發現，由喜悅產生的自發笑容(真笑)，和故意收縮面部肌肉引起的假笑是不一樣的。真笑時，除了反射性地翹起嘴角，大腦負責處理情感的中樞還會自動指揮眼輪肌肉縮緊，使得眼睛變小，眼角產生皺紋，眉毛微微傾斜。偽裝的笑容是通過有意識地收縮臉部肌肉、咧開嘴、抬高嘴角所產生。

(二) 笑的益處

俗話說：「一笑煩惱跑，二笑怒氣消，三笑憾事了，四笑病魔逃，五笑永不老，六笑樂逍遙。」笑簡直就像萬靈丹，聽來似乎不切實際，但笑確實是疾病和負面情緒的「天然解藥」，它可以止住疼痛、抵抗憂鬱、改善疾病，還沒有副作用。

為什麼笑能產生這麼大的健康效益？現代科學發現，笑能引發許多生理變化，效果快速且作用廣泛。以下是一些文獻對笑的研究發現：

1. 釋放壓力：大笑可降低壓力荷爾蒙(Cortisol，又稱可體松、皮質醇)，同時能分泌腦內啡(Endorphin，又稱胺多芬)，讓人產生愉悅的感覺。因此大笑能減壓、去焦慮、緩解疼痛與不適，讓緊繃的身心都放鬆，使心理壓力獲得釋放，且可持續長達 45 分鐘。
2. 增強免疫系統：除了減輕壓力，大笑還能促進免疫細胞生成、增加抗體，進而提升免疫力，避免感冒及疾病找上門。
3. 燃燒卡路里練腹肌：一天若笑 10~15 分鐘，便能消耗約 40 大卡的熱量，一年下來能瘦下 1~2 公斤。而且大笑時，會牽動到腹部的肌肉，與訓練腹肌時運用到的肌肉非常相似。
4. 促進心血管健康：大笑會加速血液流動、促進血管健康，降低心臟病(Heart Disease)發生的風險。
5. 延長壽命：上述的各種健康好處，已涵蓋了生理與心理，身心都更健康的情況下，相對地壽命也會跟著延長，印證了「笑是最好的特效藥」這句話，而有幽默感的人，不僅自己較容易笑且放鬆，也較能讓人開心地笑。一份長達 15 年的研究數據，也顯示了幽默的健康益處，幽默感較高的女性，各種疾病的死亡風險降低了 48%，心臟疾病及各種感染的致死率，則分別降低了 73%和 83%；幽默感較高的男性，感染致死率則是降低 74%。

今天「起笑」了嗎？

(三) 笑的傳染力

你是否有過這種經驗，當聽見別人大笑時，自己也想笑，甚至忍不住就直接笑出聲來？這是很正常的，倫敦大學(University College London)認知神經學教授蘇菲史考特(Sophie Scott)也同意道：「您笑，全世界都跟著笑」。史考特與其團隊的研究顯示，當人聽見笑聲時，大腦掌管情緒的前運動皮質區(Premotor cortical region)會開始活躍，同時刺激相應的臉部肌肉，而使我們更容易笑出來。此研究是以功能磁共振造影(Functional magnetic resonance imaging, fMRI)，觀測受試者在聽到不同聲音時的大腦反應，比起尖叫、嘔吐等負面聲音，笑聲與勝利的歡呼等正面聲音，顯示正向情緒的感染力，遠勝過負面情緒。

研究人員分別向志願者播放兩組不同的聲音，一組令人愉快——例如笑聲和歡呼聲；一組令人討厭——例如尖叫和嘔吐聲，然後他們利用「功能性核磁共振成像」(fMRI)技術對志願者的大腦進行監視。結果發現，所有這些聲音都觸發了「大腦運動前皮質」的神經反應。當參與者確實微笑或者大笑的時候，這一神經活動便向「初級運動皮質區」“蔓延”。研究小組報告說，「運動前皮質」對令人愉快的聲音的神經反應強度平均是令人討厭的聲音的兩倍。這一發現說明，愉快聲音對刺激肌肉作出反應的大腦區域的影響更大，也就是說，愉快的聲音比討厭的聲音更具“傳染性”。

四、研究方法

我們的研究是採用問卷調查，以「花蓮市海星國民小學高年級學生『笑』理解之現況問卷調查表」，來了解海星國小五、六年級學生對笑的理解情形。

五、問卷統計

(一) 問卷數量

本校高年級同學有 154 位，問卷調查當天有 3 位請假，我們總共發出了 151 張問卷給學校的高年級學生，回收了 151 張，有效問卷 151 張，無效問卷 0 張。

(二) 以下是我們問卷統計的結果：

1. 身分

本問卷受測對象，有 45%(68 人)是五年級學生，有 55%(83 人)是六年級學生。

2. 性別

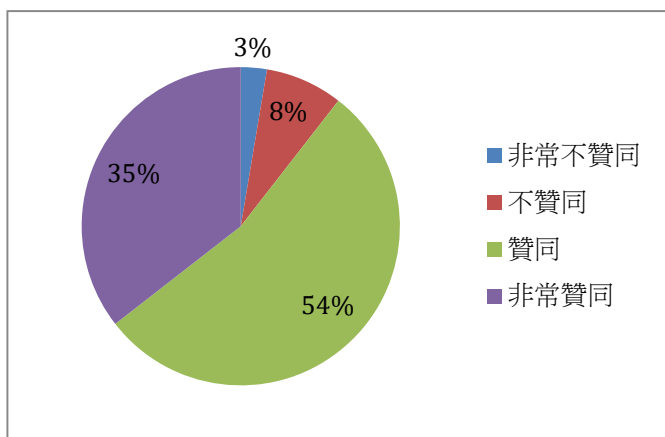
本問卷受測對象，有 46%(69 人)是女學生，有 54%(82 人)是男學生。

3. 問卷調查統計結果：

(1) 我經常笑

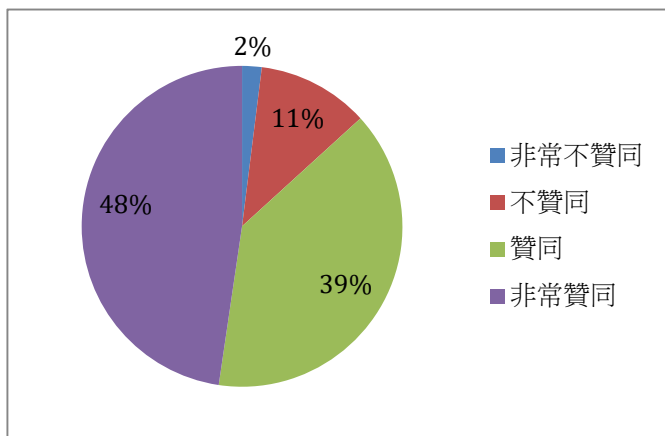
非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
4	12	82	54

今天「起笑」了嗎?



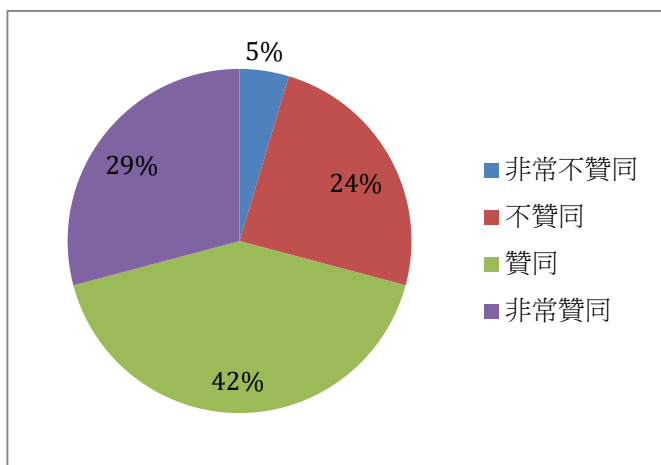
(2) 我笑了之後會更快樂

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
3	17	59	72



(3) 當我身旁的人笑時，我會跟著笑

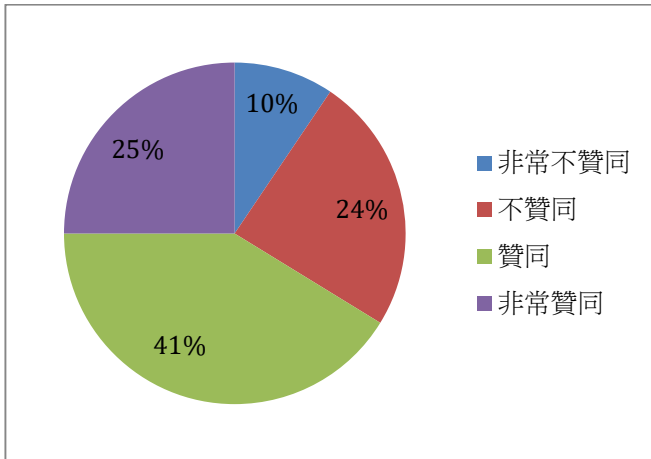
非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
7	37	63	44



今天「起笑」了嗎?

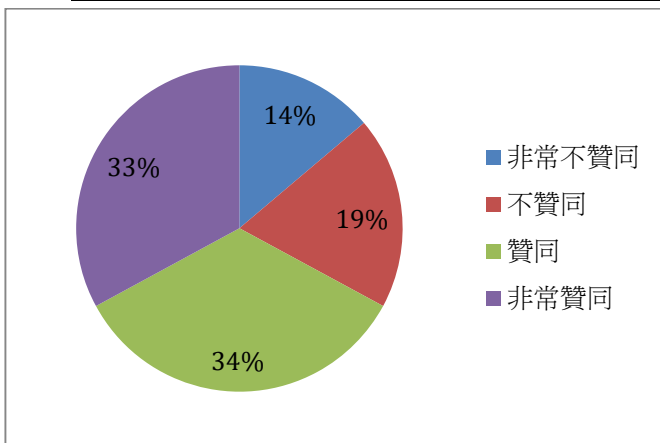
(4) 當我笑時，我身旁的人會跟著笑

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
14	36	61	37



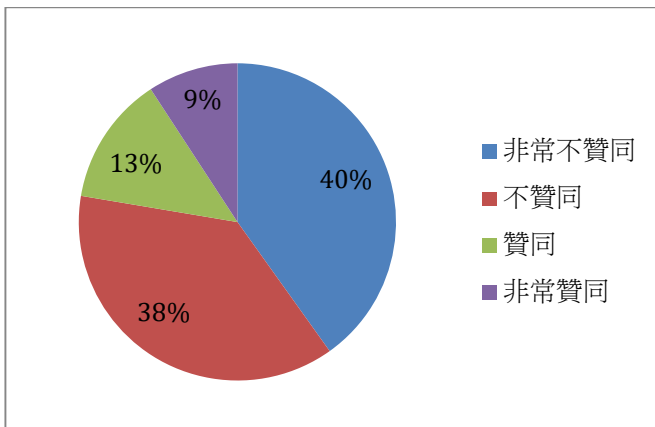
(5) 笑會傳染

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
21	29	52	50



(6) 我常假笑

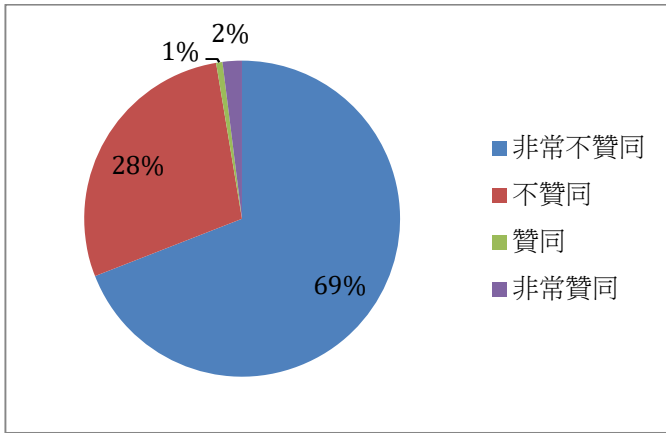
非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
61	57	20	14



今天「起笑」了嗎?

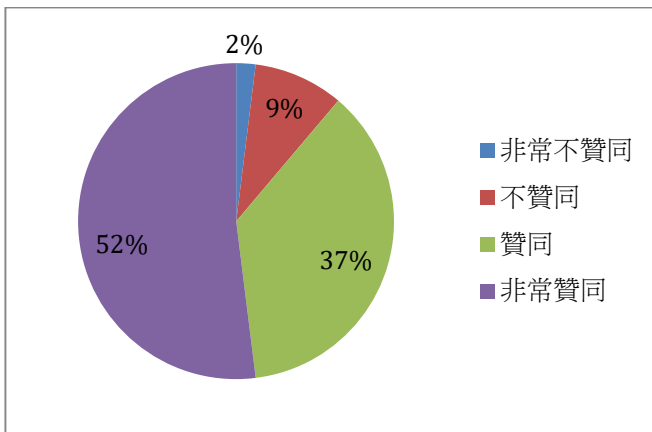
(7) 假笑之後會更快樂

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
105	43	1	3



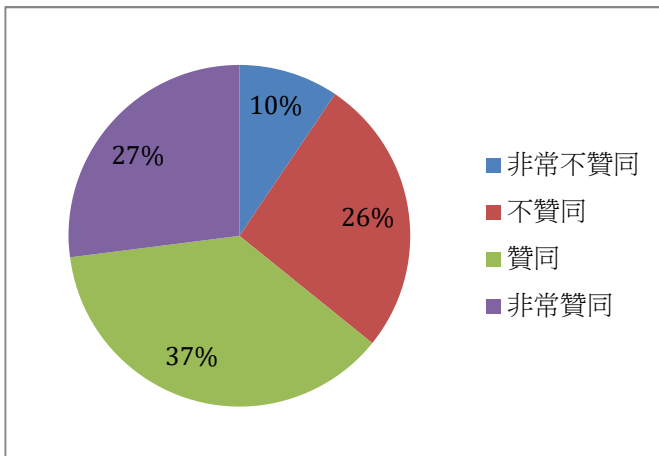
(8) 笑會讓心情更快樂

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
3	14	56	79



(9) 笑後會對自己更有信心

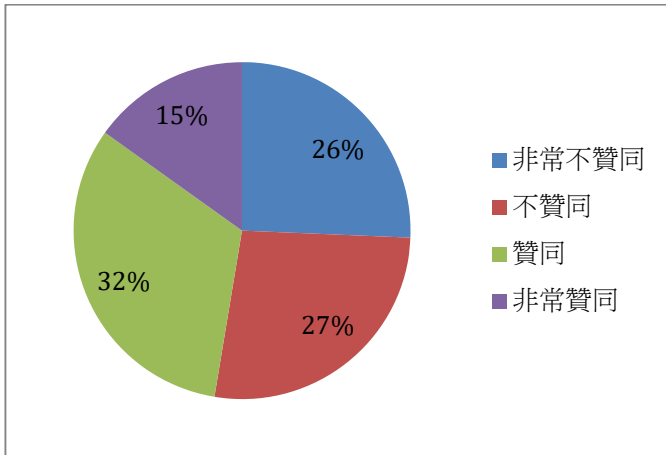
非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
14	39	55	40



今天「起笑」了嗎?

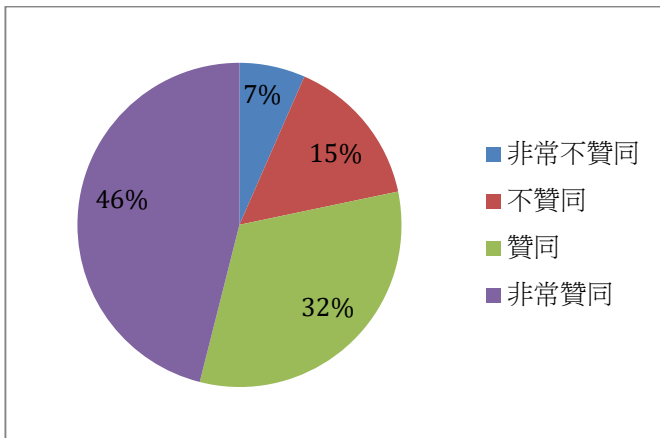
(10) 笑能提升免疫力

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
39	41	49	23



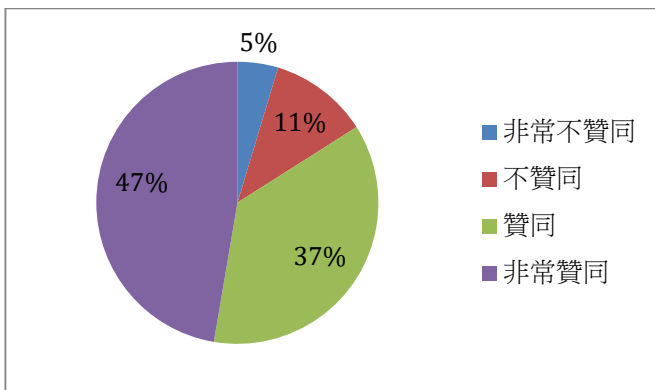
(11) 笑能舒緩壓力

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
10	23	49	70



(12) 笑能抗憂鬱、改善心情

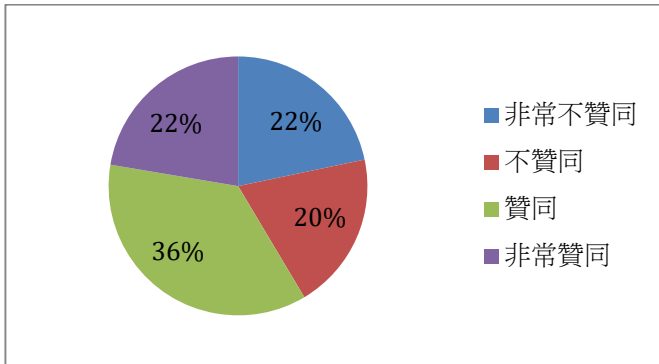
非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
7	17	55	71



今天「起笑」了嗎?

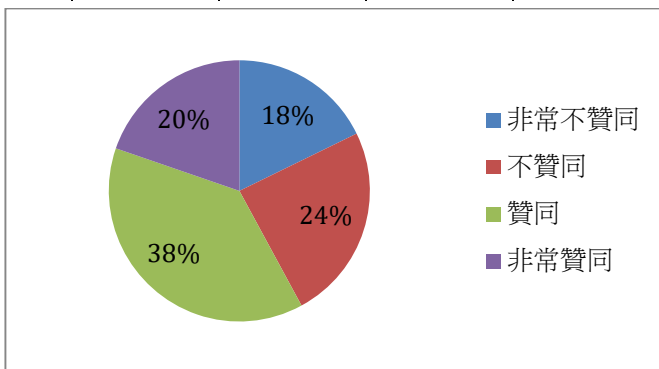
(13) 笑能延長壽命

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
33	30	55	34



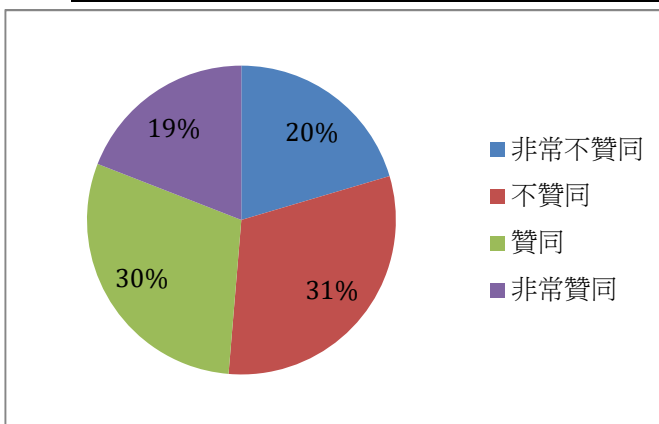
(14) 笑能促進肺功能

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
27	37	58	30



(15) 笑可以燃燒卡路里

非常不贊同	不贊同	贊同	非常贊同
31	47	45	29



今天「起笑」了嗎？

參●結論

一、研究結論

- (一) 「我經常笑」的同學有 89%，覺得笑了之後會更快樂的有 87%，當旁人笑時，我會跟著笑的有 71%，而我笑時，旁人會跟著笑的有 66%，這印證了笑會傳染的說法，同學們感受到笑會傳染的有 67%，也確實反應出笑真的會傳染。
- (二) 會假笑的同學只有 34%，一般而言，「假的」給人們負面的感受，所以同學們大都不會假笑，而認為假笑之後會更快樂的同學更僅有 3%；不過，有些研究顯示，努力假笑時也會刺激大腦中與愉快感覺有關的相關區域，仍能對身心有所助益。
- (三) 覺得笑會讓心情更愉悅有同學有 89%，覺得笑後對自己更有信心的有 64%，覺得笑能提升免疫力的有 59%，覺得笑能舒緩壓力的有 78%，覺得笑能抗憂鬱、改善心情的有 84%，這些結果與文獻所說的「笑的正能量」不謀而合。
- (四) 儘管同學們感受到笑的正能量，但是相信笑能延長壽命、能促進肺功能的比例卻不是太高，分別是 56%、58%，而認為笑可以燃燒卡路里的比例更只有 49%，與爸媽、老師討論，都說是我們太年輕了，還感受不到啦！

二、研究建議

- (一) 「笑」具有正能量，希望大家都能經常保持愉快的心情，對身體健康會有幫助。
- (二) 笑具有傳染力，希望大家不吝嗇笑出來，把歡樂與健康分享給大家。
- (三) 當心情不好的時候，更需要親近人群，尤其是歡樂的人群，相信可以改善自己的心情，避免愈憂鬱上身。

肆●引注資料

- 一、妍音、羅莎(2012)，小萊子 24 笑，臺北市：新苗。
- 二、蘇佳陵(2010)，大笑轉運，臺北市：驛站。
- 三、邱麗娟、林啟子、林隆志(2010)，笑出你的健康與長壽，臺北市：原水出版、家庭傳媒城邦。
- 四、楊香龍、劉慶雪、馬雪梅(1990)，神奇療法～笑，河北科學技術出版社。
- 五、張湖德、洪昭光、李路(2003)，笑～免費的良藥，人民軍醫出版社。
- 六、元氣網：即使假笑也有好處！
<https://health.udn.com/health/story/10561/4190792>
- 七、Hello 醫師：5 大好處減壓延壽
<https://helloyishi.com.tw/healthy-living/health-tips/laughter-is-contagious-and-good-for-health/#gref>
- 八、百善笑為先：新腦神經科學研究顯示「笑」確實可以透過大腦皮質「傳染」
<https://sites.google.com/a/laughter-yoga.org.tw/knowledge/home/xiao-sheng-hui-chuan-ran-de>