

自嘲 带来意外惊喜

生活中,有这样一群喜欢自嘲的人:个子矮,说自己是“浓缩的精华”;头发少,笑称自己是“聪明的脑袋不长毛”;长相平平,常说“我很丑,但我很温柔”……近日,美国《赫芬顿邮报》也刊文指出,自嘲不仅是种人际交往的高明手段,还是身心健康的一剂良方。

自嘲不是油嘴滑舌

在苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣看来,自嘲看似拿自己“开涮”,博他人一笑,实则是给自己穿上了一层“保护衣”。原因在于,一方面,人们的心理天平都偏向弱者,自嘲在一定程度上是种以退为进的大智慧;另一方面,担心别人嘲笑自己的缺点或把柄,先下手为强,自嘲一下,可以变被动为主动、变悲观为乐观。因此,善于自嘲已成为现代社会一项必备的人际交往技能。

不过,生活中更多的还是不怎么自嘲的人。复旦大学心理学教授张学新将他们分为两种:一种是“一根筋”的人,他们认为世界非黑即白,遇事不会变通,不懂得语言是门艺术,更不会用语言去处事;另一种是性格内向的人,不善表达,更别提时常自嘲了。

对于很多人不喜欢自嘲,王国荣分析说,自嘲在一定程度上是性格的“外显”,这种表达方式并非人人喜欢,有些人甚至把它当做油嘴滑舌。很多国人受到传统观念“言多必失”的影响,认为有些话不说、有些事掩饰才是最好的处理方式。国人从小到大的教育中,总是强调“庄重”、“含蓄”,也在无形中扼杀了许多人的幽默细胞。

还有些人本身特别羡慕那些随意抛出一句就能逗乐大家的“开心果”,渴望学会自嘲,但自己却脑慢口拙,总也说不出口。对此,张学新指出,自嘲是种独一无二的创造性语言,和天赋、智慧直接相关,虽不是人人天生具备,却可

以后天习得。

自嘲是最高层次的幽默

美国作家赫伯·特鲁在《幽默的人生》一书中,把自嘲奉为“最高层次的幽默”,认为自嘲不仅利于身心健康,还能帮助人们活得游刃有余,更吃得开。

激发创造力。国外研究发现,善于自嘲的人,大脑认知能力更强。这是因为,自嘲与大脑中负责记忆和学习的海马区密切相关,处理自嘲语言时,大脑需要加倍努力,因此更能激发大脑活力。研究还发现,爱自嘲的人抽象思维能力更强,在创造力测试中成绩更高。

增强免疫力。西方国家有句谚语,“喜乐的心乃是良药。”自嘲不仅能让自己发笑,还能逗笑他人。美国洛马林达大学医学院研究发现,笑能促进体内有益细胞运动,增强免疫力。

给自身减压。王国荣表示,日常生活中,身材、外貌、言行举止等方面的缺陷或犯错,很容易遭到他人的注意,甚至嘲笑,但若能以自嘲的方式说出来,压力自然就能得到大大缓解。2014年,索契冬奥会开幕式上,大大咧咧的俄罗斯人闹出了奥运五环只打开四环的笑话。善于自嘲的他们非但没有避而不谈,还在闭幕式上重演了这一幕,并以一种幽默的姿态纠正了开幕式的失误,反而因此收获了全球的赞许。

有助于人际交往。张学新表示,人们更爱和善于自嘲的人成为朋友,因为他们每时每刻都能制造出宽松、舒适的人际氛围,让人们觉得可爱和亲近,而

不是拘束和沉闷。

化解矛盾。哈佛大学商学院行为学家弗朗西斯·吉诺教授的一项研究发现,自嘲的话语中所蕴含的幽默能化解冲突,让矛盾一笑了之。王国荣举例说,拥挤的公交车上,小伙子不小心挤到一位姑娘,姑娘大喊:“瞧你那副德性!”小伙子回答:“不是德性,是惯性。”姑娘笑了出来,避免了冲突。

缓解尴尬。王国荣表示,陷入尴尬境地时,借助自嘲能帮你体面地脱身。著名主持人杨澜曾在香港演出时不小心踩空摔倒,从台阶上滚下,可她却站起来笑着说:“刚才我的狮子滚绣球还不太合格,下面的狮子舞会更加精彩。”一句机智灵活的自嘲,不仅缓解了尴尬,还显示出她作为主持人的现场把控力,赢得了满堂喝彩。

显示智慧。王国荣说,自嘲的最高境界是展现智慧,有时会带来意外惊喜。二战期间,英国首相丘吉尔去美国寻求帮助。一天,他正躺在白宫的大浴缸里泡澡,被前来谈事的美国总统罗斯福撞个正着,光溜溜的丘吉尔却临阵不乱地说:“英国任何时候都对美国坦诚相见。”这句充满智慧的自嘲,让英国最终得到了美国援助。

自嘲不能滥用

王国荣认为,懂得自嘲就等于掌握了制造愉快、摆脱困境的能力。生活中,建议大家多用自嘲捍卫、强大自己。不爱自嘲的人,不妨在特定场合偶尔幽默一下,学会用表达带来乐趣。

对于不会自嘲的人而言,可通过后

天学习,让自己变得幽默起来。首先,要学会表达。王国荣指出,灵活地说话是自嘲的基本功,生活中要注意训练语言表达的灵活性和丰富性,多和幽默的人交朋友、看漫画或喜剧电影,都有助于培养幽默细胞。其次,要善于发现和分析事物之间的联系。张学新表示,自嘲建立在丰富的知识基础上,唯此才能做到谈资丰富。学着把缺点和优点结合起来联想,比如脖子长用长颈鹿自嘲,慢慢就能妙语连珠。

自嘲虽是人际交往的“神器”,却不能滥用,喜欢自嘲的人需要注意以下三点:

不能用得太频繁。比如,相声演员冯巩每次登台都说“我想死你们了”,几乎成了个人标签,可说多了,就会渐渐失去吸引力,自嘲也是如此。

自嘲要看场合。不是所有话题和对象都适合自嘲,面对德高望重的长者、弱势群体或严肃话题应有所收敛,不要冲撞或伤害他人。

自嘲不要失真。自嘲时,不要失去对原有事实的客观描述,如果太“假”,会让人觉得做作,丧失原有的表达作用。

(据人民网)

