

幽默对大学生人际关系的影响研究

靳琳

河南师范大学 心理健康教育中心 河南 新乡 453007

河南省教育厅人文社会科学研究项目项目号 [2018-ZZJH-257]

摘要: 幽默常常被看作人际交往能力的表现,是人际交往方式之一,在大学生人际交往中常常会用幽默化解人际矛盾。本文在前人研究的基础上,从幽默的概念及其类型、幽默和大学生的人际关系、提升大学生幽默感的策略三个方面对幽默对人际关系的影响进行了阐述,进而为大学生心理健康水平的提升带来新的思路。

关键词: 幽默 幽默风格 大学生 人际关系 心理健康

近年来,大学生心理健康问题广泛引起关注。调查发现,国内外大学生心理障碍的发生率在 10%-30% 之间^[1-2],而一些研究表明,大学生的心理问题主要跟人际关系有关^[3-5]。当今大学生的人际关系问题主要表现为缺乏交往技巧、无效沟通、以自我为中心、性格孤僻等,出现负性情绪时很难自我调节,社会支持资源较少,不能从积极的角度看待问题,导致出现严重的心理问题。

近年来,积极心理学发展迅速,越来越多的心理学研究者开始从积极心理学的角度关注心理健康问题,而幽默、幽默感是一种积极心理品质,可以带来愉悦、快乐的情绪,在人际交往中使用幽默能大大增加人际好感,有利于建立和谐的人际关系,和谐的人际关系能够促进心理健康。而大量的研究也表明幽默对个体生理、心理健康非常有益,幽默的不同成分以不同的方式影响着个体的健康。如果在生活中个体能够学会并善用幽默,那不仅会提高大学生的人际交往能力,也会对其心理健康有积极的影响。因此,研究幽默可以为大学生心理健康水平的提升带来新的思路,在大学生人际关系中起积极的作用,对心理健康的影响具有重要意义。

一、幽默的概念及其类型

1、幽默的概念

虽然幽默在生活中很常见,但是要给它一个确切的定义是非常困难的,目前,国内外对幽默的定义没有达成一致的意见。我国的《新华字典》和《现代汉语词典》对幽默的解释都是:“有趣或可笑而意味深长。”《辞海》的解释则是“美学名词。通过影射、讽喻、双关等修辞手法,在善意的微笑中,揭露生活中乖讹和不通情理之处^[6]。”《心理学大辞典》将幽默定义为通过象征、讽喻、双关等修辞手法,揭露生活中矛盾、乖戾不通情理之处,使人情不自禁发笑的机智言语或行为的现象^[7]。总之,幽默具有丰富多彩的含义,既是一种物质载体,也是一种情绪,还是一种能力和行为,研究方向不同,对它的定义也不同。

2、幽默的类型

对于幽默的分类,不同的研究者有不同的分类方式。例如有的研究者从形式和内容两方面对幽默进行了全面的分类^[8],有的研究者从幽默同语言的关系方面将其分为言语幽默和非言语幽默,有的研究者从幽默表现形式上将其分为幽默音乐、幽默动作、幽默画和幽默语言,有的研究者从社会功能上将其分为否定性幽默、肯定性幽默和纯幽默^[9]。

而目前,对幽默的类型使用较多的是 Martin 等人根据幽默测量问卷实证研究出的幽默风格模型。Martin 等人提出的幽默风格模型包括四种幽默风格:亲和型、自强型、嘲讽型和自贬型。亲和型幽默是指喜欢通过讲笑话与取悦他人来展现幽默,以此来拉近人际间的距离,使人际关系和谐,从而增强团体的凝聚力。自强型幽默是指个体在生活中善于运用幽默来化解生活中的事件,以此来解决个体生活中的困境。嘲讽型幽默是指个体使用幽默来批评、贬低、操纵他人,即使时机不对,不顾对方感受,也要表达幽默。自贬型幽默是指使用贬低自己、自我嘲讽的方式来取悦他人,通过使用幽默来隐藏自己真实的感受,可能是一种防御倾向^[10]。亲和型幽默和自强型幽默通常被认为是积极的幽默风格,而嘲讽型和自贬型幽默通常被认为是消极的幽默风格。

二、幽默和大学生的人际关系

幽默对大学生人际关系的影响主要体现在人际交往能力上,王卓亮等人的研究发现,亲和型和自强型幽默均与人际交往能力显著正相关,嘲讽型幽默与人际交往能力显著负相关,自贬型幽默与人际交往能力负相关,但未达到显著水平。这说明积极的幽默风格对人际交往能力起积极促进作用,而消极的幽默风格将阻碍个体人际交往能力的发展,国内外的研究在这一方面比较一致^[11-12]。幽默是人际交往的“润滑剂”,它不仅促进人际交往,而且可以缓解人际冲突,幽默对人际关系的影响还表现在处理人际冲突等方面。张茂等人的研究发现幽默感能显著负向预测人际关系,即高幽默感个体存在人际交往困扰程度低^[13]。在人际交往过程中,幽

默感高的个体善于管理和控制情绪，能很好的表达自身的情绪，即使是负性情绪也能有效的表达出来，这样能化解出现在人际交往过程中不可避免的尴尬，更好地与他人交流。因此，积极幽默风格的大学生在人际交往中表现出更高的幽默感，有更强的人际交往能力，而幽默感高的大学生与他人的 interpersonal 关系较好，善于处理人际冲突，存在的人际困扰较少，有较少的社交焦虑。

此外，幽默与影响心理健康的其他因素也有关系。郝霞等人的调查结果显示亲和型和自强型幽默与自尊水平、自我成就感均存在显著的正相关，而与抑郁、交往焦虑水平均存在显著的负相关；嘲讽型和自贬型幽默与自尊水平存在显著的负相关，而与抑郁、交往焦虑水平均存在显著的正相关^[14]。这说明幽默感高、积极幽默风格的个体在日常生活中有较高的自尊、自我效能感，有较低的抑郁、焦虑感，而幽默感低、消极幽默风格的个体在日常生活中更容易低自尊、低自我效能感，更容易产生抑郁、焦虑的情绪。

三、提升大学生幽默感的策略

1、重视对大学生幽默感的培养

很多时候，人们都认为幽默感是天生的，不是后天学习，但是研究发现，幽默能力是可以后天培养的。因此，在学校层面，可以通过适当开设与积极心理学、幽默、情绪智力等有关的课程，引导大学生正确认识幽默，教授必要的提升幽默感的方法，使大学生能够找出事物不和谐的地方或者存在冲突的地方，用一种试图和谐的方式去表达，最终使大学生能够理性恰当使用幽默。在遇到人际矛盾时能够用积极的幽默方式应对，这不仅能够提高大学生的人际交往能力，有效缓解人际冲突，同时还能够促进他们身心的健康发展。

2、创造良好的宿舍氛围

社会飞速发展，大学生处在不断变化的社会环境中，但大学宿舍环境是相对稳定的，对每个大学生来说，宿舍就是他求学时的家，而对有些适应能力弱的大学生来说，容易产生社交焦虑。良好的宿舍氛围能够减轻大学生的社交焦虑，并且能够引导大学生习得幽默的能力，对大学生的心理健康有积极的影响。宿舍舍友关系的密切程度，直接影响着大学生的人际交往焦虑水平。宿舍舍友之间相互关爱、理解和支持，在处理人际矛盾时，能使用幽默的方式化解矛盾，不伤和气、不伤自尊，这样的宿舍氛围能够帮助适应能力弱的学生获得安全感，减少他们的社交焦虑，并且长期在这样的环境中会对他们的人际交往模式产生潜移默化的影响。

3、提升个人的情绪智力

有研究发现，情绪智力低的个体情绪觉察能力较差，很难觉察自己和他人的情绪，很难设身处地的去理解他人的情绪，同时，他的自尊心比较低，而自尊心比较强，因此，在人际交往中，尤其是有人际冲突压力的情况下，他们往往

更倾向于采取消极的应对方式，更容易表现出嘲讽、自贬的幽默风格，用这种方式会导致人际交往失败，进而阻碍其人际交往能力的发展，严重时，还会对其心理健康产生影响。因此，在大学时期，个体要通过参加社团活动、观察学习情绪智力较高的人的处事方式、参加成长性团体心理辅导小组等方式，来提高自己的情绪智力，进而增强自己的人际交往能力，学会在人际交往中适度表达幽默感，更多的使用积极的幽默风格，避免使用消极的幽默风格。

参考文献

- [1] 马建青. 我国大学生心理健康 10 年研究得失探析 [J]. 中国心理卫生杂志, 1998, 12: 57-59
- [2] 王建中, 樊富珉. 北京市大学生心理卫生状况调研 [J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(5): 331-333
- [3] 朱君, 赵雯, 刘增训等. 大学生人际关系与心理健康的相关研究 [J]. 精神医学杂志, 2013, 26(4): 265-267.
- [4] 安莉娟, 王欣. 石家庄市大学生心理健康状况与父亲教养方式的相关性研究 [J]. 中国学校卫生, 2002, 23(6): 522-523.
- [5] 赵冰洁, 陈幼贞. 大学生心理咨询问题分析 [J]. 健康心理学杂志, 2004, 12(1): 2-4.
- [6] Kiecolt-Glaser, J.K. & Newton, T.L. Marriage and health: His and hers [J]. Psychological Bulletin, 2001, 127(4), 472-503.
- [7] 林崇德, 杨治良, 黄希庭. 心理学大辞典 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2003: 1582.
- [8] 范允龙. 从“大一统幽默观”谈幽默分类 [J]. 西南民族大学学报: 人文科学版, 2011, 32(7): 177-179.
- [9] 郝霞, 岳晓东, 七十三. 大学生幽默风格、气质性乐观与心理健康关系研究——内蒙古与香港大学生的调查与分析 [J].
- [10] Gregory J. Boyle & Jeanne M. Joss-Reid. relationship of humor to health: A psychometric investigation. British Journal of Health Psychology, 2004, 9, 51-66.
- [11] Martin, R.A. Puhlik-Doris P, Larsen G, et al. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well being: Development of the Humor Styles Questionnaire [J]. Journal of Research in Personality, 2003, 37(1): 48-75.
- [12] 陈国海. 大学生幽默风格与精神健康关系的初步研究 [J]. 心理科学, 2007, (1): 219-223.
- [13] 张茂, 吴扬, 张蕾, 何成森. 大学生病理性自恋、幽默感与人际关系的相关研究 [J]. 山西能源学院学报, 2021, 6, 34(3): 31-34.
- [14] 郝霞, 岳晓东, 七十三, 齐素园. 中国大学生幽默感之调查与思考 [J]. 内蒙古师范大学学报, 2007, 11, 36(3): 33-36.