

幽默諮商意涵與諮商中幽默技術之使用

管秋雄

摘要

本文藉文獻回顧，探討並整理有關幽默諮商意涵與諮商中幽默技術使用之相關議題。結果顯示幽默諮商意涵有四：「探討發生在諮商歷程中之幽默事件」、「協助當事人以幽默態度對待自己的生活」、「以幽默題材、要素介入諮商歷程，達成諮商目標」、「以幽默概念為基礎發展的諮商理論」。幽默技術使用形式：「將諮商情境外的幽默題材介入諮商」、「應用幽默要素於諮商歷程」、「諮商歷程中展現個人幽默特質」。諮商中幽默技術使用時機分別為：諮商師覺察與當事人、自身與諮商歷程相關現象。幽默技術使用效果，文獻未呈現一致的見解。幽默技術使用原則與規範，包含使用前提、態度、能力、幽默類型、意圖、時機、幽默的文化與性別差異，以及補救措施等議題。最後，本文建議諮商師在使用幽默以激發當事人採取行動之動力與增進治療效果的同時，須謹防幽默之誤用與濫用。

關鍵字：幽默諮商、幽默治療、治療性幽默

管秋雄 中州技術學院通識教育中心助理教授 (cskuan@dragon.ccut.edu.tw)

壹、前言

在一項針對國內諮商心理師對諮商中使用幽默的態度與使用幽默的情形之調查研究中，發現國內諮商心理師支持諮商中使用幽默技術的態度傾向居於中上程度，其中尤以幽默帶來的諮商效果的支持度最高；接受調查之諮商師也表示在諮商中使用幽默技術的頻率也居於中等（劉慧君，2008）。但學者們卻指出諮商中使用幽默就如同其它的諮商處遇，可能具有建設性與破壞性效果（Narboe, 1981; Schnarch, 1990; Sultanoff, 1994）。因此，學者建議諮商師欲於諮商中使用幽默，最好先接受訓練（Salameh, 1983, 1987）。

然而國內能夠提供幽默諮商訓練之機構或專業人員不多（劉慧君，2008），相對地接受此方面訓練之專業人員為數也不多。故前述接受調查之諮商心理師是否接受過幽默諮商相關訓練，是否具備正確使用幽默能力，這是值得重視的問題。為了避免幽默在諮商或治療情境發生濫用或誤用情形，以致於影響治療效果或傷害當事人，本文根據幽默諮商相關文獻回顧，針對幽默諮商與幽默技術之意涵進行探討，並整理文獻中有關諮商情境幽默技術使用之原則與相關規範，以供參考。

貳、幽默諮商之意涵

「幽默諮商」並非專指某種特別諮商理論或學派，此術語具有多重涵意。美國自 1970 年開始對治療或諮商領域中幽默的應用進行經驗性討論，期間所使用字彙包括：治療性幽默（Therapeutic humor）、幽默治療（Humor therapy）、治療中的幽默（Humor in therapy）、幽默技術（Humor skill）等，這些詞彙在實務上經常被視為同義詞（劉慧君，2008），然他們之間仍存在些許差異。

治療性幽默係治療者和其他健康保健專家有意使用幽默，其結果能導致當事人在理性自我和行為方面獲得改善（Franzini, 2001）。美國應用與治療性幽默協會（Association of Applied and Therapeutic Humor, AATH）將治療性幽默定義為「任何提升心理健康的治療介入，包括有趣刺激、荒唐或不一致陳述等，這些治療介入可提升當事人心理健康或作為，並可作為治療的輔助處遇；不論是對當事人生理、情緒、認知、社會或精神層面的影響，其目的都是在促進當事人之療治或學習新的因應策略」（Sultanoff, 2007）。蕭文（2000）認為幽默諮商是一種諮商師面對個案的態度，藉由某些技術的介入，或操弄某些事件的發生，故幽默諮商具有下列兩種不同的意涵：其一讓當事人學習以幽默態度面對自己的問題；其二將幽默要素、題材，介入諮商，以達諮商目標的一種方式。

管秋雄（1999，2002）依諮商領域對幽默研究類型，檢視幽默諮商之意涵。他指出依幽默在諮商領域研究類型，大致分成四種類型：第一類，以探討諮商所發生之幽默事件為主（Greenwald, 1975, 1987; Megdell, 1984）；第二類，以幽默構成要素，探討並分析既有諮商技術所隱含的幽默要素（Farrelly & Lynch, 1987;

Fay, 1976; Frankl, 1975), 如矛盾意向法 (Paradoxical approach) 的失諧機制, 以及使用幽默故事傳達諮商員意圖之隱喻技術 (Metaphor); 第三類, 探討將幽默要素融合在其它諮商技術, 以強化該諮商技術對當事人之衝擊效果 (Ellis, 1977, 1987; Roncoli, 1974; Schnarch, 1990), 如以幽默方式執行面質/挑戰、幽默語言/行為執行回應等, 或將幽默概念融入其它治療理論或系統之中 (Driscoll, 1984; Ellis, 1987; Madanes, 1984; Meichenbaum, 1992; Salameh, 1987); 第四類, 探討將諮商情境外之幽默題材介入諮商中的影響 (Olson, 1976; Richman, 1996; Rosenheim, 1974; Schnarch, 1990; Sluder, 1986)。如藉著卡通、寓言故事、笑話、俚語等傳達諮商師的意圖等。

依前述幽默在諮商領域研究類型, 管秋雄 (1999, 2002) 認為幽默諮商包括幾種不同的涵意: 其一指「探討發生在諮商歷程之幽默事件」 (Greenwald, 1975, 1987; Killinger, 1987; Salameh, 1983; Falk & Hill, 1992; Megdell, 1984), 通常以心理治療中的幽默 (Humor in therapy) 來稱呼。其二為「協助當事人, 使其能以幽默態度對待自己的生活」 (Grotjahn, 1971; Salisbury, 1989); 此觀點係將培養當事人幽默感視為諮商目標, 如: Salisbury (1989) 提到在治療過程中, 治療師可以根據當事人的人格與需求, 以協助當事人發現最適合當事人之幽默類型。其三乃「將幽默題材、要素介入諮商歷程, 藉以達成諮商目標的一種諮商方法」; 此觀點係將幽默諮商視為達成諮商目標的技術, 即所謂「幽默技術」, 如: 管秋雄 (1999, 2002) 將幽默技術界定為諮商師應用幽默題材、幽默要素, 或將幽默要素融入其它諮商技術, 有意圖的在諮商過程中予以操弄, 以促進諮商的進行。

此外, 作者以為「幽默諮商」亦可指「以幽默概念為基礎發展而成的諮商或治療理論」。如刺激療法 (Provocative Therapy) (Farrelly & Brandsma, 1974)、嚴峻考驗療法 (Ordeal Therapy) (Haley, 1984), 以及 O'Connell (1987) 發展之自然興奮理論 (Natural High Theory)。Farrelly 和 Brandsma (1974) 發展的刺激療法中, 諮商師藉著誇大、諷刺地描述當事人的觀念、情感、行為、關係和目標, 或藉著高估或低估的方式, 以測試當事人對現實的看法或對問題的觀感; 諮商師模仿當事人負面的情感、觀念、行為或聲調, 以創造幽默反應; 諮商師在以非語言方式表達對當事人的熱誠與關懷之下, 「嘲弄」當事人的瘋狂觀念、自我防衛行為, 以及反制當事人過度自憐的行為, 甚至在適切時機下, 也會嘲笑自己的角色和職業尊嚴; 幽默「曲解」技術使用方面, 諮商師除了故意誤解當事人表達的訊息, 以刺激當事人澄清自己的想法、感受之外, 亦被使用來嘲笑當事人對諮商師傳統角色的期待, 以及提供空洞的解決辦法, 令尚未表明問題的當事人澄清自己的期待。「諷刺」的使用亦有幾種不同型式, 如問答式反諷中, 諮商師在晤談過程假裝無知, 再以巧妙的問題揭露當事人無用的觀念; 隱喻式反諷則是諮商師借用話語的言外之意; 至於戲劇性反諷則是用來彰顯當事人預期的狀況和實際情況之間的不一致。

Haley (1984) 發展的嚴峻考驗療法 (Ordeal Therapy), 則以幽默之矛盾概念為基礎, 發展而成之治療模式。該模式中, 諮商師針對當事人所處的自然環境創

造一項治療任務／考驗，設計給當事人實際操作。此項任務必須能持續影響當事人，直到正式治療結束。Haley 表示該項任務／考驗，必須比當事人所面對的問題更令當事人嫌惡，且須具有幾項特徵：明確界定的問題、矛盾的痛苦經驗、治療師即是痛苦經驗來源、包含兩個或更多的人在其間。就當事人而言，當他／她企圖執行這項任務時，他(她)會為該問題發展出解決方法，此時問題的性質即改變成為非求助性質之工作。當事人為了避免治療師導向的痛苦經驗，因此必須修正或改變自己，以完成該任務。

O'Connell (1987)則將幽默感視為是個人實現 (Actualization) 或個體化 (Individuation) 的目標，以此創造心理治療理論，名為自然興奮理論 (Natural High Theory) 或幽默的自我療法 (Humor Self-therapy) 或幽默的心理治療 (Humorous Psychotherapy)，企圖建構一個因應個人幽默態度發展的人格理論與治療理論。O'Connell 指出具有幽默態度者是真我導向 (Self-oriented) 而非自我設限 (Ego constricted)；換言之，這些幽默者了解真我尊重 (Self-esteem) 是一種內在發展的直覺歷程。至於個人幽默觀點的發展則需要有目的的歸屬感，此種有目的的歸屬感即所謂的社會興趣。同時又指出幽默的核心態度，除了真我尊重與社會興趣之外，另一個更深層的要素為對矛盾的愛或對生命本身根本的迷思 (The love of the paradox, or the basic mystery of life itself)。於自然興奮療法中，幽默目標乃在去除罪惡感所帶來自我挫敗，這種罪惡感被認為是狹隘的自我認證 (Ego-identity) 的產物。由於幽默為當事人與治療者兩造之間共同原點，其使用之根本，在於它能提供個人自我認證方面之重新建構，並可促使個人獲得成長。幽默的適應功能則是藉著對所呈現問題的重新架構，以達成因應的目的。治療過程中諮商師藉著機智與幽默之簡易、濃縮、失諧、非預期等特徵，並輔以視覺和口語方式，帶領個人覺察並轉換新意義。

參、諮商中幽默技術的使用形式

Driscoll (1987) 指出幽默技術使用形式有兩二：其一為自發性地發生在此時此地的動力中。由於此類幽默常是片斷的、奇妙的，而且與當事人立即性關注焦點緊緊相聯，因此很容易在晤談之後被遺忘。另一類指諮商師將發生在其它晤談或脈絡的幽默事件，引用於類似情境的晤談中，即所謂庫存式幽默 (Stock humor) 或標準式幽默 (Standard humor)。Madanes (1987) 也指出治療師可以兩種方式使用幽默，以改變個人或家庭劇的脈絡。一是藉著語言使用，重新定義情境；另一為藉著組織化的行動，改變事件發生的歷程，或變更互動的結果。

事實上治療中的幽默可能以多重樣貌出現，例如：俏皮話、奇聞軼事、寓言、故事、笑話、失諧、裝無辜、表現滑稽、趣聞、趣味對話、歌曲、可笑行為、誇張、愚蠢歌曲、藉著聲音變化扮演丑角或表現愉悅，以及提供其它描繪態度與立場有關的彩色圖畫等 (張景然, 1994; Driscoll, 1987; Gladding, 2005; Ness, 1989)。幽默也能和其它創造性藝術，如戲劇、結構性活動、喜劇、卡通等結合呈現。如

晤談中角色扮演、交換說笑話、開放式語句、卡通拼圖、佈告牌等都是相當有效的幽默技術 (Sluder, 1986)。管秋雄 (1999) 在一項實證性研究，發現有三種幽默技術使用型式：諮商師以幽默口語介入諮商過程；諮商師使用傳統諮商技術，但該諮商技術本身屬於幽默技術；諮商師將幽默結合在其它諮商技術中使用。

由於幽默技術使用具有多種樣貌，爲了將諮商中幽默技術使用形式予以分類，本文將諮商師技術使用的觀點，將幽默使用形式分成三大類型：

一、諮商師將諮商情境外的幽默題材介入諮商歷程

此類幽默使用類型又可將其分成兩種：一爲諮商師藉著陳述幽默故事，隱喻當事人所面臨的困境或表達對當事人的同理 (管秋雄, 2002; Falk & Hill, 1992; Huber, 1978; Schnarch, 1990) 或協助當事人洞察 (O'Connell, 1987) 等；二爲諮商師將幽默題材做爲介入諮商歷程之媒介，以利諮商進行或達成諮商目標。如 O'Brien、Johnson 和 Miller (1978) 指出卡通是一種視覺型式幽默，由於它的引導性、可用性、普遍性與方便應用性，使得這種幽默藝術成爲一項促進個人內省技術，或可供選擇之處遇策略。O'Brien 等人 (1978) 曾描述卡通完成技術之使用方式。此法，由諮商師提供僅有圖畫但無文字說明的卡通給當事人感受，並指導當事人給該卡通一個標題。他們認爲這種由當事人賦予的訊息是相當個人化，且可提供當事人思考一項直接證據；同時也提供當事人指認自己面對問題情境的特徵，又可鼓勵當事人對先前隱藏的需求或需要作反應。

二、諮商師將幽默要素應用於諮商歷程

此類幽默使用形式亦可分成兩類：一爲諮商師依當事人問題本質、互動品質、諮商情境等因素，適切運用幽默要素，以創造出幽默反應。如 Erickson (1982) 將當事人在治療期間表達的話語與想法，藉著切斷、接合、聯結等方式，重新編輯當事人經驗、知覺與行爲的意義 (O'Maine, 1994)，或刺激療法中，諮商師在諮商過程中運用嘲弄、誇張、諷刺、笑話、開玩笑、曲解、模仿等幽默方式，瓦解當事人對現實的看法或對某個問題的觀感 (Farrelly & Brandsma, 1974)。其二乃諮商師在晤談過程中，將幽默概念結合傳統的諮商技術，以創造幽默事件。如 Ellis (1977) 在其所著之《Fun as Psychotherapy》一文中，提到他曾以自己改編之幽默歌曲來處理挫折容忍力低的個案，以及 O'Connell (1975, 1987) 應用幽默劇協助當事人表達宣洩、覺察虛弱的自我設限。

三、諮商師將個人真實特質自然展現在治療歷程

諮商師在與當事人晤談中，展現個人的幽默感。O'Maine (1994) 就指出 Erickson (1982) 本人很少論及治療中他是如何使用幽默，對他而言幽默只是他的

一項自然技術。Olson (1996) 認為在治療中使用幽默，最能捕捉到治療師將自我視為一種促進他人成長工具的真正本質。Greenson (1967) 與 Nelson (1968) 也指出最佳的治療師就是擁有良好的幽默感，他能協助當事人忍受處理自我揭露時所伴隨之痛苦。Killinger (1987) 也認為只有在治療師與當事人立即性互動中，由治療師自發性與創造性地去發展出幽默，才能捕捉或析出其本質或意義。她認為諮商師在主動聆聽當事人的歷程中，應企圖瞭解當事人正在想些甚麼，以及當事人對他們自己說了些甚麼？如此，諮商師才能在重要的關鍵點，藉著創造一種幽默的文字圖像，以架構出當事人的動力本質，並將焦點置於當事人問題的處遇方面。

肆、諮商中幽默技術使用時機與效果

一、幽默技術使用時機

學者們強調幽默的意義，顯現在其內容與脈絡中 (Aurora, 1990; Kuhlman, 1994; Pollio, 1995; Schnarch, 1990)。以幽默在治療情境中使用而論，諮商師如何掌握適切時機將幽默引入諮商，乃是成功使用幽默技術的必備條件。Driscoll (1987) 曾指出良好的幽默使用需要高度注意力、個人關聯，以及對當事人目前關注主題的敏感性。

根據學者們從不同角度與觀點，論述幽默在諮商中的角色以及功能來看，幽默技術在諮商中應用的最佳時機，乃當諮商陷入「僵局」之時。如當事人表現沉默、抗拒、敵對、防衛、尋找藉口、抗拒改變，或當事人陷入情緒死結、跳脫不出問題情境範疇，以及當事人思考無法脫離其僵化的模式 (蕭文，2000)。管秋雄 (1999) 以實證方式探討諮商過程中諮商師意圖使用幽默技術的時機。研究發現三大類使用時機：第一為諮商師覺察到與當事人相關的現象，如呈現預期的擔心、矛盾、不一致、迷惑、掙扎、困擾、陷入問題情境、愧疚、負面自我評價、不同評價標準、僵化或單向思考模式、偏差觀念、對情境覺察能力較弱、經驗覺察出現盲點、缺陷、感覺不自在、無力感、缺乏活力、多種的需求、背負過多的責任、超越應有的表現、揭露的內容有趣、誇張、嚴肅，或者當事人以幽默的方式自我揭露；第二為諮商師覺察到與自身相關事項的時機，如自覺尷尬、與當事人具有類似的經驗；第三為諮商師覺察到與諮商歷程有關現象，如諮商進行不順暢、瓶頸、僵局、停滯等現象、提昇當事人參與諮商處遇之動機。

事實上，諮商歷程中存在著許多可以應用幽默技術的時機。只是這些時機的選擇，將隨著諮商師個人使用幽默技術的類型、使用幽默的類別、諮商師意圖的不同而有差異。即便是在相同的時機下，由於諮商師本身對幽默技術介入方式的偏好，以及意圖的不同，在幽默技術使用上，也會有差異。此外諮商師在時機的選擇方面，也深受諮商師對時機的覺察，以及諮商師本身對幽默技術使用的能力的影響 (管秋雄，1999，2002)。

二、幽默技術使用之效果

影響幽默在諮商情境應用效果的因素不少，如當事人對幽默之覺察、當事人對諮商師使用之幽默溝通解釋等 (Newton & Dowd, 1990)。故以幽默使用後的效果言，文獻上並未呈現一致的見解 (管秋雄, 1999, 2002)；如 Kuhlman (1994) 指出幽默具有短期效果：降低緊張、愉快與任何有效幽默所造成之立即性的情緒反應，以及長期效果：塑造、界定，以及改變參與者之間的關係。Salameh (1983) 則認為在某一特定情境中幽默之處遇，可以利用直線來加以描述其有效性，此直線範圍從破壞性到相當地有效。Haig (1986) 與 Rosenheim (1974) 則將幽默處遇分成建設性效果與破壞性效果。他們指出在治療情境中幽默之建設性效果包括：治療同盟的形成、瓦解抗拒、情緒舒解、敵意的疏通、溝通的型式、中斷舊有的思考模式；幽默之破壞性效果則包含：防衛性機轉，以及反移情反應。

諮商與心理治療領域，以實證研究方式探討幽默與諮商效果的主題，包括諮商過程中幽默出現頻率對諮商影響 (Kerrigan, 1983; Pinegar, 1984)，如 Pinegar (1984) 研究發現特定的自我探索層次，具有較高頻率之幽默；諮商師使用幽默技術影響當事人對諮商師評價 (Huber, 1978; Megdell, 1984)，如 Foster 和 Reid (1983) 研究發現當諮商師使用非促進式幽默，對諮商師的受喜歡性、可親近性、創造正向關係能力的評價上，低於促進式幽默與未使用幽默，至於提供了解的能力向度並無差異，且評量結果也未受性別因素之影響；諮商師使用幽默技術對諮商效果的影響 (Salisbury, 1989)，如 Killinger (1987) 研究發現治療師使用幽默能促進當事人對正在探討的主題，作更深層的自我探索，且能促進當事人對治療師的正向態度；幽默概念結合諮商處遇技術之治療效果 (Brown, 1980; Prerost, 1983; Rule, 1977; Sonntag, 1985)，如 Prerost (1983) 研究發現幽默想像情境技術，對於協助人們面對生活改變的適應是一項有用的工具。國內學者劉淑娟 (2004a, 2004b) 亦曾與數位學者進行數個為期六週之幽默團體，以及為期四小時之幽默工作坊，發現幽默治療具有相當吸引力及需求性。此外，團體成員認為藉著幽默團體可以令他們體認幽默精神、認識幽默內涵、增進對幽默感的學習興趣。

伍、諮商中幽默技術使用原則

一、諮商情境中使用幽默技術之見解

治療性幽默是一項強而有力的工具，它能促進情緒、認知、行為與生理的幸福感；然而幽默就如同其它的治療處遇一般，它並非是中性的，它可能是建設性的，也可能是破壞性 (Sultanoff, 1994)。就如 Schnarch (1990) 所言「幽默如同其它治療技術一般，可能被使用與常被誤用」。

Shaughnessy 和 Wadsworth (1992) 指出在 1980 年代，對幽默興趣與研究相當熱烈。當幽默廣泛地被接受應用於臨床上時，文獻方面也反映出幾個較為普遍

的趨勢，以彰顯這一方面的發展。其中之一，即為有效的幽默使用技術與原則。為避免在諮商情境中發生幽默誤用或濫用情形，學者們對於將幽默應用於諮商情境的看法，各自提出不同的看法 (Kerrigan, 1983; Olson, 1996; Ventis, 1987)。陳金燕 (1994) 指出幾乎所有的研究者，不論是否肯定幽默在諮商中的功效，都指出避免誤用幽默的重要性 (Dimmer, Carroll, & Wyatt, 1990; Haig, 1986; Megdell, 1984; Mindess, 1996; Ness, 1989; Shaughness & Wadsworth, 1992)。在回顧相關文獻之後，有關幽默在諮商情境中的應用，有幾種不同的見解 (管秋雄, 1999, 2002)：有條件使用幽默 (Farrelly & Brandsma, 1974; Goodman, 1983)，以及反對將幽默應用於諮商情境 (Kubie, 1971)。Kubie 曾提出關於幽默可能在諮商情境中被誤用的警告：幽默可能被諮商員或當事人用來避開不愉快的感覺 (Uncomfortable feelings)、幽默可能被當事人使用作為抗拒接受問題的重要性、諷刺性幽默可能被諮商員用來掩飾他對當事人的敵意、幽默可能被諮商員用來展現他的風趣、機智，以及過多的幽默可能使當事人懷疑他被重視的程度。

二、諮商中幽默技術使用之原則與規範

針對諮商情境中須有條件使用幽默此一看法而言，文獻上出現不少有關幽默技術使用的原則、規範或應注意事項之相關論述 (Cade, 1982; Haig, 1986; Salameh, 1987)。本文將有關治療情境中使用幽默之相關規範，整理如下幾方面：其一，諮商情境中使用幽默技術的前提 (Bennett, 1996; Driscoll, 1987; Greenwald, 1987; Salameh, 1983)。Meichenbaum (1992) 即提到諮商師在探討當事人所呈現問題之幽默成份前，必須先覺察到自己幽默方式，並於應用任何幽默處遇之前，諮商師要先自我監視可能產生反移情的歷程，以及熟稔高層次諮商技術之使用 (O'Maine, 1994)。其次，幽默使用態度之規範 (Driscoll, 1987; Killinger, 1987)，如 Salameh (1987) 指出在諮商處遇中諮商師若欲使用幽默，必須先確認自己站在甚麼位置下看待幽默。其三，幽默使用能力之規範 (Salameh, 1987)，Madanes (1984) 指出諮商師使用幽默時，必須思考如何利用多重隱喻溝通與表達不同層次的能力。其四，幽默技術使用類型之原則 (Greenwald, 1987; Huber, 1978)，Sultanoff (1994) 即曾指出為了防範幽默使用的負面效果，對於專業助人者而言「學習如何區辨治療性幽默，以及傷害性幽默是一件基本要求」。他建議諮商師可針對三方面作檢視，即幽默對象 (Target of humor)、幽默呈現背景條件、個人對幽默感受性。其五，幽默技術使用意圖之規範 (管秋雄, 1999, 2002)，如 Driscoll (1987) 指出將幽默引入諮商過程裡，諮商師應該覺察自己的目標。其六，幽默技術使用時機之規範 (Driscoll, 1987)。Greenwald (1987) 曾建議諮商師不應企圖對任何當事人使用幽默技術，而是隨著不同當事人的腳步，並知道在何時才可使用幽默。

此外，諮商師欲於諮商中應用幽默，尚須考慮幽默的文化差異現象。由於幽默欣賞與表達是認知的，也是文化的 (陳學志, 2003)，藉著笑話亦可認識文化

之間的差異（王慶中，2005）。如國內學者 Liao (2001) 曾由社會語言學觀點，探討台灣人的幽默感。她提出社會性的「寓教於樂」理論，解釋中國人或台灣人的語言幽默。研究發現台灣人及中國大陸的中國人而言，幽默絕對是好的詞語，因為它具有寓教於樂的功能；對台灣人而言，「幽默」、「寓教於樂」、「會心微笑」三個語詞是密不可分；台灣人喜歡百聽不厭的笑話；台灣人不認為有幽默感的人需要開懷大笑或微笑，主要因素乃多數人認為開懷大笑是不正常且令人不安；台灣人不認為幽默及開玩笑是同義詞；孩子很難和父親建立開玩笑或幽默關係，員工和上司也很難建立此種關係；對西洋人，幽默可以包括：開玩笑、魔術、小丑、卡通、漫畫，然而對台灣人而言，這些名詞和幽默是平行的概念，只是有些是高級，有些是較不高級。幽默除了文化差異現象之外，研究也發現不同性別對幽默的反應、理解、創造有異，且對不同笑話內容的反應也不同 (Barreca, 1991; Lundell, 1993)。

三、補救措施

幽默技術使用後，當事人反應為何，實非諮商師所能掌控。幽默處遇之所以無法引發幽默反應(如：笑聲)或預期結果，可能有多種原因。如諮商師本人就是無趣的、當事人無法理解幽默、當事人誤解幽默 (Pollio, 1995)。為避免此類問題發生，諮商師在面對幽默使用所引發的問題時，該採取何種措施？這是諮商師欲於諮商情境使用幽默技術，必要學習課題。

Killinger (1987)主張在諮商前期，諮商師針對當事人所處情境作簡短的幽默評論是不錯的方式；此外，她也提到「復原陳述 (Recovery statement)」的概念。她指出剛開始使用幽默技術的諮商師，當冒著使用幽默技術可能帶來的風險時，應該去熟悉復原陳述的技巧。藉著它以表達對當事人所表現的任何焦慮反應的敏感度，以及澄清意圖。如此，諮商師將可以修正因使用幽默所帶來的風險。復原陳述能令諮商師所使用的幽默變得更緩和，況且這種舉動可能令當事人更積極的對待諮商師，並能讓當事人感覺更自由地去探索他自己的問題。

Salameh (1987) 則採諮商之前，向當事人簡短說明諮商師可能在諮商歷程使用幽默技術。這兩種方式的使用，皆需要諮商師的自發性，以及在情感表達上可令當事人感覺溫暖。Pollio (1995) 則是透過幽默技術使用過後，對當事人反應再評估，以及補償的方式，來補救因幽默所帶來的負面效果。Pollio 以為補償本身即為一種人性化的歷程 (Humanizing process)，因此它可以協助諮商師創造與當事人維持較長期的關係。

實證研究則發現諮商師為了避免因幽默技術使用而傷害當事人，尤其是當使用的幽默類型帶有攻擊性或諷刺性，諮商師會採取一些嚐試性的試探。若使用幽默技術之後，諮商師覺察到當事人無法承受時，即進行補救性的措施 (管秋雄，1999，2000)。

陸、結論

將幽默視為一項諮商技術，並使用於諮商過程，對於諮商的影響可能存在建設性與破壞性影響。由於幽默的使用具有風險性，雖然它的功能多，若使用過度則顯得太危險。在一項針對國內諮商心理師調查研究顯示支持諮商中使用幽默技術的態度居於中上程度，且表示在諮商中曾使用幽默技術的頻率也居於中等（劉蕙君，2008）。國內能夠提供幽默諮商訓練之機構或專業人員並不多，相對地接受此方面訓練之專業人員為數也不多。故前述接受調查之諮商心理師是否曾接受過幽默諮商相關訓練，是否具備正確使用幽默的能力，這是值得重視的問題。

藉著既存文獻探討幽默諮商的涵意與諮商技術之使用，結果顯示幽默諮商一詞有四種不同的涵意，其中一類即指幽默技術。關於幽默技術使用類型，依諮商師技術使用的觀點，雖有三種不同型式，但於諮商歷程中，諮商師將以何種型式使用幽默技術，取決於諮商師個人幽默風格或個人較擅長的幽默表達型式而定。以諮商中幽默技術使用時機而言，視諮商師對時機的選擇而定。將隨著諮商師個人對時機的覺察、幽默技術使用能力、幽默技術使用類型、幽默類別，以及諮商師意圖的影響。至於幽默技術的使用效果，文獻上雖未呈現一致性的看法。然而從一些實證性的研究結果顯示，諮商過程中使用幽默技術其效果並未亞於傳統的諮商技術。若從當事人的角度檢視幽默在諮商應用之效果，除了當事人對諮商師使用幽默覺察，以及當事人對諮商師使用幽默溝通解釋外，當事人與諮商師在諮商歷程中雙方的關係脈絡，也是影響幽默在諮商的有效性關鍵。此外，諮商師是否遵循有關諮商情境使用幽默技術之相關原則與規範，也是影響幽默在諮商有效性一項重要因素。依文獻探討結果發現在此方面重要的議題，包括：使用前提、使用態度、使用能力、使用幽默類型原則、使用意圖、使用時機、幽默的文化與性別差異，以及補救措施等。

幽默技術使用的效果，取決於它是否能適切地激發當事人採取行動之動力，並增進治療處遇之衝擊效果。雖然多數研究者肯定幽默在諮商中的功效，但由於幽默技術使用過後，對當事人所造成的衝擊效果難以預測。諮商師為避免因幽默使用而帶來對諮商產生負面的影響效果，最佳的使用方式乃在諮商情境中使用幽默技術之原則與規範之下使用。因此，諮商師在諮商中若使用幽默技術時，為保障當事人在諮商情境不受到傷害，不得不謹慎考慮此一重要課題。

參考文獻

- 王慶中（2005）。幽默的研究問題。《應用心理研究》，26，57-71。
張景然（1994）。幽默在諮商中之應用。《諮商與輔導》，101，31-35。

- 陳金燕 (1994)。輕鬆的言行審慎的心：談諮商情境中幽默感。《測驗與輔導》，125，2554-2557。
- 陳學志 (2003年03月)。整合知、情、意、行的幽默創意訓練課程的發展。政治大學創新與創造力研究中心主辦「2003創造力實踐歷程研討會」，台北。
- 管秋雄 (1999)。諮商歷程中諮商員意圖使用幽默技術之實證研究。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文，未出版，彰化。
- 管秋雄 (2002)。幽默諮商。台北：心理。
- 劉淑娟 (2004a)。幽默治療。《台灣醫學》，8，263-268。
- 劉淑娟 (2004b)。另類治療：幽默治療在長期照護之運用。《長期照護雜誌》，8(2)，105-117。
- 劉蕙君 (2008)。諮商師幽默技術使用之關聯性研究。國立交通大學教育研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 蕭文 (2000)。幽默與諮商。《學生輔導》，68，8-17。
- Aurora, S. (1990). Personality factors, creativity and regression-frustration as determinants of humor. *Individual Journal of Psychology*, 65(1), 21-26.
- Barreca, R. (1991). *They used to call me snow white...but I drifted: Women's strategic use of humor*. New York: Viking Penguin.
- Bennett, C. E. (1996). *An investigation of clients' perception of humor and its use in therapy*. Unpublished doctoral dissertation, Texas Women's University, Denton, TX.
- Brown, P. E. (1980). *Effectiveness of humorous confrontation in facilitating positive self-exploration by clients in an analogue study of therapy*. Unpublished doctoral dissertation, University of Kentucky. Lexington, KY.
- Cade, B. W. (1982). Humor and creativity. *Journal of family therapy*, 4, 35-42.
- Dimmer, S. A., Carro, J. L., & Wyatt, G. K. (1990). Uses of humor in psychotherapy. *Psychological Report*, 66, 795-801.
- Driscoll, R. (1984). *Pragmatic Psychotherapy*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Driscoll, R. (1987). Humor in pragmatic psychotherapy. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*, (pp. 127-148). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Ellis, A. (1977). Fun as Psychotherapy. *Rational Living*, 12 (1), 2-6.
- Ellis, A. (1987). The use of rational humorous songs in psychotherapy. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*, (pp. 265-285). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Erickson, M. H. (1982). *Life reframing in hypnosis: The seminars, workshops, and lectures of Milton H. Erickson, Vol. II*. North Stratford, NH: Irvington Publishers.

- Falk, D. R., & Hill, C. E. (1992). Counselor interventions preceding client laughter in brief therapy. *Journal of Counseling in Psychology, 39*(1), 39-45.
- Farrelly, F., & Brandsma, J. (1974). *Provocative therapy*. Cupertino, CA: Meta Publications.
- Farrelly, F., & Lynch, M. (1987). Humor in provocative therapy. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*, (pp. 81-106). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Fay, A. (1976). Clinical notes on paradoxical therapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 13*(2), 118-122.
- Foster, J. A., & Reid, J. (1983). Humor and its relationship to students' assessments of the counselor. *Canadian Counselor, 17*(3), 124-129.
- Frankl, V. E. (1975). Paradoxical intention and de-reflection. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 12*(3), 226-237.
- Franzini, L. R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapist in its uses and risk. *Journal of general psychology, 128*, 221-309.
- Gladding, S. T. (2005). *Counseling as an art: The creative arts in counseling* (3rd ed). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Goodman, J. (1983). How to get more smileage out of your life: Making sense of humor, then serving it. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds.) *Handbook of humor research: Vol. 2. Applied studied* (pp. 1-23). New York: Springer Verlag.
- Greenson, R. (1967). *The technique and practice of psychoanalysis*. New York: International Universities Press.
- Greenward, H. (1975). Humor in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 7*, 113-116.
- Greenwald, H. (1987). The humor decision. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*, (pp. 41-54). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Grotjahn, M. (1971). Laughter in group psychotherapy. *International of Group Psychotherapy, 21*, 234-238.
- Haig, R. (1986). Therapeutic uses of humor. *American Journal of Psychotherapy, 40*, (4), 543-553.
- Haley, J. (1984). *Ordeal therapy*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Huber, C. H. (1978). Humor: A key to counseling the involuntary referral. *School Counselor, 26*(1), 9-12.
- Kerrigan, J. F. (1983). *The perceived effect of humor on six facilitative therapeutic conditions*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Arizona, Tucson, AZ.
- Killinger, B. (1987). Humor in psychotherapy: a shift to a new perspective. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy:*

- Advances in the clinical use of humor*, (pp. 21-40). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Kubie, L. S. (1971). The destructive potential of humor in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 127, 861-866.
- Kuhlman, T. L. (1994). *Humor and psychotherapy*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Liao, C. C. (2001). *Taiwanese Perceptions of Humor-A Sociolinguistic Perspective*. Taipei: Crane.
- Lundell, T. (1993). An experiential exploration of why men and women laugh. *Humor*, 6(3), 299-317.
- Madanes, C. (1984). Finding the humorous alternative. In C. Madanes (Ed). *Behind the one-way mirror advances in the practice of strategic therapy*, (pp. 115-138). San Francisco, CA: John Wiley & Sons.
- Madanes, C. (1987). Humor in strategic family therapy. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*, (pp. 241-264). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Megdell, J. I. (1984). Relationship between counselor-initiated humor and client's self-perceived attraction in the counseling interview. *Psychotherapy*, 21(4), 517-523.
- Meichenbaum, D. (1992, October). *Advanced cognitive behavioral therapy workshop, and in an interview with the author*. Solutions Training Institute, The Seasons, Nashville, Brown County, Indiana.
- Mindess, H. (1996). The use and abuse of humor in psychotherapy. In A. J. Chapman, & H. C. Foot, (Eds). *Humor and Laughter: Theory, research, and application*, (pp. 331-341). New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Narboe, N. (1981). Why did the therapist cross the road? *Voices*, 16(4), 55-58.
- Nelson, M. (1968). More than one way to skin a cat. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment: Technique and art* (pp. 260-269). New York: Grune & Stratton.
- Ness, M. E. (1989). The use of humorous journal articles in counselor training. *Counselor Education and Supervision*, 29, 35-43.
- Newton, G. R., & Dowd, E. T. (1990). Effect of client sense of humor and paradoxical interventions on test anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 68, 668-673.
- O'Brien, C. R., & Johnson, J., & Miller, B. (1978). Cartoons in Counseling. *Personnel and Guidance Journal*, 57, 55-56.
- O'Connell, W. E. (1975). *Action therapy and Adlerian theory*. Chicago, IL: Alfred Adler Institute of Chicago.

- O'Connell, W. E. (1987). Natural high psychospirituality: stalking shadows with "Childlike foolishness". *Individual psychology*, 43(4), 502-508.
- O'Maine, R. A. (1994). *A training program to acquaint clinicians with the use of humor in psychotherapy*. Unpublished doctoral dissertation, Spalding University, Louisville, KY.
- Olson, H. A. (1976). The use of humor in psychotherapy. *Individual Psychologist*, 13(1), 34-37.
- Olson, L. K. (1996). *Humor in therapy an analysis of its uses and its benefits*. Unpublished doctoral dissertation, The California School of Professional Psychology, Alameda, CA.
- Pinegar, P. W. (1984). *Client self-exploration and humor in psychotherapy*. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Kent, OH.
- Pollio, D. E. (1995). Use of humor in crisis intervention. *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*, 76(6), 376-384.
- Prerost, F. J. (1983). Promoting student adjustment to college: a counseling technique utilizing humor. *The Personnel and Guidance Journal*, 62(4), 222-226.
- Richman, J. (1996). Jokes as a projective technique: the humor of psychiatric patients. *American Journal of Psychotherapy*, 50(3), 336-346.
- Roncoli, M. (1974). Bantering: A therapeutic strategy with obsessional patients. *Perspective in Psychiatric Care*, 12, 171-175.
- Rosenheim, E. (1974). Humor in psychotherapy: An interactive experience. *American Journal of Psychotherapy*, 28, 584-591.
- Rule, W. R. (1977). Increasing self-modeled humor. *Rational Living*, 12(1), 7-9.
- Salameh, W. A. (1983). Humor in psychotherapy: Past outlook, present status, and future frontiers. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds.), *Handbook of humor research: Vol.2. Applied studied*, (pp. 61-88). New York: Springer Verlag.
- Salameh, W. A. (1987). *Humor in integrative short-term psychotherapy (ISTP)*. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*, (pp. 172-195). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Salisbury, W. D. (1989). *A study of humor in counseling among Adlerian therapies: A statistical research project*. Unpublished doctoral dissertation, The Union for Experimenting College and Universities, Washington, DC.
- Schnarch, D. M. (1990). Therapeutic uses of humor in psychotherapy. *Journal of family psychotherapy*, 1(1), 75-86.
- Shaughnessy, M. F. & Wadsworth, T. M. (1992). Humor in counseling and psychotherapy: A 20-year retrospective. *Psychological Reports*, 70, 755-762.
- Sluder, A. W. (1986). Children and laughter: The elementary school counselor's role. *Elementary School Guidance and Counseling*, 21, 120-127.

- Sonntag, N. (1985). Cartooning as a counseling approach to a socially isolated child. *The School Counselor*, 32(4).307-312.
- Sultanoff, S. M. (1994). Choosing to be amusing: Assessing an individual's receptivity to therapeutic humor. *Journal of Nursing Jocularly*, 4(4), 34-35.
- Sultanoff, S. M. (2007). *Popular definitions of humor*. Retrieved July 16, 2007, from <http://www.humormatters.com/definiti.htm>
- Ventis, W. L. (1987). Humor and laughter in behavior therapy. In W. F. Fry, & W. A. Salameh (Eds.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*, (pp. 149-170). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Humor Counseling: Content and Skills

Chiu-Shyn Kuan

Abstract

The main purpose of this article is to organize and synthesis the content, techniques, application and effects of humor counseling skills, and its related principles through literature review of humor counseling or humor therapy in order to provide a reference material for counselors who desire to use humor skills in their interview with clients.

Results revealed four themes in humor counseling: exploring humorous incidences during counseling, helping clients face their lives with humor, applying humorous materials or elements to attain counseling goals, using the concept of humor to develop counseling or therapy theories. Humor techniques included introducing humorous materials into counseling sessions, applying humorous elements in counseling, using the counselor's humorous characteristics. The timing of application included when counselors became aware of particular phenomenon in clients, when counselors became aware of particular phenomenon in themselves, and when counselors became aware of particular phenomenon in the counseling process. In terms of effects, the result of literature review was inconsistent. Principles and regulations governing the use of humor techniques included premises, attitude, ability, categories, intent, timing, cultural and gender differences, and compensation.

It is strongly recommended that counselors intending to use humor to motivate clients and facilitate treatment effect should carefully weigh its appropriateness and misuse.

Keywords: humor counseling, humor skills in counseling, therapeutic humor

Chiu-Shyn Kuan Chung-Chou Institute of Technology
(cskuan@dragon.ccut.edu.tw)