

幽默風格、樂觀人格與心理健康—— 800名香港和內地大學生的調查與思考

岳曉東

香港城市大學應用社會科學系

郝霞

內蒙古師範大學教育學院

Giovanna Goldman

香港城市大學應用社會學系

本研究採用幽默風格量表 (CHSQ)，精神症狀自評量表 (SCL-90-R)，以及生活定向測驗修訂問卷 (LOT-R) 對 300 名香港大學生和 500 名內蒙古呼和浩特市大學生的幽默風格、樂觀人格與心理健康的關係進行了調查。香港大學生和內地大學生都較多運用親和型幽默，較少運用自貶型幽默；內地大學生較香港大學生更多運用自強型幽默，香港大學生較內地大學生更多運用嘲諷型幽默。兩地高樂觀組的大學生都比低樂觀的

大學生更少運用嘲諷型和自貶型幽默。內地高樂觀組的學生比低樂觀的學生更多地運用親和型和自強型幽默。氣質性樂觀、親和型和自強型幽默都與心理健康呈顯著正相關，嘲諷型、自貶型幽默與心理健康則呈顯著負相關。

關鍵詞：幽默、樂觀、心理健康、中國文化

引言

在中外文化中，幽默都佔有重要的一席之地（岳曉東，2009；Chen & Martin, 2007; Liao, 2007）。在我們日常的交流中，幽默作為一個人智慧、魅力與教養的體現，能夠促進人際交往、緩解緊張尷尬、活躍氣氛、娛樂自己與他人及調節心情（Kuiper & Martin, 1993, 1998）。傳統廣義概念上的幽默作為促進心理健康和創造力的重要途徑，對於個體以及社會都具有重要意義。然而，隨著國際範圍內對於幽默研究的不斷深入，幽默的不同風格類型被劃分的更為細緻，不同亞型對於人格發展以及心理健康的影響表現了更為豐富的內涵。對於中國人幽默特質的研究表明，中國人具備幽默的特質，但是由於文化、社會、政治原因，中國人對幽默的態度較為保守（Yue, in press-a）。因此，中國心理學界對於幽默的研究，特別是實證研究，顯得尤其罕見（岳曉東，2008；Chen & Martin, 2007; Yue, in press-a）。本研究即擬以文化因素的影響為背景，探討中國人的幽默特質與幽默風格，以及二者對於人格發展與心理健康的作用。

幽默的概念

儘管幽默在現實生活和藝術實踐中隨處可見，但要弄清其確切的內涵和外延，卻是十分困難的，因此目前國內外學界對幽默的定義沒有達成一

致意見。漢語《辭海》對幽默的解釋是：「美學名詞。通過影射、諷喻、雙關等修辭手法，在善意的微笑中，揭露生活中乖訛和不通情理之處。」美國《新時代百科全書》則稱：「幽默是一切滑稽可笑的事物」。《英國大百科全書》把幽默解釋為「一切逗笑的東西」。

可見，國外學界對幽默的界定傾向於廣義含義，即幽默是一切搞笑的事物；而中國學界對幽默的界定則傾向於狹義含義，即幽默是深思的笑，帶給人們笑的同時，也給予人們哲理性思考的空間。幽默的具體表現來源於個體的幽默感的表達。幽默感是一種捕捉生活中乖謬現象的敏感力，是一種巧妙的揭露人際關係中矛盾衝突的智力，其效果令人發笑，耐人尋味卻又不引起反感（岳曉東，2009；岳曉東、郝霞、七十三，2007）。

在心理學中，幽默包含了認知、情緒、行為、生理及社會等各方面的因素（Martin, 2000; Nazareth, 1988），是一個多向度的人格特質。台灣學者陳淑蓉、陳學志（2005）認為，幽默感是一種看待人生或世界的方式，幽默感是一正向的心理特質，其核心概念可能為輕鬆、詼諧、歡欣或快樂等。在行為層面上，笑是幽默經驗最普遍的外顯行為（Martin, 2001; Veatch, 1998）；在情緒層面上，歡欣是幽默可以引發的情緒狀態（Ruch, 1993）；在認知層面上，幽默包含了對知覺趣味的失諧（incongruity）或矛盾荒謬之處的認知（Forabosco, 1992）；在社交層面上，幽默感在人際上扮演著非常重要的和諧作用（McGhee, 1980）。

幽默在中國的發展和演變

幽默在中國有著深遠的歷史文化基礎。幽默最早以猜謎及笑話的形式出現在二千五百年前的中國文學作品中，它被稱為滑稽（Kao, 1974; Liao, 2001）。Kao（1974）認為，滑稽是代表中國幽默的最早術語。根據 Chen（1985）的觀點，在過去的二千年時間裏，中國幽默沿著以下三條線索發展：（1）俳優—戲劇—曲藝；（2）寓言—民間笑話—政治笑話；（3）民間歌謠—詩歌—小說。魏晉以及明清時期幽默在中國的發展曾兩度較

為興盛。然而由於儒家思想及文字獄的影響，中國的士大夫們一向鄙視幽默與喜劇，把它視作是不登大雅之堂的文學形式。20世紀20年代，幽默在中國的發展迎來一次高潮，林語堂先生首次將“humor”一詞翻譯成幽默，並竭力加以推廣。20世紀50年代起，中國內地由於「反右」與「文革」等政治因素的影響，幽默與喜劇再次受到了壓制。「四人幫」倒台之後，幽默在中國內地得到了全面的復蘇（岳曉東，2009；Yue, in press-a）。由此，雖然幽默在中國有著非常悠久的歷史，但卻有著極為短暫的興盛時期。

中國人對幽默的矛盾態度

一直以來，中國人對於幽默有著極其矛盾的態度——既高度欣賞幽默，又鄙視或者害怕幽默（岳曉東，2008；Liao, 1998, 2003; Yue, in press-a, in press-b）。中國人一向都是喜好幽默的，這正如 Kao（1974）所指出：「中國人是既有趣又幽默的民族，他們做很多奇異好笑出乎人們意料之外的事情。」此外，中國人向來不乏對幽默之產生和理解的創造性，中國人的幽默包含了西方幽默的全部因素，如機智、嘲諷、妙語、挖苦、俏皮話、無厘頭、自嘲等。不幸的是，由於各種文化、社會、政治原因，中國人對幽默的欣賞一向比較謹慎、保守、苛求並多具批判性態度。

要研究中國幽默，我們不得不研究其哲學起源（Yao, 1989）。儒家和道家是中國最主要的兩個哲學派別，且對中國人的思維方式影響深遠。道家作為中國幽默的先驅，將幽默視之為一種機智、平靜與自然和諧的嘗試（Bond, 1996）。而儒家卻鄙視貶低幽默，認為幽默是一種淺薄無知的行為，幽默會破壞人際互動中的五種主要關係，造成社會的不和諧與不穩定（Bond, 1996）。因此，在崇尚道德的儒家影響下，幾千年以來，幽默在中國文化中始終得不到足夠重視與欣賞（Chen, 1985; Liao, 2001; Nevo, Nevo, & Yin, 2001; Shi, 1996; Yue, Hao, Lan, & Yan, 2006）。

一些跨文化的幽默實證研究證實，受到中國傳統文化影響的華人在對待幽默的態度上與西方人存在顯著差異。例如，Liao（1998, 2001, 2007）報導台灣的大學生認為自己與美國大學生相比缺乏幽默，他們羨慕美國學生的幽默感並且傾向於向美國學生學習。在台灣學生的幽默表現中，52%的笑話被用來嘲諷社會中的不平現象（Liao, 1998），而大聲的笑會令人們感覺不安和不妥（Liao, 2001）。自嘲不是為了生存，而是害怕得罪他人（Liao, 1997）。與此類似，郝霞、岳曉東、七十三、齊素園（2007）的研究發現香港和內地的大學生都認為幽默在日常生活中非常重要，但是卻認為自己不夠幽默，特別是大學女生。另外 Chen（2006）報告中國的大學生不如加拿大的大學生有幽默感，並且極少用幽默來應對壓力。筆者的研究則發現中國內地、香港和台灣的大學生不將幽默作為創造力的一個重要因素（Rudowicz & Yue, 2000, 2003）。總之，中國人儘管很欣賞幽默卻認為自己不幽默（郝霞等, 2007; Chen, 2006; Chen & Martin, 2005, 2007; Liao, 1998, 2001; Yue et al., 2006）。

此外，隨著幽默研究的不斷深入，幽默的概念及分類更加細緻，一些實證研究則從人們對於不同類型幽默態度和角度反映出文化傳統的影響。Nevo et al.（2001）發現與美國學生相比，新加坡學生更少運用有關性的笑話並且更關注不幽默的笑話。這個結果與 Catsell & Goldstein（1976）的發現是一致的，他們發現香港學生更喜歡那些機智、內容保守的笑話，而美國學生更喜歡關於性和侵犯內容的笑話。這些研究表明儘管幽默能被人們高度欣賞，但是幽默仍然被認為是低俗的。郝霞等人（2007）的研究則發現香港大學生和內蒙古大學生都較多地運用親和型幽默，較少地運用自貶型幽默；內蒙古大學生較多地運用自強型幽默，香港大學生則較多地運用嘲諷型幽默。

據作者最近的研究發現，儘管中國大學生認為幽默比較低俗，但是他們對幽默所具備的特徵的描述都是積極的（Yue, in press-b）；儘管中國大學生低估了幽默在創造力和理想人格中的作用，但是他們卻將幽默作為自我完善的人格綜合特徵（Yue et al., 2006）。因此，中國人其實非常喜歡幽默，只是因為他們在追逐幽默的深刻表現，使得幽默的表達

方式趨於嚴肅。正如 Chen (1982) 認為，中國笑話從一開始就試圖表達否定性幽默（批判現實）和讚揚性幽默（讚揚現實），這與西方笑話所表達的純粹引人發笑的幽默是不同的。由此，中國人幽默風格的傾向也就成爲了本次研究所關注的重點之一。

幽默、樂觀人格與心理健康

樂觀的概念與測量

樂觀是積極心理學研究中的核心概念之一，本研究採用氣質性樂觀的概念（dispositional optimism）對樂觀人格進行測量。氣質性樂觀認爲樂觀是一種人格特質，是個體對未來好結果的總體期望，相信事件的好結果更有可能發生，表現爲一種積極的解釋風格，在壓力的情境下，樂觀是調節心理健康和身體健康的一種重要的內部資源，是影響人身心健康的重要因素（Lai, 1995; Scheier & Carver, 1985, 1992）。

由於對樂觀概念、心理結構的不同理解，學者們發展出對樂觀不同的測量工具，如 Scheier 等人依據「期望—價值」模型定義「樂觀—悲觀」，發展出測量個體對有關個人生活和社會方面，未來積極和消極事件發生的可能性和價值主觀評定的期望價值評定法；Scheier 等人根據對氣質性樂觀的定義，編製了測量樂觀的生活定向測驗及其修訂版（Scheier & Carver, 1992）；Schweizer 等人把樂觀分爲個人樂觀和社會樂觀，編製了社會樂觀量表來測量社會樂觀（Schweizer & Schneider, 1997）；Seligman 以歸因理論爲基礎，把樂觀看做一種解釋風格，發展出了歸因風格問卷和言語解釋的內容分析來測量樂觀（Seligman, 1998）。由於眾多研究者公認氣質性樂觀是與樂觀的起源和現實生活中最爲貼近的一個概念，因此目前國內外學者測量樂觀多採用 Scheier 等人編製的生活定向測驗或其修訂版，該量表有較滿意的信、效度，且在樂觀的研究領域中得到了較廣泛的認同和使用。

幽默風格、樂觀人格與心理健康的相關性

傳統的幽默並未對幽默進行細緻的分型。此類研究從廣義的幽默概念出發，認為幽默對於樂觀人格具有積極的意義。研究結果顯示，幽默與樂觀有著相輔相成的密切關係（Chapman & Foot, 1976; Martin, 2007），Ho & Lin（2000）對於 1,039 名台灣初中生的測試發現，幽默對生活壓力和身心健康起著調節作用。幽默不僅能促進人的身心健康、增強免疫系統能力、緩和肌肉緊張狀態，更能使人保持積極向上的態度及愉悅的情緒（McGhee, 1979）。幽默的有效利用能夠提高個人的樂觀心態，使得個人擁有更積極和健康的自我認知（Liao, 2007; Yue, in press-b），富有幽默感的人比缺乏幽默感的人更具有從容穩定的心態（Lefcourt & Martin, 1986; Martin, 2001）。

不過近年來也有學者發現，並非所有的幽默都對身心健康有益，幽默可有積極和消極之分（Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh, 2004）。而根據 Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir（2003）的調查與研究，幽默可分為四種類型：（1）親和型幽默（affiliative humor），指以一種能容忍和可接受的方式與他人開玩笑並娛樂他人，從而增強群體內的凝聚力；（2）自強型幽默（self-enhancing humor），指當面對生活中的困難時，保持幽默的視角並用幽默作為其應對的策略；（3）嘲諷型幽默（aggressive humor），指使用諷刺性羞辱性的言行來批評或者操縱別人，或者不顧對方感受地表達幽默；（4）自貶型幽默（self-defeating humor），指過度使用幽默來自嘲、討好以及對負面情緒的防衛性否認。

諸多研究表明，樂觀與個體的身體和心理健康之間有密切相關。例如，Schweizer（2001）等人報告，個人樂觀與生活滿意度呈顯著正相關，和抑鬱呈顯著負相關。Yue et al.（2006）認為，生活滿意度和抑鬱是心理健康的最基本的組成部分，所以樂觀是心理健康最重要的預測變數。在壓力情境下，樂觀主義者比悲觀主義者採用不同的策略來應對他們所面臨的問題。樂觀者使用積極的應對策略，如對事件進行積極的重新建構，努力從事件中尋求收穫和成長，使用幽默感等策略來接納現實，而悲觀者更可能採用分心和否認的策略。Hatchett & Park（2004）

的研究結果表明樂觀與任務定向的應對方式、社會支援有顯著的正相關，與情緒定向的應對方式，如轉移、逃避等應對方式有顯著的負相關。樂觀還能增強個體對抗壓力與抑鬱的能力（Gillham & Seligman, 1999）。在社會交往中，樂觀主義者會較少經歷抑鬱，而能較多感受愉悅（Seligman, 1998）。研究發現，樂觀、個人期望與身心健康之間呈正相關（Magaletta & Oliver, 1999; Scheier, Carver, & Bridges, 1994）。

此外，陳國海（陳國海、Martin, 2007）發現，不同的幽默風格對我國大學生的精神健康有著不同的影響，其中親和型和自強型幽默有利於大學生精神健康，嘲諷型和自貶型幽默有害於大學生精神健康。該結果與 Martin et al. (2003) 的研究結果一致。因此，本次研究採用幽默風格量表（HSQ）（Martin et al., 2003）的中文版本（CHSQ）（陳國海、Martin, 2007）作為測量工具，對香港和內地大學生的幽默風格及樂觀人格特質進行調查研究。根據以上的相關討論，為了便於操作研究，本文設置了下列三個假設：

假設一：大學生的不同幽默風格與其樂觀人格有著不同的相關——親和型和自強型幽默與樂觀人格有正相關，嘲諷型和自貶型幽默與樂觀人格有負相關。

假設二：親和型和自強型幽默與大學生的心理健康有正相關，嘲諷型和自貶型幽默與大學生的心理健康有負相關。

假設三：樂觀人格與大學生的心理健康有正相關。

方法

研究對象

本次研究採用了隨機抽樣的方法，選取了 300 名香港城市大學的學生（其中男生 119 名，女生 181 名），平均年齡為 20.96 歲（ $SD = 3.6$ ），及 500 名呼和浩特市的大學生（其中男生 136 名，女生 364 名），平均

年齡為 20.44 歲。爲了減少研究偏差，研究對象選取自不同學系及不同年段的學生。值得一提的是，內蒙古師範大學是內地的重點大學，其教學水準是相當不錯的，筆者之所以選取該校的學生做研究，也是因爲本文的第二作者是該校的一名研究生。還值得一提的是，本次取樣 95% 的被試者都是漢族人，其觀點基本代表了漢族文化。最後，呼和浩特是中國北方的大都市，是北方文化的代表，而香港則是中國南方的大都市，代表了南粵文化。

研究工具

本次調查特別設計問卷由四個部分組成（見附錄）。

幽默風格量表（HSQ）

爲測量幽默風格，本研究採用了 Martin et al.（2003）等人編製的《幽默風格量表》（Humor Styles Questionnaire, HSQ）。該量表原有 32 個正反條目，採用 Likert 7 點評分，包括四個維度：親和型、自強型、嘲諷型和自貶型幽默風格。陳國海、Martin（2007）對該問卷在中國大學生群體中的信度和效度作了驗證，發現幽默風格量表所提出的四個因數結構在中國人的樣本中也存在，該量表的信度和效度可接受，爲使其更適合中國文化，陳國海對其進行了進一步的修訂，刪去了幾個不適合中國人的條目。目前該中文量表共 25 個條目，四個維度：親和型（第 1、5、9、13、17、21、23、25 項），自強型（第 2、6、10、14、18 項），嘲諷型（第 3、7、11、15、19、22、24）自貶型（第 4、8、12、16、20 項），這些維度的分數越高，表示受試者的幽默風格傾向越強。

中文幽默風格問卷包含四個維度：親和型、自強型、嘲諷型和自貶型幽默風格。其中親和型幽默是用來與他人建立良好關係的幽默；自強型幽默是用來應對生活中困境及對生活保持樂觀的態度；嘲諷型幽默用來嘲諷、批評他人；自貶型幽默用來過度自嘲、貶低自己。

生活定向測驗修訂版 (LOT-R)

為測量樂觀態度，本研究採用了由 Lai, Cheung, Lee, & Yu (1998) 翻譯並修訂的 Scheier & Carver (1985) 編製的生活定向測驗 (Revised Life Orientation Test) 量表。量表共有 6 個題目，包括 3 個正向描述和 3 個負向描述，採用 5 點 Likert 評分標準，先把負向描述題目反向記分，然後所有題目相加求出總分，得分越高，表示越樂觀。

SCL-90 量表

為測量心理健康，本研究採用了由國內學者陳昌惠 (1993) 修訂後的 Derogatis (1977) 編製的《症狀自評量表》(Symptom Checklist 90, 簡稱 SCL-90) 量表，共 90 個條目，對每個條目按 1-5 記分，“1”代表沒有症狀，“5”代表症狀嚴重。總分是 90 個條目得分之和，總分越高，身心健康水準越低。該量表包含軀體化、強迫症狀、人際敏感、抑鬱、焦慮、敵意、恐怖、偏執、精神病性和其他等十個因數。

研究過程

所有研究對象都是通過自願與匿名的方式參與此項研究，大約用 20 分鐘完成本研究的問卷。問卷在香港以繁體字印刷，在內地以簡體字印刷。完成問卷後，研究者向研究對象表明研究的目的，並保證此次研究資訊的機密性。調查所得的資料將通過 SPSS 加以分析和研究。

結果

兩地運用不同幽默風格的異同

表一與圖一顯示了內地大學生與香港大學生幽默風格的不同。香港大學生和內地大學生都較多運用親和型幽默，較少運用自貶型幽默。此外，

內地和香港大學生在四種幽默風格上都存在差異，內地大學生較香港大學生更多運用自強型幽默 (t value = 5.339, $p < .001$)，香港大學生較內地大學生更多運用嘲諷型幽默 (t value = -19.262, $p < .001$)。這些結果與之前 Yue et al. (2006) 所作的中國幽默的研究結果相當吻合。

氣質性樂觀與幽默風格的相關分析

表二顯示了幽默風格與氣質性樂觀的相關分析 (Pearson's correlation coefficient)。就內地大學生來說，氣質性樂觀與四種幽默風格都存在顯著的相關，其中樂觀與親和型幽默 ($p < .01$) 和自強型幽默 ($p < .01$) 有著顯著的正相關，而與自貶型幽默 ($p < .01$) 和嘲諷型幽默 ($p < .01$) 有顯著負相關，這完全證實了研究假設一。就香港大學生來說，氣質性樂觀只是與嘲諷型幽默 ($p < .01$) 和自貶型幽默 ($p < .01$) 有顯著負相關，這也部分的證實了研究假設一。最後值得一提的是，儘管上述統計分析都具顯著性，但其顯著係數並非十分強。

此外，本研究還將樂觀的分值按升降序 (descending order) 分別排序，取樂觀分值的上下限的 27% 分為高低組，將這兩組大學生在幽默風格的四個維度上進行獨立樣本 t 值檢驗 (見表 3A 和表 3B)。

表 3A 與表 3B 顯示了內地與香港大學生不同樂觀程度對幽默風格的影響。內地高樂觀組的學生較低樂觀組的學生更多運用親和型幽默 ($p < .001$) 和自強型幽默 ($p < .001$)，更少運用嘲諷型幽默 ($p < .001$) 和自貶型幽默 ($p < .001$)；而香港高樂觀組和低樂觀組大學生只是在嘲諷型 ($p < .001$) 和自貶型幽默 ($p < .01$) 風格存在顯著差異。換言之，內地高樂觀組的學生會更多運用親和型和自強型幽默，更少運用嘲諷型和自貶型幽默，而香港高樂觀組的學生會更少運用嘲諷型和自貶型幽默。

整體而言，本研究還是比較有力地支持了假設一。

表一：內地大學生與香港大學生運用幽默風格的異同比較

	內地大學生 (n = 500)		香港大學生 (n = 300)		t value
	Mean	SD	Mean	SD	
親和型幽默	38.78	7.96	34.84	5.94	7.947***
自強型幽默	23.17	6.13	21.27	3.95	5.339***
嘲諷型幽默	15.81	7.07	25.19	6.40	-19.262***
自貶型幽默	12.78	5.94	18.24	4.60	-14.496***

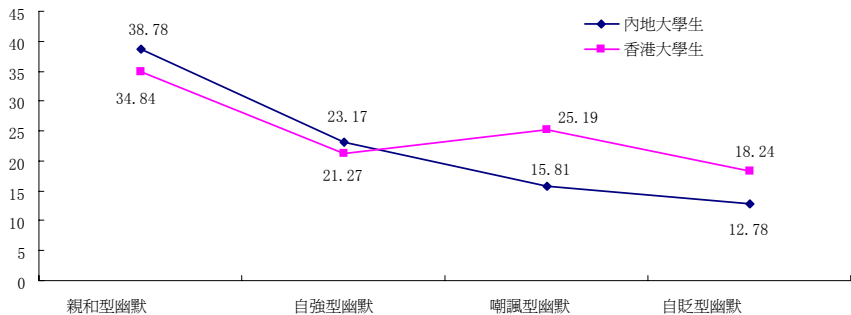
*** $p < .001$

表二：幽默風格與氣質性樂觀的相關分析

		親和型幽默	自強型幽默	嘲諷型幽默	自貶型幽默
內地大學生	樂觀	.231**	.362**	-.121**	-.139**
香港大學生	樂觀	.096	-.026	-.208**	-.190**

** $p < .01$

圖一：內地大學生與香港大學生運用幽默風格的異同比較



幽默風格與心理健康的關係分析

表四顯示了 SCL-90 中的 9 個因數總均分與幽默風格、氣質性樂觀的相關分析 (Pearson's correlation coefficient)。SCL-90 因數及總均分與四種幽默風格及樂觀之間都存在顯著的相關。親和型、自強型幽默風格與 SCL-90 因數及總均分存在顯著的負相關，嘲諷型和自貶型幽默風格與 SCL-90 因數及總均分存在顯著的正相關。親和型幽默與自強型幽默有利於心理健康，能夠增強個人的自我肯定，促進人際交往，例如積極的心態與愉悅的情緒等 (Martin et al., 2003)。這些結果都很好地證實了研究假設二。

表 3A：內地大學生不同樂觀程度在幽默風格上的差異比較

	高樂觀組 (n = 182)		低樂觀組 (n = 168)		t value
	Mean	SD	Mean	SD	
親和型幽默	40.65	8.40	37.03	8.07	4.105***
自強型幽默	25.74	5.46	21.00	6.00	7.679***
嘲諷型幽默	14.59	6.36	17.22	7.55	-3.511***
自貶型幽默	11.53	5.23	14.04	6.54	-3.936***

*** $p < .001$

表 3B：香港大學生不同樂觀程度在幽默風格上的差異比較

	高樂觀組 (n = 182)		低樂觀組 (n = 168)		t value
	Mean	SD	Mean	SD	
親和型幽默	35.66	6.12	34.26	5.65	1.611
自強型幽默	21.14	4.11	21.10	3.95	0.062
嘲諷型幽默	23.45	6.58	26.43	5.87	-3.278***
自貶型幽默	17.27	5.09	19.15	3.96	-2.831**

** $p < .01$; *** $p < .001$

表四：SCL-90 因數氣質性樂觀、幽默風格相關分析

	軀體化	強迫症狀	人際敏感	抑鬱	焦慮	敵意	恐怖	偏執	精神病	總分
親和型幽默	-.216**	-.229**	-.278**	-.271**	-.255**	-.180**	-.256**	-.225**	-.258**	-.263**
自強型幽默	-.144**	-.155**	-.182**	-.225**	-.176**	-.128**	-.135**	-.154**	-.138**	-.179**
嘲諷型幽默	.377**	.255**	.281**	.293**	.331**	.381**	.308**	.345**	.362**	.351**
自貶型幽默	.293**	.281**	.219**	.232**	.246**	.275**	.254**	.291**	.276**	.268**
樂觀人格	-.128*	-.165**	-.199**	-.226**	-.178**	-.139**	-.098*	-.115*	-.132**	-.184**

* $p < .05$; ** $p < .01$

此外，SCL-90-R 的全體嚴重指標（GSI）被適當地進行了升降序排列，並取其心理健康總分分值的上下限的 27% 分為高低組，即心理健康高症組與低症組。表五顯示了 SCL-90 因數及總均分與四種幽默風格及樂觀之間都有顯著的相關。由表中可見，相較於心理健康高症組，心理健康低症組更多的運用親和型幽默 ($p < .001$) 和自強型幽默 ($p < .001$)，更少的運用嘲諷型幽默 ($p < .001$) 和自貶型幽默 ($p < .01$)。

心理健康程度不同的大學生在樂觀程度上的差異性比較

由表五可知，九種心理疾病徵兆與氣質性樂觀有著顯著的負相關，這說明氣質性樂觀與學生的心理健康呈正相關，因此有力地證實了假設四。此外，心理健康高低症狀組在樂觀程度上有著極其顯著的差異：高心理健康組的學生較低心理健康組的學生更少運用親和型幽默 ($p < .001$) 和自強型幽默 ($p < .001$)，且更多運用嘲諷型幽默 ($p < .001$) 和自貶型幽默 ($p < .01$)。上述之結果與之前的研究頗類似，即中國人持著樂觀的態度去接受目前的生活狀況，而不是幻想生活中會出現好事。這也從側面證實了假設三的正確性。

表五：心理健康程度不同的大學生在幽默風格上的差異

	心理健康高症組 ($n = 182$)		心理健康低症組 ($n = 168$)		t value
	Mean	SD	Mean	SD	
親和型幽默	35.36	7.07	40.90	8.25	-5.691***
自強型幽默	21.63	6.17	25.11	5.79	-4.625***
嘲諷型幽默	18.98	7.03	14.01	7.57	5.370***
自貶型幽默	14.32	5.67	11.99	7.12	2.847**

** $p < .01$; *** $p < .001$

討論

本研究的意義

本研究的統計資料表明，內地和香港大學生都認為幽默在日常生活非常重要，中國人較多運用親和型幽默，較少運用自貶型幽默。內地大學生比香港大學生更多地運用親和型和自強型幽默，香港大學生比內地大學生更多地運用嘲諷型和自貶型幽默，即內地大學生更多地將幽默視為一種與他人友好交往及自我激勵的方式，香港大學生更多地運用幽默來嘲諷他人及自我嘲諷。這一結果的出現，可能是由於香港大學生受到了更多西方文化的影響（Bond, 1996），所以會較內地大學生表現出更多的果敢性和獨立性（assertiveness），由此在幽默表現中會更多表現個性和批判性；而內地大學生受到了更多中國傳統文化的影響，所以會在幽默表現中更多顧及面子和關係和諧（岳曉東，2008，2009）。

從使用幽默風格趨勢來看，兩地大學生都較多地使用親和型幽默，較少的使用自貶型幽默，這表明兩地大學生都更傾向於將幽默作為一種積極的人際交往方式來運用，更多的運用親和型幽默來與他人建立良好關係，更少地運用幽默來自我貶低。具有親和型幽默風格的人會有較好的人際關係，而好的人際關係會使個體感到安全、愉快，且更容易對生活壓力保持積極心態（Martin, Kuiper, Olinger, & Dance, 1996）。另一方面，具有嘲諷型幽默風格的人會較具有侵略性（Bandura, Ross, & Ross, 1961），並更容易嘲笑或者譏諷他人，而具有自貶型幽默風格的人則表現為情緒上的脆弱與無助及較低的自信心（Martin et al., 2003）。

本研究結果還顯示，兩地高樂觀組的大學生都比低樂觀組的大學生更少運用嘲諷型和自貶型幽默，而內地高樂觀的學生較低樂觀的學生更多運用親和型和自強型幽默。一般而言，幽默風格與氣質性樂觀是人類評價自身能力與認知的重要組成部分，而且這兩種特質會影響人與人之間的交際。有關研究表明，有幽默感的人比幽默感不足的人會具有更穩定的心態（Martin, 2001）。而有效利用幽默能夠強化個人的樂觀心態，從而擁有積極健康的自我認知（Martin, 2007; Peterson & Bossio, 1991）。

此外，幽默能增強人的樂觀，而因樂觀需要多角度和多可能性的看待問題，樂觀能幫助我們克服獨斷思維和教條主義的束縛。

本研究還發現，心理健康狀況好的大學生比心理健康狀況差的大學生更多運用親和型幽默及自強型幽默，且更少運用嘲諷型幽默及自貶型幽默。同時，心理健康狀況好的大學生比心理健康狀況差的大學生更加樂觀，並且更多地運用積極的幽默風格作為應對生活困境的策略並試圖與他人建立良好關係；心理健康狀況差的大學生不太樂觀，並且更多地運用消極的幽默風格嘲諷別人也貶低自己。

作為一種人格特質，高樂觀者比低樂觀者對未來有更好的總體期望，對事件有更積極的結果期望，對事物也更可能採取積極的態度及付出更多的行動，進而有助於事件朝好的方向發展，好的結果回饋又進一步強化了個體樂觀的心態，這樣可能使高樂觀者比低樂觀者的心理更加健康。個體如果較多運用積極的幽默風格如親和型和自強型幽默，可能有助於其與他人或群體建立良好的人際關係，得到更好的支援系統，並積極地應對生活中的困境與挫折，不被不良情緒所影響。對生活保持積極的態度，這可能是親和型和自強型幽默促進心理健康的原因之一。而個體如果較多地運用消極的幽默風格如嘲諷型和自貶型幽默，會損害個體的心理健康。

一方面，個體運用嘲諷型幽默對他人進行嘲諷或批評可能會傷害個體與他人或群體之間的人際關係，不利於支援系統發揮作用；另一方面，個體如果經常運用自貶型幽默對自己進行嘲諷來取樂他人，說明個體可能對自己缺乏信心，自我評價較低，同時以貶低自己來娛樂他人，這也可能使自己及他人覺得卑微，不利於個體與他人進行平等、友好的相處，這可能會加深個體的自卑等消極情感體驗，從而影響心理健康。早先的相關研究也表明，具有幽默感的人也傾向於擁有一些積極的人格特質，例如自我減壓、積極的心態看待生活中的事件、自主強化社會人際關係（Carver & Gaines, 1987; Ho & Lin, 2000）。Maslow（1954）指出幽默風格亦是個人身心健康的體現。自我完善的人較多擁有積極的幽默風格，並以此完成自我減壓，保持樂觀心態（Brone, Feyaerts, & Veale,

2006)。Kuiper & Martin (1993) 發現，在各種與幽默相關的測量中得到較高分值的人具有較高的自信心。

綜上所述，研究結果表明氣質性樂觀與幽默風格之間互相影響，並且二者共同影響著大學生的心理健康，氣質性樂觀和親和型、自強型幽默風格有助於大學生的心理健康，嘲諷型和自貶型幽默風格不利於大學生的心理健康，親和型和嘲諷型幽默風格較之氣質性樂觀、自強型和自貶型幽默風格對心理健康的影響作用更加顯著。

進一步研究的設想

以往中國人很少使用實證方法研究幽默 (Chen & Martin, 2007; Yue, in press-a)。本研究試圖用實證方法來研究中國社會中幽默風格、氣質樂觀人格與心理健康之間的關係。儘管有了上述一系列顯著的發現，但本研究在以下幾方面還需要改進和完善。

第一，研究的取樣應該更大、更多樣化，以驗證此次研究的結果。取樣對象不僅應包含來自全國不同地區的大學生，也應包含從事不同行業的中國人。尤其是需要選取農村地區的人作為研究對象，這對瞭解經濟欠發達地區的人對幽默的態度具有十分重要的意義。此外，調查研究不同民族、教育程度和社會經濟地位的人在日常生活中運用幽默有何不同之處，也具有非凡意義。此外，有些統計分析儘管具有顯著性，但其顯著係數並非十分強，這就需要在今後的研究中加以進一步驗證與確認。

第二，中國大學生普遍將幽默當作自強策略而非自貶方式 (Chen & Martin, 2007)。因此，也有必要調查中國人如何在日常生活中用幽默來應對壓力。Chen & Martin (2005) 發現，中國大學生自認不如加拿大大學生具有嘲諷型幽默風格，且很少用幽默來應對壓力，所以調查中國大學生如何避免用嘲諷型幽默來保持人際關係和諧，也顯得很重要。

最後需要強調的是，幽默作為有效促進心理健康、提高創造力及實現自我完善的方式，中國人需要更努力開發、利用自己的幽默潛能，正確運用幽默，多運用積極的幽默風格。此前 Wells (1971) 將幽默定義

為能夠引人發笑的任何事物，無論是機智、搞笑、無厘頭還是嘲諷，所以中國人需要盡可能地去微笑，去發現可笑的事（岳曉東等，2007；Chen, 1985; Liao, 1998, 2007; Yue, in press-a）。

鳴謝

本文作者感謝香港城市大學為此項研究提供經費資助（研究專案號：7002270）。

參考文獻

- 岳曉東（2008）。〈中國人對幽默的態度：香港和內地大學生的調查與思考〉。《教育研究學報》，第 23 卷第 2 期，頁 299–326。
- 岳曉東（2009）。〈中國幽默探析——回顧與思考〉。《教育曙光》，第 57 卷第 1 期，頁 102–110。
- 岳曉東、郝霞、七十三（2007）。〈大學生幽默觀認知誤區及其文化根源〉。《自然科學學術論文》（頁 38–50）。呼和浩特，中國：內蒙古人民出版社。
- 郝霞、岳曉東、七十三、齊素園（2007）。〈中國大學生的幽默感之調查與思考〉。《內蒙古師範大學學報》（哲學社會科學版），第 36 卷第 6 期，頁 33–36。
- 陳昌惠（1993）。〈症狀自評量表（SCL-90）〉。載汪向東、王希林、馬弘（編著），《心理衛生評定量表手冊》（增訂版，頁 31–35）。北京，中國：中國心理衛生雜誌社。
- 陳淑蓉、陳學志（2005）。〈幽默感的定義與測量：多向度幽默感量表之編製〉。《應用心理學》，第 26 期，頁 167–187。
- 陳國海、Martin, R. A.（2007）。〈大學生幽默風格與精神健康關係的初步研究〉。《心理科學》，第 30 卷第 1 期，頁 219–223。

- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 63(3), 575–582.
- Bond, M. H. (1996). *Handbook of Chinese psychology*. Hong Kong: Oxford University Press.
- Brone, G., Feyaerts, K., & Veale, T. (2006). The cognitive mechanisms of adversarial humor. *International Journal of Humor Research*, 19(3), 305–339.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449–462.
- Castell, P. J., & Goldstein, J. H. (1976). Social occasions of jokes: A cross cultural study. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), *It's a funny thing, humor* (pp. 183–197). Oxford, England: Pergamon Press.
- Chapman, A. J., & Foot, H. C. (1976). *It's a funny thing, humor*. Oxford, England: Pergamon Press.
- Chen, C. C. (1985). *Study of ancient Chinese jokes* (《中國古代笑話研究》) (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taiwan.
- Chen, G. H. (2006, July). *Humor styles, humor production in the classroom, and student ratings among university teachers*. Paper presented at the 18th International Humor Conference, Copenhagen, Denmark.
- Chen, G. H., & Martin, R. A. (2005). Coping humor of 354 Chinese university students. *Chinese Mental Health Journal*, 19(5), 307–309.
- Chen, G. H., & Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor: International Journal of Humor Research*, 20(3), 215–234.
- Chen, X. Y. (1982). On origins of “humor” (〈「幽默」源流探微〉). *Journal of Aesthetic Study and Appreciation* (《美的研究與欣賞》), 1, 60–65.
- Derogatis, L. R. (1977). *The SCL-R-90 manual I: Scoring, administration and procedures for the SCL-90*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
- Forabosco, G. (1992). Cognitive aspects of the humor process: The concept of incongruity. *Humor: International Journal of Humor Research*, 5, 45–68.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S163–S173.

- Hatchett, G. T., & Park, H. L. (2004). Relationships among optimism, coping styles psychopathology, and counseling outcome. *Personality and Individual Differences, 36*(8), 1755–1769.
- Ho, M. J., & Lin, S. H. (2000). The moderating effect of sense of humor to life stress and physical-mental health for junior high school students. *Bulletin of Educational Psychology, 32*(1), 123–156.
- Kao, G. (1974). *Chinese wit and humor*. New York, NY: Sterling Publishing.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research* (special issue on humor and physical health), *17*(1/2), 135–168.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. *Humor: International Journal of Humor Research, 6*, 251–270.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 159–178). Berlin, Germany: Mouton de Gruyter.
- Lai, J. C. L. (1995). The moderating effect of optimism on the relation between hassles and somatic complaints. *Psychological Reports, 76*, 883–894.
- Lai, J. C. L., Cheung, H., Lee, W. M., & Yu, H. (1998). The utility of the revised life orientation test to measure optimism among Hong Kong Chinese. *International Journal of Psychology, 33*(1), 45–56.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York, NY: Springer/Verlag.
- Liao, C. C. (1997). *Comparing directives: American English, Mandarin and Taiwanese English*. Taipei, Taiwan: Crane.
- Liao, C. C. (1998). *Jokes, humor and Chinese people*. Taipei, Taiwan: Crane.
- Liao, C. C. (2001). *Taiwanese perceptions of humor: A sociolinguistic perspective*. Taipei, Taiwan: Crane.
- Liao, C. C. (2003). *Jokes, humor and Chinese people* (2nd ed.). Taipei, Taiwan: Crane.
- Liao, C. C. (2007). One aspect of Taiwanese and American sense of humour: Attitudes toward pranks. *Journal of Humanities Research, 2*, 289–324.

- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and generalized well-being. *Journal of Clinical Psychology, 55*(5), 539–551.
- Martin, R. A. (2000). Humor. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology* (Vol. 4, pp. 202–204). Washington, DC: American Psychological Association.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin, 127*(4), 504–519.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Amsterdam, the Netherlands: Academic Press.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1996). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research, 6*(1), 89–104.
- Martin R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*(1), 48–75.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper & Row.
- McGhee, P. E. (1979). *Humor and its development*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- McGhee, P. E. (1980). Development of the sense of humour in childhood: A longitudinal study. In P. E. McGhee & A. J. Chapman (Eds.), *Children's humour* (pp. 113–136). Chichester, England: Wiley.
- Nazareth, J. (1988). *The psychology of military humor*. New Delhi, India: Loner.
- Nevo, O., Nevo, B., & Yin, J. L. (2001). Singaporean humor: A cross-cultural, cross-gender comparison. *Journal of General Psychology, 128*(2), 143–156.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (1991). *Health and optimism*. New York, NY: Free Press.
- Ruch, W. (1993). Exhilaration and humor. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 605–616). New York, NY: Guilford Press.
- Rudowicz, E., & Yue, X. D. (2000). Concepts of creativity: Similarities and differences among Hong Kong, Mainland and Taiwanese Chinese. *Journal of Creative Behavior, 34*(3), 175–192.

- Rudowicz, E., & Yue, X. D. (2003). Compatibility of Chinese and creative personalities. *Creativity Research Journal*, *14*(3&4), 387–394.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, *4*, 219–247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, *16*, 210–228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 1063–1078.
- Schweizer, K., & Koch, W. (2001). The assessment of components of optimism by POSO-E. *Personality and Individual Differences*, *31*(4), 563–574.
- Schweizer, K., & Schneider, R. (1997). Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome. *Personality and Individual Differences*, *22*(3), 317–325.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life* (2nd ed.). New York, NY: Pocket Books.
- Shi, K. Y. (1996). Wu-wei: The non-doing philosophy in Chinese humor. *Research Papers in Linguistics and Literature*, *5*, 87–98.
- Veatch, T. C. (1998). A theory of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, *11*(2), 161–215.
- Wells, H. W. (1971). *Traditional Chinese humor: A study in art and literature*. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- Yao, Y. W. (1989). *Theater and literature* (《戲劇與文學》). Taipei, Taiwan: Lian-ching.
- Yue, X. D., Hao, X., Lan, L., & Yan, F. (2006, June). *Humor and youth empowerment: A self-cultivation approach*. Paper Presented at the 2nd International Conference on Youth Empowerment, City University of Hong Kong, Hong Kong.
- Yue, X. D. (in press-a). Exploration of Chinese humor: Historical review, empirical findings, and critical reflections. *Humor: International Journal of Humor Research*.

第二部分: 請表示您對以下句子同意或不同意的程度，根據下列標準，圈出相應的數字。

題號	題目	非 常 不 同 意	不 同 意	沒 有 意 見	同 意	非 常 同 意
1.	當前途未定的時候，我通常會預想好的結果。	0	1	2	3	4
2.	展望未來，我看不到有令我開懷的境況。	0	1	2	3	4
3.	我對前景常感樂觀。	0	1	2	3	4
4.	我很少想過事情會盡如我意。	0	1	2	3	4
5.	我很少預計好事會發生在我身上。	0	1	2	3	4
6.	總的來說，我預期發生在我身上的好事會多過壞事。	0	1	2	3	4

第三部分: 下面是描述有關你幽默風格的語句, 請根據下列標準選擇以下條目, 圈出相應數字。

題號	項目	完全不同意	中等程度上不同意	略微不同意	不贊同也不反對	略微同意	中等程度上同意	完全同意
1.	我一般不太愛發笑, 或者和其他人一起開玩笑。	1	2	3	4	5	6	7
2.	我覺得情緒低落的時候, 通常能夠用幽默來振奮自己。	1	2	3	4	5	6	7
3.	如果某個人有毛病或者缺點, 我經常會取笑他。	1	2	3	4	5	6	7
4.	我過分地讓其他人嘲笑或取笑我為樂。	1	2	3	4	5	6	7
5.	我一般不愛講笑話或逗別人開心。	1	2	3	4	5	6	7
6.	如果我感到難過或不高興, 我通常會盡力去想一些與此時此景相關的趣事來使我自己感覺好一點。	1	2	3	4	5	6	7
7.	有時候我想到一些實在太有趣的事, 即使當時可能會傷害在場的某些人或者引起他們的反感, 我也會情不自禁地說出來。	1	2	3	4	5	6	7
8.	如果這樣做可以使我的家人或朋友發笑, 我會經常失去理智的貶低自己。	1	2	3	4	5	6	7
9.	和別人相處的時候, 我經常想不到有什麼機智或詼諧的話可以拿來應對。	1	2	3	4	5	6	7
10.	當我獨自一人並且感到不愉快的時候, 我會盡力去想一些趣事來振奮自己。	1	2	3	4	5	6	7

-
- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. 如果不喜歡某一個人，我經常會當面揶揄、嘲笑和貶低他。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. 在開玩笑或盡力使自己表現得比較詼諧的時候我經常過份的貶低自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. 我很少通過講述各種各樣的奇聞趣事來讓別人發笑。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. 每當鬱悶的時候，我喜歡回憶過去一些幽默有趣的事情來愉悅和振奮自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. 如果某個人把事情搞砸了，我經常會譏笑他。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. 我和朋友（或家人）在一起的時候，似乎經常成為別人取笑或開玩笑的對象。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. 我經常和朋友開玩笑取樂。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. 我的幽默人生觀使得我不會對生活感到過度不安或者喪失信心。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. 我常為搞笑而捉弄別人。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. 我經常通過講一些有關我自己的弱點、過失或過錯的趣事來使別人更加喜歡我或接受我。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. 通常我講有關自己的趣事時，別人很少發笑。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. 假如我不喜歡某一個人，我經常會在他背後嘲笑和貶低他。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. 逗人開心是很自然的與別人交往的方式。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. 我經常諷刺和譏笑那些能力或地位比我差的人。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. 不必費太大勁就可以讓別人笑起來——看來我是一個天生的富有幽默感的人。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
-

第四部分: 下面列出了一些人可能會有的問題, 請仔細閱讀每一條, 然後根據自己最近一個星期的實際感覺, 按照下列標準, 在每條問題後圈出該題的程度得分。

	沒 有	很 輕	中 等	偏 重	嚴 重
1. 頭痛。	1	2	3	4	5
2. 神經過敏, 心中不踏實。	1	2	3	4	5
3. 頭腦中有不必要的想法或字句盤旋。	1	2	3	4	5
4. 頭昏或昏倒。	1	2	3	4	5
5. 對異性的興趣減退。	1	2	3	4	5
6. 對旁人責備求全。	1	2	3	4	5
7. 感到別人能控制您的思想。	1	2	3	4	5
8. 責怪別人製造麻煩。	1	2	3	4	5
9. 忘記性大。	1	2	3	4	5
10. 擔心自己的衣飾整齊及儀態的端正。	1	2	3	4	5
11. 容易煩惱和激動。	1	2	3	4	5
12. 胸痛。	1	2	3	4	5
13. 害怕空曠的場所或街道。	1	2	3	4	5
14. 感到自己的精力下降, 活動減慢。	1	2	3	4	5
15. 想結束自己的生命。	1	2	3	4	5
16. 聽到旁人聽不到的聲音。	1	2	3	4	5
17. 發抖。	1	2	3	4	5
18. 感到大多數人都不可信任。	1	2	3	4	5

19. 胃口不好。	1	2	3	4	5
20. 容易哭泣。	1	2	3	4	5
21. 同異性相處時感到害羞不自在。	1	2	3	4	5
22. 感到受騙，中了圈套或有人想抓您。	1	2	3	4	5
23. 無緣無故地突然感到害怕。	1	2	3	4	5
24. 自己不能控制地大發脾氣。	1	2	3	4	5
25. 怕單獨出門。	1	2	3	4	5
26. 經常責怪自己。	1	2	3	4	5
27. 腰痛。	1	2	3	4	5
28. 感到難以完成任務。	1	2	3	4	5
29. 感到孤獨。	1	2	3	4	5
30. 感到苦悶。	1	2	3	4	5
31. 過份擔憂。	1	2	3	4	5
32. 對事物不感興趣。	1	2	3	4	5
33. 感到害怕。	1	2	3	4	5
34. 您的感情容易受到傷害。	1	2	3	4	5
35. 旁人能知道您的私下想法。	1	2	3	4	5
36. 感到別人不理解您、不同情您。	1	2	3	4	5
37. 感到人們對您不友好，不喜歡您。	1	2	3	4	5
38. 做事必須做得很慢以保證做得正確。	1	2	3	4	5
39. 心跳得很厲害。	1	2	3	4	5
40. 噁心或胃部不舒服。	1	2	3	4	5

41. 感到比不上他人。	1	2	3	4	5
42. 肌肉酸痛。	1	2	3	4	5
43. 感到有人在監視您、談論您。	1	2	3	4	5
44. 難以入眠。	1	2	3	4	5
45. 做事必須反復檢查。	1	2	3	4	5
46. 難以作出決定。	1	2	3	4	5
47. 怕乘電車、公共汽車、地鐵或火車。	1	2	3	4	5
48. 呼吸有困難。	1	2	3	4	5
49. 一陣陣發冷或發熱。	1	2	3	4	5
50. 因為感到害怕而避開某些東西、場合或活動。	1	2	3	4	5
51. 腦子變空了。	1	2	3	4	5
52. 身體發麻或刺痛。	1	2	3	4	5
53. 喉嚨有梗塞感。	1	2	3	4	5
54. 感到前途沒有希望。	1	2	3	4	5
55. 不能集中注意。	1	2	3	4	5
56. 感到身體的某一部分軟弱無力。	1	2	3	4	5
57. 感到緊張或容易緊張。	1	2	3	4	5
58. 感到手或腳發重。	1	2	3	4	5
59. 想到死亡的事。	1	2	3	4	5
60. 吃得太多。	1	2	3	4	5
61. 當別人看著您或談論您時感到不自在。	1	2	3	4	5
62. 有一些不屬於您自己的想法。	1	2	3	4	5

63.	有想打人或傷害他人的衝動。	1	2	3	4	5
64.	醒得太早。	1	2	3	4	5
65.	必須反復洗手、點數目或觸摸某些東西。	1	2	3	4	5
66.	睡得不穩不深。	1	2	3	4	5
67.	有想摔壞或破壞東西的衝動。	1	2	3	4	5
68.	有一些別人沒有的想法或念頭。	1	2	3	4	5
69.	感到對別人神經過敏。	1	2	3	4	5
70.	在商店或電影院等人多的地方感到不自在。	1	2	3	4	5
71.	感到任何事情都很困難。	1	2	3	4	5
72.	一陣陣恐懼或驚恐。	1	2	3	4	5
73.	感到在公共場合吃東西很不舒服。	1	2	3	4	5
74.	經常與人爭論。	1	2	3	4	5
75.	單獨一個人時神經很緊張。	1	2	3	4	5
76.	別人對您的成績沒有作出恰當的評價。	1	2	3	4	5
77.	即使和別人在一起也感到孤單。	1	2	3	4	5
78.	感到坐立不安、心神不定。	1	2	3	4	5
79.	感到自己沒有什麼價值。	1	2	3	4	5
80.	感到熟悉的東西變成陌生或不像是真的。	1	2	3	4	5
81.	大叫或摔東西。	1	2	3	4	5
82.	害怕會在公共場合昏倒。	1	2	3	4	5
83.	感到別人想佔您的便宜。	1	2	3	4	5
84.	為一些有關性的想法而很苦惱。	1	2	3	4	5

Humor Styles, Dispositional Optimism and Mental Health: A Study Among 800 Undergraduates in Hong Kong and China

Xiaodong Yue, Xia Hao, & Giovanna Goldman

Abstract

This study examines the relationship between mental health, humor styles and dispositional optimism in Chinese societies. 300 undergraduates in Hong Kong and 500 undergraduates in Huhehot in Mainland China participated in this study. They were required to complete The Humor Styles Questionnaire (CHSQ), The Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) and Revised Life Orientation Test (LOT-R). The results show that Hong Kong and the Mainland students mostly used affiliative humor but rarely used self-defeating humor. Hong Kong students used more hostile humor while the Mainland students used more self-enhancing humor. Hong Kong and the Mainland students with high optimism used less hostile and self-defeating humor than those with low optimism. The Mainland students with high optimism used more affiliative humor and self-enhancing humor than those with low optimism. Both optimism and mental health were positively correlated with affiliative and self-enhancing humor but are negatively correlated with hostile humor and self-defeating humor.