

笑的好處

4B 翁瑞鴻

笑，是一種藉臉部肌肉表達心理狀態的方式。笑有不同種類，如：微笑、哈哈大笑、譏笑、冷笑、竊笑等；其中發自內心的笑能表達喜悅的情緒，為我們帶來好處。笑能帶來好處？的確，這表達內心喜悅的表情，無聲無息地為生活增添色彩。

從人際關係的角度看，笑能作為潤滑劑，調解生活上的摩擦，防止壓力和不愉快令生活變得嚴肅。作為上司，笑可以令自己在下屬的眼中表現得更平易近人，更容易與下屬溝通；作為下屬，笑可以給予上司良好的印象，自然更受上司及同事的喜愛。在不同種類的衝突中，笑能夠減輕對方的敵意，從而減少爭執及矛盾，使大事化小、小事化無，問題迎刃而解。笑還能緩解尷尬的場面，以輕鬆的表情，為自己鋪個下台階，令場景氣氛不致糟糕。當遇著意見不合或無意回覆的情況，我們可以微笑不語，一笑置之，減少摩擦，既輕鬆又瀟灑。即使是有苦說不出的情況，最適合報以一個苦笑，更勝一切抱怨的語句。

在個人的角度，笑能使人身心健康。心理上，經常地笑能使人保持正面的態度，保持心境開朗。生理上，笑能刺激腦部分泌多巴胺，有助舒緩壓力。而且，大笑更能擴展肺部，增加肺部活動，並牽連胸、腹等部位之肌肉，促進血液循環，增加新陳代謝，使身體健康。

生活並不是嚴肅的，而是輕鬆、悠閒的，愁眉苦臉不能解決問題，何不悠閒一點，笑著面對，為自己帶來好處？