

## 笑看人生

臨床心理學家蘇漢基先生

一位情緒抑鬱的女士在面談時告訴我說：「蘇生，昨天我跟女兒一起去了巡視業務」，說時兩眼閃著半分久遺了的神采。我聽後不禁莞爾一笑，我知道她身無分文，丈夫早年另結新歡遺棄了她與孩子，幾年間她經歷了道不盡的悲涼無奈。她所謂「巡視業務」，是指逛街時到金鋪欣賞金銀珠寶，她笑稱「睇下又唔駛錢，望下靚野自己會開心d」。可能你會想，「得個睇，得個恨，有鬼用咩！」不過這又何干，這女士已經得到了她自己的精神鼓勵，挺過了漫長艱難日子中無奈的一天半天。

臨床經驗中，我很體會幽默感如何支持人面對壓力。任何人都無法拒絕面對困境，但人可以決定以甚麼態度面對。早年有一套本地笑片「我愛扭紋柴」，影片開始時描述童年的周潤發在迴旋木馬前嚷著要他滿口台山口音的祖母給他玩木馬，婆婆起初一直推搪敷衍，但最終也受不住孩子的擾嚷，給了他五角錢上了木馬。不料木馬啓動時，膽小的丫頭嚇得「哇」一聲大哭起來。婆婆登時氣上心頭，透露了一個絕妙的人生道理：「死仔胞，騎木馬，笑又係咁騎，喊又係咁騎，點解你唔『笑騎騎』呢！」

每個人都可以有開解自己的積極思想，但意志消沉時往往容易想得灰、想得沉。記著，咬緊牙根去捱過苦日子是無可避免的，但「吊頸也要抖氣」，無論怎樣辛苦，我們也不要忘記找人「傾下講下」，「呻」完後重頭再努力過；另外，也要記得笑一笑，即或只是苦笑或傻笑。別人的笑話未必適合你，但你何不學習苦中作樂，讓自己笑看人生。