



# 「笑」讓生活更美好

文／林家汶



「笑」是人們用來表達自己心情的一種工具，而「笑聲」則是讓我們了解自己內心情感的一種音樂。不同的笑聲，傳達不同的心情。我們今天要探討的主題就是「笑聲」，笑聲可以分為很多種。最常見的笑聲不外乎是「大笑」、「微笑」、「冷笑」、「苦笑」、「狂笑」、「淫笑」、「傻笑」、「嘲笑」、「甜蜜的笑」、「尷尬的笑」、「三八地笑」、「喜極而泣地笑」、「像巫婆地笑」、「像火雞地笑」、「抿嘴地笑」、「響亮地笑」、「陰笑」、「奸笑」、「賊笑」等。

而我要講的是，「甜蜜的笑」——這是微笑的一種，發笑者必須由衷的感到窩心，才有辦法發出這種笑聲！一般沒有感受到愛的人，是沒有辦法發出這種笑聲的。例如：一對老夫妻相處了二、三十年，老婆突然收到老公的情人節禮物，通常老婆會發出一種笑聲，雖然嘴裡說著：「幹嘛這麼浪費」，其實心裡甜蜜的睡不著覺——這種笑聲就是甜蜜的笑。

「喜極而泣的笑」——常聽人家說：「哭不好，因為會使身體內的細胞死了一大半」。但是，就這



種笑聲而言，對人體卻是有幫助的喔。因為這是由於內心的喜悅，而引發的一種用盡全身的力氣去發出的一種笑聲，由於太過用力，而導致淚腺失調，才有可能流淚的。這種笑容不但可以使心情愉悅，還可以幫助細胞生長呢！

「尷尬的笑」—這是苦笑的一種，通常發出這種笑聲的人，都是因為尷尬的場合，或者是聽到冷笑話，又或者說錯話、做錯事和丟臉的時候，會發出這種類似的笑聲。其實，我們也可以由笑聲來分辨一個人的人格，會發出這一類型笑聲的人，通常是一個好人，因為聽到冷笑話還會笑著捧場—是童子軍“日行一善”的行為，這是非常不容易的，因為如果遇到比較冷酷型的，根本就不會笑，反而覺得你很無聊喔！

「瘋狂的笑」—這是大笑的一種，會發出這種笑聲的人，通常都是「樂天派」的。一點點小事都可以笑到肚子痛，這種人有時會讓人家認為是「瘋子」，因為他們的笑聲可以響徹雲霄、震撼人心，「病情」嚴重一點的，還可以驚天地、泣鬼神。

「作夢的笑」—這是傻笑的一種，發出這種笑聲的人，是連自己都沒有辦法聽得到，都是要靠家人或朋友才能得知，那到底是什麼樣的聲音，有時「不太正常」的還會發出像豬叫一般的笑聲喔！

「奸笑」—這是不好的笑聲，一般而言，大部分這種人心地都不是很善良，甚至壞到五臟六腑去。通常只有想要害人的時候，才會不自覺地發出這種笑聲，除非是好朋友之間開玩笑，具有某種“特殊”涵義的時候，才會露出的表情。

「撲嗤的笑」—這種笑聲是相當難得的，因為要發出這種笑聲，原本的心情必須是平穩的，然後突然遇到好笑的事情，心情一瞬間達到最高潮，然後「有技巧」的將嘴裡的飯粒，噴出二到三顆，這才足以表達自己內心的喜悅與快感，這是非常高難度的動作，小朋友最好不要模仿，叔叔是有練過的喔！

「有點像白痴的笑」—這種笑聲通常是ㄅㄅ、嘿嘿或者是呵呵。這是必須控制的恰到好處，因為一定要兩聲，不能太多，也不能太少。如果太多或太少就顯現不出白痴的精隨，那麼，就是失敗的笑聲。

「迷人的笑」—這是一種條件式的笑容，發笑者必須擁有某些條件，例如：迷人的眼睛、動人的嘴巴、尖挺的鼻子…等等。且在發笑的時候，眼睛必須若有若無的放些電，最好是眼框中泛一些淚水，看起來水汪汪的，才有資格構成這種笑聲。條件不足的人最好不要嘗試，更不要勉強自己，不然可是會被人誤認為是花痴的呦！

俗話說的好，每天大笑三聲，可以使自己的心情變愉快。每天大笑三十秒，可以使自己品行變好，同時，EQ也可以提昇。每天大笑三分鐘，除了可以消磨時間，也可以讓自己更豁然開朗。而每天大笑三小時，則可以讓你笑到肚子痛，笑到在地上打滾。不過，真正的最高境界就是笑一整天，因為……你很快就可以領悟「笑死人」的道理。（作者任職於中巡局第三訓練中隊）

