

# 清華解開「怕被笑」的人大腦之謎



國立清華大學  
NATIONAL TSING HUA UNIVERSITY

2016 首頁故事

## 清華解開「怕被笑」的人大腦之謎

有些人是朋友圈公認的「句點王」，大夥互相打趣說笑時，他卻渾身不自在，甚至擔心別人是在笑他。本校學習科學研究所助理教授詹雨臻深入研究大腦發現，怕被笑者大腦掌管與「認知控制」有關的背側腦區比一般人活化，掌管「情緒」的腹側腦區則較不活化，因此他們閱讀笑話時，大腦傾向認知控制、壓抑情緒，無法產生愉悅的感受，也就是俗稱的「想太多」或「解嗨」。

詹雨臻說，所幸大部分這類被認為缺乏幽默的人，都有機會透過後天的訓練來補救，把笑話從「認知」到產生愉悅「情緒」的這段連結補起來，重拾歡笑。

這項研究是全球首篇利用功能性磁振造影 ( fMRI ) 技術來分析怕被笑者的大腦機制，以認知神經科學的觀點，研究其心智與大腦歷程，研究成果本月初登上《Nature》子期刊《Scientific Reports》。

詹雨臻表示，正常人聽到笑話會有開心的情緒反應，但怕被笑者無法融入情緒，他們無法欣賞幽默，在大家都很嗨的時候，很容易自己潑自己冷水，瞬間瓦解歡樂氣氛，被稱為「解嗨 ( high ) 」。

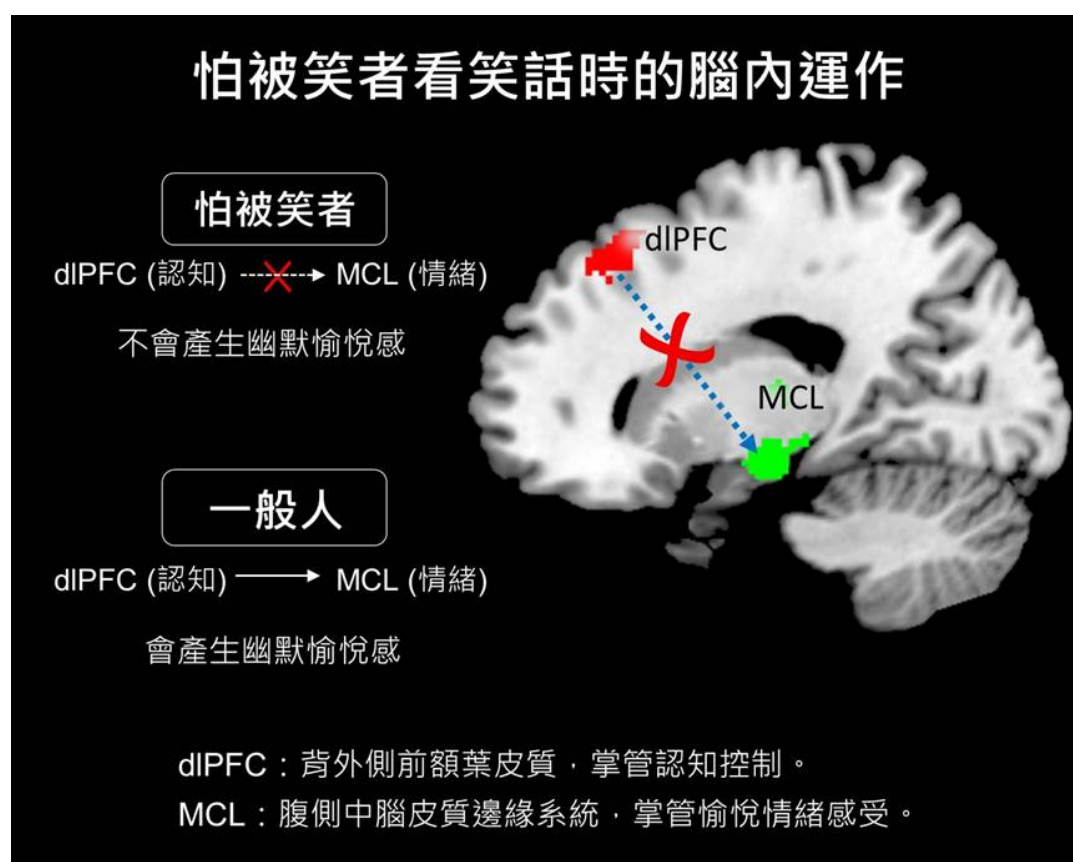
詹雨臻指出，怕被笑者多半對聽笑話沒興趣，且在聽到嘲諷型、攻擊型的笑話時會更加敏感。實驗結果顯示，當他們閱讀嘲諷性質的笑話時，大腦的背側皮質紋狀體系統比一般人更活化，代表大腦進行較多的認知控制，忙著分析別人是否在嘲笑自己；另一方面，他們的腹側中腦皮質邊緣系統卻比一般人不活化，表示他們較無法透過閱讀笑話引發愉悅好笑的情緒反應。

國外研究顯示，有這樣「怕被笑」、「解嗨」特質的人，約占總人口的 2% ~ 15%，且英國和亞洲的比率較其他地區高。詹雨臻坦言，她自己從小也是缺乏幽默感、聽不懂笑話、很嚴肅的人，5 年前開始投入此一領域研究，想了解「笑點」在大腦內到底如何運作，也進一步了解自己。

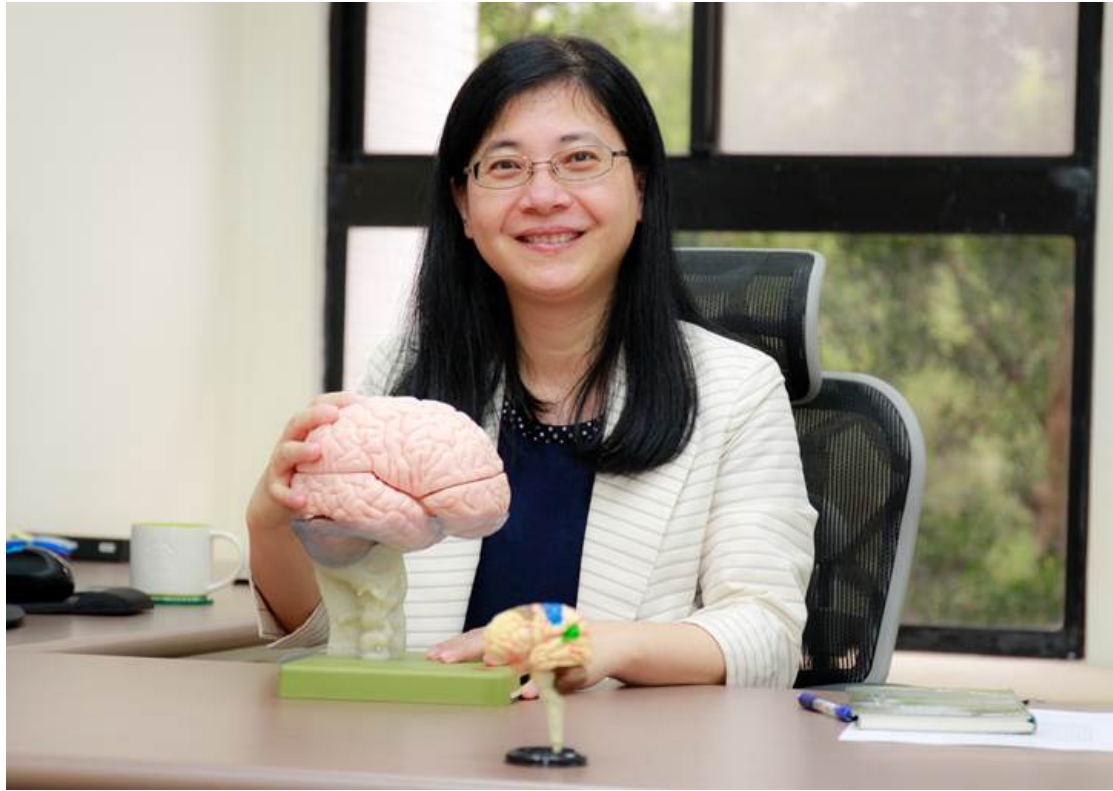
詹雨臻指出，「怕被笑」多由後天環境造成，如幼兒時期與父母關係疏離、青春時期受到霸凌、成年後遭職場霸凌等，這些原因讓怕被笑者的大腦認知管理與情緒

的連結消失，但所幸「只要不是先天缺陷，消失的腦連結都可以透過訓練將它再度連起來」，如多聽笑話，先學會聽懂笑話，之後再學著欣賞。

詹雨臻看到學校內有些不解幽默的人，在社交上也碰到障礙，甚至被嘲笑、霸凌，部分日後還變成霸凌的加害者，感到十分不捨。她表示，如果學校教育能針對「怕被笑」特質的學生進行引導，培養他們的幽默感，讓他們學習用比較彈性、正面的方式解讀及感受幽默，並鼓勵多數人都學習不帶嘲諷的幽默，就有機會讓他們重新擁抱講笑話的快樂。



怕被笑者大腦掌管與「認知控制」有關的背側腦區比一般人活化，掌管「情緒」的腹側腦區則較不活化，因此他們閱讀笑話時，大腦傾向認知控制、壓抑情緒，無法產生愉悅的感受。



學習科學研究所助理教授詹雨臻。