



快樂心理學 實驗室

文／蔡宇哲（哇賽心理學總編輯）、李盈儀 圖／樹下繪本、達志影像

出糗怎麼辦？笑容化尷尬為魅力

下課鐘響，操場因為一場意外引起騷動。小明的腳不小心扭了一下，整个人往前撲倒，手裡的麵包也飛出去。同學看到這畫面，傳出一陣笑聲。「你的樣子實在滑稽，沒受傷吧？」阿強邊笑邊扶起小明。

小明滿臉通紅，恨不得地上有個洞能鑽進去。心裡想：「完蛋了，大家一定覺得我笨手笨腳，這件事會被笑到畢業吧！」

小明突然靈機一動，擺出滑稽的謝幕姿勢。大家見狀笑得更加開心，使出糗的瞬間變成逗趣的互動，他用機智化解尷尬。

故事光影



▲不小心當眾摔跤，對自己的失誤一笑置之的人，能增加親和力。

心理科學大解密

你是否也有出糗時刻？走路撞到透明玻璃門；朗讀比賽時，把「純潔」念成「純賊」。那一秒鐘，時間彷彿靜止，感覺全身發燙，腦中不斷重播剛才的糗樣。但奇怪的是同樣的糗樣，有些人卻跌倒或講錯話，有些人卻能拍拍屁股，大笑兩聲，大家反而因此覺得他很有親和力。

尷尬陷入冰點

為什麼有人尷尬時讓氣氛陷入「冰點」，有人卻能化尷尬為魅力？

荷蘭阿姆斯特丹自由大學的心理學者塞琳·戈克瑟爾做了一項實驗。模擬生活常見的「社交小失誤」，想看旁觀者怎麼評價出糗的人。

團隊設計以下三個實驗步驟：

1. 情境設定：模擬一系列發生小意外的場景，例如，在公共場合撞到門或當眾摔跤。

2. 三種反應：讓參與者觀看三種不同的應對方式。「極度尷尬，不知所措

」；「輕鬆笑一笑，顯得不在意」；「面無表情，裝作沒事」。

3. 心理評分：請參與者針對出糗的人評分，包含：他看起來好相處嗎？你想和他當朋友嗎？

結果讓人跌破眼鏡。研究發現，當這些失誤屬於「不影響他人」的小意外時，那些對自己笑一笑的人，得分最高！

笑容社交訊號

這是為什麼？當你出糗，笑容其實是種社交訊號。它告訴旁邊的人：「別擔心，我很好，這只是一件小事。」這種放鬆的訊號，讓旁觀者也鬆一口氣。相反的，如果你表現焦慮或假裝沒發生，反而會讓氣氛變得很緊繃，使別人不知道該如何反應。

不過，這項實驗點出關鍵：這件事有沒有影響別人？

如果你的失誤造成別人的困擾（例如撞倒別人的水壺、踩到別人的腳），這時還嘻皮笑臉，別人會覺得你缺乏同理心和負責

責。這種情況，真誠的道歉才是最好的解方。

三招應對窘境

這研究並不是要我們「厚臉皮」，而是學會聰明的運用情緒。出糗時，不妨嘗試這套應對方法：

● 先確認影響範圍：如果只涉及自己（例如念錯字），大方笑一笑，幽默看待自身的不完美，同學會喜歡你的坦率。

● 關心受影響的人：萬一撞到人，第一句話是「對不起，你有沒有哪裡受傷？」，用負責任的態度傳達你的關心。

● 練習「三秒鐘法則」：告訴自己，尷尬的感覺只持續三秒，大家很快會淡忘這件事。



▲出糗時安慰自己，尷尬的感覺只持續三秒，大家很快就忘記。

感。學會這招，那些丟臉的瞬間，反而是你成長與受歡迎的養分呵！