

一辈子很长，要和有趣的人在一起才会快乐

有一种口才叫幽默

文竹◎著

HUMOROUS ELOQUENCE

让你受益一生的魅力口才与社交艺术

没有幽默感的语言是篇公文，没有幽默感的人是尊雕像，
没有幽默感的家庭是间旅店，而没有幽默感的社会是不可想象的。



中国商业出版社

HUMOROUS ELOQUENCE

有一种口才叫

幽默

让你受益一生的魅力口才与社交艺术

文 竹◎著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种口才叫幽默 / 文竹著. — 北京 :

中国商业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5044-9276-0

I. ①有… II. ①文… III. ①幽默(美学)-语言艺术-通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 021087 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店总店北京发行所经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 19.5 印张 270 千字

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

定价:38.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

愉快地活着是一门艺术

美国历史上最伟大的总统林肯，一生中有过无数悲惨的遭遇——幼年失去母亲、23岁失业、竞选议员失败、创办企业倒闭、未婚妻去世、连续竞选败北……但是他始终用平常心面对这些考验，终于在1860年当选为美国总统。林肯显示了强大的心理掌控能力，并以此激励了无数人。

在林肯的生命里，挫折是主角，但他学会用幽默化解这一切，不仅改写了美国的历史，也影响了美国政界的领导风格。在他之前，美国总统一直是不苟言笑的职业形象；在他之后，幽默成为总统的一种能力。受此影响，美国民众也从早年清教徒的刻板生活方式中解脱出来。于是，幽默成为美国文化的风尚。

在现代汉语中，“幽默”一词成为一种被广泛使用和极为流行的话语形式，离不开林语堂的积极推动和身体力行。1924年，他在《晨报》副刊上连续撰文，大力倡导讲话、写作应该“humour”，并首次将“humour”一词译为“幽默”。他在《八十自叙》中写道：“这个叫法一直沿用下来，并不是因为我是一流的幽默家（我是最严肃的人），而是在我们这个假道学充斥而幽默则极为缺乏的国度里，我是第一个招呼大家注意幽默的人罢了。”

英国作家萧伯纳说：“幽默像马车上的弹簧，没有它，人生路上的每一块小石子都会让你颠簸得难受。”用幽默的方式说出严肃的道理，显然比直截了当地讲出来更容易让人接受；面对剑拔弩张的局面，幽默最能表达善意、缓和气氛……幽默，因其引人放松、发笑、愉悦的功力，能充分展示一个人的知识、品味、修养、智慧和情商。

在社交活动中，幽默能迅速拉近人与人之间的心理距离，稍稍卸除

内心的防备，从陌生变为熟悉，增进理解和信任。比如，一个善于自嘲的人会令对方心理舒适，在放松心情的同时增加亲近感；有了自嘲的基础，更容易与别人开玩笑，而不至于引起对方反感和抗拒。具备幽默素养和沟通能力的人能灵活掌握做人的原则、办事的尺度，把一切问题处理得圆圆满满、安排得妥妥当当，永远显得从容不迫。

伟大的发明家爱迪生告诫世人：“如果你想征服这个世界，就必须学会幽默，让这个世界更有趣！”对此，美国心理学家罗杰斯也说过：“愉快地活着，是一门专业。”如果你能让自己愉快，并且也能给他人带来快乐，那就很了不起了。

一个人最糟糕的处境不是贫穷，不是疾病，更不是失恋，而是逐渐被生活磨成一个无趣的人，自己却浑然不觉，依旧过着乏善可陈的日子，聊着经年不变的话题。多一点儿幽默心，懂一点儿幽默说话之道，才能不被生活磨灭初心，始终做一个有趣的人，让自己快乐地活着。

“没有幽默感的语言是篇公文，没有幽默感的人是尊雕像，没有幽默感的家庭是间旅店，而没有幽默感的社会是不可想象的。”谈吐幽默的人情感丰富、聪慧机敏，并拥有宽以待人、超然物外等特质，令人生大放光彩。幽默口才能展示一个人的才情与趣味，更能在关键时刻化腐朽为神奇，帮你成事、助你成功。它是一种本事，亦是一种境界。

幽默是最生动、最有趣、最实用的口才艺术，体现着乐观积极的处世智慧与豁达的人生态度。本书深入、系统地总结了提升幽默口才的基本方法和训练技巧，具有很强的实用性与操作性。只要认真研习、勤加练习，一定能成为最具魅力的说话高手与社交达人。

林肯说过：“多半的人都可以决定自己有多快乐。”对那些经历坎坷、承受不幸遭遇、苦苦挣扎的人来说，阅读本书并尝试着用幽默的心态面对眼前的一切，你会发现事情并没自己想象的那么糟糕。人生是一场旅行，无所谓幸与不幸。懂得幽默的人可以在烦恼中收获快乐，可以在悲伤中拾起幸福。这是个人成长的智慧，也是笑对人生的哲学。

目 录

第一辑 幽默的艺术——幽默是瞬间赢得他人好感的口才艺术

第一章 幽默口才：说话幽默的人跟任何人都聊得来

伟大的戏剧家莎士比亚说过，“幽默和风趣是智慧的闪现”。谈吐幽默的人情感丰富、聪慧机敏，并拥有宽以待人、超然物外等特质，令人生大放光彩。幽默口才能展示一个人的知识和品味，更能在关键时刻化腐朽为神奇，帮你成事、助你成功，它是一种本事，亦是一种境界。

1. 幽默的谈吐是口才的重要标志 / 4
2. 幽默最能展示人的知识和品位 / 6
3. 你无趣是因为少了一些幽默感 / 7
4. 幽默让你的错误也变得可爱 / 9
5. 用幽默的方式表达不同看法 / 11
6. 缺乏幽默对话技巧做不了大领导 / 12

第二章 幽默密码：幽默是情趣，不是滑稽与讽刺

在玩笑的背后隐藏着对事物的严肃态度，这是幽默；在严肃的形式背后隐藏着玩笑，这是讽刺。对此，德国作家布拉尔也说过：“使人失笑的，是滑稽；使人想一想

才失笑的，是幽默。”幽默是生活的情趣，而非言辞的滑稽与讽刺，明白了这一点，自然容易借助幽默口才赢得他人好感，避免成为烦人的讨厌鬼。

1. 幽默，穿透人心的魔咒 / 16
2. 幽默是不讲道理的道理 / 17
3. 幽默与搞笑不是一回事 / 20
4. 幽默让世界变得更加有趣 / 21
5. 幽默一定要和时代发生关系 / 23

第三章 幽默表达：把握幽默尺度，赢得出彩机会

同样一句幽默的话语，有的人能把握好尺度，说出来让人受用；有的人不懂得掌握分寸，结果毫无趣味可言，甚至导致场面尴尬。在幽默表达这个环节，把握好尺度、拿捏好分寸才能充分展示口才魅力，让人看到一个不一样的自己。

1. 无聊幽默，你还在说吗 / 26
2. 幽默必须真实和自然 / 28
3. 小心幽默变成刻薄 / 29
4. 中西方幽默文化的差异 / 31

第二辑 幽默的技巧——让幽默成为你闯荡社会的一门绝技

第四章 幽默思维：把自己塑造成一个幽默的人

伟大的发明家爱迪生说：“如果你想征服这个世界，就必须学会幽默，让这个世界更有趣！”幽默口才的养成，从幽默思维的训练开始。显然，一个富有幽默感的人更具备幽默谈吐的自觉，从而及时发现幽默素材、准确把

握幽默时机，发表一场华丽的幽默演说。为此，我们要
有意识地培养幽默感，掌握幽默心理的动机，以及通过
练习讲笑话，努力发现这个世界有趣的地方。

1. 有意识地培养幽默感 / 36
2. 幽默的心理动机是什么 / 38
3. 比比谁最会讲笑话 / 40
4. 从周围环境中寻找乐趣 / 42
5. 多观察，多倾听，多思考 / 44

第五章 幽默分寸：拿捏分寸感，别输在不懂幽默上

幽默能给人带来快乐，消除心底的忧愁，但不合时宜、
不分场合的幽默令人讨厌。缺少分寸感，表达过于生硬
造作……让许多人输在了不懂幽默上。如果幽默谈吐不
能令人愉悦、开心，那么这种失去分寸感的表达会让你
成为众人眼中的笑话。

1. 幽默感就是分寸感 / 48
2. 注重场合对象，避免过于随意 / 49
3. 幽默讲究得体与适度 / 51
4. 画龙点睛才是幽默的王道 / 52

第六章 幽默修辞：偏离常规语言造就幽默趣味

幽默语言离不开修辞手段的运用。结合特定的语境，采
用恰当的修辞手法，可以产生极具爆发力的幽默效果，
从而使语言更加生动形象，让表达意图更加准确，感染
力也会进一步加强。

1. 比喻：生动鲜明地表情达意 / 56
2. 反问：反诘营造咄咄逼人的气势 / 57

3. 重复：异曲中谱写同工之妙 / 59
4. 拟人：让无意识的动物替你说话 / 61
5. 双关：指桑骂槐的讽刺手法 / 62
6. 类比：“比”出来的幽默意境 / 64
7. 夸张：夸大事实最易产生讽刺效果 / 65
8. 反语：将错就错产生反讽味道 / 67

第七章 幽默时机：知进退才能成为真正的幽默大师

出色地展示幽默口才，少不了当事人对幽默时机的判断和把握。只有知道什么时候是最佳幽默时机，什么场合最适合某种特定的幽默表达，才能把幽默的效用发挥到极致。幽默口才表达的一个重要技巧就是知进退，也就是懂得审时度势，善于观察和取舍，从而离幽默大师的位置更近一步。

1. 适时开口，该幽默的时候别犹豫 / 70
2. 符合时宜，一句幽默顶一万句争辩 / 72
3. 及时出手，用幽默打破冷场 / 73
4. 审时度势，不滥用幽默才真管用 / 75

第八章 幽默法则：玩转幽默口才的潜规则

成为一个谈吐幽默的人，散发无穷的迷人风采，必须谙熟最基本的幽默法则。也就是说，幽默口才的训练和养成不是杂乱无序的，它有迹可循。只有在这些法则范围内的幽默才符合人们的认知习惯和心理规律，并被广泛接受，从而成为真正的幽默。

1. 乐观法则：先有快乐心，后有幽默味 / 78
2. 平等法则：平和的口气展现真诚的态度 / 79

3. 正义法则：真正的幽默绝不嘲笑弱者 / 81
4. 个性法则：看人下菜，幽默还需因人而异 / 83
5. 宽容法则：以包容的胸襟应对幽默场面 / 84
6. 启迪法则：用幽默的方式教化人心 / 87

第九章 幽默逻辑：幽默“笑果”来自逻辑与条理

幽默总是出人意料，它从来不会规规矩矩，常常不经意间来一个反转，在“理应如此”的地方打破常规，让人们在惊诧之中会心一笑，并感悟其中的道理。正所谓“理儿不歪，笑话不来”，幽默的逻辑往往超出人们的想象，并由这些强烈的反差造就出奇的“笑果”，这就是幽默生成的秘密。

1. 自然天成的幽默 / 90
2. “望文生义”塑造幽默情趣 / 91
3. 糊涂中的幽默策略 / 93
4. 在语言模仿中制造幽默 / 94
5. 设置悬念的幽默方式 / 96
6. 偷换概念催生意外乐趣 / 97
7. 迂回曲折的幽默 / 99

第三辑 幽默的训练——幽默的谈吐具有打动人心的巨大魔力

第十章 即兴幽默术：掌握即兴幽默口才的“门道”

遇到某些突发情况，在某些关键场合，即兴幽默可以帮助我们化解尴尬、拉近距离、打开局面，瞬间成为应付场面的高手。当然，这种本事不是与生俱来的，而是后天训练的结果。为此，抓住每一次运用幽默口才的机会，

大胆说，勇敢做，自然会逐步掌握其中的“门道”，让众人感受到你的机智和风趣。

1. 幽默让你与陌生人一见如故 / 104
2. 即兴聊天少不了幽默捧场 / 105
3. 幽默的谈吐有助于消除紧张感 / 107
4. 化禁忌为喜乐的幽默技巧 / 108

第十一章 说服幽默术：强化说服力，小幽默胜过大道理

法国著名演讲家海因·雷至麦曾经说过：“用幽默的方式说出严肃的真理，比直截了当地提出更能为人所接受。”为了有效劝说对方，而又不让其厌烦，人们往往巧用幽默的方法达到目的。经验表明，它比那些空洞的大道理更能打动人心。

1. 小幽默胜过大道理 / 112
2. 以幽默的方式旁敲侧击 / 113
3. 运用幽默劝导他人 / 115
4. 借助诙谐的语气让对方说“是” / 117
5. 简洁幽默胜过滔滔不绝 / 119

第十二章 赞美幽默术：让对方有点儿阳光就灿烂

在这个世界上，人人都喜欢听赞美的话。但是，把溢美之词说得动人心魄、恰到好处，并非易事。赞美幽默术在诙谐中表达动听的言辞，生动活泼地传递你的善意，能迅速拉近彼此的距离，成为加深你与对方关系的催化剂。

1. 真诚的幽默赞美最让人受用 / 122
2. 幽默让赞美生动活泼 / 123

3. 风趣的赞美让人喜出望外 / 125

4. 幽默赞美是女人生命中的阳光 / 127

第十三章 拒绝幽默术：巧妙拒绝，别再吃不好意思的亏

拒绝他人是一件费力不讨好的事，因为伤了对方的面子，注定招人厌烦。然而，该说 NO 的时候就要说 NO，这样才能少吃哑巴亏。只不过，你可以换一种方式——既能维护对方的面子，又将自己的意图准确表达出来，这便是拒绝幽默术。

1. 幽默是拒绝的最好借口 / 130

2. 让委婉拒绝产生幽默的笑声 / 131

3. 幽默地婉言拒绝让双方都有面子 / 133

4. 慢点说“是”，笑着说“不” / 135

5. 幽默性暗示让对方知难而退 / 137

第十四章 辩论幽默术：用风趣淡化话语权争夺战

与他人辩论的过程，不仅仅是话语权的争夺，还在于气场的掌控、分寸的拿捏、信息的共享。“有一种失败叫争论，有一种胜利叫戏谑”，选择幽默应对，放弃据理力争，让辩论成为思想的交流、心灵的碰撞，才能逃离争辩的陷阱，成为真正的赢家。

1. 幽默能在论辩中增强语言的力度 / 140

2. 以谬制谬的仿效幽默法 / 141

3. 反唇相讥式幽默帮你摆脱窘境 / 143

4. 理智的幽默比冲动的争论更有力 / 145

5. 诡辩幽默帮你自圆其说 / 147

第十五章 批评幽默术：幽默式批评让忠言顺耳更有效

批评充满了攻击性，最容易激发人的对抗情绪。不过，讲究批评方法和策略，采用幽默式批评，既能让对方乐于接受，也能达到提出中肯意见的目的。总之，“批评”并不一定要逆着他人说，幽默式的批评能够让忠言顺耳许多。

1. 你还在气急败坏地批评人吗 / 150
2. 幽默地批评下属更有效 / 151
3. 幽默言辞胜过平淡乏味的说教 / 153
4. 用幽默暗示表达弦外之音 / 155

第十六章 谈判幽默术：借助幽默在你的地盘里操控他人

如何在日常交涉中营造和谐友好的氛围？如何在你来我往的谈判桌上增进理解和信任？幽默，无疑是一剂良药。借助它，你可以消解不必要的误会和麻烦，缓和剑拔弩张的利益之争，春风化雨之间操控局面，俘获人心。

1. 幽默能创造友好的会谈气氛 / 158
2. 幽默语言在谈判中的作用 / 159
3. 用幽默打破谈判僵局 / 161
4. 幽默帮你在谈判中左右逢源 / 163
5. 用幽默化干戈为玉帛 / 165

第十七章 演讲幽默术：诙谐幽默成就高水准的演讲

对每一位演说家来说，广博的知识、独到的见解都必不可少，但是在口若悬河之外，如果能风趣幽默地介绍自己、回答听众的提问，并与大家产生心理共鸣，

则会极大地提升现场氛围、增强演说的感染力，从而成就高水准演讲。

1. 风趣幽默地介绍自己 / 168
2. 幽默开头吸引听众注意力 / 169
3. 幽默地回答那些刁钻问题 / 171
4. 幽默气氛有利于台上台下互动 / 173
5. 结尾幽默不能太唐突 / 174

第十八章 反击幽默术：幽默是一件有效的反击利器

反击幽默术是一种带有攻击性的幽默口才技巧，主要用来应对来自外界的挑衅和敌意。在人际交往中，针锋相对的反击幽默术需慎用，取而代之的是纯玩笑式的幽默戏谑，半真半假之间表达自己的意图。抱着和解的心态运用“反击幽默术”，是必须牢记的第一原则。

1. 面对挑衅用幽默还击 / 178
2. 沉稳应对外界的故意刁难 / 179
3. 幽默让难堪的局面消失于无形 / 181
4. 用幽默的调侃化解矛盾 / 183

第四辑 幽默的气场——幽默口才成就强大的魅力气场

第十九章 社交幽默：幽默让人际沟通不再枯燥乏味

法国思想家拉布说：“幽默，是人生波涛中的救生圈。”当人际交往被无趣、枯燥填满，而你想改变这一切，“幽默”就成了获救的终极法宝。幽默的谈吐能消除陌生感、活跃气氛，帮你摆脱尴尬、左右逢源，成为人群中极具魅力的焦点人物。

1. 幽默是社交活动的润滑剂 / 188
2. 沟通从幽默说话开始 / 189
3. 幽默寒暄能拉近心理距离 / 191
4. 广交朋友需要善用幽默 / 193
5. 利用诙谐幽默缓解紧张气氛 / 195

第二十章 职场幽默：快乐沟通，笑着工作才不累

职场中，强大的工作压力、紧张的人际关系、无休止的加班让人疲惫不堪。与其沉着脸做事，不如笑着工作：同事横眉冷对，你不妨幽默对答；客户严加指责，你可以风趣回应……面对不可能完成的任务，再笑着努力一下吧，你会发现快乐工作的人将拥有整个世界。

1. 运用幽默建立友善关系 / 198
2. 遇到挫折时不妨幽默面对 / 199
3. 幽默口才帮你化解职场冲突 / 201
4. 用幽默拉近与上司的距离 / 203
5. 领导要谙熟幽默式管理方法 / 205

第二十一章 商务幽默：和气生财离不开幽默的谈吐

幽默，因其引人放松、发笑的功力，能迅速拉近人与人之间的心理距离，稍稍卸除内心的防备，从陌生变为熟悉，增进理解和信任。商务活动中追求和气生财，因此幽默口才就成了打开心门的钥匙，是把人意变成生意的魔法棒。

1. 幽默帮你争取到客户 / 208
2. 拥有开朗洒脱的心境最重要 / 209

3. 幽默让商务活动轻松愉快 / 212

4. 商务宴请中的幽默智慧 / 213

第二十二章 婚恋幽默：用幽默浇灌爱情之花

王小波说：“一辈子很长，要跟一个有趣的人在一起。”选择恋人和爱人的标准是什么？风趣幽默无疑是一个重要选项。当懵懂的爱情如一只含苞待放的花蕾，用幽默浇灌才能开出娇艳的玫瑰；当两个人遇到了隔阂与摩擦，幽默谈吐能弥合分歧；而在每个关键时刻，幽默从来都是情爱的催化剂。婚恋生活中，幽默口才是酿造幸福的佐料。

1. 用幽默打开对方的心扉 / 216

2. 用幽默缓和恋人间的摩擦 / 218

3. 幽默求爱更有情趣 / 220

4. 用幽默化解夫妻冲突 / 222

第二十三章 家庭幽默：幽默让家庭充满欢声笑语

如果漫长而略显乏味的家庭生活是一杯苦咖啡，那么幽默就是一颗糖。学会幽默表达，不仅能给平淡的生活增添乐趣，还可以缓解家庭成员之间的矛盾、冲突，听到更多欢声笑语。

1. 让你所爱的人拥有笑容 / 226

2. 以幽默的方式和亲人交流 / 227

3. 幽默的妻子让家庭更幸福 / 229

4. 珍惜孩子的童趣幽默 / 231

第二十四章 课堂幽默：用幽默的方式说出严肃的道理

“教育最主要，也是第一位的助手是幽默。”美国韦迪博士曾做过一份调查，他抽取了各州共9万多名学生作为样本，并得出了如下结论：学生最喜欢具有幽默感的老师。幽默在课堂中的作用巨大，它可以活跃气氛，调动学生的积极性，让大家在快乐中学到知识。

1. 让幽默穿行在语文课堂上 / 234
2. 数学课堂可以多一点幽默感 / 236
3. 用幽默打造高效生物课堂 / 238
4. 英语教学中的幽默艺术 / 240

第二十五章 主持幽默：风趣的谈吐让主持人更受欢迎

幽默被喻为“语言中的盐”，是说话人精心做出的审美选择，也是广播电视节目主持人的一个重要创作元素。那些以幽默风格见长的主持人受到了大家的欢迎，像白岩松幽默中的洒脱范、崔永元幽默中的平民感、蔡康永幽默中的艺术性、汪涵幽默中的精气神……都给观众留下了一个个快乐的瞬间和值得回味的桥段。

1. 白岩松：幽默中的洒脱范 / 244
2. 崔永元：幽默中的平民感 / 246
3. 窦文涛：幽默中的自由度 / 248
4. 蔡康永：幽默中的艺术性 / 250
5. 何炅：幽默中的灵动派 / 251
6. 鲁豫：幽默中的随和感 / 253