

幽默生活100分

李 怡 编著

幽默是精神唯一的出口
生命就是爱、欢笑和庆祝





幽默生活100分

李 怡 编著

图书在版编目(CIP)数据

幽默生活100分／李怡编著．—沈阳：辽海出版社，
2007.11
ISBN 978-7-80711-451-2

I.幽… II.李… III.幽默（美学）—通俗读物 IV.B83-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第173659号

版权所有，侵权必究

责任编辑：丁 雁
责任校对：崔维诚
整体设计：广州明名文化

出 版 者：辽海出版社
地址：沈阳市和平区十一纬路25号
邮编：110003
电话：024-23284381
E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn
<http://www.lhph.com.cn>

印 刷 者：广州市一丰印刷有限公司
发 行 者：辽海出版社
总 经 销：全国各地新华书店

幅面尺寸：170mm×227mm
印 张：16.5
字 数：220千字

出版时间：2007年12月第1版
印刷时间：2007年12月第1次印刷
定 价：25.00元

关于作者



李 怡

面对生活的这张复杂难解的考卷，李怡常常潇洒地轻松赢得100分的满意生活。他是制造幽默与欢笑的高手，是快意生活的大师。擅长于用幽默、笑声、智慧，酿造出香醇美味的写意人生。

著有《别和生命过不去》《88法则幸福过日子》《挫折酿出成功的酒》《好命练习本》《幽默生活练习本》等多部深受读者欢迎、为生命带来无限笑声与力量的作品。



明名文化最新策划

轻松·有智慧

幽默生活100分

亲一个，妈咪去上班

乐观

生气时，记得微笑——聪明好人的Smart法则

叫我记忆王——52个增强记忆的本领

身心·好脸色

睡饱就好——睡得饱饱活得好好

微型·管理

走进富翁图书馆

高效领头羊

总 策 划  明名文化

热 线 020-85546133

网 址 <http://www.gzrutu.com>

博 客 <http://blog.sina.com.cn/brightculture>

每个人都希望自己的人生更加精彩，更加充实，更加圆满。但是，如何成就这一目标呢？

幽默，在人生中扮演着无可替代的角色。有人说：“男人情愿承认犯了罪，装了假牙，戴了假发，也不愿意承认自己缺乏幽默。”甚至有人说：“对于一个有幽默感和两条腿的人来说，如果不能两全，最好是失去一条腿。”话虽夸张，但可见幽默在人们精神生活中的分量不轻。

幽默是什么？是欢笑、娱乐、快感？是荒诞、滑稽、讽刺、诙谐、揶揄、嘲弄、戏谑？是不协调、不一致、双关、比喻、夸张、格言、警句？是“预期的逆反应”？还是“心理期待的落空”？这些都与幽默有关，能在一定的条件下引发幽默感，但它们都不等同于幽默。

没有人天生就会说笑。随手拈来的幽默，其实是经过长期练习进而转化成的生活态度。本书为你揭开幽默高手的养成秘诀。

为了体现个人的人生价值，我们要努力做一个有高尚品质的人。到底有哪些？那就是勤劳、正直、自律、诚实、善良、勇敢、俭朴、守信、尽职等做人的准则。这些准则在不同的年代被赋予不同的解释，但基本点却是不变的。尽管国情民俗有所不同，但许多美德是人类所共有的。我们可以看看他们如何谈做人，进而言之反观自身，一定很有好处。

“榜样的力量是无穷的。”学做人，也可看看古今中外那些伟大和平凡人物的立身行事，以人为镜，可以正自身。

真理往往是相当精辟的。做人的道理或学问，其实也很简单，只是由于心灵受种种蒙蔽，使得简单的道理变得复杂起来。一旦想通了，明白了，做人就不会瞻前顾后，茫然不知所措了，也一定会知道其中的真谛。

幸运的生活不是靠上天恩赐，而在于我们如何学习别人的成功经验，并转化为自己的行动。学会幽默，学会生活，好运就会与我们长相伴随。

轻松·有智慧

学会幽默生活，好运相伴每一天



幽默生活100分

作者 李怡

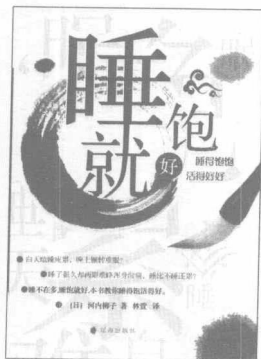
定价 25.00元

ISBN 978-7-80711-451-2

有人说：“男人情愿承认犯了罪，装了假牙，戴了假发，也不愿承认自己缺乏幽默。”无论男人还是女人，想要赢得智慧与快乐的满分生活，都必须学会幽默。本书的每一章、每一页，都记录了好玩、好笑又引人深思的幽默桥段，语言机智而诙谐，再配上作者的精彩点评，让你在哈哈大笑、身心愉悦的同时，又能快速掌握幽默技巧，从此对待人生更乐观、更自信。

身心·好脸色

尽情享受生命中最珍贵的飨宴



睡饱就好

——睡得饱饱活得好

作者 河内柳子

译者 林萱

定价 22.00元

ISBN 978-7-80711-724-7

莎士比亚曾说过：“睡眠是生命中最珍贵的飨宴。”但事实上，全世界超过一半以上的人都曾经有过失眠的困扰。怎样摆脱烦人的失眠？安安稳稳地睡个好觉？本书作者为你排忧解难。拥有优质的睡眠并不如想象的困难，只要找出问题所在，并采用本书中最适合你的方法，相信你也一定会轻松睡个好觉，好好地享受睡眠的盛宴。

微型·管理

可以放在床头的管理书



高效领头羊

Me, Myself, My team

作者 安格斯·麦李奥

Angus Mcleod

译者 李扬

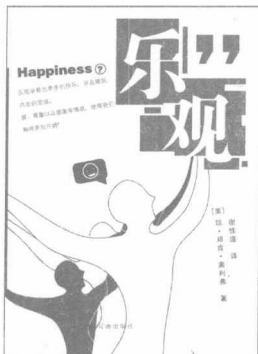
定价 22.00元

ISBN 978-7-80711-726-1

面对诡谲多变的经营环境，有的领导者可以带领团队冲破难关，有的则一蹶不振。关键就在于有没有好的领导力。本书秉持“开阔的胸襟和灵活的弹性是自我管理的主要关键”，提倡真正提升员工能力的需求。这是一本实用的好书，阅读轻松又容易吸收，被誉为每个管理者应人手一册的轻松管理书。

轻松·有智慧

活出快乐人生的20个指南



乐观

Happiness

作者 琼·邓肯·奥利弗

Joan Duncan Olive

译者 谢佳道

定价 22.00元

ISBN 978-7-80711-725-4

快乐是人生的完满结局及目标，但它也可能是令人难以捉摸的。我们必须以间接的方式有耐心地去接近它，即便如此，我们可能仍无法得知需要哪些条件方能达成。本书以苏格拉底的对话方式探究快乐的真正源泉，带给读者快乐的新理念：人们以为所谓的快乐就像是在花丛中游走一样；但实际上，快乐是对你自己是谁感到满意。

轻松·有智慧

一本感召他人、消弭愤怒，改变心态的手册



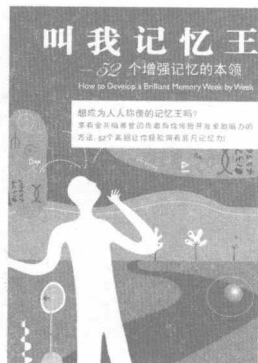
生气时，记得微笑
——聪明好人的smart法则
Be nice (or else!)

作者 温·克雷伯
Winn Claybaugh
译者 赵丽华
定价 25.00元
ISBN 978-7-80711-811-4

如果你曾经立志追求以下目标：聪明、积极、健康、敏锐、美丽……别忘了试试本书所介绍的方法——当一个快乐的大好人。你可以既给别人真诚的关怀和善意，又能让自己活在愉悦温暖的人群里！

轻松·有智慧

52个高招让你轻松拥有非凡的记忆力



叫我记忆王
——52个增强记忆的本领
How to Develop a Brilliant Memory week by week

作者 多明尼克·欧布莱恩
Dominic O'Brien
译者 谢雅婷
定价 22.00元
ISBN 978-7-80711-812-1

本书由连获八届“世界记忆冠军”的多明尼克·欧布莱恩执笔，是一部提升记忆力的完整课程，全书由52个训练方法所组成，还包含自我测验。记忆大师一步一步带领我们进入独创的技能计划，介绍所有他尝试和测试过的方法，这些都是让他赢得胜利的妙方。

第一部分

幽默生活练喜簿

1. 快乐来自笑声

引发笑声的艺术……4

快乐的触媒……5

你的快乐本色……8

化解敌意的良药……10

迈向成功的阶梯……13

一生的无价之宝……15

智慧的聚宝盆……16

幽默是流动的飨宴……19

机智的无限超越……20

2. 幽默的好本事

戏谑调笑幽默术……24

滑稽比喻幽默术……25

偷梁换柱幽默术……26

机械模仿幽默术……29

窘中求趣幽默术……31

误会制造幽默术……33

顿跌生趣幽默术……36

难得糊涂幽默术……37

回手一击幽默术……38

欲擒故纵幽默术……41

望文生义幽默术……42

3. 用笑声取代批评

幽默的最高境界……45

常保愉悦欢乐……47

笑的智慧与技巧……48

充满活力的幽默……50

更好的批评方式……52

谈判可以更幽默……54

幽默可以开发客户……56

安慰的幽默手段……59

天真的谈话艺术……60

生活中的幽默点子……61

利用别人制造幽默……64

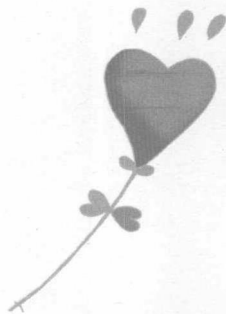
诡辩讨人厌吗？……66

达观就有生机……68

多运用你的幽默感……69

4. 情人不说冷笑话

搭讪的优雅方式……72



目 录

回答女人的幽默……73	掌控下属的幽默……95
情书送错了……75	幽默是工作中的润滑剂……96
情人的幽默……76	工作的必备条件……99
抗拒骚扰的幽默……77	精神上的深呼吸……102
幽默亲而不腻……79	
有点黏又不会太黏……80	6. 口才佳，人缘好
装笨还是装可爱？……82	自我介绍的幽默……106
灵机一动的幽默……83	随时准备即兴演讲……108
婚礼中的欢笑声……85	一开口就引人发笑……110
成熟女性的幽默……86	震撼听众的幽默……112
粗心与细心的组合……87	控制听众的笑声……115
墨菲定律……89	演讲中的救星……119
天真无邪的幽默……91	演讲的艺术……122
5. 乐在工作的诀窍	
更上一层楼……93	
赢得上司的笑容……94	

第二部分

好命练喜簿

7. 有品位的平凡人

做一个“看不破”的人……132

小处不可随便……134

你常检视自己吗？……135

做一个有品位的人……137

挺起腰杆做人……139

平凡与伟大……141

改掉你的坏习惯……144

除去心中的渣滓……146

挡不住的诱惑……149

以不贪为宝……150

你有一颗“公”心吗？……151

诚实乃为上上策……154

8. 纯金信用卡

做人不妨“呆”一些……159

对待过错的态度……160

做事要有主见……163

面对屈辱时要坚忍……166

“故意变坏”与“乡愿哲学”……167

当别人称赞或毁谤你……168

培养自己认真的习惯……170

多一点敬业精神……174

读书使人完善……177

你爱劳动吗？……179

一张“信用”卡……181

9. 欢喜心，过生活

你经常为别人着想吗？……184

和不喜欢的人相处……185

恶作剧与做人……188

“让”与“不让”……189

“背而誉之”与“少而施之”……192

不要轻易责备别人……193

对人说话要心存善意……195

最值得原谅的缺点……196

怎样让别人同意你？……197

应酬使你烦恼吗？……200

以宽厚心待人……202

学会说“不”……204

学会克制……206

目 录

10. 向陌生人微笑	借梯登上楼……236
你会说话吗? ……210	异曲同工幽默术……237
你嫉妒吗? ……211	自我解嘲求进步……238
请试着向陌生人微笑……214	以子之矛攻子之盾……240
好教养是最大的财富……217	自相矛盾的幽默……241
如何改善人际关系? ……219	出尔, 反尔……242
处世与修身……225	小心, 请君入瓮……244
你记得父母的生日吗? ……227	连锁反应笑笑笑……245
今天如何做父母? ……230	含沙射影得逞了……246
	真笨还是假笨……247
11. 幽默是智慧本色	偷换角色的技巧……248
脑筋急转弯……233	歪打却正着……250
自吹自擂博君一笑……234	渔翁之利的幽默……252

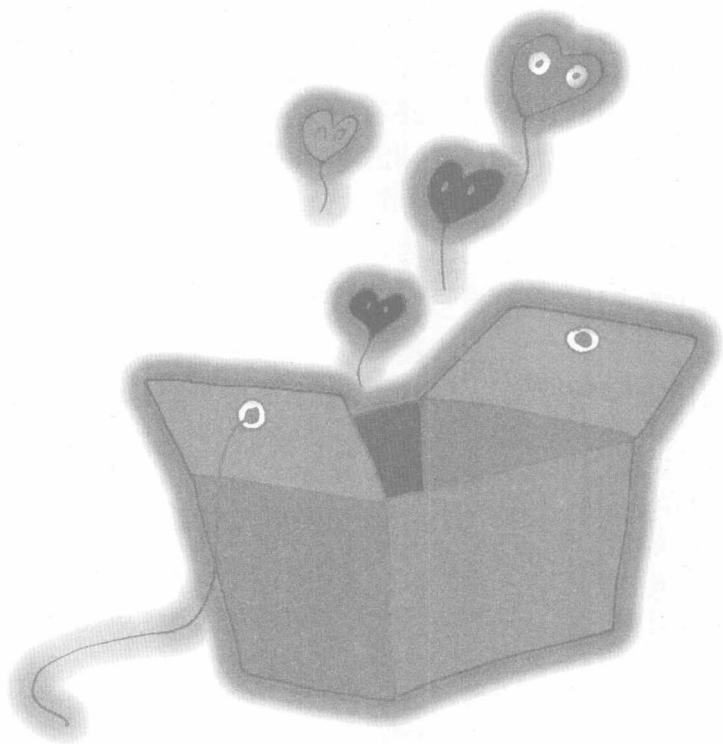


第一部分

幽默生活练喜簿



1. 快乐来自笑声





引发笑声的艺术

幽默似乎注定与笑声形影不离。在生活中，我们经常会笑，而幽默就是一种逗我们快乐的方法。笑是一种本能，但人却非时时刻刻都能笑，笑是在一定的条件作用下才会发生的。幽默会引人发笑，所以，有人把幽默当成“善意的微笑”“以笑为审美特征”，还有人把幽默奉为“引发笑声的艺术”，故而特别受到人们的关注。

人们的笑，可按照笑的表情分为很多种。幽默可以使人发出轻松的微笑、快乐的大笑，也可以引起人们的冷笑、嘲笑或发疯似的狂笑等等。但幽默的目的在于人们笑过之后所得到的深刻哲理和启迪，也就是说，幽默存在于笑的背后。

现实生活里，很多幽默话是逗人开心的钥匙，纯属娱乐性质。

近来，西方兴起了“笑学”这门新兴学科，例如：美国华盛顿成立“笑的电台”，专门播放引人发笑的节目；德国有专门从事笑的活动的俱乐部叫“笑联盟”；匈牙利等国家的电视台经常有引人发笑的幽默小品等电视节目；公开出版的幽默漫画、书籍则随处可见。

看来，笑的确是调节人们感情和情绪的“润滑剂”。在办公室里，当人们工作紧张而疲倦时，同事中若有人出来讲个幽默故事，顷刻间气氛会变得轻松活泼。例如有一次，某单位职员们都在伏案工作，休息铃声响起，大家仍埋首努力。这时，一位口齿伶俐的小姐说了两个“幽默轶事”，逗得大伙开怀大笑。故事是：

有一次，林肯正在演讲时，一个青年递给他一张纸条。林肯打开一看，上面只有两个字“笨蛋”。

林肯脸上掠过一阵不快，但他很快就恢复了平静，微笑着对大家说：“我收到过许多匿名信，全都只有正文，不见写信人的署名；今天正好相反，刚才这位先生只留下自己的名字，却忘了写正文。”

1944年，富兰克林·德兰诺·罗斯福第四次连任美国总统。《先锋论坛报》的一位记者采访他，请他谈谈这次连任的感想。