

用幽默展示智慧 用幽默提升魅力

幽默有着令人着迷的魔力。它可以化解矛盾、弥合分歧，它可以拉近距离、融洽关系，它可以助你摆脱困境、说服别人，它可以让你家庭和睦、事业顺利，它更会增加你的人格魅力，润滑你的人际关系，让你成为最受欢迎的人。

30岁

30. Xiu Sheng Jun Jing Cheng Li

生存竞争力

幽默感让你成为最受欢迎的人

幽默是通过机智、应变等语言的技巧展示智慧，而一个富有幽默感的人是没有理由得不到尊敬的；幽默通过沉着、冷静展示气度，而气度会让你变得高贵；幽默通过自嘲、包容展示亲和力，从而让你的形象更加生动和丰富；幽默通过坚毅、博大展示你卓尔不凡的精神境界，这种境界超越时间、空间、种族、语言，让你成为一个最受欢迎的人。

丁龙江 / 编著

中国三峡出版社



30岁

30SuiShengcunJingzhengli

生存竞争力

幽默感让你成为最受欢迎的人

丁龙江/编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

30 岁生存竞争力:幽默感让你成为最受欢迎的人 / 丁龙江编著. —北京:中国三峡出版社, 2010.6

ISBN 978-7-80223-615-8

I. ① 3… II. ① 丁… III. ① 幽默(美学) — 通俗读物 IV. ① B83-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 091395 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com

三河市华润印刷有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

开本:710 × 1000 毫米 1/16 印张:17.5 字数:200 千字

ISBN 978-7-80223-615-8 定价:30.00 元

Preamble

序 言

幽默感属于一种积极的心理品质。心理学家通过大量的科学研究发现，幽默感除了能使人自身产生快乐的情绪外，还具有很多重要和正式的作用，主要可以分为如下三个方面：

1. 促进认知和社会行为能力

心理学研究发现，由幽默引起的快乐情绪能够提高人的认知能力和社会行为。例如，能使人更有效地组织和整合记忆，更有效地作出思考、计划和判断，更有创造性地解决问题，同时，思维的灵活性也得到大大提高。此外，幽默感还能使人更乐于帮助别人，为社会和他人做更多服务性的工作，同时表现出更高尚的情操。

2. 促进人际交流，扩大人际影响

幽默感对人际交流和人际影响方面的促进作用，使现代人对其越来越重视。它能够在人们每天生活的人际方面起到重要的社会作用：加强沟通、化解分歧、引起他人注意、缓解紧张关系、挽回面子等等，从而使我们的生活变得更加轻松。

心理学家发现，幽默感是一种使人们之间缓解冲突和紧张的有效工具。在你觉得以严肃和直接的方式交流可能会导致冲突、困境或其他不好的结果时，幽默将是一种不错的处理问题的选择。例如，如果你和同事之间发生了冲突，甚至危及你们两人的关系，那么为了同时保住两个人的面子，表现出一些幽默感，讲个笑话或是自嘲一下，也许僵局就会被打破。

其他一些心理学家也发现，幽默感可以引起积极情绪，而积极情绪在人际关系方面可起到重要作用。我们都知道，人是社会性的动物，依赖亲近的关系才能够更好地生存。而建立比较好的人际关系需要完成三个基本任务：①确定可能的关系伙伴；②发展、完成和保持主要关系；③合作（和他人一起工作，以达到自己一个人无法实现的

目标)。有研究发现,具有幽默性格的人能够在各种类型的人际关系(包括朋友关系、恋人关系、同事关系等)中完成所有的这三个任务。幽默感所带来的共同分享快乐的经验,在建立和保持亲密关系、增强吸引力和义务感、建立合作行为方面都有重要的作用。

此外,幽默感还是沟通信息的一种有效的手段。心理学家发现,幽默感能够打破紧张、尴尬、严肃的气氛,从而使实际问题得到解决;幽默感还可以用来以社会可以接受的方式表达愤怒、敌意或挑衅;幽默感对促进社会交往、减轻孤独感和隔离感也有积极的作用。

3. 调节和应对压力

现代社会生活节奏快、竞争激烈,人们的工作和生活压力也不断增大,很多人都感到身心疲惫,甚至出现了焦虑、抑郁的情况。心理学家发现,幽默感是压力的一个缓冲器,虽然我们无法改变客观生活中的压力,但是却可以通过增加幽默感来减少压力对我们身心的损害,使每个人都生活得更加健康快乐。幽默感为什么能有这种作用呢?有研究者认为,幽默感是通过引起人们积极的情绪体验来减少压力对身心的损害的;也有研究者认为,幽默感可以改变人们对压力情境的认识,让人从一个新的、客观的、威胁性小的角度来看待压力,避免过于看重所面临的问题和困难。虽然目前心理学家还没有真正弄清幽默感是怎样缓冲了压力的,但是这种作用是客观存在的这一结论却已经得到了普遍的认可和证明。

综上所述,我们可以发现,幽默感对我们工作和生活的很多方面都可以起到促进作用,具有重要的意义和价值。想要生活得更开心吗?想要拥有更好的人际关系吗?想要避免压力带来的痛苦吗?从现在开始努力,让自己做一个具有幽默感的人吧!

丁龙江

2010年5月于中国传媒大学

Contents

目 录

第一章

幽默是一门说话的艺术

把幽默提到“艺术”的高度绝非小题大做，因为幽默的内涵并不局限在“说笑话”上，它是一个人做人做事的水平、人情世故的把握和语言表达能力综合体现，是一种举重若轻、事半功倍的说话方式。一个人如果掌握了这门艺术，必能成为讨人喜欢的人，成为掌握人际交往主动权的人。

1. 幽默是一种文明 / 3
2. 用幽默避开与他人的正面冲突 / 5
3. 幽默是一种突破常规的语言表达方式 / 7
4. 用轻松愉快的方式讲道理 / 10
5. 用幽默将批评包装起来 / 11
6. 幽默能让你的友善得到回报 / 13
7. 含蓄是幽默表达的一种形式 / 15
8. 用幽默增加赞美的“技术含量” / 17

Contents

目录

第二章 用幽默展示你的智慧

幽默是一种智慧。说到智慧，人们首先想到的是运筹帷幄，想到的是做人做事的手段，想到的是解决问题的机变。其实在日常的生活工作中，我们更多地需要面对最普通的人和最琐碎的事，在三言两语的幽默中让问题消于无形，这也是一种很难得的智慧。

1. 用幽默揭示问题的实质 / 21
2. 幽默是应变能力的体现 / 22
3. 学会大智若愚的幽默方式 / 24
4. 机智的人才能表现出高度的幽默 / 27
5. 要懂得欣赏幽默的美妙与神奇 / 30
6. 用超常规的思维制造幽默 / 33
7. 自嘲是一种态度，也是一种智慧 / 36
8. 幽默是智慧的激荡 / 38

Contents

目 录

第三章

用幽默展示你的风度

风度是什么？是面对轻视的不卑不亢，是失意时不遭人欺的气度，是得意时不遭人嫉的作风。一个具有幽默感的人往往具备这种风度，因为他能在幽默中展示自己的胸怀，在幽默中把许多复杂的问题简单化。

1. 幽默能展示知识和经验的力量 / 43
2. 幽默是展示个人魅力的有效工具 / 45
3. 幽默的人更有风度 / 47
4. 有情调的幽默最有感染力 / 49
5. 有内涵的幽默最吸引人 / 51
6. 幽默能展示一个人充沛的活力 / 53
7. 幽默的人容易与周围的人打成一片 / 55
8. 休闲中用幽默展示风采 / 57
9. 乐观应对灰心失意 / 59
10. 幽默让人潇洒自如 / 60
11. 幽默使人生轻松自然 / 62
12. 幽默感是可以培养出来的 / 63

Contents

目 录

第四章

用幽默展示你的亲和力

有亲和力的人最受欢迎，你所处的位置越高，拥有的名气越大，财富越多，就越是如此。那么如何让自己更具有亲和力呢？——幽默。幽默能缓解对方的紧张与畏惧，能让周围的人在会心一笑中与你更贴近一步。

1. 你的亲和力就在别人的笑声里 / 67
2. 用幽默润滑你的人际关系 / 69
3. 用幽默清除人际沟通中的障碍 / 71
4. 幽默是人际交往中的吸铁石 / 74
5. 用幽默获得他人的同情和谅解 / 76
6. 用幽默缓和紧张的气氛 / 78
7. 用幽默拓展沟通的渠道 / 80
8. 幽默让你在社交中游刃有余 / 83
9. 不要小看寒暄中的幽默 / 85
10. 用幽默化解质疑 / 87

Contents

目 录

第五章

用幽默展示你的精神境界

该得到的在幽默中放弃，该痛苦的在幽默中微笑。倒下了，你在幽默中站起来；碰壁了，你在幽默中继续前行。在这里，幽默绝不是搞笑的伎俩，而是自我激励的技巧。包容、坚持、超脱，在这里，幽默展示的不是语言的魅力，而是一种精神的力量和境界。

1. 幽默是一个人意志品质的体现 / 91
2. 幽默是一种包容的胸怀 / 92
3. 幽默体现的是阳光心态 / 94
4. 幽默是对世俗的超脱 / 96
5. 幽默是对人性的领悟和表达 / 97
6. 幽默要把握好火候 / 99
7. 幽默要讲究时机、场合和对象 / 101
8. 幽默不是滑稽与讽刺 / 103

Contents 目 录

第六章

熟练运用几种常用的幽默技巧

幽默是一种素质，有天生的成分；幽默也是一种技巧，完全可以通过学习和培养而做到。因为幽默是有规律可循的，找到、熟悉这些规律，就能制造幽默。这里有一个关键问题是，学习幽默技巧不能照本宣科，而是要注意观察，细心揣摩。

1. 模仿能产生幽默的奇效 / 107
2. “吹”出你的幽默 / 109
3. 设计一个幽默的圈套 / 111
4. 在自相矛盾中制造幽默 / 114
5. 妙借修辞幽默法 / 116
6. 偷换概念幽默法 / 119
7. 机辩善辩幽默法 / 120
8. 歪解原意的幽默技巧 / 122
9. 用借力的方式产生幽默 / 124



第七章

让幽默给你的口才加分

口才在现代社会中的作用越来越大，其水平的高低在一定程度上影响着你的做人做事的成效和生存状态。口才好的人也不能仅靠口若悬河、夸夸其谈，在其中适当加入幽默的成分，会大大提高口才的效果。

1. 幽默让你的口才语意隽永 / 129
2. 幽默让你的口才灵光闪耀 / 131
3. 幽默让你的口才滴水不漏 / 133
4. 幽默让你的口才更有力度 / 135
5. 幽默让你的口才更有价值 / 137
6. 幽默让你的口才化解烦恼 / 140
7. 幽默让你的口才制造和谐 / 142

Contents 目录

第八章

幽默是一种说服和脱困的实用策略

每个人都遇到过这样的情况：被他人不知深浅的言谈置于困境之中，或者明明是一个简单的道理，对方死却活不肯接受。这时候，大多数的语言都显得苍白，只有幽默能让对方折服，能使自己解脱。

1. 幽默地劝导最有效 / 147
2. 正话反说的幽默技巧 / 148
3. 幽默地迂回入题 / 150
4. 借幽默之手化解矛盾 / 152
5. 用幽默掩藏锋芒 / 153
6. 幽默的技巧能帮你大事化小 / 155
7. 善用反问式幽默技巧 / 156
8. 用幽默安慰他人 / 158
9. 用幽默化解难堪 / 160
10. 冷静幽默地应对困境 / 162
11. 幽默地为自己辩解 / 166
12. 风趣地对待他人的过失 / 169
13. 巧妙地为自己解脱 / 170

Contents

目 录

第九章

幽默是反击敌意和挑衅的利器

不管在生意场合还是在日常的人际交往中，遇到恶意的攻击和挑衅的情况该怎么办？有的人避让示弱，一味隐忍，结果对方得寸进尺；有的人怒发冲冠，拍案而起，结果加剧冲突，两败俱伤。其实这个时候幽默是最有力的武器，幽对方一默，幽自己一默，或者令其哑口无言，或者在笑声里化解敌意。

1. 幽默是更有智慧的进攻 / 175
2. 拒绝时也要会运用幽默 / 177
3. 幽默地化解他人的攻击 / 179
4. 幽默地反击才能维护尊严 / 182
5. “敌意”幽默的使用 / 184
6. 运用幽默进行隐蔽性反击 / 186
7. 掌握幽默反驳的实战技巧 / 188
8. 幽默应对别人的故意刁难 / 192

Contents 目 录

第十章 幽默会让你的工作更加顺利

工作中也不尽是严肃和精确，适当的幽默会调节工作气氛，增加同事之间的了解和友谊，改善上下级之间过于僵硬的关系。在一个充满幽默的工作氛围中，大家心情舒畅、关系融洽、合作紧密，工作效率也会大大提高。

1. 开开老板的玩笑又何妨 / 197
2. 幽默能助你获得领导赏识 / 199
3. 在幽默中把工作压力置之脑后 / 201
4. 幽默是打开困难之门的钥匙 / 203
5. 幽默是你与上司之间的黏合剂 / 205
6. 幽默让你的工作氛围和谐融洽 / 207
7. 利用同事的缺点乱幽默是一大忌 / 209
8. 运用幽默的方式避免与同事“交火” / 211
9. 幽默让人觉得你平易近人 / 213
10. 用幽默展示你对下属的人性化 / 215
11. 幽默能避免招来下属的敌意 / 217
12. 在自我推销的过程中运用幽默 / 219

Contents

目 录

第十一章

用幽默为你的生活添彩

有一句话说“家是男人的港湾”，所以很多男士不仅很自然地把家当作完全放松自我的避风港，还当作发泄压力的出气筒。在这种状态下，夫妻关系、家庭气氛不可能融洽。未婚的时候，男士们都很懂得用幽默赢得女士的芳心。其实婚后也一样，适当地加一点幽默的作料，你的婚姻大餐一定会芬芳爽口。

1. 用“糖衣炮弹”的形式发送揶揄 / 223
2. 已婚男士要掌握求同存异的幽默技巧 / 226
3. 用幽默缓和家庭气氛 / 227
4. 讲道理不如说笑话 / 230
5. 用幽默诠释亲情，用幽默表达关怀 / 232
6. 做一对幽默夫妻 / 233
7. 培养对方的幽默感 / 235
8. 缓和夫妻之间的矛盾 / 237
9. 用幽默反击伴侣的讽刺 / 239
10. 幽默地求得家人谅解 / 241
11. 幽默是开给爱情老化的处方 / 243
12. 柴米油盐皆幽默 / 246

Contents 目录

第十二章 把握好幽默的尺度和分寸

幽默是一剂良药，但如果尺度把握不好，不分对象场合，没有高低深浅，它就会成为一剂毒药。对幽默尺度和分寸的良好把握，在于对人情世故的深刻理解，也在于对语言能力的正确驾驭。

1. 没了分寸就失去了幽默的意义 / 251
2. 工作场合更要注意幽默适度 / 255
3. 好的幽默是善解人意的 / 257
4. 幽默地说“不” / 260
5. 幽默也有规律可循 / 262