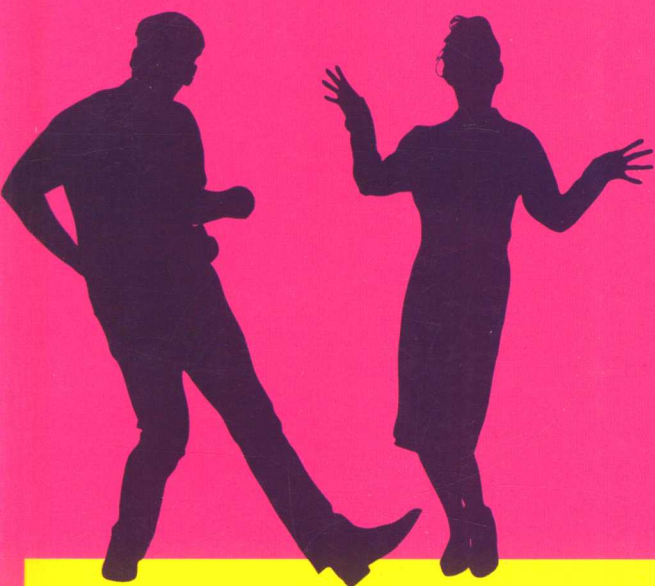


孙红颖
编著



**别输在不懂幽默上，
别缺少风趣的感染力**

幽默不仅是社交的法宝，更是一门生活的艺术

如果说生活是万花筒，
幽默就是万花筒中变化无穷的精灵。

北京日报出版社

幽默心理学

幽默心理学

孙红颖
编著

PSYCHOLOGY
OF HUMOR

北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幽默心理学 / 孙红颖编著. — 北京: 北京日报出版社, 2016.4 (2016.7重印)

ISBN 978-7-5477-2068-4

I. ①幽… II. ①孙… III. ①幽默 (美学) — 心理学
IV. ①B83

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第064173号

策 划 人 / 龙 飞

责任编辑 / 王 芳

项目编辑 / 孙红颖

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号东方广场配楼四层

邮 编: 100005

发行电话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135-8043

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年4月第1版

2016年7月第2次印刷

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

字 数: 236千字

印 张: 16

定 价: 32.80元

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

幽默是心灵的润滑剂。在平静的生活中，幽默是湖水中的涟漪；在执著的奋进中，幽默是激流中的浪花；在失败的困境中，幽默是黑暗里的星光。

正如美国著名的管理心理学家芭芭拉·马考夫博士所说：“幽默能将我们带离痛苦的感受，帮助你说出难言之事，并且使你在棘手的情况下成功地找到航向。”

PSYCHOLOGY
OF HUMOR



英国戏剧家萧伯纳说：“没有幽默感的文章是一篇公文，没有幽默感的人是一尊雕像，没有幽默感的家庭是一所旅店，没有幽默感的社会是不可以想象的。”相声大师侯宝林也曾说：“没有笑声的生活是一种酷刑，没有笑声的生活不成为生活。”幽默是智慧的迸发，是善良的表达，是交往的润滑剂，是人生的助推器，更是一种胸怀、一种境界。不管是日常生活或者是社交场合中，我们都喜欢幽默，因为幽默蕴涵着无穷的力量，给我们带来快乐。

幽默是一门艺术，是一个人的学识、才华、智慧、灵感在语言表达中的闪现。生活中，几乎所有人都喜欢和说话风趣的人在一起。具有幽默感的人，思路清晰、反应敏捷、妙语惊人，他们总是能以乐观、豁达的心态去观察世界，从容地面对各种纷繁的场合。

美国著名心理学家哈维·闵德斯在《笑与解放》一书中指出：“人人都可以成为笑的创造者，都可以把幽默感当做一种主动有效的才能，应用在生活中各个方面。”

美国心理学家保尔·麦基认为：“幽默感对于人的社交能力的发展起着举足轻重的作用。”

英国作家萨克雷曾说：“可以说诙谐幽默是人们在处理人际关系时所穿的最漂亮的服饰。”

一个具有幽默感的人，一定会成为社交的中心，在哪里都是人们所关注的焦点，无论是谈判交易，或者是茶余饭后的谈吐之间，都会让人们刮目相



看。其谈吐魅力、受欢迎程度是不具备幽默感的人无法比拟的。

一个擅长幽默的人，有着强大的个人魅力气场，走到哪里，就能把笑声带到哪里，不仅可以使自己拥有好人缘，还可以给自己带来好心情、好运气。

一个懂得幽默的人，可以用幽默化解生活中的矛盾和争端，消除内心的紧张情绪，有效的化解尴尬局面，甚至是影响别人的思想和态度。

可见，会幽默是社交的一笔无形资产，会幽默的人，可以更灵活地处理各种事情或解决困难。但是，很多人即便知道幽默在社交中能带来不少好处，却不知道如何运用幽默。

幽默不单单是引人发笑，而且还带给人们心理上一种轻松和快慰。正所谓在恰当的时间说恰当的话，才能收到最佳的说话效果。

林语堂说：“幽默者是心境之一状态，更进一步，即为一种人生观的观点，一种应付人生的方法。”不难理解，幽默的哲学是建立在技巧的基础之上的，只有恰当的内容，搭配精巧的技巧，才能在幽默的保驾护航之下，给人以启迪。幽默的根本目的在于表达和沟通，要运用好幽默，必须要懂得心理学，在沟通中摸清对方心理，将幽默的话说到对方的心坎上。

本书分为上下两篇：上篇配以幽默小故事，结合心理学知识，为读者阐述掌握施展幽默话语的诀窍；下篇为读者展示日常生活中各种场合的实景演练，帮助读者学会在不同的社交场合中，如何说幽默话，做幽默人，巧妙应用幽默的技巧，让自己在人际交往中如鱼得水，大受欢迎。相信通过阅读本书，一定会让你的幽默水平有一个质的提升，让你的人生从此欢乐不断。

上 篇

懂得心理学，提升幽默的情致与潇洒

| 第一章 |

懂得心理学，让幽默的语言绽放美丽的花朵

幽默是一门实用的心理学 /004

幽默是一种神奇的沟通力 /006

诙谐效应：有一种智慧叫幽默 /008

磁铁效应：幽默是人际交往中的吸铁石 /011

| 第二章 |

捕捉对方心理，把握幽默的分寸感

幽默别过火，把握好一个度 /014

幽默不滥用，注意场合对象 /016

玩笑有禁忌，技巧要掌握 /018

幽默不是滑稽与讽刺 /021

风趣自然，切忌牵强做作 /023



| 第三章 |

攻破心理藩篱，妙语趣言拉近彼此距离

- 幽默一下，让陌生人成为朋友 /028
- 巧用幽默，消除彼此之间的距离感 /030
- 幽默寒暄，拉近心理距离 /032
- 适当自嘲，赢得别人欢迎 /035
- 幽默认错，获得他人的同情和谅解 /036

| 第四章 |

打破紧张沉闷，幽默营造轻松氛围

- 幽默活跃气氛，缓和紧张情绪 /040
- 幽默解说，诙谐妙语破解僵局 /041
- 适当玩笑，使沉闷的气氛活跃起来 /043
- 在闲暇交谈中融入幽默成分 /045

| 第五章 |

开心一笑化尴尬，幽默笑语解窘境

- 将错就错，幽默摆脱失言窘境 /048
- 不卑不亢，让对方无懈可击 /050
- 机智应变，假装糊涂迷惑对方 /052
- 幽默缓和，把难堪一扫而光 /055
- 自嘲诡辩术，窘境中寻活路 /057
- 巧妙圆场，帮他人夺回面子 /059

| 第六章 |

指正错误不伤人，幽默让批评悦耳动听

风趣调侃，用幽默将批评包装起来 /062

含而不露，启发被批评者的思考 /063

间接批评，转移攻击的锋芒 /065

玩笑中责备，让批评更容易被接受 /068

批人之前，先调侃一下自己 /070

| 第七章 |

幽默拒绝留情面，风趣说“不”易接受

趣言妙语，让拒绝的理由更易被接受 /074

逻辑拒绝，巧踢回传球 /076

婉言曲说，轻松拒绝 /078

幽默说“不”，避免难堪 /080

巧妙拒绝，让他知难而退 /081

| 第八章 |

消除敌对情绪，幽默化解矛盾冲突

轻松应对，幽默话语平息冲突 /084

与人为善，用幽默化解冲突 /086

顺水推舟，幽默解除危机矛盾 /088

善用幽默，缓和激烈的火药味 /090

幽默调解，淡化对立情绪 /092

下 篇

妙用心理学，发挥幽默的才气与灵气

| 第九章 |

幽默劝诫，让说服变得轻松

幽默说理，让劝诫更易接受 /098

幽默地对他人进行劝导 /100

正话反说，促人醒悟 /101

转换角度，劝导也能妙趣横生 /103

间接幽默，含蓄中传达道理 /104

| 第十章 |

诙谐风趣，幽默让友情更加深厚长久

交友不难，幽默的人容易接近 /108

开个小玩笑，让友谊更坚固 /109

善于调侃，给别人戴顶高帽子 /112

幽默宽慰，为朋友拨开心上的阴霾 /114

| 第十一章 |

智慧生活，幽默让家庭充满温馨与和谐

幽默是家庭生活的调味品 /118

幽默关怀，用幽默表达浓浓爱意 /120

巧用幽默，弥补自己的过失 /122

趣味调侃，为琐碎的家事带来快乐 /124

亲情幽默，委婉表达对亲人的看法 /127

多讲幽默，少些大道理 /129

求同存异，达成一致也简单 /131

| 第十二章 |

高效谈判，幽默的语言令对手折服

以幽默的语言，营造良好氛围 /134

迂回入题，幽默谈判的制胜法宝 /136

旁敲侧击，避免与他人正面交锋 /137

明争暗斗，谈判桌上的“硝烟” /139

幽默言谈，为商务谈判增添活力 /142

双赢，商业谈判最好的结果 /144

| 第十三章 |

幽默表达，让你的观点最具灵动性

含沙射影，幽默表达 /148

运用幽默表达真正意图 /150

话不直说，含蓄表达 /152

间接暗示，妙趣横生 /154

大智若愚，幽默表达 /157

一语惊人，简洁明了 /160

| 第十四章 |

游刃有余，幽默让你的工作更轻松

幽默谈吐，让同事关系更融洽 /164

幽默的建议，更容易被采纳 /165



幽默应变，谈笑间应对工作难题 /167

富于幽默，捕捉更多的机会 /169

幽默言语，获得领导赏识 /171

委婉表达对同事的意见 /173

幽默自夸，让人愉快地接受 /174

| 第十五章 |

幽默管理，做有亲和力的上级

做幽默的领导，提升自己的亲和力 /178

善用幽默，拉近与下属之间的距离 /180

展露幽默，轻易捕获下属心 /183

将幽默的力量贯穿于人性化管理 /184

适当幽默，让你的管理轻松而有效 /186

| 第十六章 |

柔情妙语，让美好的爱情之花绽放

幽默搭讪，迈出交往第一步 /190

幽默求爱，赢取芳心的制胜法宝 /191

幽默情趣，助燃爱情的火焰 /194

恋爱润滑剂，幽默消除小摩擦 /196

来点醋意，酸酸甜甜更有味 /198

爱情守护神，用幽默呵护爱情 200

幽默示爱，展现恋爱的智慧 /203

| 第十七章 |

演讲幽默，做一个受欢迎的说话者

- 趣味开场，拉近与听众的距离 /206
- 幽默演讲，拨动听众的心弦 /208
- 驾驭听众，幽默让沟通更顺畅 /210
- 幽默“投其所好”，有针对性地选择话题 /212
- 活跃现场气氛，与听众幽默互动 /214
- 幽默应对，临场意外不要慌 /215
- 自我调侃，幽默演讲的必备手段 /218
- 幽默结尾，余音绕梁回味无穷 /220

| 第十八章 |

机智接招，幽默是有效的反击利器

- 幽默反击，让对手哑口无言 /224
- 用幽默之矛反戈一击 /226
- 锋芒内敛，隐蔽反击 /228
- 谨慎运用“敌意”幽默 /230
- 沉稳冷静，幽默反击 /231
- 机智幽默，巧妙反驳 /234
- 化解对抗，弱化攻击 /239

上 篇

懂得心理学，提升幽默的情致与潇洒

莎士比亚说：“幽默和风趣是智慧的表现。”幽默是一种情致，一种潇洒，一种生动有趣而实用的说话艺术，更是一种为人处世的生活哲学。懂得心理学，将幽默的话说到他人的心坎上，不仅能折射个人的讲话水平和风度，更能于诙谐之中处理好各种人际关系，由此增加生活的趣味和乐趣。

陈惠子 著 中国出版集团 人民文学出版社

幽默心理学

第一章

懂得心理学，让幽默的语言绽放 美丽的花朵

喜剧大师卓别林曾经说过：“幽默是智慧的最高体现，具有幽默感的人最富有个人魅力，他不仅能与别人愉快相处，更重要的是拥有一个快乐的人生。”幽默心理学是一门实用的心理学，从现实意义中说，幽默能够带给人快乐，而幽默心理学可有助于人们了解快乐的心理机制。在现实的人际交往中，我们在培养和运用幽默时，应尽量掌握交流双方的心理诉求，读懂他人的心理，如此方可说出恰到好处的幽默语言，达到自己和他人满意的效果。

幽默是一门实用的心理学

幽默是一种语言技巧，是一种有趣、生动、实用的口才艺术，更是一种为人处世的生活哲学。日本心理学家多湖辉把幽默称做“语言的酵母”。在现实生活中，人们常常根据一个人的讲话水平和风度来判断其学识、修养和能力。一个具有出众口才、风趣幽默的人，不管在什么场合都是人们关注的焦点，无论是茶余饭后时的妙语解颐，还是谈判交易时的聪明睿智，都会让人们刮目相看。因此，可以说，一个人最能彰显其闪光魅力的就是幽默。

幽默可以带给我们快乐，而幽默的人也会更受他人欢迎。幽默作为一种重要的心理品质，它在维持机体健康、缓解压力和紧张情绪、改善人与人之间的关系和维持健康心理等方面都发挥着举足轻重的作用。随着积极心理学的兴起，幽默也开始进入心理学的研究范畴并开始被越来越多的心理学家所重视。

那么，幽默到底是什么呢？“幽默”是一个外来词，由英文“Humour”一词音译而来，最早是由林语堂引入中国的，意为语言和行动有趣可笑、意味深长。现在说到幽默，我们往往会想到：笑话、机智、喜剧、笑等。而在心理学的研究领域却很难对幽默做一个统一和明确的定义，总的来说，幽默主要包括两层涵义：

一是幽默作为人格特质，即幽默感，是一种创造欢笑和逗趣的能力。从这个层面来说，研究可以关注不同的人在幽默感上存在差异，也可以进一步探讨幽默的心理功能。

二是幽默作为一种引人发笑的刺激，在这个层面研究者关注为什么幽默会使人发笑、什么样的刺激容易引起幽默，也就是幽默的心理机制。

幽默为什么会引人发笑？其中的心理机制是什么？在对幽默的研究过程中，很多心理学家、哲学家、幽默家都做过很多研究，也形成了各种理论，其中最具有影响的有三种理论：

(1) 优势理论：即认为自己比别人优秀而发笑。那些以取笑或嘲笑他人的缺陷或不幸为内容的幽默就属于这一类型。这种幽默的产生，是通过和别