

# 第一篇 生活幽默技巧 把幽默融入生活



幽默能使人在困难面前表现得更为乐观、豁达。实践证明，沉闷乏味的人和具有幽默感的人在心理调节功能方面存在着很大差异。

拥有幽默感的人即使面对困难也会轻松自如；而缺乏幽默感的人只能默默承受痛苦，甚至难以解脱。

幽默会给人带来欢乐，通过自嘲、调侃、风趣等展示一个人的睿智和风度。确实，幽默有助于消除敌意，缓解摩擦，防止矛盾升级。

显而易见，幽默可以减轻自己的心理负担，从而有助于身心健康。我们可以通过自我心理修养和锻炼来培养和提高幽默感。

## 第一章 揭开“幽默”的面纱

幽默给自己戴上了神秘的面纱，很多时候我们只能看见她面部朦胧的轮廓。她为什么不把自己毫无保留地展现？幽默令人难以琢磨，幽默让人难以理解。她吊起我们的胃口，而面纱之后到底是什么？

如果你想知道，那么，请你翻过这一页。面纱便会被揭开，你会看到幽默的脸是美的，幽默的笑是友爱的，幽默的心态是乐观的，幽默的意志是坚强的，幽默的品格是豁达的。幽默包含着一个人的非同一般的涵养。

### 幽默是我们最亲爱的伙伴

一位哲人说过：幽默是我们最亲爱的伙伴。我们的生活需要幽默，我们的人生需要幽默，一个健全的社会更不能没有幽默。没有了幽默，生活将会变得单调而缺乏色彩，岁月将会变得枯寂、干涸。幽默给予我们的是源源不断的甘泉，它滋养着我们的的心灵，润饰着我们的生活。它使我们在黑暗中看到光明，在绝境中看到希望，它是寒冬里的一盆炉火，它是窘迫时的一个笑容……幽默美妙而又神奇。

幽默感是一种能力，一种与人沟通的能力。

幽默是一种艺术，一种运用幽默感来增进你与他人关系的艺术。

幽默以善意的微笑代替抱怨，使你的生活变得更有意义。

幽默可以帮助你减轻人生的各种压力，摆脱困境。

幽默也能帮助你战胜烦恼，振奋精神，转败为胜。

当你把你的幽默作为礼物赠与他人时，你会得到相应的甚至更多的回报。

希腊哲人亚里士多德关于幽默的见解很值得我们品味。他说：

“幽默绝不轻易消灭自己的对象，而是力图消灭它的缺点，使其日臻完善。幽默的对象是指那些本质美好，却又并不完美的事物。当一种社会现象的总趋势是积极的、进步的，但又存有某些缺点或陈腐的东西时，我们便采用这种略带嘲讽的口吻，幽默地肯定事物的本质，肯定其基本与主要的方面，清除那些陈腐的东西以及偶尔沾染的恶习，使其有益于社会价值的东西充分地显示出来。”

## 幽默美在何处

幽默是智慧的产物，如果把幽默比拟成一个美人，她应该是内涵丰富、艳若桃花、气质如兰的，她应当能给人带来愉悦的享受。她比滑稽更有气质，也更加耐人寻味。幽默之美表现在三个方面。

幽默之美，首先在于一种喜剧精神。我们说幽默具有喜剧精神，并不是说要将幽默看成一种喜剧。幽默本身是独立的，它自成体系。幽默中的喜剧精神是就它和喜剧一样能使人愉快这一点而言。喜剧的未必是幽默的，如：

卓别林的第一个喜剧的场景是这样的：他走进了休息室绊倒在一位老太太的脚上。他转身向她抬了抬他的帽子，表示道歉；接着，刚扭过身，又绊倒在一个痰盂上，于是又转过身去向痰盂抬了抬他的帽子。

从喜剧精神方面来说，与上述略带闹剧色彩和滑稽习气的喜剧相比，幽默应该用感官触角引起人们的想像，从而使人产生生理和心理上合二为一的美感。

幽默之美，其次在一种意境。表达者通过自己的精心安排，诱导欣赏者经过前因后果的推理、联想，最终产生一种心理愉悦。下面这则幽默很能表现意境之美：

有人问前世界轻量级拳击冠军琼·瓦特：“你愿意写什么样的墓

志铭？”琼·瓦特笑着回答：“你爱数多少下就数多少下吧！反正我这次是起不来了。”

体育竞技是人类挑战生理极限的运动，利用它为素材来制造幽默，能给人以美的联想。

幽默之美又是含蓄之美。林雨堂说：“幽默愈幽愈默而愈妙。”

拿喝茶来说。在最好的茶的品类里，无论是西湖龙井，还是铁观音、碧螺春，都是刚喝的时候好像不觉得有什么特别的好味道，静默几分钟后才品味出茶中“只可意会，不可言传”的妙处。若有人因为铁观音的味道不太强烈，先加牛奶再加白糖，那只能说他不会喝铁观音。幽默也是雅俗不同，愈幽而愈雅，愈默而愈俗。幽默虽然不必都是幽隽典雅，然而从艺术的角度来说，自然是幽隽的比显露的更好。幽默固然可以使人隽然而笑，失声哈哈大笑，甚至于“喷饭”“捧腹”而笑，而最值得欣赏的幽默，却是能够使人嘴角轻轻上扬的微笑。

在前苏联流传着一则《三个囚犯的对话》的小幽默：

甲问乙：“你究竟干了什么事，被抓到集中营来了？”

乙回答说：“因为我在 1953 年骂了伊万诺维奇。”

乙又问甲：“你为什么也被关到集中营来了？”

甲恨声答道：“和你一样，也是因为骂了伊万诺维奇；不过，我是在 1963 年。”

他们两人同时问丙：“你是因为什么被关在这里的呢？”

丙凄惨地笑了笑：“你们虽然不认识我，但你们早就听说过我，我就是伊万诺维奇，我是 1973 年被关进来的。”

这个幽默直接将人们带到可怕而丑恶的现实面前。看完之后不禁会在心里骂一句“活该，害人者终害自己”。紧绷的神经随之松快下来，不禁因意会而微笑。

## 幽默的三种内涵

### 轻松、自然的人生

幽默的含义很多，有诙谐意味的，也有调侃意味的。文学上所谓的幽默文学，是指谑而不虐，令人莞尔的文字。

生活中某些人举止潇洒、言谈风趣，往往能一语解颐，消除紧张或尴尬的气氛，我们就说这种人具有“幽默感”。俄国作家赫尔岑（1812～1870）就是一个“具有幽默感”的人。

俄国作家赫尔岑在一次宴会上被轻佻的音乐弄得非常厌烦，便用手捂住耳朵。主人解释说：“对不起，演奏的都是流行乐曲。”赫尔岑反问道：“流行的乐曲就一定高尚吗？”主人听了很吃惊：“不高尚的东西怎么能流行呢？”赫尔岑笑了：“那么，流行性感冒也是高尚的了！”

赫尔岑一句幽默的话点出了对方话语的荒诞和浅薄，却又并不尖酸刻薄，而是在笑声中使对方认识到自己的错误。

人生如演戏，生活如戏台，芸芸众生又如戏中傀儡。如能看破人生的严肃面，自然能以较轻松的态度应付人生。幽默感正是从这种轻松的生活态度中自然流露出来的。

### 会心的微笑

“幽默”为英文 humor 的音译。透过影射、讽喻、双关等修辞手法，在善意的微笑中，揭示生活中乖谬和不通情理之处。

“幽默”“这个名词的意义虽难于解释，但凡是真正理解这两个字的人，一看见它们，便会极自然地在嘴角上浮现出一种会心的微笑来，所以你若听见一个人的谈话或是看见一个人作的文章，其中有能使你自然地发出会心微笑的地方，肯定那谈话或文章中含有“幽默”的成分。或者，称那谈话，是幽默的谈话；呼那文章，是幽默的文章。相信下面印度作家泰戈尔（1861～1941）的回信定能使您发出会心的微笑：

有一次，泰戈尔接到一个姑娘的来信：“您是我敬慕的作家，为了表示我对您的敬仰，打算用您的名字来命名我心爱的哈巴狗。”泰戈尔给这位姑娘写了一封回信：“我同意您的打算，不过在命名之前，你最好和哈巴狗商量一下，看它是否同意。”

泰戈尔是如此的宽容和蔼，他的回信又多么饱含智慧！

“幽默”二字太幽默了，每每使人不懂。用“会心的微笑”来解释就很恰当，而且容易理解。因为，“幽默”既不像滑稽那样使人傻笑，也不像冷嘲那样使人在笑后觉得辛辣。它极适中地使人在理智思考过后，在情感上产生会心甜蜜的微笑，这是最高级的幽默。幽默的种类繁多，微笑为上乘，傻笑也不错，含有思想的幽默，如萧伯纳的幽默，固然有益于人，无所为的幽默，如马克·吐温的幽默，也是幽默的正宗。

幽默的人生观是真实、宽容、同情的人生观

幽默的人看见虚假的东西就发笑。所以不管你是虚假新闻，虚假广告，还是板着脸孔虚假宣传，一大堆人崇拜、袒护、掩护、维护的虚假偶像，都敌不过幽默的哈哈一笑。只要它看穿了你的东西是假冒的，哈哈一笑，你便毫无办法。所以幽默的人生观是真实的，是与虚假相对的。

幽默还是宽容的。《汉书·张敞传》中有张敞画眉的一段故事：

“（京兆尹张敞）常为妇画眉，长安中传张京兆画眉妩。有司以奏敞，上问之，对曰：‘臣闻闺房之内，夫妇之私，有过于画眉者’。上爱其能，弗备责也”。

这故事固然好在张敞的幽默和诚实，更好在汉宣帝的幽默和宽容。若当时两位君臣板起面孔来，什么话都不好说了，张敞非得丢掉性命不可。汉宣帝不严于责人的宽容心就是汉宣帝的幽默。

幽默又是同情的，这是幽默与讽刺的不同之处。幽默决不是板起面孔来专门挑剔人家的不好，也决不专门对人说些俏皮、奚落、

挖苦、刻薄的话。幽默甚至厌恶那种刻薄讥讽的做法。林雨堂说：“幽默看见这不和谐的社会挣扎过活，有多少的弱点，多少的偏见，多少的迷蒙，多少的俗欲，因其可笑，觉得其可怜，因其可怜又觉得其可爱，像莎士比亚看他戏中的人物，像狄更斯看伦敦社会，虽然不免好笑，却是满肚子我佛慈悲，一时既不能补救其弊，也就不妨用艺术功夫著于纸上，以供人类自鉴。有时候社会出了什么大事，大家才不会冷酷的把一人的名誉用‘众所共弃’四个字断送，而自以为是什么了不得的正人君子了。”

### 超脱与达观

幽默不是以居高临下的超然态度来讥讽他人的愚蠢可笑，而是在嘲笑他人的同时，又倾注了对包括自己在内的人类可悲本性的哀怜，它是一种内涵复杂的表达。

幽默不只是对眼前种种现象的发现和反应，而又与一种更为抽象的人生观念相关联。幽默引起的不只是哄堂大笑，有时还有苦涩的微笑或含泪的强笑。幽默以悠然超脱或达观知命的态度来待人处世。这与那种以功利观对待人生的态度是格格不入的。英国现代杰出的现实主义剧作家萧伯纳（1856~1950）就把世事看得很超脱：

有一次萧伯纳在街上行走，被一个冒失鬼骑车撞倒在地，幸好没有受伤，只虚惊一场。骑车人急忙扶起他，连连道歉，可是萧伯纳却做出惋惜的样子说：“你的运气不好，先生，你如果把我撞死了，你就可以名扬四海了！”

不是责难，不是谩骂，萧伯纳以幽默达观的态度对待冒犯者。

将世事看得超脱的人，观览万象，总觉得人生太滑稽，不觉失声而笑，在这样的不觉失声中，笑不是勉强的。他们眼中的幽默，不管是尖刻，是宽宏，是浑朴，是机敏，有无裨益于世道人心，听它就够了。因为这尖刻、宽宏、浑朴、机敏无不是出于个人真性情，无不是一种自然而然的超脱与达观。

## 幽默是一种乐观的心态

凤凰城著名演说家罗伯特说：“我发现幽默具有一种把年龄变为心理状态的力量，而不是生理状态的。”他还有另外一句著名的妙语：“青春永驻的秘诀是谎报年龄。”他70岁生日时，有很多朋友来看望他，其中有人劝他戴上帽子，因为他头顶秃了。罗伯特回答说：“你不知道光着秃头有多好，我是第一个知道下雨的人！”

幽默能让世人笑口常开，从而能从一种乐观向上的生活态度中获得幸福的感觉。

有这样一则故事：

在一个小山村里，有一对残疾夫妇，女人双腿瘫痪，男人双目失明。春夏秋冬：播种、管理、收获……一年四季，女人用眼睛观察世界，男人用双腿丈量生活。时光如水，却始终没有冲刷掉洋溢在他们脸上的幸福。

有人问他们为什么如此幸福时，他们异口同声地反问：“我们为什么不幸福呢？”男人笑着说：“我双目失明，才能完全拥有我妻子的眼睛！”女人也微笑着说：“我双腿瘫痪，我才完全拥有他的双腿啊！”

这就是幸福，一种乐观豁达的胸怀，一种左右逢源的幽默人生佳境！

拥有了这种胸怀和这种境界，心灵就犹如有了源头的活水，我们就能用心灵的眼睛去发现幸福，发现美。在我们眼中，姹紫嫣红、草长莺飞是美的；大漠孤烟、长河落日也是美的；我们甚至可以用心领会到“留得残荷听雨声”、“菊残犹有傲霜枝”的优美意境。

这就是乐观，这就是幸福……

如果我们像那对夫妇一样，抱着这种乐观的生活态度，去发现幽默，发现幸福，我们必然能生活在欢声笑语中。下面是一个相关

的名人幽默故事：

美国第 26 位总统西奥多·罗斯福( 1858 ~1919) 有一次许多东西被偷了。他的朋友写信安慰他，他在给朋友回信中说：“谢谢你来信安慰我，我现在很平静。这要感谢上帝，因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有偷去我的生命。第二，贼只是偷去了我一部分东西，而不是全部。第三，最值得庆幸的是：做贼的是他，而不是我。”

欢乐和笑声是人们生活中必备的良药，它使人们总能保持一种乐观的生活态度。只要幽默存在，就能使人放松心情，而唯有贤者才能在任何情况下都保持宽松的心境。

拥有乐观的人生态度是幸福的支柱。而幸福是乐观要抵达的目的地，要想使自己幸福，就要首先具备乐观的精神，幽默的心态。

生活是多姿多彩的，关键是你用什么样的眼光来看待它。拥有一个正确的视角，你会发现生活原来如此美好。

## 幽默是一种坚强的意志

在漫长的人生道路上，每个人都难免会与逆境狭路相逢。很多人畏惧逆境带来的动荡和痛苦，但从长远看，时常有些小挫折，倒是更能使人保持头脑清醒，经受得住考验，也更能磨砺人的意志。

幽默的人相信失败是成功之母。失败和成功在一定条件下是可以相互转化的，正因为曾经有失败，所以才能在不断的总结失败的教训后获得成功。如果一个人一直都被成功包围，那么，偶尔一次小小的失败对他来说可能就是一次相当残酷的考验，失败可能就会如影随形。

幽默中渗透着一种坚强的意志。有幽默感的人往往是一个奋力进取的弄潮儿。他们面对失败的打击，恶劣的环境，能够以幽默的态度自强不息。发明家爱迪生就是一个善于以幽默的态度对待失败而又不断进取的人。

爱迪生在发明电灯的过程中，试验灯丝的材料失败了 1200 次，总是找不到一种能耐高温又经久耐用的好金属。这时有人对他说：“你已经失败 1200 次了，还要试下去吗？”

“不。我并没有失败。我已经发现 1200 种材料不适合做灯丝。”爱迪生幽默地说。

爱迪生就是以这种惊人的幽默力量，从失败中看到希望，在挫折中找到鼓舞。这就是这个伟大的发明家百折不挠、硕果累累的诀窍。有时候，面对失败，我们的意志和信心可能会滑坡，而适时的幽默可以帮助我们避免这一点。

有人打网球打不过他的朋友，他就可以幽默地对他的朋友说：“我已经找出毛病在哪里了，我的嗜好是网球，可我却到乒乓球俱乐部里去学习。”

他也可以说：“咱们打个平局，怎么样？我不想处处赶上你，你也别超过我。”

这种幽默不是自欺欺人，也不是要我们和鸵鸟一样在看到危险的时候把头埋进沙子里，这种幽默可以有效地防止我们的意志滑坡，还能在会心一笑中拉近我们同他人的心理距离。

## 幽默是一种豁达的品格

幽默展示了一种豁达的品格。豁达是对人性的一种肯定，亚里士多德（Aristotel）就曾经说过：“幽默发现正面人物在个别缺点掩饰下的真正本质。我们正是这样不断地克服缺点，发展优点，这也就是幽默对人的肯定的力量之所在。”

在半夜时分有小偷光临，一般不会令人愉快，可是大作家巴尔扎克（Balzac）却与小偷开起了玩笑。

巴尔扎克一生写了无数作品，还是常常不免穷困潦倒，手头拮据。有一天夜晚他正在睡觉，有个小偷爬进他的房间，在他的书桌上乱摸。

巴尔扎克被惊醒了，但他并没有喊叫，而是悄悄地爬起来，点亮了灯，平静地微笑着说：“亲爱的朋友，别翻了，我白天都不能在书桌里找到钱，现在天黑了，你就更找不到啦！”

幽默显现了一种宽阔博大的胸怀。有幽默感的人大多宽厚仁慈，富有同情心。幽默不是超然物外地看破红尘，幽默是一种积极豁达的人生观念。

豁达不是伟人的专利，普通人也能分享这种修养。中国是“吃”的国度，人口又多，因此餐馆之多，恐怕也是世界第一，餐馆也就成了人们的主要公共活动场所之一。

有一位顾客正在一家小餐馆进餐，吃到一半时，他突然高喊：“服务员，快来呀！”

在场的人都吃了一惊，当服务员赶来时，他不慌不忙地朝饭碗里指了指，说道：“请帮我把这块石头从饭碗里抬出去好吗？”

这种幽默得近乎艺术化的表达比起板起面孔的训斥要好上何止百倍。华盛顿（George Washington）总统曾经说过：“世界上有三件事是真实的——上帝的存在、人类的愚蠢和令人好笑的事情。前两者是我们难以理喻的；所以我们必须利用第三者大做文章。”

一天，罗伯特敲开了邻居的门：“请把您的收录机借给我用一晚上好吗？”

“怎么，您也喜欢晚间特别节目吗？”

“不，我只是想夜里安安静静地睡上一觉。”

社交场合中难免会发生冲突，由于某种原因，你必须对朋友当

场提出批评时，不妨采取上面这种曲折暗示的方法，这样既能表达你的意见，又能避免短兵相接、激化矛盾，还能表现你豁达大度的良好修养。豁达是一种伟大的品格，幽默能恰到好处地帮你展现这种伟大的品格。

## 第二章 幽默：心灵的下午茶

在一天当中，不管遇到愤怒、痛苦、烦恼的事情，还是遇到灰心失意和尴尬的困境，我们都不妨静静地坐下来，享用一杯用幽默泡制的下午茶，细细品味，用幽默的力量来涤荡我们心灵的污浊。

喝过这样一杯下午茶之后，你一定会觉得心灵与情感得到温柔的抚慰，心情豁然开朗，心灵更清、更纯，足以应付外界更多的冲击与挑战。你一定能体会到苦涩中自有馨香，烦恼时也可潇洒，灰心失意时也会有一线光明。心灵下午茶，饱含幽默神奇的魔力，让人敞开心胸，尽情欢笑，享受美好的新生活。

每天来一杯用幽默泡制的心灵的下午茶，给心灵一点休息的时间。它带给我们的不仅是一种更为豁达的人生境界，更重要的是在看似悠闲的背后，它还能培养我们那种“人生能有几回搏”的勇气。

### 学会苦中作乐

在不尽如人意的生活中，幽默能帮助你排解愁苦，减轻生活的重负。用幽默的态度对待生活，你就不会总是愤世嫉俗，牢骚满腹，你也能通过这种幽默的方式学会苦中作乐。

从困境中寻找快乐是一种愿望，但这个愿望的实现需要借助于相当勇敢的、超乎常人的丰富的想像。但是，有了这样的想像而不善于在想像中借助偶然的因素来构成某种荒谬的推理，也就很难成功地运用幽默的艺术。

而荒谬之妙，就在于荒诞的逻辑性。荒谬性的逻辑可以归结为一句话，即“无理而妙”，越是幽默，道理也就越是讲不通。

美国成功的剧作家考夫曼，二十多岁的时候就挣到了一万多美元，这在当时对他来说是一笔巨款。为了让这一万美元产生效益，他接受了自己的朋友、悲剧演员马克兄弟的建议，把一万美元全部投资在股票上，而这些股票在 1929 年的经济大萧条中全部变成了废纸。但是，考夫曼却看得很开，他开玩笑似地说：“马克兄弟专演悲剧，任何人听他的话把钱拿去投资，都活该泡汤！”

考夫曼股票投资的失败是美国经济危机造成的，而他却充分发挥了他剧作家的想像力，把原因归结到他股票投资的建议者马克兄弟身上，荒谬地说是因为马克兄弟专演悲剧才造成了他投资失败的悲剧。面对那么一大笔损失，考夫曼没有真正怨天尤人，而是运用了假托埋怨、苦中作乐的方法面对这种财产损失的痛苦和困境。

你有没有因为自己的年华逝去而惆怅不已？当自己越来越老的时候，幽默的人会说：“我并不老，才到人生盛年而已。只是我花了比别人更多的时间才到盛年。”你有没有曾经因为自己不能拥有令自己满意的容貌、身高而苦恼不堪？

美国第 16 任总统林肯貌不惊人，他常通过拿自己的容貌开玩笑的方式来与周围的人沟通。有一次，他讲了这样一则故事：“有时候我觉得自己好像一个丑陋的人，我在森林里漫步时遇见一个老妇人。老妇人说：‘你是我所见过的最丑的一个人。’‘我是身不由己。’我回答道。‘不，我不以为然！’老妇人说，‘长得丑不是你的错，可是你从家里跑出来吓人就是你的不对了！’”

没有人会因为自己容貌丑陋而骄傲，也不会有人喜欢自己越来越老。可是面对我们不能改变的与生俱来的东西我们可以换一种心态来对待，我们要学会苦中作乐。上面这些痛苦都是可以预料到的渐渐产生的，而有时候，危险会从天而降，痛苦会突如其来，那时

候你是否还有苦中作乐的从容心态呢？

有一位销售员，他攒钱攒了好几年，好不容易买了一辆新汽车。有一次，他教太太开车，车下坡时，煞车突然失灵了。

“我停不下来！”他太太大叫；“我该怎么办？”

“祷告吧！亲爱的。”销售员也大叫，“性命要紧，不过你最好找便宜的东西去撞！”

车撞在路旁的一个铸铁垃圾箱上，车头撞坏了。然而他们爬出车子时，并没有为损失了一大笔财产而沮丧，反而为刚才的一段对话大笑起来。目睹的行人以为他们疯了，要么就是百万富翁在以离奇的方式寻找刺激。有人走过来问：“你们想把车子撞坏吗？”销售员说：“我太太看见了一只老鼠，她想把它压死。”

笑是一种简单而又愉快的运动，幽默产生的时刻，也正是人的情绪处于坦然开放的时刻。所罗门王的许多名言都告诉我们，幽默和健康是分不开的。例如“心中常有喜乐，身体常保健康”。古罗马人相信笑应该是属于餐桌上的，因为笑能促进消化。

学会了苦中作乐，你就窥见了通向身心健康的门径。

## 控制自己的情绪

我们在与人相处时，不可能事事一帆风顺，也不可能要求每个人都对我们笑脸相迎。很多时候，我们也会被他人误解，甚至被嘲笑，被轻蔑。这时，如果我们不能善于控制自己的情绪，就会造成人际关系的和谐，对自己的生活和工作都将带来很大的影响。所以，当我们遇到意外的沟通情景时，就要学会用幽默的力量控制自己的情绪，因为轻易发怒只会造成反效果。

有的人在与人合作中听不得半点“逆耳之言”，只要别人的言辞稍有不恭，不是大发雷霆就是极力辩解，其实这样做是不明智的。这不仅不能赢得他人的尊重，反而会让人觉得你不易相处。保持虚

心、随和、幽默的态度将使你与他人的合作更加愉快。

美国总统罗斯福年轻时体力比不上别人。有一次，他与人到白特兰去伐树，到晚上休息时，他们的领队询问白天每人伐树的成绩，同伴中有人答道：“塔尔砍倒 53 株，我砍倒 49 株，罗斯福这个笨蛋只砍倒了 17 株。”

虽然同伴说的是玩笑话，但对罗斯福来说可确实不怎么顺耳，当罗斯福就要发怒时，他突然想到自己砍的树的确很少，简直和老鼠筑巢时咬断树基一样，不禁笑着说：“你说的不对，我是用牙齿使劲咬断了 17 株。”

罗斯福是一个善于控制自己情绪的人。他以幽默的方式心平气和地面对自己的不足和他人的攻击。体现了他非同寻常的忍耐力和大度宽容的胸怀。

事实上，凡是允许其情绪控制其行动的人，都是弱者，真正的强者会迫使他的行动控制其情绪。一个人受了嘲笑或轻蔑，不应该表现得窘态毕露，无地自容。如果对方的嘲笑中确有其事，就应该勇敢幽默地承认，这样对你不仅没有损害，反而大有裨益；如果对方只是横加侮辱，盛气凌人，且毫无事实根据，那么这些对你也是毫无损失的，你尽可幽默对待，这样益发显现出你人格的高尚。

能否很好地控制自己的情绪，首先取决于一个人的气度、涵养、胸怀、毅力，其次就是要掌握其他的一些缓和情绪的方法，幽默就是其中重要的一种。历史上和现实中气度恢宏、心胸博大的人都能做到有事断然、无事超然、得意淡然、失意泰然。正如一位诗人所说：忧伤来了又去了，唯我内心平静常在。

## 减轻你的痛苦

据美国芝加哥《医学生活周报》报道，美国一些医院已经开始雇用“幽默护士”，陪同重病患者看幽默漫画及谈笑，作为心理治疗

的方法之一，因为幽默与笑声，往往可协助病人解除疼痛。

在实际生活中，当你患病、住院或遭受意外伤害时，幽默的确能帮你减轻痛苦。即使在最简单的情况下，你的幽默也能帮助你改变生病时的烦闷心情。这一点你可以向下面这位生病的老妇人学习。她在幽默的诉说中减轻了自己的痛苦，也宽慰了朋友。

有一位老妇人在雪地上滑了一跤，不但左臂骨折，更让她痛苦的是肩关节脱臼；但她还是能够笑着对朋友说：“如果你有机会摔跤，宁愿跌断手臂，也要护住你的肩膀。”

的确，疾病对人的打击并不是一件小事，但一个有超脱、潇洒的生活态度的人却不会因此而失去生活的希望和欢乐。

不幸的基姆先生病了。医生彻底检查完了之后，十分悲哀地告诉他：“你的健康状况糟透了！您腿里有水，肾里有石，动脉里有石灰……”基姆接口道：“现在您只要说我脑袋里有沙子，那么我明天就可以盖房子了！”

幽默和“笑”是密不可分的。“笑”是幽默的产品，而关于“笑”的功能，外国人说，“快乐的微笑是保持生命健康的唯一药方，它的价值是千百万，但却不要一分钱”。中国人说，“笑一笑，十年少”，“笑口常开，百病不来”。有这样一个故事：

传说我国清朝有位八府巡按，长期患一种精神忧郁症，看了许多医生，都未见效。一天他因公坐船经过山东台儿庄，忽然犯了病，地方官员即推荐一名当地有名的老医生为他治病，医生诊脉后说：“你患了月经不调症。”巡按一听，顿时大笑，认为他是老糊涂了。以后他每想起此事，就要大笑一阵，天长日久，他的病竟自己好了。过了几年，巡按又经过台儿庄，想起那次有病之事，特意来找老医生，想取笑一番，老医生说：“你患的是精神忧郁症，无什么良药可治，只有心情愉快，才能恢复健康，我是故意说你患了‘月经不调’”

症’让你常发笑。”

最新的医学研究也发现，笑口常开可以防治传染病、头痛、高血压及过度的压力，因为幽默的笑声，可以增加血中的氧分，并刺激体内的内分泌，对降低病菌的侵袭大有帮助。而不笑的人，患病几率较高，且一旦生病之后，也常是重病。

美国作家卡森斯曾担任《星期六评论》杂志的编辑。他长期日夜操劳，患了一种严重的病——结核体系并发症，身体虚弱，行动不便，痛苦万状。虽多方求医，但收效甚微，不少名医诊断为不治之症。

后来，卡森斯听从了一位朋友的劝告，在除了必要的药物治疗外，决定采用一种奇特的幽默疗法。他搬离了医院，住进一家充满欢乐气氛的旅馆，常常看一些幽默风趣的喜剧片，和朋友们进行幽默的交谈，听人讲一些幽默故事，使自己整天处于一种轻松欢快、无忧无虑的状态，每天都出声笑上好一阵子。卡森斯发现，一部 10 分钟的喜剧片可以带给他两小时无痛苦的睡眠，他还惊喜地发现，笑可以减轻发炎，而且这种“疗效”可持续很久。与此同时，他还辅以适当的营养疗法。几个月后，奇迹出现了，卡森斯居然恢复了健康。

卡森斯总结自己战胜病魔的经验，开出一张“幽默处方”，并风趣地取名“卡森斯处方”。其中有这样一些内容：

“请认清每个人都有内在的康复功能。充实内在的康复能力。利用笑制造一种气氛，激发自己和周围其他人的积极情绪。发展感受爱、希望和信仰的信心，并培养强烈的生存意志。”

这一处方的核心是以笑来激发生活的力量、生存的意志、康复的能力，进而增强精力，战胜疾病。

莫蒂医生也在他写的《笑：幽默的治疗能力》一书中指出：临床实践表明，笑具有治疗的能力。医生将笑传给病人，就增加了病人的生活能力。

有些科学家的研究还表明，欢乐和笑能刺激脑部产生一种使人兴奋的荷尔蒙。它一方面能促使身体增加抵御疾病的能力，另一方面还能刺