

幽默力量大

幽默是指一种特性，

能够引发喜悦、消弭冲突、转化情绪、带来欢笑，

幽默必须有趣又可笑，也必须有情味语。

有了幽默，我们可以用笑来代表苦恼，

借着幽默力量，让自己能与他人沟通无碍。

唤起心中

幽默能量

甜中加甜不见其甜，乐中加乐才是大乐。

——莎士比亚

当你由内心发出洪钟似的笑声时，曾感到轻松吗？即使笑到肚皮疼痛、嘴角发酸、眼泪直流，却使你乐此不疲并且沉浸其中。因为幽默欢笑能松弛精神和身体上的紧张，进而达到增加精力、鲜活头脑、刺激身体的目的及功效，使你年轻和长寿，生活得更健康！

笑有各式各样的笑，但都没有由幽默而引起的真正欢笑有价值。不自然的笑或不快乐的皮笑肉不笑，甚至是应酬性的职业笑容，都是与我们自然情感相反的，它对我们的健康不但无益，而且有害。而幽默快乐的欢笑能让你活得愉

快、是健康长寿的有效补帖。上帝赋予我们笑的本能，使我们有别于不会笑的低等动物，而成为高等动物，那么我们大家更应该唤醒心中幽默的力量，并一起来提供幽默，养成一种永远欢笑、天天开心的好习惯！

乐观幽默

妙用多多

愉快的面色，可以使一般蔬菜变成一桌酒席。

——赫伯特

一个有幽默感的人，不仅有助于个人生活的改善及提升，并可以增进健康，而且消除紧张。

1. 增进健康

笑是一种简单又愉快的运动。现代的医学研究报告也指出，笑对心脏、肺部、胃及其他器官均有益处，可刺激血液循环，调节过低或过高的血压，帮助肺部呼吸，促进消化，增强活力，并延长寿命。这些医学观点已有客观的研究结果来支持，已不容置疑了。

2. 消除紧张

现实生活中的忙碌、压力、烦恼 既苦闷又无法逃避 不如换一种态度及心境 去面对环境的考验。当我们将幽默应用在包围我们生活四周的紧张和焦虑时 既帮助了自己 也帮助了别人。

忧虑自己的外表及年龄，操心工作的前途及收入 烦心感情生活或家庭关系 甚至于子女教养问题……皆是现存的社会问题，大环境的变化，似乎也正扩大我们自身的小问题。

秃头、肥胖、年老…… 都是生活中的烦恼，幽默力量虽然无法使你治愈秃头、由胖变瘦 或回复年轻 但是 它可以使你比较容易坦然的去接受这些烦恼，并帮助你以新的心情与眼光去面对它们。

幽默点心集

·告诉自己秃头也有好处，因为秃头总是第一个知道何时开始下雨的人；洗发精的开销也可减至一般人的三分之一。

·在庆功宴上，一位士官长不小心把红酒洒在一位秃头将军的头上，那位士官长吓呆了，只见这位将军摸摸头，然后微笑着对士官长说：“我已试过很多种治秃头的药，你认为这个酒可以治我的秃头吗？”

幽默多点

前途亮些

乐的人在每种忧患中都看到一个机会，悲观的人在每一个机会中都看到一种忧患。

——无名氏

在美国有人曾进行一项幽默意见调查，由三百多家大公司的行政主管接受访问。结果显示：有六成的企业主管相信：“幽默感能决定一个人事业成功的程度。”更高达九成五以上的企业主管相信：“幽默在企业界具有相当的价值。”

值得注意的是，愈来愈多新的趋势显示，各种大小企业体，日渐重视幽默的力量。工商业界的领导人，更是希望运用幽默来重塑个人形象，并改善大众对公司的整体印象。在阶层的主管能力的培训课程中，幽默感的养成已被认为是

不可或缺的一环，同时它也是行政管理与领导阶层必备的条件。

幽默感帮助你在工作上与他人建立和谐的关系 赢得上司、同事、部属的喜爱以及信任与尊重 成为你工作上最佳利器。幽默感常常让思考倾向趣味 轻松面对自己以及环境 创造力也更能发挥 并运用在工作中。如此不仅可以使问题迎刃而解 抗压能力更是大大提升 你也将更能发挥领导及激励他人的能力。

诸多主管常以训诫的话对待职员，其实不妨改用幽默口气或许较能收到效果，并能达到沟通的目的。

幽默点心集

公司有位职员很喜欢赌马，有一天他打电话来请病假：“经理 我感冒了 想请一天假。”其实经理知道今天又是赛马的日子。“噢 感冒了 记得去看医生 出门

时，不要生龙活虎地让同事看到，下午别忘了打电话告诉我第六场赛马的结果。”

散播你的

幽默力量

幸福和学问一样，非努力则不可得。

—— 克雷

心理学家研究发现：“人类最喜欢听故事、笑话。”一项针对高中生及大学生所做的广泛问卷中，有一个耐人寻味的现象：“上课幽默风趣、谈笑风生的老师，最受学生欢迎与怀念。”

在升学主义笼罩之下成长的你、我，一定都上过补习班，大家对补习班口耳相传的评价中，总会提到“补习班的老师很会讲笑话”没有“两把刷子”的老师也不可能进补习班教书，一把刷子是指“专业能力”，另一把刷子就是“幽默能力”。的确，每个人都喜欢在欢乐的气氛中学习，而这些受学生喜爱、欢迎，并且使他们学习的吸

收效果提升的老师，就是善于运用幽默力量，营造快乐学习情境的高手。

在我的演讲经验中，我最常也最喜欢拿这段话作为开场白：“我不是长得很漂亮，却长得很自然，自然就是什么？（学员都会说：美！）请各位眼光集中，不要浪费我长得这么自然。成长的课程，百分之八十要透过视觉的学习，万一讲得不好笑，也请您假笑一番，该笑不笑，肚子会胀大，暗爽会得内伤。”语毕，全场开堂大笑，气氛瞬间由陌生、不适应，转化为熟悉、柔和以及被接受的和谐气氛。当台下的学员因着我一句自嘲式的幽默，大家发出笑声、展开笑颜，更重要的是打开了信任的心门，之后的学习，就可收事半功倍之效果。

千万不要怀疑也不要太讶异，原来幽默居然有这么多的好处。让我们先从笑话中体会幽默的意义，幽默是智慧的火花，幽默中可以让你

欢笑十秒钟，回味十分钟。接着我们必须学会如何培养幽默与沟通的艺术，更重要的是如何运用幽默的态度去待人处世，把大烦恼化成小烦恼，小烦恼化成无烦恼，还有，学习做个传播欢笑种子的人，常常把快乐带给别人，您将是最快乐的人！



老鼠被猫追赶，很快的躲到洞里面。等了好久，忽然听到狗的叫声，它想猫一定已经跑掉了，因为猫是害怕狗的。它就从洞里爬了出来，却被猫咬住，老鼠抬起头来东张西望找寻刚才的狗叫声。猫却对老鼠说：“别找啦！身为现代的猫，没有两种语言，就别混了。”

所以，身为现代人必须拥有智慧的言语和幽默的言语。

一日三大笑

医生来不了

愉快的心情有如良药一样有益于身体。

——英国谚语

笑与健康 看起来似乎是两码子的事 ,一个是脸上的外表笑容 ,一个是身体内在的良好状况 感觉上是风马牛不相干。其实 笑与健康可以说是一体之两面 ,一个是表 ,一个是里 我们常说表里一致 皮肉相连 换句话说 有健康的身体 才有愉悦的笑容。同样的 如果能时常保持幽默和善的笑容 也必定能促进身心健康 这两者之间有着密不可分的关系。

幽默欢笑可使身体健康 ,一日三大笑 医生来不了 笑是延续生命的常青树。笑的时候 新陈代谢系统、内分泌、横膈膜的律动 都会发生

正面而健康的变化。

笑是脸部最好的按摩运动，年轻的女孩脸上出现皱纹 常不是因为笑得太多了 而是因为笑得太少了 所以，一笑就“卡住了”。笑的时候牵动十三条脸部神经，生气的时候牵动六十五条 但是 许多女性却因为受电视化妆品的广告误导 以为笑会产生皱纹 而不太愿意展开灿烂美丽的笑容 其实 生气才是导致皱纹形成的主因。

以我自己为例 每天都很快快乐 言语幽默风趣 时常开怀大笑 让内脏运动 所以免疫系统良好 非常健康 健康的人比较不折旧 年岁已不算少的我 看起来像“中古人” 所以有自信的人要勇于开怀大笑，就能内外在皆美喔。

幽默点心集

有位太太非常的没有自信，首饰戴得像圣诞树，经常问老公说：“我这样美不美啊？”

老公不耐烦地告诉她：“美啦 美啦！”有一天又问：“我这样有没有十全十美呢？”老公说法回答：“你只有十全八美。”老婆很生气的说：“我哪两样不美呢？”老公就老实说：“没有内在美和外在美。”

幽默开怀

健康多更多

时常唱唱歌，可赶跑病魔。

——塞万提司

毕生钻研荷尔蒙的李卓浩博士说：“青春长驻的秘方是‘快乐’。而‘快乐’是一种心境。同样的，“幽默”也是一种观念、态度，更代表一股力量，两者切合时，才可获得内心真诚的喜悦，也正是健康之本。

从现在医学观点已有客观的研究结果来支持，幽默可以增进身体健康。例如西北大学在严格控制的科学研究下证明：笑的动作能松弛心脏，刺激血液循环，帮助肺部呼吸。另外，弗德罕大学的研究也支持这一点，笑对心脏、肺部、胃及其他器官均有益处。以下便是医学专家对