智慧幽默术

——缓解压力、谈笑制胜的64种幽默技巧

实用·精华版
SHIYONG JINGHUABAN

提升**处世智慧**的技巧　奔向**完美人生**的捷径

ZHIHUI YOUMOSHU

- 一部打造经典口才的秘籍：提高你的能力，锦心绣口助你改变命运的航向。
- 一部修炼幽默谈吐的真经：彰显你的魅力，谈笑间助你成为最受欢迎的人。

郭凯旋◎编著



北京工业大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

智慧幽默术

——缓解压力、谈笑制胜的64种幽默技巧

郭凯旋　编著

北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

智慧幽默术：缓解压力、谈笑制胜的64种幽默技巧 / 郭凯旋编著．—北京：北京工业大学出版社，2012.7

ISBN 978-7-5639-3100-2

Ⅰ.①智… Ⅱ.①郭… Ⅲ.①幽默（美学）—通俗读物 Ⅳ.①B83-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第079121号

智慧幽默术——缓解压力、谈笑制胜的64种幽默技巧

编　　著：郭凯旋
责任编辑：王　喆
封面设计：天之赋设计室
出版发行：北京工业大学出版社
（北京市朝阳区平乐园100号　100124）
010-67391722（传真）　bgdcbs@sina.com
出 版 人：郝　勇
经销单位：全国各地新华书店
承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司
开　　本：700 mm×1000 mm　1/16
印　　张：16
字　　数：208千字
版　　次：2012年7月第1版
印　　次：2012年7月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5639-3100-2
定　　价：28.00元

版权所有　翻印必究
（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换010-67391106）

前　言

什么是幽默？《现代汉语词典》这样解释幽默：有趣或可笑而意味深长。黑格尔指出，幽默是“丰富而深刻的精神基础”；康德认为，幽默是理性的“妙语解颐”；侯宝林说：“幽默不是耍贫嘴，不是出怪相、现活宝，它是一种高尚的情趣，一种对事物的矛盾性的机敏反应，一种把普遍现象戏剧化的处理方式”；钱仁康说：“幽默是一切智慧的光芒，照耀在古今哲人的灵性中间。凡有幽默素养的人，都是聪敏颖悟的。他们会用幽默手腕解决一切困难问题，而把每一种事态安排得从容不迫，恰到好处。”可见，幽默是一种高级的智慧语言艺术，它与人的各方面的素质是密切相连的。

那么，智慧幽默术在哪些方面具有不可忽视的作用呢？

禅意生活：幽默雕塑人生智慧。幽默是一种惊人的力量，它让人变得智慧、变得乐观、变得坚强。幽默让生活变得绚丽多姿……

职来职往：幽默是快速升职的完美动力。幽默让你顺闯面试；幽默是你职场攀升的助推器；幽默让你在职场中游刃有余……

谈情说爱：幽默是甜蜜恋爱的情趣秘籍。恋爱中的人都渴望浪漫，都渴望拥有完美的爱情。幽默可以帮助你成功求爱、爱情升温、缓解小摩擦……

柴米油盐：幽默是家庭和谐的调节器。一个家庭里，如果有幽默相伴，不管是夫妻相处、与老人相处、与孩子相处、与朋友相处都将是快



乐的、幸福的交响乐……

左右逢源：幽默是人际交往的沟通桥梁。人际交往是一门艺术，幽默正是这门艺术中的绝招。拉近人与人之间的距离，消除疏离感和陌生感，让你如鱼得水……

机巧灵活：幽默是扬帆商海的助阵利器。商场如战场，而今是知识经济占主导地位的时代，只要你拥有伶牙俐齿的口才，拥有幽默的“细胞”，商海凭你遨游……

舌绽莲花：幽默是精彩演讲的点金妙笔。精彩的演讲让你语惊四座。但是，富有幽默感的演讲更让其效果锦上添花，不仅让人为你的出口成章而叹服，更让人为你幽默的谈吐而笑声不断……

诙谐达观：幽默是养生保健的必备指南。“笑一笑，十年少”，是的，学会了与幽默相伴，人生无处不精彩，无处不美好。学会了幽默，会让你的身心更健康，人生更惬意……

本书将智慧幽默术详尽地陈述了出来，并告知读者，学会了运用幽默，不仅可以令自己身心健康，天天快乐，更可以感染身边的人，让你成为一个最受欢迎的人。本书取材于现实生活，通过生动有趣的实例和深入浅出的分析，启迪你的智慧，照亮你的人生之路。期望读者读过本书之后，能够领悟到许多东西，从而使你走向快乐与成功！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录
CONTENTS

第一章 禅意生活：幽默雕塑人生智慧

幽默高手常常在悲苦时显得轻松，欢乐时显得含蓄，危险时显得镇静，讽刺时不失礼节，孤独时不会绝望。幽默感是人比较高尚的气质，是文明的体现。一个社会不能没有幽默。幽默之中总是蕴涵着大智慧。可以这样说，有智慧的人不一定是幽默的人，而幽默的人一定是有智慧的人，他的人生一定充满智慧。

- 1. 幽默是一种惊人的力量 / 2
- 2. 幽默是智者的明信片 / 6
- 3. 幽默是豁达者前进的武器 / 10
- 4. 幽默磨炼意志，激励前进 / 14
- 5. 幽默让生活变得绚丽多姿 / 18

第二章 职来职往：幽默是快速升职的完美动力

如今社会竞争激烈，工作压力增大，一切都变得纷繁复杂，人际关系也变得越来越微妙。其实，不妨给工作加点轻松的调料，以幽默来表达你的观点，在笑声中向上司提建议，幽默地和同事们相处……工作中有幽默相伴，使工作多一些快乐，多一些笑声，让升职多一些完美的动力……



❁ 6. 面试——幽默顺闯第一关 / 22
❁ 7. 幽默是职场攀升的助推器 / 25
❁ 8. 幽默可以化解工作中的困境 / 29
❁ 9. 用幽默式提醒，上司更赏识 / 32
❁ 10. 用幽默式进谏，忠言不逆耳 / 36
❁ 11. 上司面前，用幽默话露一手 / 40
❁ 12. 给抱怨裹上幽默的糖衣 / 43
❁ 13. 和睦相处，幽默来调节 / 47
❁ 14. 办公室里的幽默法则 / 51

第三章 谈情说爱：幽默是甜蜜恋爱的情趣秘籍

爱是男女之间的感情交汇。男人和女人是这个世界上最奇妙的存在。一位名人曾说："男人是太阳，女人是月亮。太阳和月亮的光糅合在一起，就会组成一个美妙的世界。"生命是一朵花，爱情是花的蜜，而幽默则是采花酿蜜的蜜蜂。所以，要学会运用幽默，爱情才会甜甜蜜蜜。

❁ 15. 求爱第一步，用幽默赢得 / 58
❁ 16. 用幽默添柴，助燃爱火 / 61
❁ 17. 浪漫的幽默，爱情更美妙 / 65
❁ 18. 增加魅力值，幽默是砝码 / 69
❁ 19. 酸溜溜的醋意，幽默来稀释 / 72
❁ 20. 含蓄幽默，更易叩开恋人心扉 / 76
❁ 21. 恋爱小摩擦，用幽默来润滑 / 79
❁ 22. 幽默拒绝，善意不伤人 / 83

第四章 柴米油盐：幽默是家庭和谐的调节器

有人说："没有幽默感的家庭就像个旅店。"这话固然过于偏激，但却说出

了幽默对于家庭的重要性。因为浪漫只是一瞬间，漫长变得很平淡。夫妻之间总要有一个从花前月下到柴米油盐的过程。幽默与相敬如宾并不绝对矛盾，情意绵绵中的幽默更是不可或缺，至于缓解别扭、消除误会，更是幽默的特异功能。夫妻之间如果能够经常用幽默对白，会让平淡的生活变得多姿多彩。

- 23. 有幽默相伴的家庭最幸福 / 90
- 24. 幽默式教育孩子，亲情融融 / 94
- 25. 幽默让亲友之间更亲近 / 98
- 26. 幽默是婚姻生活中的调味剂 / 102
- 27. 夫妻攻讦，幽默回击也充满爱 / 106
- 28. 幽默地表达建议更温情 / 110
- 29. 夫妻冷战，幽默出击化矛盾 / 114
- 30. 用幽默为过失粉饰 / 118
- 31. 守护爱神，幽默化解婚姻危机 / 122

第五章 左右逢源：幽默是人际交往的沟通桥梁

现代生活节奏快速，人们大多背着难以承受的重负奔波其中，难免在交际场合狭路相逢。现代社会人际交往的过程中，交往程度往往由双方相互间的吸引力而定。一般来说，富有幽默感的人本身就是一个强大的磁场，更容易赢得他人的喜爱和青睐，在与他人的交往中游刃有余，轻松自在。

- 32. 幽默是社交的润滑剂 / 130
- 33. 幽默是沟通的有效方式 / 134
- 34. 用幽默化解矛盾、冲突 / 137
- 35. 幽默能让尴尬化于无形 / 141
- 36. 幽默表达，推销自己 / 145
- 37. 做个敢于自我开涮的人 / 148
- 38. 将幽默隐藏在含蓄中 / 151
- 39. 学会用幽默拒绝他人 / 155



❁40. 与他人共处幽默之境 / 159
❁41. 用幽默让你与众不同 / 162

第六章 机巧灵活：幽默是扬帆商海的助阵利器

营销、谈判、合作是生意场上必不可少的过程。懂得幽默，就能聚拢更多的人脉，扩大事业，让你在生意的棋局中更加顺利地攻城略地。可以说，拥有了幽默的细胞，你就拥有了一笔无形的财富，一件驰骋商海的助阵利器。合理利用幽默，你就可以在谈判中以柔克刚、纵横捭阖，在竞争中运筹帷幄，折服对方。

❁42. 幽默口才让交易更顺利 / 168
❁43. 为营销酿造一个好气氛 / 171
❁44. 幽默广告的别样魅力 / 175
❁45. 用幽默博取客户的青睐 / 179
❁46. 谈判时用幽默折服对手 / 183

第七章 舌灿莲花：幽默是精彩演讲的点金妙笔

演讲是能够用语言传递观点和精神的一种艺术方式。在演讲中，善于运用幽默语言和方式，不仅可以活跃气氛，缩短演讲者与听众的距离，更能缓和尴尬的场面，摆脱局促的气氛。没有幽默感的人就像一尊没有灵魂的塑像，没有幽默的演讲则是一盘没有放盐的菜肴。学会幽默，你就可以在讲台上不落窠臼，收获更多的掌声和拥戴。

❁47. 幽默的自我介绍方式 / 188
❁48. 幽默开场，动人心弦 / 188
❁49. 即兴讲演，开口引人 / 192
❁50. 艺术幽默，演讲有技巧 / 196
❁51. 用幽默增强吸引力 / 199

52. 幽默口才带来人情味 / 201
53. 用幽默来活跃气氛 / 204
54. 插科打诨让演讲妙趣横生 / 206
55. “糗事”让演讲变得更精彩 / 210
56. 以幽默的结尾画龙点睛 / 212

第八章 诙谐达观：幽默是养生保健的必备指南

人体的健康与幽默是分不开的，心中常有喜乐，身体自然就会永葆健康。心理学家认为，发自内心的喜悦是人的良好情绪的反应，它能冲散心中郁积，让人变得乐观、自信，自动调节生理机能，从而有益于身心的健康。《圣经》上说：“快乐的心，乃是良药。”幽默能改善恶劣的心境，缓解神经的紧张，消除恐惧感，使人在良好的氛围中成长。

57. 用幽默打造阳光心态 / 218
58. 幽默的人都是乐观的 / 220
59. 幽默一种健康的品质 / 223
60. 幽默代表着健全的人格 / 226
61. 幽默有助于缓解压力 / 228
62. 幽默能化解烦恼和失意 / 231
63. 幽默是永葆健康的良药 / 235
64. 用幽默控制你的愤怒 / 239



第一章

禅意生活：幽默雕塑人生智慧

幽默高手常常在悲苦时显得轻松，欢乐时显得含蓄，危险时显得镇静，讽刺时不失礼节，孤独时不会绝望。幽默感是人比较高尚的气质，是文明的体现。一个社会不能没有幽默。幽默之中总是蕴涵着大智慧。可以这样说，有智慧的人不一定是幽默的人，而幽默的人一定是有智慧的人，他的人生一定充满智慧。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



1.

幽默是一种惊人的力量

幽默研究学者张瑞君曾说：“如同树木需要阳光、空气、水一样，人也需要幽默。幽默感是现代人应有的素质。”他还说：“对疲乏的人们，幽默就是休息；对烦恼的人们，幽默就是解药；对悲伤的人们，幽默就是安慰……”也有人形象地说：“没有幽默感的语言是一堆枯燥的文字，没有幽默感的人如同一尊毫无生气的雕像，没有幽默感的家庭如同一间仅供过客歇脚的旅店，而没有幽默感的社会是不可想象的。”可见，幽默是一种惊人的力量。

幽默可能发生在社会生活的每一个阶层，每一个角落。受过良好教育的人，可以有幽默方式；斗大字不识一箩的人，也可以有他们独特的幽默方式。可以说，幽默是一个不拘性别、不拘年龄、不拘社会地位、不拘教育程度，人皆可为之的社会现象。正因为幽默在我们的社会生活中这样普遍，人们太熟悉它了，它才被人们所忽视。当人们生活在一个缺少空气的环境中，才能深切体会到空气对人体的重要。同样，只有当人们生活在一个缺少幽默的社会环境中，才会感到幽默的魅力，感到生活中幽默的力量。

一天，“伦琴射线”的发明者伦琴收到一封信，写信人请求伦琴寄一些“伦琴射线”和一份怎样使用这些射线的说明书给他，因为他胸中残留着一颗子弹，需要用射线治疗。

伦琴阅过信，提笔复信道：“真遗憾，眼下我手头的 X 射线刚好用完了，况且要邮寄这种射线十分困难。这样吧，请把你的胸腔给我寄来吧!”“把你的胸腔给我寄来吧”，就是幽默智慧的过人之处。

在一次电视节目中，主持人向一位女作家问了这样一个问题：“一

个女人要婚姻持久，你认为什么是最重要的?”

“一个耐久的丈夫。”女作家随口答道。

那位主持人提出的问题不是一两句话就能说清楚的，但女作家又不能不回答，为了避免过多的纠缠，女作家一句“一个耐久的丈夫”，既幽默、简洁又发人深省，可谓“一语惊人”。

其实，在生活这个大舞台中我们经常看到各种各样的人演出的一幕幕“一语惊人”的剧目。

“能告诉我，你为什么要从手术室跑出来吗?”医院负责人问一个十分紧张的病人。

“那位护士说：‘勇敢点，阑尾炎手术其实很简单!’”病人说。

“难道这句话说得不对吗？她是在安慰你呀。”负责人笑着对病人说。

“啊，不，这句话她是对那个准备给我动手术的大夫说的!”

病人幽默地画龙点睛，鲜明地表达出自己对医生手术水平的怀疑。

语言不是万能的，不过有时候一句话却能够在适当的场合发挥出千言万语都不能达到的作用，这也就是“以不变应万变”的思想在语言领域里的具体应用。

雅典的首席执政官听说哲学家保塞尼亚斯是一个能言善辩的人。这天，他派人把保塞尼亚斯请到贵族会议上来，对他说：“贵族会议的成员，每个人都有一个问题要问你，你能不能用一句话来回答他们所有的问题?”

保塞尼亚斯不假思考地说：“那要看看都是些什么问题了。”

议员接连不断地提出了几十个不同的问题。当问题提完后，保塞尼亚斯还是不假思索地回答：“我全都不知道!”说完，他转身走出了贵族会议大厅。

上面这个幽默是属于善辩一类，善辩所表现出的常常是说话者的聪明智慧，敢于或者勇于表现自己。保塞尼亚斯就很好地表现出驾驭语言

游刃有余、挥洒自如的风度。读过了上面这个故事，相信你一定认识到我们所说的“一语惊人”、“以不变应万变”绝不是痴人说梦。

“一语惊人”的幽默有“秤砣虽小压千斤”的力度和“片言明百句，坐役驰万里”的广度。由于“一语惊人”的幽默具有这一特点，我们在交谈中使用这一技巧时，就应该用最简洁明了的语言表达出自己的意思，切忌拖泥带水。

幽默就是力量。那么，幽默的力量体现在哪些方面呢？

1. 幽默可以促进身体健康

中国有句老话“笑一笑，十年少”。笑为什么能使人年轻呢？现代医学实验证明：笑是一种简单而又愉快的运动，能消除紧张，对心脏有益，能调节过高或过低的血压，促进消化，延长寿命。而幽默最大的功能就是引人发笑，因此，幽默能够增进人类的健康。

2. 幽默是调节心理的有力武器

在人生道路上，挫折和失败是常有的事，如果不能坦然地面对，我们就会被焦虑和紧张所困扰。假如你懂得幽默，你也就拥有了随环境变化不断加以调节自我心理的有力武器，你就可以利用幽默减轻生活中因挫折和失败带来的痛苦。在现代社会，人们的生活节奏很快，生活压力很大，人们的情绪波动很大，因此，在生活中，我们要学会用幽默来调节心理、放松精神。

3. 幽默能够帮助你把生活变得健康、活泼，使得你的人生富有诗意

在悲伤的时候，幽默不一定能让你快乐起来，但是它能够帮助你笑对人生、轻松愉快而又不乏有意义地生活。当你浑身充满幽默的力量、善做趣味的思考时，你会发现你会更加容易接受一些你原本并不满意的事实。

4. 幽默能带来友善的人际关系

友善的幽默能表达人与人之间的真诚、友爱，拉近人与人之间的距

离，是和他人建立良好关系的不可缺少的条件。尤其是当一个人要表达内心的不满时，若能使用幽默的语言，别人听起来会顺耳一些。当一个人需要把别人的态度从否定变为肯定时，幽默具有很强的说服力。当一个人和他人关系紧张时，幽默也可以使双方从容地摆脱窘境或消除矛盾。

具有幽默感的人，在日常生活中都有比较好的人缘，他可在短期内缩短人际交往的距离，赢得对方的好感和信赖。而缺乏幽默感的人，会在一定程度上影响交往，也会使自己在别人心目中的形象大打折扣。在某种意义上讲，幽默是人与人交往中的润滑剂，它可以使人们的交际变得更顺利、更自然。

5. 幽默能够帮助人们摆脱困境

在处境艰难、诸事不利或者遇到突发事件的情况下，幽默能够确保你冷静、合情合理地对自己所面临的状况或事件，做出正确和恰当的处理，从而摆脱困境。

幽默能够借助语言或行动，作用于人的心理，改变矛盾指向，完成矛盾双方的角色转换，最终使人摆脱困境。幽默可以让人急中生智，化解困境，或者从危险的境地中脱身，创造性地、完善地解决问题。当你遇到迫切而又棘手的问题时，懂得随机应变，使用恰到好处的一句幽默的话，能令你立于不败之地。

幽默就是力量。幽默可以使人身心健康，永远年轻；幽默可以缓解压力，创造快乐的感觉；幽默是人类生活的润滑剂，是暗淡色调里的一抹亮色；幽默可以令人巧妙地摆脱尴尬，同时也不会过分伤害别人。我们如果在人际交往中掌握了幽默的技巧，就能很好地调节生活，甚至改变人生，使生活充满欢乐。

是的，与世界上所有的力量一样，幽默的力量也不是万能的。可是，幽默的力量对你的生活确实有实实在在的帮助。它帮助你以新的眼光看待周围的环境和个人的生活，帮助你正视并恰当地估计和应付那些



困扰你的难题，帮助你同他人的关系充满温暖与和谐，帮助你把许多的不可能变为可能……

2.

幽默是智者的明信片

幽默是一门艺术，是一种饱含智慧和情趣的领域。它体现了一个人的智慧和情趣，真正的幽默是一种智与情的结合。幽默是智慧的自然流露，幽默与智慧相伴相随。古往今来，许多智者都不无幽默感，他们的智趣中蕴涵幽默，而幽默中含有机智。相反，那些不懂得幽默的人即使额高七寸，聪明绝顶，也算不上真正的有智慧。

平常，我们说一个人很有幽默感或很幽默，判断的条件有两个：一是他的言语有趣或可笑，二是他的言语还必须意味深长。幽默是睿智的体现。幽默能够显露出人的大智慧，能够让听者在会心一笑的同时启发心智，并回味无穷。

当年，萧伯纳派人给丘吉尔送去两张戏票，并附上短笺说："亲爱的温斯顿爵士，奉上两张戏票，希望阁下能带一位朋友来观看拙作《卖花女》的首场演出——假如阁下还能有一位朋友的话。"萧伯纳的幽默向来都是以尖刻著称的，他这样奚落丘吉尔并不奇怪。丘吉尔不甘示弱，马上写了一封短笺予以还击："亲爱的萧伯纳先生，蒙赐戏票两张，谢谢！我和我的朋友因有约在先，不便分身前来观赏《卖花女》的首场演出，但是我们一定会前去观赏第二场演出——假如你的戏也会演第二场的话。"

在两位名人的"短兵交接"的"语言交锋"中，我们不仅能够看到辛辣生动的幽默，同时还能品味出蕴涵在幽默之中的名人的智慧。

无论是哲人、学者、军人、领导、科学家、企业家，还是普通的百

姓，生活中都不乏令人回味的幽默之言和令人忍俊不禁的幽默之举。无论是低头一笑还是开怀大笑，无论是讽刺的笑还是含泪的笑，无不体现了人们的聪明才智和对生活的不同理解。观察生活、体验生活、热爱生活、理解生活、贴近生活、反映生活、源于生活、高于生活，生活才有智和情，生活才有幽默和风趣。

机智、反应力快，可以给幽默增加活力，产生很多幽默风趣的思想火花，使你临场发挥比较好；

善良、善解人意，对人宽容，不冲动，不偏激，幽默可以使你在朋友的心中留下深刻的印象，会给人以可亲可近之感；

洒脱、乐观、豁达、真情感人，幽默可以把友爱与宽容传递给别人，让别人更加喜欢你。

有一次美国第26任总统西奥多·罗斯福的许多东西被偷了。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，只要有幽默存在，就能使人放松心情，而唯有智者才能在任何情况下都保持宽松的心境。

据记载，苏格拉底的妻子是一位脾气暴躁的人。有一次，不知什么缘故，他的妻子突然大声叫喊起来。苏格拉底问她原因，她竟然把苏格拉底推出了阁楼。当苏格拉底走到楼下的时候，她又提起一桶凉水泼了下来，苏格拉底全身湿透。苏格拉底见围观的人很多，便幽默地说："我早知道打雷之后一定会下雨的!"

豁达的幽默意味着精神上的超脱，它是一种积极因素，是美好人性的表现。凡事保持幽默豁达的心态，即使面对棘手的问题也能妥善处理，这更是智者的高明之处。

美国总统华盛顿曾经说过："世界上有三件事是真实的——上帝的

需要全本请访问 www.ertongbook.com