

幽默 人生100分

赖淑惠 著

想要
100分的人生
请多一点笑声
赞美声
感恩声
才能享受人生

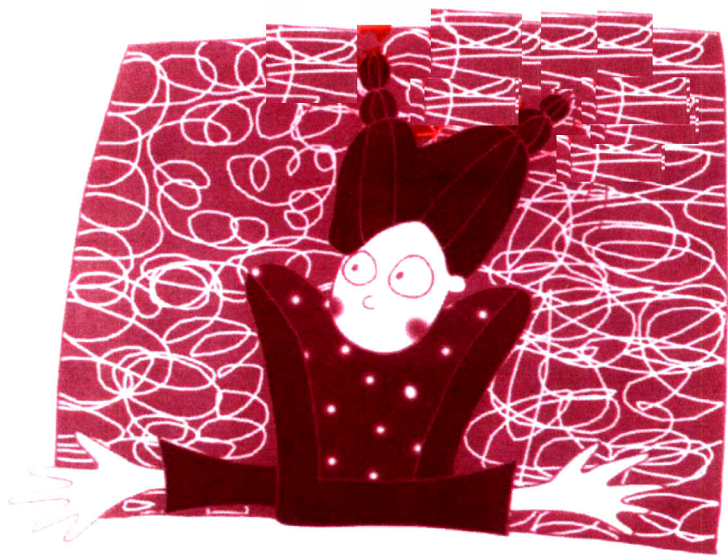


W 世界图书出版公司

-49

32

幽默人生 100 分



作者：賴淑惠

730607

图书在版编目 (CIP) 数据

幽默人生 100 分 / 赖淑惠 著 —— 上海: 上海世界图书出版公司, 2003.8

ISBN: 7-5062-6115-4

I. 幽… II. 赖… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 056450 号

幽默人生 100 分

赖淑惠 著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

上海图字印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 5.75 字数: 71 000

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

图字号: 09-2003-326

ISBN 7-5062-6115-4/Z · 159

定价: 20.00 元

推 荐 序

培养幽默，感染快乐



曾灿灯

近几年来经常受邀到各地演讲，除了“演”和“讲”之外，也因此喜欢上了“听”演讲，所以特别留意身边的讲师群，其中号称“女幽默大师”的赖淑惠老师，她台上幽默风趣、台下风趣幽默，尤其是那独特的顺口溜——有风就有雨，天无绝人之路，有学习就有进步——果真具备大师级的风范。

这一次赖老师在演讲之余，利用零碎的时间，将她拿手的六大讲题撷取精华集结成这本《幽默人生100分》，想必更能让期待已久的读者、听友一饱眼福……

书中文章正向的思考模式和读来让人会心一笑的笑话，蕴藏着千余场讲座的智慧结晶和机智反应。读完此书，对于要使讲演（或讲话）风趣

幽默的人来说真可谓立时减少三年的摸索。改变信念，个人的世界就会跟着改变。

“幽默可以培养，快乐可以感染”可以落实在我们的生活中。让幽默成为一种智慧、一门艺术，是这本书的最高宗旨。

期待阅读本书之后，大家都是幽默高手。来，竖起大拇指，做出赖老师的招牌动作——笑口常开，好运一定来！

本文作者曾灿灯博士
现为台南师范学院教授

序

生命，是来享受，不是来受苦的




现代人生活压力大，每个人的头顶仿佛都顶了千斤重担一般，最普遍挂在嘴边的话就是：忙啊，苦啊，烦啊，累啊！

人生，真的要活得这么累、这么苦吗？我始终认为，“生命，是来享受，不是来受苦的”。要怎样才能转“烦恼苦闷”为“轻松自在”呢？关键就在于我们能否拥有一颗“幽默又智慧”的心灵了。

心头能“转”非常的重要，“转”字拆开来就是专、车，专心开好人生这部车就是“转”了，幽默与智慧就是我们人生能转、善转的最佳运转手。

你知道世界上最大的东西是什么吗？并不是山川大地，也不是星球宇宙，而是我们胸口这一颗小小的方寸之心。我们这颗心大到可以“心包太虚，量周沙界”，宇宙中的一切万物，都可包容

c o m e d y  l i f e

于我们这颗心。

心，既奇妙，又不可思议，用什么心看这个世界，这个世界就会以什么面貌呈现给你。用佛心看人，人人都像佛；用严肃的心看这个世界，这个世界也会严肃地回报予你。

人生，在重大的（或原则的）问题上要严肃对待，但在日常生活的诸多小事上不要太严肃。从某种意义上说，严肃也是一种病，它是幽默的屠夫，是创意的杀手。人生如果经常戴上“严肃的假面具”，包准会吓走许多“快乐的金童”，而幽默与智慧才是人生的活水源头。

我们的心原是活的，它蕴育了无限的想像、无限的可能，千万不要用严肃、呆板的巨石去堵死它，要让它活水潺潺，流出无限的幽默与创意来。

直觉力通常是创造力的源头

有一个富翁爸爸考验三个儿子，他说：“你们谁有办法将这幽暗的屋子塞满东西，我就送给



他一甲地。”大儿子孔武有力，连忙砍了许多大树搬进屋内，虽然有点塞满了，但依旧有不少的空洞；二儿子比较聪明，他拿起了镰刀，飞快地割了一捆捆的草回来，将屋子塞得满满的，但仍然会透风，老爸爸还是不满意，小儿子年纪虽小，但最有智慧、最有创意了，只见他轻轻地点燃了一根蜡烛，一瞬间就将满室照得通明了。老爸爸觉得老三非常有智慧，就把整甲地都送给他。

只要智慧之龙头轻轻一“转”，活水就来了。创意经常是当下就可以创造的，然而大人们思维有时却因为聪明、复杂过了头而自乱方寸，反不如孩子的直接、有力呢。

有一只长颈鹿，要把它放进冰箱里，怎么放呢？大人们七嘴八舌，有的说怎么可能？有的说将它切切斩斩再一块块地放进去。小朋友的回答最简单了，说：把脖子折起来就可以放进去了——因为没有人说那是一只真的长颈鹿呀！

于是长颈鹿放进冰箱就是很简单的三个动

作：打开冰箱、把长颈鹿放进去、把冰箱关起来，这样就可以了，不用太复杂。

我又问，把大象放进冰箱要哪四个动作？大人又再次反复思量，小孩却直觉地说，打开冰箱、把长颈鹿拿出来、把大象放进去、把冰箱关起来。就是这么直接、简单。

直觉力通常就是创造力的源头，但我们大人往往将事情想得太复杂，会说大象那么大个儿，怎么放得进去呢？

在森林里，所有的动物都来参加一个盛大的PARTY，只有一样动物不能来参加，请问到底是什么动物呢？大人们又七嘴八舌了，有的说蚂蚁，有的说人，有的说鱼……最后答案公布，是大象——因为大象被关在冰箱里！

我们的头脑真的不用过度复杂，纯真才是活化我们心灵的最大功臣。生活步调也不能太急躁，适时放松脚步、放松心情，多用“幽默智慧”的心灵来点缀我们的人生、鲜活我们的生活！

目 录

- (推荐序) 培养幽默, 感染快乐 i
- (序) 生命, 是来享受, 不是来受苦的 iii

PART 1

幽默与沟通

- 感谢 = 感恩加多谢 2
- 幽默风趣十八武艺 I 6
- 幽默风趣十八武艺 II 10
- 百善“笑”(孝)为先 14
- 精通幽默和智慧两种语言 18
- 自信散发魅力 22
- 幽默化解冲突 26

PART 2

聆听与表达

改变的力量·····	32
倾听的艺术·····	36
表达的美学·····	40
爱，赞美与感恩·····	44
欣赏别人肯定自己 I·····	48
欣赏别人肯定自己 II·····	52

PART 3

转化情绪

专心开好人生这部车·····	58
情绪转个弯·····	62
快乐的法门·····	66
放下才能拥有·····	70
用心感觉·····	74
打开内心的门窗·····	78

PART 4

爱在生 活里

话怎么说?	86
脾气小一点	90
顺境不放纵, 逆境不放弃	94
情绪不能像月亮	98
人人是贵人, 处处是吉地	102
就差这一点!	106

PART 5

全方位成功

宁静的心灵 I	112
宁静的心灵 II	118
理想的目标与实现	122
爱的人际关系	126
自我了解	130
财富的自由	134

PART 6

心灵喜悦之旅游

掏空与放下·····	140
新五福临门：知福·····	146
新五福临门：惜福·····	150
新五福临门：造福·····	154
新五福临门：保福·····	158
新五福临门：享福·····	162
(跋) 是谁捆绑了你? ·····	166

2017/24



PART 1

幽默与沟通

Comedy LIFE

“独木难成林、独角难唱戏”一个人能够存活在这个世界上，真该要感谢许许多多的人。

感谢 = 感恩 + 多谢



“独木难成林、独角难唱戏”，
一个人能够存活在这个世界上，
真该要感谢许许多多的人。

俗话说“礼多人不怪”，一个日常生活中经常将“谢谢、感谢”挂在嘴边的人，他的人缘一定出奇的好。

感谢，就是感恩加多谢，我感激你，我谢谢你，因为“独木难成林、独角难唱戏”，一个人能够存活在这个世界上，真该要感谢许许多多的人。你想想，如果没有粮食的生产、物品的制造、建设的落实、物流的畅通，以及人与人之间相互的倚偎提携、扶持鼓励，你能独自存活在世上吗？我们要衷心地感恩周围一切的人、谢谢周围一切的人，他们直接、间接地都是我们生命中的贵人。

我们要用充满感激的眼神与恭敬的态度，对