

为语言注入色彩，
让幽默丰富人生。

零压力 幽默之道

LINGYALI
YOU MO ZHI DAO

宝其赫◎编著



一句幽默，可以改变一个局面；
一个笑话，可以释放无限压力。

提升人格魅力，
拥有精彩人生。

幽默是一种智慧，更是一种态度。
它拥有人们想象不到的力量和魅力，它能
开启心灵，照亮人生之路。

北京工业大学出版社

零压力 幽默之道

宝其赫◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

零压力幽默之道 / 宝其赫编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5639-3554-3

I. ①零… II. ①宝… 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 (2013) 第 123308 号

零压力幽默之道

编 著 宝其赫

责任编辑: 刘孝宽

封面设计: 冀之扬设计

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: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 271 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3554-3

定 价: 30.00 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

一句幽默，改变局面，一个笑话，让人轻松。

幽默是人的能力、意志、个性、兴趣的综合体现，是社交的调料。有了幽默，社交可以让人觉得醇香扑鼻，隽永甜美；幽默是引力强大的磁石，有了幽默的社交，便会把一颗颗散乱的心吸入它的磁场，让别人脸上绽开欢乐的笑容；幽默是智慧的火花，是智慧者灵感勃发的光辉；幽默是高级的逗笑品，不一定使我们捧腹大笑，却能引起我们莞尔微笑。

幽默是人们日常交际中最为特殊的情绪表达，是通过机智和敏捷指出别人的缺点或者优点，在微笑中对别人的行为加以否定或者肯定的行为。幽默并不是油腔滑调，更不是哗众取宠，相反只有那些从容、机智、平等待人的人才能够掌握幽默的真谛。

幽默对于人们的消极情绪有很好的淡化作用，它能够帮助人们消除沮丧和痛苦。在许多人看来是很头疼的事情，懂得幽默的人则可以很轻松地应对，他们的生活更有情趣。

幽默能使批评和反驳被对方接受，幽默能使长篇大论的演讲富有感染力，幽默能使人际关系变得融洽，幽默能使生活充满乐趣。

幽默还可以拉近人与人之间的距离，消除人们交往的隔膜。生活中的每个人都应该学一点幽默，多一点幽默感，生活才会变得有滋有味。

幽默感在人们的工作和生活的多方面有着重要意义，本书从如何培



养幽默感，到生活和工作场合中如何应用幽默之道均做了详尽的介绍，并且通过一个个幽默的故事，让人们感悟出生活的真谛，真正地领略幽默的魅力。

当我们遇到烦恼和压力的时候，请翻开此书，让书中的幽默笑话伴随我们的生活和学习，使我们从幽默中学会生活，找到快乐和健康。

目 录

上篇 幽默的力量

第一章 幽默，打开对方的心门

幽默的话语可以融化对方的心	3
幽默的寒暄比握手更亲切	6
幽默能让内敛的人放松	8
幽默，让难堪的处境变得顺畅	10

第二章 幽默，打破沉默带来快乐

别让沉默把我们带进死胡同	14
兴趣，调节心情的一味良药	17

第三章 幽默，人际关系的润滑剂

幽默适度，自然赢得好感	21
-------------------	----



随性幽默，往往能迸发出无坚不摧的力量	24
对方的兴趣是沟通的最佳切入点	27

第四章 幽默，温暖他人冷漠的心

融入幽默的家庭才和谐美满	31
点睛之语更有力量	34
幽默体贴的话语让彼此感情更深	37

第五章 幽默，化解冲突的一剂良药

用幽默的语言吸引对方的注意力	41
换位思考，以幽默为自己摆脱危机	44
用幽默的语言道歉，赢得对方友善的谅解	47
抓住谈话的幽默点	49

中篇 幽默的技巧

第六章 暗示，幽默只需要轻轻一点

巧妙暗示对方	55
通过侧面告诉对方问题	56
从另一方面寻找问题的根源	56
借名人暗示自己	57
自己的缺点其实是别人的成绩	57
用自己和对方进行比较	58



用自己的身份开玩笑	59
特定场合的声音	59
地点转化道出自己的想法	60
妙用谐音让场面更轻松	61
让对方做完全做不到的事情	61
借小故事表明自己观点	62

第七章 借题，幽默才是主题

借题发挥击退对方	63
借比喻帮自己解围	64
针对对方的质问阐述自己的观点	64
巧妙将问题推给对方	65
借助天气表达情感	66
反其道而行之	66
从缺点中找出优点	67
换个角度来处理问题	68
有效借助对方的话	68
延续对方的语言	69
从结果中找出原因	70
将问题引到个人生活中	70
面对傲慢不卑不亢	71
通过侧面展现自己	71
通过自嘲活跃气氛	72
有些问题不需要正面回答	73
通过比喻说明问题	73



第八章 曲解，故意曲解只为会心一笑

把高深的智慧藏在表面的糊涂里	75
“理直气壮”地面对无中生有的责难	76
幽默的暗示，给对方留足面子	77
故意曲解，缓和气氛	78
在看起来没有道理的地方找到合理的理由	78
含糊的表达让对方捉摸不定	79
故意曲解避免正面回答	80
顺着对方把话说下去	80
面对恶意攻击不一定要冲冠一怒	81
故意装糊涂，轻松化解尴尬	82
旧话重提，旧词新用	83
假装无知，曲解对方的意思	83
不好回答的问题就巧妙回避	84
借助暗示拒绝对方	85
从容面对自己的弱点	85
有意按照对方的思路思考问题	86
偷换概念	87
以宽广胸襟接纳对方的玩笑	87
以幽默的方式指出别人的错误	88

第九章 避实就虚，在虚处添点儿轻松

让对方自己悟出答案	89
在“顺理成章”间幽默一把	90

废纸的告示	90
在严肃的场合中将话题转移到生活中	91
用未来回答现在的问题	91
恰如其分地“避实就虚”	92
巧妙回避敏感话题	93
自然现象帮你摆脱困境	93
通过贬低自己来化解尴尬	94
巧借繁体字自嘲	95

第十章 巧借谐音，谐音里面智慧深

一语双关达到幽默效果	96
打破常规，妙用谐音	97
职业的巧妙利用	97
以其人之道，还治其人之身	98
“量”与“良”的谐音运用	99
巧妙利用一词多义	99
相同的字，不同的意思	100
同字不同义	101
将“吃”字延伸	101
将话语隐藏在字里行间	102
借助诗歌中字的谐音	103
将谐音运用在诗歌里	103
故意曲解字面的意思	104
将错就错反嘲对方	104
巧用谐音为自己争气	105





第十一章 答非所问，轻松应对尴尬和难堪

简单理解对方的问题	106
夸赞对方，为自己解围	107
用拟人手法摆脱尴尬境地	107
换一种思维方式回答问题	108
表面上答非所问	109
避开具体问题换来活跃气氛	109
保持自己清醒的头脑	110
转移话题避尴尬	111
将自己的缺点变成优点	111
用反问的方式避开对方的问题	112
借驴说人，避免争斗	113
找到问题背后的问题	113

第十二章 低调应对，无论怎么幽默都要谦虚

以轻松的口吻自嘲	115
给糟糕的境地找个乐观的理由	116
间接告诉对方我们的心理	116
用非常规的行为告诉对方	117
故意讲给所有人听	118
正话反说免除尴尬	118
和同行比较暗示对方的不足	119
特殊的劝架方法	119
通过事例证明对方的话	120

借助数学巧记号码	121
看穿对方的心理	121
比喻接着比喻	122
主配角互换化解尴尬	123
把结果说得更重些	123
借助拆字的方法化解误会	124

第十三章 应对难题，一个笑话解决一个难题

让司机做科学家	125
“编造真实”是最有情趣的玩笑	126
巧妙表达心愿	128
吃饭和卖房子的关系	128
卖花姑娘有诀窍	129
用自己的方式判断妻子的心理	130
巧妙寻妻	131
隐藏自己的伤痕	132
无法容忍的第二次失误	133
找不到的眼镜	134
口吃推销员的竞争优势	135
从简单的地方入手问题更容易解决	137
傻干只能是出力不讨好	138
失去一个亿的滋味	139
鱼的回答暗示了什么	140
让分歧在笑声中得到解决	141
细节中包含着契机	142
吝啬的代价	144



下篇 不同场合的幽默

第十四章 社交幽默之道，友善、风趣为我们赢得好感

用幽默打开交际局面	149
用自己的幽默影响别人	151
用幽默调节人际关系	152
幽默的寒暄拉近彼此间的距离	154
通过幽默的方式缓和气氛	156
幽默为我们赢得更多朋友	158
借助幽默让自己不再封闭	159

第十五章 人际幽默之道，娱人乐己朋友多

幽默的人更招人喜欢	163
幽默中包含着友善	164
幽默的说服更有力度	166
幽默的拒绝给朋友台阶下	169
用幽默反击别人	171

第十六章 职场幽默之道，办公室快乐工作的润滑油

巧用幽默，在办公室中积累人气	175
开玩笑要讲究艺术	176
用幽默的方式来表功	177



消除同事间的矛盾只需幽默一下	178
和领导不是不可以开玩笑的	180
利用幽默消除批评时的尴尬	181
别把玩笑发展成人身攻击	183

第十七章 管理幽默之道，笑着管人更有威望

幽默，维护官架子的同时增添领导魅力	187
借助幽默的方式管理企业	189
让员工在哈哈大笑中保持热情	191
用幽默营造轻松的工作环境	193
幽默地解决工作中的难题	195
幽默的批评才不会让员工心生怨恨	198
运用幽默的方式批评员工的错误	200

第十八章 困境幽默之道，尴尬的场合需要幽默来应对

用幽默消除自己的过失	202
冷静下来使出自己的幽默	204
幽默排解我们日常交际中的困难	205
幽默可以缩短双方的距离	208
幽默可以让你轻松面对任何环境	212
巧妙的自嘲让自己摆脱困境	213
模糊应对帮我们摆脱尴尬	216
运用巧妙的语言让自己转危为安	218



第十九章 演讲幽默之道，让笑声与掌声齐鸣

幽默，让演讲更轻松	220
幽默的开场白让彼此更加贴近	223
紧扣人心，让听众的注意力不要移开	224
运用幽默缓和气氛，调节紧张情绪	226
哲理中闪现幽默的光辉	228
让幽默把演讲推向高潮	229
适时插入笑话和幽默的语句	230
演讲的结局需要精致	233

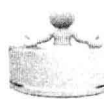
第二十章 家庭幽默之道，家庭和谐的润滑剂

幽默，让家庭生活更有趣味	235
烦琐的家务需要幽默	237
借助幽默表达对家人的关怀	239
用幽默的方式填补代沟	240
用幽默解除家庭中的小问题	243
幽默在夫妻之间起着重要作用	246
让幽默消除家庭的紧张	249

第二十一章 爱情幽默之道，爱情之火由幽默来助燃

幽默让爱情之花开得更娇艳	254
用幽默的语言表达我们的浓浓爱意	256

恰当的幽默让你的爱情得到升华	260
充满幽默感的求爱更易打动对方	263
借助幽默表达真挚情感	265
幽默的口才让爱情更加和谐	267
幽默让家庭生活更美满	269
幽默，让爱之花永不凋谢	271



目
录

上 篇

幽默的力量

