

HUMOR POWER

幽默就是力量

创造和谐氛围，展现生机与活力

Herb True / 著 郑慧玲 / 译



大众心理系列

中国轻工业出版社



新向导丛书——大众心理系列

DE100/15
HUMOR POWER

幽默就是力量

Herb True / 著 郑慧玲 / 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幽默就是力量 / (美) 特鲁 (True, H.) 著; 郑慧玲译. - 北京: 中国轻工业出版社, 1999.1

(新向导丛书·大众心理系列)

书名原文: Humor Power

ISBN 7-5019-2397-3

I. 幽… II. ①特… ②郑… III. 幽默 (美学) IV. B83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 39795 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东

责任终审: 杜文勇 封面设计: 王晓东

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.0

字 数: 164 千字

书 号: ISBN 7-5019-2397-3/G · 120 定价: 16.00 元

著作权合同登记 图字: 01-98-2645 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换

版权所有 · 翻印必究

编者的话

有一次，美国 329 家大公司的行政主管，参与了一项幽默意见调查。该项调查由一所管理顾问公司主持，调查结果发现：

有 97% 的企业主管相信：“幽默在企业界具有相当的价值。”

有 60% 的企业主管相信：“幽默感能决定一个人事业成功的程度。”

此外，新的趋势显示，各种大小的企业，都逐渐重视幽默的力量，工商界的领导层，逐渐希望借助于幽默力量来改变个人形象，并改善人们对公司的整体印象，在各个阶层的领导人与管理人的遴选与培训方面，幽默感愈来愈被认为是不可或缺的。

这些迹象，说明了一件事，一个人的幽默力量不仅有助于个人生活的改善，它甚至与个人的事业、前途都紧密相关。

为什么幽默力量这么重要？

就个人生活而言，幽默可以增进你的健康。因为现代医学找到很多证据，认为笑对心脏有益，能调节过低或过高的血压，促进消化，增强活力，并延长寿命。其次，幽默力量消除人的紧张情绪与焦虑不安的心态。我们可以把自己的焦虑和伟大的事业做一比较，就会显示个人微小忧虑的可笑——这些，对你的生活会

大有裨益。

就事业前途而言，幽默感帮助你在工作上与他人建立和谐的关系。当你希望自己能克服障碍，反映乐观态度，赢得他人的喜欢与信赖，幽默力量正是你最需要的工作利器。而心理学家又发现，当你思考倾向趣味，轻松面对自己，创造力就更能发挥。有创意的思想加上幽默力量，常常能让你免于困惑，你将更能够发展领导能力和激励别人。

幽默的力量这么重要，而这种力量是可以通过学习而得到的。当你注意到幽默的特质，愿意去追求幽默的泉源，幽默感就会成为你的人格特质的一部分。

这本《幽默就是力量》正是试图给予读者完整幽默的观念，认识幽默力量的来源，更进一步，让你也能够掌握幽默的技巧并运用自如。

本书作者赫伯·特鲁（Herb True）原来在美国诺特丹大学讲授心理学课程，后来他的演讲受到人们热烈欢迎，他就改变工作方式，一面做职业演讲家，一面在大学教书。他的同事为他起了一个新名，称他是“教娱家”（教育家兼娱乐家）。他这本讨论如何取得幽默力量的专著，和他的演讲一样，在叙述分析的过程中，加入许多令人捧腹的笑话，让你轻松愉快地读完了书，也享受了一顿幽默的盛宴。（詹宏志执笔）

目 录

第一篇 幽默的力量

- 一、幽默的作用 3
- 二、何谓幽默 17
- 三、如何运用你的幽默力量 32

第二篇 幽默与生活

- 四、个人生活中的幽默力量 61
- 五、婚姻和家庭生活中的幽默力量 86
- 六、工作上的幽默力量 116

第三篇 幽默力量的来源

- 七、以幽默力量来传达信息 157
- 八、讲台上的幽默力量 184
- 九、开发幽默力量的资源 217
- 十、幽默力量——今日看你！ 241

第1篇 幽默的力量

在人生每日的际遇中，如果你希望自己的目标，以及你与他人的关系能变得更有意义的话，幽默将是你不可缺少的力量。幽默可以减轻压力，润滑人际关系，消除紧张，提高生活品质，是行政管理与领导层必备的条件。然而，幽默是可以寻得的，幽默感是可以培养的。当你愈能够利用它，将它与人分享，它就愈成长，终将发展成为人格中独特的一面。

一、幽默的作用

小宝宝在哭，菜烧糊了，学生不听老师的话，教友不专心听牧师讲道，消费者抱怨买到过期食品，推销员正在为达不到销售业绩而发愁，老板板着脸孔，职员憋了一肚子气，同事不尽职责，好像周围一切的一切都不对劲！

也许还有比这更糟的，你的晋升、成绩、加薪等等，全成泡影了。

为了应付人生大大小小的挑战，你需要力量——不论你是为人父母或为人子女，是老师或学生，是台上讲道的或台下听道的，是售货员或消费者，是老板或职员，是上司或属下。问题是：需要何种力量？

就思想上来说：我们的生活中充满各种力量。我们在一天之中也许会有十几次提到“力量”这个词。我们说军事力量，团结就是力量，思考的力量，精神的力量，宗教的力量，人的意志力，增强体力、战胜邪恶的力量等等。

就行动来说，力量使我们精神振奋，促使我们去做。力量的寻求把人类引向行善——同时也引向贪婪。古今中外的独裁者莫不是抓住力量，运用它来控制别人，进行压制与破坏。这种力量不仅能毁掉他人，也会摧毁掌握力量的人本身。

如果你想要的只是这种控制别人的力量，那么只消一句赞语或一根棒子就行了。一句称赞的话或一顿鞭打都很容易威胁别人随你的意思去“做”。但是别人是否会随你所希望的去“思想”，那又是另一回事了。每个人都需要别人的赞赏和认可，赞美的话语或金钱的报酬能帮助我们满足这个需要。但是，若非出于真诚的关怀和为他人设想的考虑，那么金钱会流于冷淡，赞美会流于空谈。惟有出于真心的赞美方能令人打心底领受，金钱也才能成为成就的象征。

基于以他人为主的观点，我们会发现力量可以随我们居心善恶，变成好的力量或坏的力量，而做出好事或坏事。关键在于：是我们拥有力量，或是让力量拥有我们。

当我们想：“只要我能叫我的家人、朋友、同事或邻居，照我所希望的去做。”这时，力量便张牙舞爪地掠夺了我们。这种想法表面上好像能叫别人顺服我们，但是实际上并没有真正满足我们的需要。

要从他人得到我们所需要的，最好的方法是他人需要什么就给他什么！在心理学领域中，尽管各家论点不同，但是这样的看法到处可见。有的心理学家说的是情绪的条件化历程或行为的强化，有的学者则说人有一种“透过他人眼睛来看事情”的需求，或是将自己投入他人的困扰与希望中的需求。不论基于何种论点，都是指向同一个目标：增进我们对他人、对自己的了解。而我深信幽默的力量能够帮助我们达到这个目的。在提供一些指引之前，我们有必要先讨论几个问题。

幽默的力量是什么？和幽默感是同一回事吗？而幽默又是什么？现在我们先就几个词汇明确解释一下。

幽默是指一种特性，能够引发喜悦、带来欢乐，或以愉快的方式娱人。

幽默感是一种能力，是了解并表达幽默的能力。

而**幽默的力量**则是一种艺术，是运用你的幽默感、应用幽默，来增进你与他人的关系并改善你對自己真诚的评价的一种艺术。

其次，还有一个问题。我要如何得到幽默的力量？我个人是从演说、教书及研究心理学等的专业生涯中，以付出幽默力量而学得。在诺特丹大学任教的那些年，我从学生中学到幽默的力量，现在又继续从我的听众和同事中学到它。事实上，这个和我共事、多方协助我的小组曾为我创造一个新词汇——教娱家（教育家兼娱乐家）——以表达我这一信念：幽默的力量强化了学习。

在我个人的生活中，我和妻子蓓蒂安及我们的八个孩子，共享幽默的力量。我从孩子们身上所学到的幽默力量，远胜于我教给他们的。

基于我个人的经验，深信我们可以去发现：**如何掘下按钮！**

就像我们打开电灯开关，电力便沿着电线输送过来一样，掘下我们幽默力量的按钮，也能促使一股特别的力量汨汨而来。我们把这股幽默的力量导向与他人直接交流。

幽默和幽默力量

有了幽默，我们可以学会以笑来代替苦恼。凭借着幽默力量，我们能将自己和他人提升到痛苦之上。

事实上，幽默力量的形成主要在于我们的情绪，而不在于我们的理智。你的幽默力量，是你以愉悦的方式表现出来的你。它表达出你个人的真诚，你本性的大方和心灵的善良。

“真正的幽默是从内心涌出，更甚于从头脑涌出。它不是轻视，它的精义是爱。”

——汤玛斯·卡来尔

在人们日常交往中，如果你希望自己的目标及你与他人的关系，变得更有意义的话，那么幽默是你不可或缺的。以幽默力量来帮助别人，你会发现你同时也帮助自己建立了更充实满意的生活。这种力量像一座桥梁，拉近了彼此之间的距离，填补了彼此之间的鸿沟。

幽默力量更是奋发向上者和希望与人建立良好关系者不可或缺的，是行政管理人员和领导层必备的条件，是父母、老师、牧师、推销手手上的王牌，也是每一个希望减轻自己人生重担的人所应获的报偿。它也是我们对遇见的每一个人可以给予的报偿。

幽默可以减轻压力，润滑人际关系，消除紧张，消除人生压

力，提高生活的品质。它可以把我们从小步自封中拉出来，使我们和他人相处时不致紧张，化解冰霜，使我们获得益友。它可以使我们振奋，信心大增，使我们摆脱许多不愉快的窘境。

人与人相处——要靠幽默来促进

人与人相处的时候，常常是使用幽默力量的大好机会。我们从下面几个例子中可以看出幽默如何在人际关系中发挥它的力量。

我们对日常生活中的摩擦，如果能以轻松代替敌对来处理，那么幽默力量能消除彼此之间原有的芥蒂，增进人际的和谐。

例如，公交车乘客和司售人员经常处于对立的局面，一点小事也会引发一场冲突。但是，如果有一位售票员小姐笑眯眯地对一位坐过了站慌慌张张大叫“小姐，下车”的乘客，这样回答：“小姐不能下车，小姐下车了，谁来验票？”不仅这位乘客会报以微笑，可能整个车厢都洋溢了笑声，使人人感到温馨。

当我们要表达心里的不满，如果能使用幽默力量的话，别人听来会好过一些。例如，有一位顾客对服务员说：“我有一套办法，保证叫你多卖出三成的柳橙汁。你只消把杯子倒满。”

这位顾客巧妙地运用幽默力量来表达失望感——却不至于让服务员难堪。也许他还是没有喝到满满一大杯的柳橙汁，但是他一定能得到友善、愉快的服务，和亲切地欢迎他下次再光临该店。

差不多在任何情况下，以富含幽默的话语来代替抱怨，都可以使你得到比较周到的服务，包括你在餐馆点菜，抱怨买到破损的商品。

幽默力量能帮助我们避免与他人争吵。下面是一个例子：

“你赞成最近公布的那条新法案吗？”有一位住户这样问他的邻居。

“嗯，我的朋友之中，有的赞成，有的反对。”这位邻居回答，“而我赞成我的朋友们！”

这位邻居是以友善的方式表达了：“让我们赞同各种不同的意见！”如果对某一件事情众说纷纭，或者对一个问题感到很棘手，我们可以照这位邻居的方式来回答。我们自己的幽默力量提供我们换个说法：“我还没有拿准呢！”或是：“现在不适合来讨论这个问题。”

幽默力量能帮助我们松弛人与人之间的紧张关系，扭转颓势。例如：

旅馆服务员说：“对不起，我们的房间全部客满了。”

旅客问：“假如总统来了，你可有房间给他？”

“当然有！”服务员回答。

“好，现在总统没来，”旅客回答，“那么你是否可以把他的房间让给我？”

结果可能是这位旅客得到了房间，或者是这位服务员帮他找别家旅馆去投宿。当我们需要把别人的态度从否定改变到肯定时，幽默力量具有说服的效果。

除了上述人与人之间相处需要借助幽默力量以外，个人面对自己的时候，幽默力量如何帮助他解决灰心失意或其他痛苦的情

绪？下面是两个例子：

幽默力量能使人在沮丧中转败为胜。以一位足球教练为例，他的球队刚刚在一次重要比赛中惨败。有人问他觉得何时可以扭转乾坤，教练回答说：“唱完国歌以后。”我们也可以学学这位教练，运用幽默力量来减轻惨痛的现实所带来的打击，来应付灰心丧气，把失败或困难视为暂时的“短路”，不是全部力量的丧失。

我们若能笑谈那些看来似乎很严重的事情，那么，可以说已经达到幽默力量的顶峰了。

我们来看看这位大学生，一面检视他那辆全新摩托车被撞毁的残骸，一面说：“唉！从前我老是说，有一天我能拥有一辆摩托车就好了。现在我真的已经拥有一辆车了，而且就真的拥有那么‘一天’而已！”

对这位年轻学生来说，车被撞毁是严重得不得了的事，但是他不愿把它看得太严重。如果你也能在痛苦、困窘或失望的时候，不愿把眼前发生的事情看得太严重的话，那么，在那一刻，你已经抓住了幽默力量。

幽默力量能使人解脱，它使我们自由自在表现我们自己，表达我们的想法，并表露我们的感受。我们借助于它振奋的能源，而得以自由去冒险，愿意并能够表现不平凡的作为，创造有意义的人生。

有人取笑幽默力量的想法，认为是轻浮的，或者认为只有在休闲余暇才适合谈幽默，并难登人生的大雅之堂的。这种人对幽默力量不屑一顾，把它踩在脚下。其实正好相反，幽默力量是高

高在他们之上，抓都抓不到的。这种人可以比喻为混凝土——混杂而硬化在一处了。

幽默作家桃乐西派克，有一次耐心地听一位毫无幽默感的人发表观感。

毫无幽默感的这位仁兄说：“我真受不了（bear）呆子。”

她说：“哦？真有趣。你母亲就能。”（注：英文bear一字，当“忍受”解释，亦可当“生育”、“生孩子”解释，此处为双关语。）

但是大多数人仍然重视幽默力量。这常是你我羡慕朋友的地方——“他真幽默啊！”也是你我批评别人的地方——“他多没幽默感！”

我们希望和幽默的人一起工作，并乐于为这样的人做事，而且也希望选择一位有幽默感的人，作为终身伴侣。商场和工厂里认为经理人材必须具备幽默力量。学生渴望老师富有幽默感，坐在课堂里才能如沐春风。我们也希望政府官员多有一点幽默感。政治家在竞选时不妨多多利用幽默。小孩子会因为父母和玩伴常常表现幽默，而性情活泼，体魄健壮。但是，有许多小孩很可怜，他们从没看过父母的笑容，从没听过父母的笑声。

属于你自己的幽默力量

幽默力量是属于你自己的，是你和你在人生中所扮演的角色所拥有的。你如何发挥这种力量来发展你的人格，开创成功的事业，增进你与家人、朋友之间的关系？

以后的几章里我们要陆续举出许多实例。现在我们先来假想

在某一天之中可能发生的各种情况，看看幽默力量如何发挥它神奇的效用。

紧急情况：下面这两种情况是当你的幽默暂时短路了，结果会如何？看吧！

你睡过头了——醒时又闻到早餐烧焦的味儿。这时你面临抉择，嘀咕，大骂，大吼；或者把你的幽默力量凝聚起来，问太太：“好吧，今天早上看你拿什么东西丢进我笼子里来喂我？”

在一个刺骨的寒冬，你正要动身去上班时，**邻人面带愠色向你大吼。**原来你的车紧停在这位邻居的车后面，使他的车动弹不得。

现在你再次面临抉择。对你的邻居说：“地方多的是，混账！你没长眼睛啊？”或者笑笑抱歉道：“对不起，今早上太冷了，我连我太太都动不了！”（更别说要动你的车了！）

到了公司里，你看见老板或经理正对着堆积如山的文件发脾气。这时你的幽默力量可以平息缓和这暴躁的局面。你可以说：“别忘了如果我们要从去年的档案中，把标‘重要’的文件挑出来，到头来大概手中只拣出几枚曲别针吧！”

吃午饭时，你的同事仍很紧张，甚至有点火药味。你希望缓和一下紧张气氛、避免争吵，帮助他们忘记公事的烦忧。你就说个笑话吧！

“昨天中午我来吃饭时，问隔壁桌子的一个人说：‘你要买我们公司的零件吗？’‘不要，’他回答说，‘凭什么我该买？’我对他说：‘嗯，我想告诉你，我之所以在餐桌上谈公事，是因为这一