

幽默的力量

■ 海浪丛书 ■

● (美)赫布·特鲁 著

● 蔡静澜 编译



上海翻译出版公司



YOU MO DE LI LIANG YOU MO DE LI LIANG YOU MO DE LI LIANG

《海 浪 丛 书》

幽 默 的 力 量

〔美〕 赫布·特鲁 著
蔡静澜 编 译

上海 翻 译 出 版 公 司

《海浪丛书》

幽默的力量

〔美〕赫布·特鲁 著

蔡静澜 编译

上海翻译出版公司

（上海复兴中路597号）

新华书店上海发行所发行 苏州师专印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 4 字数87,000

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数1—40,000

ISBN7-80514-219-X

C·3 定价：1.25元

《海浪丛书》编委会

顾问：贺崇寅

主编：蔡漪澜

编委：吴承惠 吴龙涛

金志莖 夏 画

目 录

第一章 幽默的力量·····	(1)
一、人类需要幽默力量·····	(1)
二、幽默及幽默感的形成·····	(8)
三、如何运用你的幽默力量·····	(13)
第二章 幽默使生活更美好·····	(24)
一、幽默能改善个人生活·····	(24)
二、幽默使婚姻和家庭更美满·····	(36)
三、幽默有助于工作和事业的进展·····	(51)
第三章 幽默力量的形成·····	(72)
一、幽默地传达信息·····	(72)
二、讲台上的幽默力量·····	(85)
三、开发你的幽默资源·····	(107)
四、成功——全靠你自己·····	(120)

第一章 幽默的力量

一、人类需要幽默力量

孩子在啼哭，菜烧焦了，学生不听老师的话，消费者抱怨买到的食品不新鲜，推销员正愁打不开销路，老板拉长着脸，职员闷了一肚子气，同事不讲交情，好象什么事都不对劲！

也许还有更糟的，你的晋升、加薪全落空了。

为了应付人生大大小小的挑战，你需要力量。无论父母还是子女，老师还是学生，售货员或顾客，老板或职工，上司或属下，都是如此。问题在于我们需要何种力量。

例如，你的目标是想要驾驭别人，你可以运用巴结笼络或暴力胁迫的手段，使别人就范，但这并不意味着心悦诚服。你想要赢得人们的羡慕和推崇，为此费尽心机，但自私的盘算和追求会使你的成就黯然失色，会使赞美的话语流于空洞。在这种情况下，与其说你拥有力量，还不如说你已经被某种邪恶的力量所占有。这种力量不仅损害别人，还会毁灭使用这种力量的人自身。

我们寻求和使用力量的目标是在满足他人需求的同时，获得自身的满足。有些心理学家认为，人具有设身处地替他人着想的倾向，如果我们能够增进人们相互之间的理解和对自我的认识，促使这种倾向变成普遍的现实，就能使人与人之间的关系达到更加和谐的境地。我们深信，在达到这个目标的各种力量中，幽默具有特殊的作用。

在作进一步的阐述之前，让我们先来解释几个名词。幽默的含义是什么？什么是幽默感？幽默的力量何在？

幽默是事物的一种性质，它能使举座欢娱，给人带来开心的喜悦。

幽默感是个人在表达与领会幽默方面所具有的能力。

具有幽默感的人能够运用幽默的力量来增进他与别人的相互了解，改善关系，並使他更易于对自己作出恰如其分的评价。

另一个读者关心的问题是如何获得幽默的力量？就我个人来说，我是在几十年的教书，演讲和研究心理学的生涯中，通过不断学习和反复运用而获得的。在这方面，我不断地向周围的人学习，在大学任教时，向学生们学习，现在又向同事和听众学习。我的同事誉我为寓教育于娱乐之中的专家，这确实表达了我的一个信念，幽默的力量能使教学过程更轻松，更有乐趣，更有效。在家里，我和八个孩子及孩子的母亲蓓蒂安共享幽默的欢乐，我从孩子们那里所学到的幽默感，远胜于我教给他们的。

就像我们按下电灯开关，电力就会沿着电线输送过来一样，当我们触动幽默的灵感，也能使幽默的思绪翩翩而来，並且能传导到他人的心灵，成为一种沟通与联结的力量。根据我的经验，我信相每一个人都可以获得幽默的灵感。

真正的幽默是从心底里涌出来的，而不是靠殚思竭虑的编织。幽默感的形成主要在于我们的情绪，而不在于理智。你的幽默表现出你乐观的一面，表现出你性格的开朗，待人真诚和心地的善良。当你以幽默的力量来感染和引导别人时，你会发现自己的生活更充实，更有意义。这种力量能够

在人与人之间的鸿沟上架起桥梁，缩短相互间的距离。

幽默的力量是奋发向上者的力量，也是渴望与别人建立良好关系者所不能缺少的。它是领导阶层的魅力所在，是推销员的诀窍，是父母、教师的助手，是上帝对身负生活重担的人的恩赐。它也是我们每一个人都能慷慨施于他人的最好礼物。

幽默可以润滑人际关系，消除紧张，减轻人生压力，使生活更有乐趣。它把我们从小天地里拉出来，使我们一见如故，寻得益友。它帮助我们摆脱窘迫和困境，增强信心，在人生的道路上知难而进。

从下面几个例子我们可以看到，人与人相处的时候，是幽默的力量最活跃的时候。

对日常生活中的摩擦，如果我们在处理时能以灵巧的应对代替笨拙的反目，就能够消除不快，相互谅解。如公共汽车的售票员和乘客经常形成对立，为一点小事引起剧烈的争吵。但是，如果当一位从沉思中醒悟的乘客冲到车门口，慌慌张张地大叫：“售票员，下车！”时，售票员笑着对他说：“售票员不能下车，下了车谁来卖票呢？”不仅这位乘客会报以微笑，整个车厢都会洋溢起笑声和温暖的感觉。

即使我们确实心怀不满的时候，如果以幽默的方式表达，也会使别人更易于接受。例如餐厅里有位顾客看到端上来的桔子汁很浅，就对服务员说：“我有一个办法，肯定能使你们桔子汁的销量增加三成。”接着，他对服务员的疑问作了这样的解答：“只要你们把每个杯子都斟得满一些就行。”他以巧妙的方式表达了不满，又不致使服务员难堪。如果他下次再来，即使桔子汁仍没有倒得更满一些，他也一定能够得到友善和愉快的接待。无论在餐馆，商店或其他场

合，以幽默的批评来代替抱怨，几乎总是能被心平气和地接受。

在遇到尖刻或棘手的提问时，幽默的回答可以使我们避其锋芒。下面是一个例子：

有人责问他的邻居：“你为什么反对最近公布的新法？”

这位邻居笑道：“我的夫人最喜欢争论，她赞成新法案，只好由我来提出反对意见。”

幽默的力量能缓和紧张气氛，在不利的情况下扭转颓势。请看下一个例子：

旅馆服务员对刚进门的旅客说：“对不起，房间已经客满。”

这位旅客犹豫了一下，问道：“假如总统来了，有没有房间呢？”

“当然有。”服务员回答。

旅客说：“好吧，今天总统不会来了，是否可以把他的房间让给我住？”

结果这位旅客可能会得到房间，也可能在服务员的帮助下投宿别处。当我们想要使别人的态度由否定转为肯定时，幽默的力量能助我们一臂之力。

人与人相处时需要借助于幽默的力量，而个人在面临失和沮丧时，也能借幽默来排解。我们还是举例说明。

有一支足球队几次在关键性的决赛中输给同一个劲敌。有人问教练：“你的球队到什么时候才能转败为胜？”教练回答说：“我想，当发奖时奏起我们的国歌时，他们一定被打败了。”这个教练以幽默的力量来减轻惨败的打击，并以此

表达了自己的信心和期望。

一个人如果能够笑谈那些看来似乎很严重的挫折，那么他对于幽默力量的运用就已经达到了最高程度。有那么一位大学生，在向往多年之后，终于买下了一辆簇新的摩托车，可是第一天就发生了车祸。他一面检视着完全毁坏的车身，一面自嘲道：“我老是说，总有一天我会有一辆自己的摩托车。现在我确实有了一辆新车，而且果然只拥有那么‘一天’。”对这位年轻学生来说，车被撞毁是很重大的经济损失，但他不愿在思想上背上同样沉重的负担。幽默的力量能使人解脱生活中的很多烦恼和羁绊、使我们更加自由自在；乐天达观，振作精神，去创造有意义的人生。

少数人轻视幽默的力量，认为这只是轻浮和无聊的表现，不登大雅之堂。其实正好相反，幽默的力量高高在上，是他们那闭锁而僵化的脑袋怎么也够不到的。绝大多数人在说：“这个人很幽默”时，是表示赞赏，而以“这个人毫无幽默感”作为否定的评价。我们愿意为幽默的上司效劳，希望和幽默的人共事，并且在选择终身伴侣时，也会喜欢她的富于幽默感。幽默的力量是企业家成功的必要条件，是政治家赢得选民的一个诀窍。学生喜爱幽默的教师，孩子会因为父母的幽默感而变得更加聪明活泼。

但是幽默力量也和其它形式的力量（例如电力）一样，需要标上“谨慎使用”的字样。

幽默运用得当，可以带来欢乐，促成和解，赢得成功，显示出充沛的活力和潜能。当我们以自己为取笑的对象时，它撕去我们骄傲和虚荣的外衣，使我们一下子看到自己目光的短浅，思想的偏颇和见解的谬误。但是，如果运用幽默来责

备，攻击，讽刺或伤害他人，虽然也能使人发笑，却可能把事情搞糟，并且播下不和的种子。

因此，当我们掌握了幽默的力量，就应该根据具体情况，适当地释放它的能量，使它在严肃与活泼之间达到恰如其分的平衡。

幽默感不是天生的，更不是用金钱可以买到的。那么，我们如何获得属于自己的幽默力量呢？这是本书的主题。但我们也不能期望一下子获得全部秘诀——在第一章里，我只想指出，乐观精神和开朗个性是幽默力量的源泉。有了这种精神，我们在待人接物时就会洋溢着风趣和欢乐，并把欢笑带给别人。有了这种精神，我们就敢于取笑自己的失败和弱点，而不与人睚眦必究。乐观精神和开朗个性会吸引周围的人，使别人喜欢你，信任你，乐于与你交往。他们在向你倾诉自己的烦恼和挫折时，无需顾虑会受取笑，也不担心会被忽视。

给予——而后必有所获。当你以幽默的力量给别人带来欢笑、友好、启示和鼓励时，你也一定会同时获得丰厚的回报，其中有许多是用金钱难以买到的。你充满生气勃勃的力量，又得到人们的信任和喜爱，你的事业一定会得到巨大的成功。你会使许多棘手的问题得以顺利解决，你会把不可能办到的事变为可能。

许多伟大的政治家和领袖人物，在成功的道路上都得到幽默力量的帮助。美国人首先会想到富兰克林和林肯，这两位总统以幽默来减轻肩头的重负，並以这种乐观的态度来鼓舞他人。

科学家、发明家、探险家们也一定拥有幽默的力量，在他们的成功道路上不可避免地会遭到无数次的失败和挫折，他们往往以轻松豁达的态度来对待。

每一个人只要去探索，培养和发展自己的幽默力量，在待人处世中加以运用，他就会受益良多。幽默不一定要引人发笑，但它比笑话更有深度，比微笑更有效果，比哈哈大笑更能感染别人。

上帝也一定赞同人类的幽默感。有些圣经学者认为，一个总是严厉冷峻的神是不可能想到创造人的。

二、幽默及幽默感的形成

什么是幽默？自古以来许多伟大的思想家都寻求过它的答案，但是没有一个人能够作出尽如人意的简练回答。连许多幽默大师都无法对这个人人熟悉的词下一个确切的定义，或者说没有一个公认的定义。对幽默这个词的解释是众说纷纭的。

我所喜欢的一个定义是，幽默带来欢乐，使人从痛苦的经历和情绪中挣脱出来。但这只是许许多多定义中的一个。

尽管幽默的含义玄妙，但每一个人都能够成为幽默大师。幽默有赖于你自己去发掘，当你愈能够运用它，它就愈快地成长，终于发展成你个性中独特的，完全属于你个人的一面。当你能够通过“第六感”——幽默感——来表达你的思想时，你就成为幽默大师。

在为幽默下定义时，许多人会提到幽默的妙趣。但是要确定什么是“有趣”，那就更难了。

调查表明，人们对“有趣”的看法有很大差异。《今日心理学》杂志刊出三十则笑话，调查了一万四千五百名读者的意见，结果是每一则笑话都有一群为数不少的爱好者，认为它“非常有趣”，同时有一批反对者，斥之为“一点也不好笑”。因此，从绝对的意义上说，有趣并不是某事某物的属性，而是我们在某一时刻的感受。当你以幽默给人带来欢乐，或者别人的幽默把你逗乐时，就意味着“有趣”。

有时候，我们把幽默与滑稽混为一谈，其实滑稽的目的仅仅在于引人哈哈大笑，而幽默往往包含着心领神会的妙趣，它使人欢愉、快乐，还有并非必要的——笑。

幽默可以分为很多种类，有滑稽的，荒谬的，有不协调的，出人意料的，有戏谑、诙谐、讽刺、挖苦等等。这种差别有时候很细微，而都具有幽默的那种难以言传的特性。

滑稽的幽默多半以情节逗人。例如马戏团的小丑打扮得古怪可笑，一举一动令人发噱，他去训象，结果以浑身被大象鼻子喷出的水浇得湿淋淋而告终。当我们被他的滑稽表演引得哈哈大笑时，却也同情他的可怜遭遇。荒谬的幽默以打诨插科为特色，例如有人问：“不知为什么，我那孩子长得很矮小。”回答是“你家的那条母牛四脚特短，你一定给孩子牛奶喝得太多了。”不协调的幽默多半是人物的言行举止与环境不相宜，而出人意料的幽默则表现为既违反常情，又具有内在的合理性。

幽默的形式也变化多端——漫画、讽刺画、喜剧、警句、格言、轶事、荒谬故事、讽刺诗、反语、嘲讽、俏皮话、双关语等等。在这些形式下，幽默可以通过视觉形象或语言文字来表达，其幽默性可以是精心构思的，也可能是即兴表现出来的。

漫画和讽刺画作为一种视觉形象，往往附有寥寥可数的几个饶有风趣的文字说明，但其精髓总是在画面之中

警句、格言、妙语和急智之言作为幽默的语言文字表达形式，其共同特点是简洁扼要地表达思想或说明事实。警句通常道出了事物的变化规律，如“三次向左转，就成了向右转”，说明物极必反的哲理。格言则通过人生经验的总结来发人深省，例如“步步高升之时，莫忘脚踏实地”，是告诫人们切忌轻狂自大。妙语和急智之言含义相近，细加分析又有区别。妙语是主动的幽默表达，例如一个矮个子这样取笑自己：“我要是穿上这种高统牛仔靴，脚就连在屁股上啦。”

而急智之言是为了应付棘手的问题或摆脱窘迫的处境，随机应变地运用幽默的力量，以化险为夷，化干戈为玉帛。

轶事和故事也有相同之处，但轶事特指名士或伟人的事迹，常常蕴含着哲理。小品文是将轶事或故事浓缩到不能再短的形式，它也是幽默的最常见的文字形式，荒谬故事则是以夸张虚构的手法产生令人捧腹的效果，使形象更生动，讽喻更尖锐。

讽刺诗的目标多指问人类愚蠢的一面，它也常常借用夸张的手法，通过夸大渲染来讥讽谬误，纠正时弊。反语，或称反话，则是以轻描淡写或隐喻的方式使讽刺不那么刺耳。但有时候，对别人的话语作出似褒实贬的尖刻评论，会造成令人痛苦的幽默，这时又接近于嘲讽。俏皮话是有讽刺意味的妙语，如“你这家伙酒气熏天，该到酿酒厂去扣上个瓶盖”。嘲笑与讽刺性质相近，都很容易刺伤他人，所以人们往往只作自嘲，开自己的玩笑。其实，只要我们所嘲笑的不是某个人，而是他的某种行为，仍然是可能被人接受的。在运用以上几种幽默时，我们要注意避免过于刻薄，正如塞万提斯所指出的：“掴人耳光的玩笑不是好的玩笑。”

幽默的种类和形式繁多，但是你可以由简单和基本的途径来发展自己的幽默力量。

首先，要形成思想的趣味性和幽默感，对于各种事物从不同的角度去琢磨，溯本求源，挖掘出其有趣的一面——即使粗看之下似乎毫无可能。

为了丰富幽默的灵感，我们应该随时汲取他人幽默创作的精华，从格言、谚语、故事、到令人喷饭的笑话，然后加以修改，掺入你自己的题材，赋予新的情趣，成为属于你自己

己的幽默。重复同一个笑话，会使人味同嚼蜡，笑不出来，而新笑话就是以你自己的方式来讲的笑话。

林肯总统深知借用他人的幽默也会取得很好的效果。他在一次演讲时说：“有一位老人告诉我，没有任何缺点的人，往往也没有什么优点。”这句借用来的话给人留下了很深的印象。

经常练习，你就能发展自己思想的趣味性和幽默感。举一个简单的练习题目，例如以“柠檬”二字来做文章，你能不能想出诸如此类的意义深刻的妙语：“当人生给你酸涩的柠檬时，你就把它榨成一杯甘美的柠檬汁。”又例如你会不会把一句人人都熟悉的谚语稍作修改，使其顿生妙趣：“他绝不是一个正人君子，因为他爱金发，也爱褐发和红发。”

心胸开阔，光明磊落的人有勇气笑谈自己。以自己为目标的笑话可以解开误会，抹去芥蒂；可以使人对失败付之一笑，激扬士气；还能使人以宽容和轻松的态度看待自己的短处和失败，消除自卑感。因此，当你取笑自己的谬误时，就给旁人树立了一个榜样，证明这不是妄自菲薄，而是自信的表现。使别人也有勇气笑自己。而且当你与别人一起笑的时候，不会使他有受辱或不悦的感觉，因为你已经证明了自己是一个能与他人共同欢笑的人，而不会专在一旁耻笑别人。当然，你必须注意，对于别人，你只能笑他的某种行为，而不能笑他这个人。

我们可以拿自己开玩笑，以轻松的态度对待自己，但要以严肃的态度面对事业和人生。反之，就可能或者是玩世不恭，或者是唯我独尊。初出茅庐者往往视自己为世界的中心，随着个性的成熟，才能正确处理自己与周围人群的关系。

能否正确对待生活道路上的挫折和失误，也是心理成熟与否的标志之一。当然，对小过失我们比较容易处置。例如面包烤焦了，牛奶泼翻了，你都能够一笑置之，重新准备一份。但是，如果你没能如愿晋升，或者坐失发财良机，你还能安之若素吗？这时候，就需要拿眼前的挫折与人生的最终目标相比较，以放眼未来，看到今后还有成功的机会，才能得到宽慰，进而以自己的失败逗乐。

当你满面愁容时，记取《旧约圣经》中的约拿，他在鱼腹中呆了三天，不是又安然登岸了吗？

我认为幽默感的发展有三个层次。第一层次是能打趣，而且能被自己的笑话逗乐。第二层次是能领会各种事物的幽默之处，能与别人一起欢笑。最高层次只有那些勇于笑谈自己，以乐观的态度面对挫折和失败的人才能达到。

我们可以把“如何获得幽默力量”综合如下：

形成思想的趣味性和幽默感，从不同角度去挖掘任何事物有趣的一面。

笑谈自己，並与他人一起笑。但对别人只能笑他的行为，不能笑他这个人。

以轻松的态度对待自己，而以严肃的态度对待事业和人生。把一时得失与人生的目标相比，以求超脱和达观。

使人欢笑，方法是说令人愉快的话，做令人愉快的事。