

〔美〕赫伯·特鲁 著

程永富

王 刚

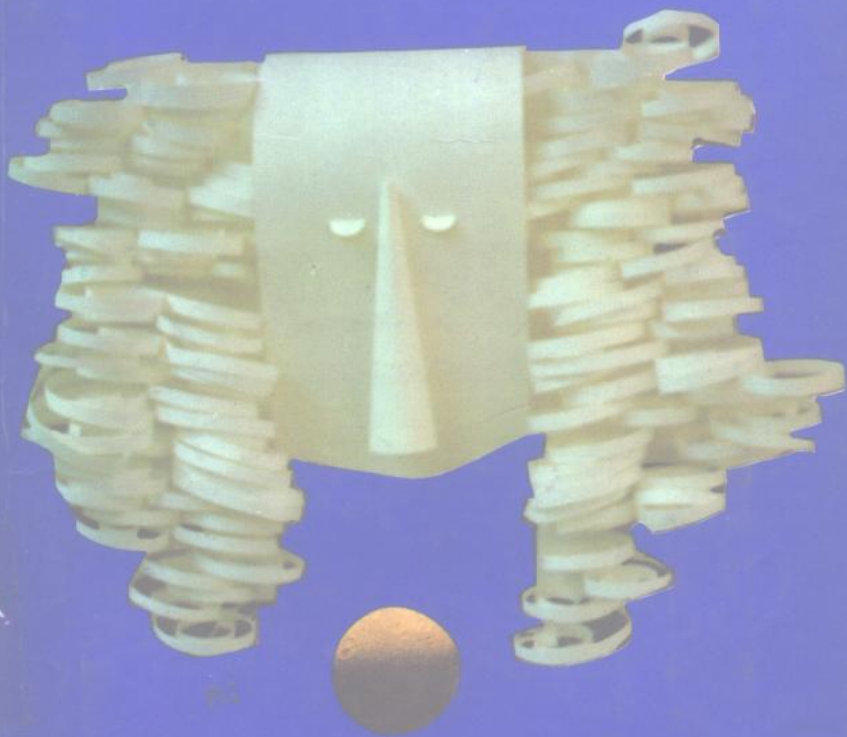
译

# 论幽默

—幽默就是力量

心理与人生译丛·

陈而泰 主编



成都科技大学出版社

## 论幽默——幽默的艺术

---

主 编：陈尔泰  
著：〔美〕赫伯·特鲁  
译：程永富 王 刚  
责任编辑：陈智华  
装帧设计：陈尔泰  
出版发行：成都科技大学出版社  
经 销：四川省新华书店  
印 刷：四川教育学院印刷厂  
开本：787×1092毫米1/32 印张：10.6875  
1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷  
印数：1—100000 字数：230千字  
ISBN7—5616—0234—0/C·6

---

定价：3.20元

6  
DI25/52

## 编 序

愈来愈多的人相信：“幽默在人生过程中具有相当的价值”，“幽默感的有无强弱能决定一个人事业成功的程度。”

新的趋势表明：现代人逐渐重视幽默的力量，希望用幽默力量来改变个人的形象，改善人们的人际关系。在个人的生活中，幽默感愈来愈成为不可或缺的因素。

为什么幽默如此重要？

就生理而言，幽默可以增进你的身体健康。现代医学证明：笑和愉快的情绪对心脏有益，笑能调节过低或过高的血压，促进消化、增强活力，延年益寿。其次，在心理上，幽默力量可以使你消除紧张情绪，驱散挫折感，促进心理卫生。

在社会生活方面，幽默力量能使我们与他人的人际关系和谐，使我们获得他人的接纳、友善和信赖，使自己轻松，使他人愉快。在乐观、和谐、积极的心理气氛中，人们就能更好地发挥聪明才智，发挥创造能力，有利于事业的成功。

作者赫伯·特鲁以其幽默的语言，细致而生动地把幽默力量形成的规律展现于读者面前。读完此书，读者不仅在理智上懂得如何去幽默他人，如何幽默自己，而且在情感上将领略到幽默的奇妙。从而提高我们的生活品质。

## 出版絮语

在当今世界上，有关心理学问题的研究取得了引人瞩目的成就。为了加强中外文化的交流，满足国内广大读者的需求，本社推出这一套“心理与人生译丛”。

《论强者——强者的诞生》、《实现者——操纵者的抉择》、《洞察者——突破与沟通》一问世，就引起极大反响，深受读者欢迎，畅销不衰。很多报社高度评价，极力向读者推荐介绍，称它生动有趣，别具一格，有实用性，肯定它能给予我们启示和信念等。为了不辜负读者厚望，我们将陆续出版此丛书的姊妹篇《论幽默——幽默就是力量》。

《论行为——行为语言的奥秘》、《论成长——断脐带做大人》、《论逆境——逆境中的思考》、《论失落——超越失落的危机》、《论情感——情感与人生》等。

这套丛书广泛涉及人生哲理，人际关系，人与社会各方面，能给你个人生活、家庭、社会生活提供有趣又有价值的指引。本书尽量做到行文流畅，通俗生动，熔知识性趣味性于一体。使你汲取知识、扩展视野、开启新观念，在人生旅途中取得更大成功。

由于文化背景、民族传统和社会心理的殊异，希望读者在阅读中能注意到这个特点。

最后，因水平有限，在出版中难免有不妥之处，谨请批评指正。

# 目 录

---

## 第一篇 幽默就是力量 9

---

### 第一章 幽默的力量 11

幽默和幽默力量

人与人相处，要依靠幽默

属于你自己的幽默力量

小心处理

以趣味和游戏来充电

给予，而后必有所获

### 第二章 什么是幽默 25

究竟有趣在哪里

# 目 录

---

## 第一篇 幽默就是力量 9

---

### 第一章 幽默的力量 11

幽默和幽默力量

人与人相处，要依靠幽默

属于你自己的幽默力量

小心处理

以趣味和游戏来充电

给予，而后必有所获

### 第二章 什么是幽默 25

究竟有趣在哪里

意会要点

以幽默来说事实

以幽默来讲故事

如何幽默

真正的思想

跃过障碍

进到第三层次

### 第三章 如何运用幽默力量 41

建立新的人生观

引人发笑

富兰克林的一则小故事

不满的屋子里充满笑声

谢谢！我的敌人！

打开沟通的机会

冒险

目标对准自己

和大人物一齐笑



两面人

建立必胜的态度

史蒂文生如何成功

胜而不骄

如何成为英雄

如何成为明星

无所长的胜者

不仅讲求效率，还要有效果

化干戈为玉帛

避免战火爆发，卸除心头重担

幽默的艺术

要抚慰，勿刺伤

享受成功的果实

---

## 第二篇 幽默与生活

71

---

### 第四章 个人生活中的幽默

73

大事化小，小事化无

金钱买不到  
使你更健康  
消除紧张  
驱走经济烦恼  
社交生活的成功  
钻出自己的壳  
在社交活动中运用幽默  
幽默，不要滥运用

## 第五章 家庭生活中的幽默 101

维持婚姻中的爱情  
幽默的分享与成长  
疯狂大笑或温暖人心  
表现自己，了解自己  
以彼此的差异为乐  
从爱情中发展喜剧  
上点润滑油，减少摩擦

用幽默方式来表达你的观点  
挫折与骄傲

## 第六章 工作中的幽默

133

继续向前迈进，争取成功

事业崇尚幽默

看事情的光明面，

适当表达自己的观点，

用幽默来推荐自己

获得无穷的活力

发挥创造力

繁琐的家务需要幽默

欣赏别人，与人同笑

给予和获得，分享欢笑

哇哇大叫几声

整整老板，美国人的方式

如果你正是老板

---

第三篇 幽默的来源 175

---

第七章 用幽默传达信息 177

把你的信息清晰地沟通出来

“双步”原则

帮助他人记住你的信息

使你的幽默人格化

虚构你的幽默

以人们熟悉的方式来发挥

激励他人热心去实践

第八章 讲台上的幽默 207

演讲前的介绍

即兴的幽默  
了解你的听众  
以幽默来起个头  
让听众看到你的幽默  
以幽默来抓住听众  
以幽默来引导听众  
幽默失效怎么办  
对物理情况的干扰怎么办  
人为的干扰怎么办  
如何结束演讲  
开始讲故事，但勿操之过急  
注意时间，但勿预告幽默  
先听听自己的笑声  
做行家，但别成为喜剧演员  
建立标帜，勿忘讲题

## 第九章 开发幽默的资源

245

收听他人的幽默

采用个人的经验  
看、听、读  
注意看标语  
借用，但要创新

## 第十章 掌握幽默力量

271

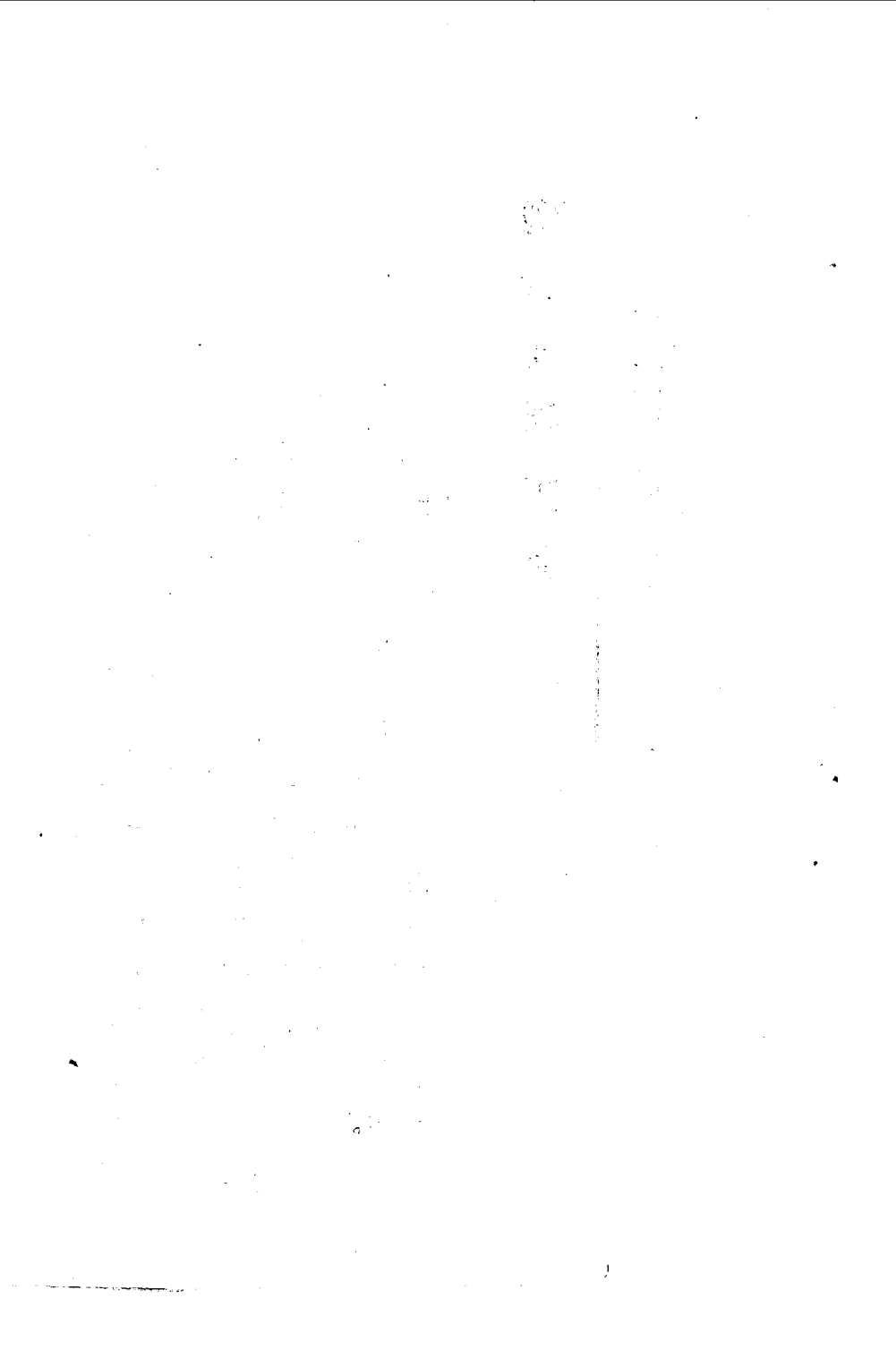
使你自由  
产生活力  
使你令人难忘  
完成伟大成就  
鼓舞勇气  
激励他人  
以幽默力量向前迈进  
享受幽默的乐趣

附页 世界著名幽默漫画集萃

## 第一篇 提要

# 幽默就是力量

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，幽默将是你不可或缺的力量。幽默可以减轻压力，润滑人际关系，消除紧张，提高生活品质，是行政管理与领导阶层必备的条件。然而，幽默是可以寻得的，幽默感是可以培养的。当你能够利用它，将它与人分享，它就成长，最终发展成为人格中独具特色的一面。





## 第一章 幽默的力量

小宝宝在哭；菜烧焦了；儿童不听父母的话；学生不专心听老师讲课；消费者抱怨买了过期食品；推销员正愁达不到销售指标；上司拉长着脸，职员闷了一肚子气，同事不尽职责。好象什么事都不对劲！

也许还有比这更糟的，你的晋升、考绩、加薪等等，全泡汤了。

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，是台上讲演的或台下听讲的，是售货员或消费者，是上司或职员，是上级或属下。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。一天之中也许会有十几次以上，我们提到“力量”这两个字。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。