



幽默的力量

〔美〕赫伯·特罗 著
李 扬 编译



D126/18
幽默的力量

[美] 赫伯·特罗 著
李 扬 编译

幽默的力量

[美]赫伯·特罗 著

李 扬 编译

中国妇女出版社出版

新华书店北京发行所发行

测绘出版社印刷厂印刷

787×960毫米 32开 8印张 154千字

1989年2月北京第一版 1989年4月北京第一次印刷

印数：1—20000册 定价：2.50元

ISBN7-80016-080-0/G.47

目 录

第一篇 幽默就是力量

1. 幽默的力量…………… (3)
2. 什么是幽默…………… (17)
3. 如何运用你的幽默力量…………… (32)

第二篇 幽默与生活

4. 个人生活中的幽默力量…………… (62)
5. 婚姻和家庭生活中的幽默力量…………… (88)
6. 工作上的幽默力量…………… (118)

第三篇 幽默力量的来源

7. 以幽默力量来传达信息…………… (161)
8. 讲台上的幽默力量…………… (188)
9. 开发幽默力量的资源…………… (222)
10. 幽默力量——今日看你！… (247)

第一篇 幽默就是力量

提 要

在人的一生中，如果你希望自己的生活以及与别人的关系能变得更 有 意义的话，幽默将是你不可缺少的力量源泉。它可以减轻你的压力，消除紧张心理，改善人际关系，增加生活乐趣，也是行政管理与领导阶层必备的素质。幽默是可以找到的，幽默感也是可以培养的。当你愈能利用幽默，并把它带给其他人，它就愈能发挥作用，终于发展成人格中独特的一面。



1. 幽默的力量

小宝宝在哭，菜烧焦了，学生不听老师的话，教友不专心听牧师布道，消费者抱怨买到了过期食品，推销员发愁推销不出去产品，老板拉长了脸，店员闷了一肚子气，同事不尽职责，好象什么事都不对劲儿！

也许还有比这更糟的，你的晋升、考试、加薪等等，全吹了。

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，是台上布道的或是台下听道的，是售货员或是消费者，是老板或是店员，是上级还是下级，问题是：需要什么样的力量？

就思想上来说，我们的生活中充满着各种力量。一天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，力量使我们振作，促使我们去做。力量的寻求把人类引向善的目标——同时也引向贪得无厌的目标。古今中外的独裁者都是运用力量来控制别人，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。

如果你要得到的只是这种控制别人的力量，那么只需要一句赞美之语或一根棍子就行了。一句称赞的话或一顿鞭打都很容易叫人随你的意思去“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。但是如果不是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，赞美会流于空洞。出于真心的赞美才能让人从心里接受，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的善恶，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，还是让力量拥有我们。

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攫住了我们。这种想法表面上似乎能让别人顺服我们，但是实际上并没有真正满足我们的需要。

要从别人那里得到我们所需要的，最好的办法就是别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。不论基于什么观点，都是指向同一个目标：增进我们对他人、对自己的了解。而我深信幽默力量能使我们达到这个目的。在提供一些指导之前，

我们有必要选几个问题讨论。

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，来增进你与别人的关系，并改善你對自己真诚的评介的一种艺术。

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得。事实上，这个和我共事、多方协助我的小组曾为我制造了一个新词汇——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，远胜于我教他们的。

基于我个人的经验，我深信我们可以去发现：如何按下按钮！

就象我们打开电灯开关，电力便沿着电线输送过来一样，按下我们幽默力量的按钮，也能促我一股特别的力量汨汨而来。我们把这股幽默力量道向

与他人直接沟通。

幽默和幽默力量

有了幽默，我们可以学会以笑来代替苦恼。借着幽默力量，我们能将他人和自己提升到痛苦之上。

事实上，幽默力量的形成主要在于我们的情绪，而不在我们的理智。你的幽默力量是以愉悦方式表现出来的你。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，它更甚于从头脑里涌出。它不是轻视，它的精义是爱。

——汤玛斯·卡莱尔

在人的一生中，如果你希望自己的目标及你与别人的关系变得更有意义的话，那么幽默是你不可缺少的力量。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。这种力量象一座桥梁，拉近了人们之间的距离，弥补了人们之间的鸿沟。

幽默力量是发奋向上者和希望与人建立良好关系者不可缺少的东西，是行政管理 and 领导阶层者必备的条件，是父母、老师、牧师、推销员手上的王牌，也是每一个希望减轻自己人生重担的人所获的赏赐。它也是我们对遇见的每一个人可以给予的赏赐。

幽默可以减轻压力，改善人际关系，消除人生

的紧张，提高生活的品质。它可以把我们从各人的内心里拉出来，使我们和他人相处时不致于紧张，并使我们获得朋友。它可以使我们振奋、信心大增，使我们脱离许多不愉快的窘境。

人与人相处——要靠幽默来打气

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，那么幽默力量能消除原有的不快，增进人际的和谐。

例如公共汽车乘客和售票员经常处于对立的局面，一点小事都会引起争吵。但是如果有一位售票员笑眯眯地对慌慌张张大叫“小姐下车！”的乘客这样回答：“小姐不能下车，小姐下车了，谁来剪票？”不仅这位乘客会报以微笑，可能整个车厢都洋溢了笑声和温暖的感觉。

当我们要表达心里的不满，如果能使用幽默力量的话，别人听了会好过一些。例如有一位顾客对侍者说：“我有一套办法，保证叫你多卖出三成的橙汁，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——却不致于带给侍者难堪。也许他还是没有喝到满满一大杯橙汁，但是他一定能得到友善、愉快的服务和亲切的欢迎。

差不多在任何情况下，以幽默来代替抱怨，都

可以使你得到比较周到的服务,包括你在餐馆点菜,到抗议破损的商品。

幽默力量能帮助我们避免与人争吵。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,或者一个问题很棘手,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:“我还没拿准呢!”或是:“现在不适合讨论这个问题。”

幽默力量能帮助我们松弛人与人之间的紧张,扭转局面。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,你有房间给他吗?”

“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了别的旅馆去投宿。当我们需要把别人的态度从否定转变到肯定时,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，当我们面对自己的时候，幽默力量如何帮助我们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。有人问他赛到什么时候可以反败为胜，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，来应付灰心失望，把失败或困难视为暂时的“短路”，不是全部力量的丧失。

我们如能笑谈那些看起来是挺严重的事情，那么可以说已经达到幽默力量的颠峰了。

我们来看看这位大学生，一面检查他那辆被撞毁的新摩托车的残骸，一面说：“唉！以前我老是说，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，车被撞毁是一件严重得不得了的事，但是他不愿把这事看得太严重。如果你也能在痛苦、困窘或失望的时候，不愿把眼前的事看得太严重的话，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，它使我们自由自在地表现我们自己，表达我们的想法，并表露我们的感受。我们借着它的力量，而得以自由去冒险，愿意并能够表现不凡平的作为，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，并且认为它不登大雅之堂。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的，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。

幽默作家多萝西派克，有一次耐心地听一位毫无幽默感的人发表观感。

这位毫无幽默感的人说：“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，亦可当“生产”解，此处为双关语。）

但是大多数人仍然重视幽默力量。这常是我们羡慕别人的地方——“他真幽默啊！”，也是我们批评别人的地方——“多没幽默感！”

我们希望和幽默的人一起工作，并愿意为这样的人做事，而且也希望选择一位有幽默感的人，做为终生伴侣。商场和工厂里认为经理人才必须具备幽默力量。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。政治家在竞选时要多多利用幽默。小孩子会因父母和伙伴常常表现幽默而心情活泼身体健壮。但是可怜，有许多小孩从没有看到过父母的笑容，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。你怎样发挥这一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，看看幽默力量是如何发挥它神奇的效用的。

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——醒了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，邻居面带愠色地向你大吼。原来你的车紧停在这位芳邻的车后面，使他的车动弹不得。

现在你再次面临抉择。对你的芳邻说：“地方多的是，混帐！你没长眼睛啊？”或者笑笑抱歉说：“对不起，今天早上太冷了，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，到头来大概手里只拣出几枚回形针吧！”

吃午餐时，你的同事仍很紧张，甚至空气中都有一股火药味。你希望松弛一下、避免争吵，帮助他们忘记公事的烦恼。你就说个笑话吧！

“昨天中午我来吃饭时，向邻桌的一个人说：‘你要买我们公司产的零件吗？’‘不要，’他回答：‘凭什么我要买？’我对他说：‘嗯，我想告诉你，我之所以在餐桌上谈公事，是因为这一来这顿饭的饭量就可以减税’。”

其中有一位同事，正为下午会议上要发表的演讲而心急如焚。用几句含有幽默的话来消除他的紧张吧！

“别担心。演讲完了，如果有人这样和你说，你就对他哈哈笑——如果他说：‘你的演讲还不算完全失败，至少我们可以常常以它作为失败的例子，以为借鉴。’”

下了班回到家里，又面临一场家庭战争。你那读大学的儿子用幽默的口吻问你：“爸，你知道人类学家说，人本来不该是直立行走的。”你回答：“这又怎么样？”他说：“所以把汽车钥匙借给我吧！”

可是你今晚要赴一个宴会，需要用车，于是…

你到了宴会上，有一个家伙非要你干了那杯酒不可。你可以立刻变了脸色，痛责那人不近情理，晓以“不干杯运动”的大道理，或者你也可以微笑着说：“您放心，我可没有热情如火，也没有心焦如焚！”

在这样的一天中，你的幽默是否曾一度失灵？

第一次也许是在那位准备演讲的同事焦虑时，

你想说几句轻松话来解除他的紧张。但是也许他当时并没有心理准备，在焦急的时候没准备好要接受你的玩笑。

这时你最好把开玩笑的对象指向自己，来消除他的紧张。说的还是同样的妙语，但是以你自己曾经在会议上演讲的事为例。

第二次也许是在你的儿子以他的幽默向你提出要求时，你没有还之以幽默。你当时可能回答说：“好”，然后把汽车钥匙递给他，再打电话请你的朋友开车顺道来接你，或者搭出租车去。但是如果你不得不拒绝他时，切记以笑容来接受他的幽默，再继续交谈。

当我们从别人那里得到幽默力量，再以笑容、话语或其他方式将幽默回报他人时，我们已将幽默力量的良性循环带向更好的人际沟通。

小心处理

幽默力量也和其他形式的力量一样，应该标上“小心处理”的字样。

如果幽默是攻击、讽刺、伤害或责备人的，也许能使人发笑，但是对事情绝不会有帮助，也不会改善别人对你的看法。幽默运用得当，可以是快乐、强劲、振奋人心的。这时幽默的力量可以促成轻松、胜利、成功和无穷的活力。幽默力量所显示的不仅是原本的我，更让人看到发挥潜力的我。它使我们剥去虚假的骄傲和虚荣，更使我们看到自己错误的想法、肤浅的观点和时而偏差的价值观。