

幽默

的
智慧

邢延国

编著

幽默是社交中的法宝
幽默是事业的助推器
幽默是生活的调味剂
幽默是健康的守护神
幽默是你绚丽的外衣
幽默是爱情花园里的园丁



中国长安出版社

幽默

的
智慧

邢延国 编著

幽默是社交中的法宝
幽默是事业的助推器
幽默是生活的调味剂
幽默是健康的守护神
幽默是你绚丽的外衣
幽默是爱情花园里的园丁



图书在版编目 (CIP) 数据

幽默的智慧/邢延国编著. —北京: 中国长安出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-80175-969-6

I. 幽… II. 邢… III. 幽默 (美学) —通俗读物 IV. B83-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030119 号

上架建议: 社科类 - 通俗读物

幽默的智慧

邢延国 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 17

字数: 240 千

版本: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80175-969-6

定价 32.80 元

前言

人生在世，不可能什么事都顺心，难免会有遇到烦恼的时候。也许你终日忧虑自己的学业或事业，也许你苦于家庭的不和。如果你尝试着用幽默的心态面对，你就会发现其实这些烦恼就可以被轻易地甩开。用幽默的心境不断地把沉重的失落感宣泄出去，渐渐使那些不如意在眼前消失。这也使你过得轻松而自在、愉悦而活泼。

在人类智能的财富中，幽默被认为是无价之宝。人们需要各式各样的财富，也时刻需要幽默，这就像树木需要阳光、空气和水分一样重要。

充满幽默的人生是最富有的人生，在人类智慧的财富中，幽默像夜空中神秘的星星，数也数不清。

幽默是健康生活的营养品。在公共场所，在家庭中，偶尔说一句幽默的话，做一个幽默的动作，往往能引起他人会心的笑声。常常开心一笑，会让你舒展脸庞的不悦，保持青春的绚丽，对自己的身心健康也大有益处。古人说“笑一笑，十年少”，正是这个道理。

幽默是人际关系中的缓冲器。在社会交往中，难免会发生一些冲撞和矛盾。高尚的幽默不仅可以淡化矛盾，消除误会，还可以避免尴尬，缓和气氛。

人有七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。生活当中七情过度可使人生病，心理脆弱多疑者也容易患病，很多看似生理方面的疾病其实主要是由心理方面引起的。对于这种病人，单用药物治疗，往往不能见效。最好的治疗方法是调整自己的心态，幽默常伴，疾病走远。

在家庭生活中，夫妻间的幽默还有“润滑剂”功能。如双方发生冲突时，使用刺激性的话语无疑是火上加油。而此时一个得体的小幽默常常能使对方转怒为喜，破涕为笑。

在现实生活中，人们都希望与幽默感强的人一起共事。女孩喜欢选择天

性诙谐幽默的男人。学生渴望老师把枯燥的学问讲得妙趣横生。

此外，幽默可以彰显一个人无穷的魅力，在人际交往中，如果能巧妙运用幽默的语言，就会增加你的人气，提升你的魅力。幽默可以表达出一个人的真诚、大方和善良。它像一座桥梁，拉近人与人之间的距离，填补人与人之间的鸿沟，人的幽默感是心智成熟、智能发达的标志，是建立在人对生活的公正、透彻的理解之上的。理解生活应当说是高层次的能力，在此基础上，才能产生更好的生活能力。

幽默是一种高雅的风度，但这种风度需要有丰富的知识，高尚的思想以及良好的文化修养基础为前提。心胸狭窄、知识肤浅、行为粗俗、情操低下者，虽然有时也能引人发笑，但那多是浅薄、无知的表白，绝不是含蓄高雅的幽默。可见，一个人要培养幽默感，首先应加强自身的文化修养，要人为善，要多学些诙谐风趣的开玩笑的方式，要尽量让自己轻松、洒脱、活泼些、这样就能使自己也幽默起来。

本书旨在帮你了解幽默、认识幽默，从而更好地掌握和使用幽默。书中配有大量生动的事例，增强了阅读的趣味性和文章的感染力。它会让您很快掌握幽默这门学问，从而运用这门学问为自己的生活平添更多的欢声笑语，让您度过一个完美而幽默的人生。

目 录

第一章 感受幽默中的大智慧

幽默的“脸庞”上有一层神秘的面纱，所以很多时候我们只能看见她朦胧的轮廓，却看不清她的“五官”。有人说，幽默的脸是美丽的，幽默的笑是友爱的，幽默的心态是乐观的，幽默的意志是坚强的，幽默的品格是豁达的。幽默包含着人生非同一般的大智慧。

- ◎ 幽默是一种智慧 / 3
- ◎ 幽默是一种心态 / 5
- ◎ 幽默是一种大度 / 7
- ◎ 幽默是一种豁达 / 9
- ◎ 幽默是一种态度 / 11
- ◎ 幽默是一种自信 / 12
- ◎ 幽默是一种坚韧 / 15
- ◎ 幽默是一门艺术 / 16
- ◎ 幽默是身边的挚友 / 18

第二章 幽默是社交中的法宝

幽默是一种良好修养的标志，它与智慧和爱心结伴同行，每一个具有幽默感的人都有随和亲切的性情、宽广的心胸以及洞察一切的机智。在现实的人际交往中，当矛盾发生时，那些缺少幽默感的人会把事情弄得越来越僵，只有懂得幽默的人才能使一切变得轻松而自然。

- ◎ 幽默的人最受欢迎 / 21
- ◎ 幽默多了朋友多 / 25
- ◎ 用幽默顺畅人际关系 / 28
- ◎ 用幽默为自己解围 / 30
- ◎ 用幽默联络情感 / 32
- ◎ 用幽默缓和气氛 / 34
- ◎ 用幽默避免尴尬 / 36
- ◎ 用幽默化解矛盾 / 39
- ◎ 用幽默避免摩擦 / 41
- ◎ 用幽默消除敌意 / 43
- ◎ 用幽默反击别人 / 45
- ◎ 用自嘲制造幽默 / 47

第三章 幽默是事业的助推器

幽默不仅能够用自身的机智、自嘲、调侃和风趣给人们带来欢乐，而且它还能激励士气，有助于提高工作效率。具有幽默感的人更乐观、更豁达，所以，他们能利用幽默消除工作上带来的紧张和焦虑。那些在工作中取得成就的人，大多都是善于理解他人、并且具有幽默感的人。

- ◎ 把幽默常带身边 / 51
- ◎ 用幽默来推销自己 / 53
- ◎ 应聘时不妨幽默一下 / 55
- ◎ 用幽默为自己赢得机会 / 57
- ◎ 面对困难不妨幽默一下 / 59
- ◎ 用幽默消除与上司的距离 / 62
- ◎ 用幽默赢得上司的认可 / 64
- ◎ 同事之间需要幽默 / 66
- ◎ 用幽默加深同事间的感情 / 68
- ◎ 用幽默营造谈判氛围 / 70
- ◎ 演讲时用幽默沟通情感 / 72

- ◎ 幽默帮你把握主动权 / 74
- ◎ 把幽默用在公关工作中 / 76
- ◎ 在幽默中让客户认可 / 78
- ◎ 用幽默劝导别人 / 80
- ◎ 好领导要有幽默感 / 81

第四章 幽默是生活中的调味剂

人生中总会遇到许多困难和无奈，我们很难企求凡事都尽如人意。乐观、幽默的人，能够感受到生活中美好的一面，抓住生活中有趣的一面，分寸恰当地表达自己的思想和感受，并能给周围的人带来快乐。生活中乐观、幽默的人总会有很好的心情，也总能享受到更多的生活情趣。

- ◎ 幽默式的管理方法 / 85
- ◎ 培养另一半的幽默感 / 87
- ◎ 做一对幽默夫妻 / 90
- ◎ 幽默的夫妻最和谐 / 93
- ◎ 让幽默给生活加作料 / 96
- ◎ 用幽默化解夫妻矛盾 / 100
- ◎ 用幽默诠释亲情 / 102
- ◎ 让幽默呵护幸福 / 104
- ◎ 巧用幽默获得谅解 / 107
- ◎ 妙用幽默表达意见 / 110
- ◎ 幽默有时胜于反击 / 114
- ◎ 幽默胜于讲大道理 / 116
- ◎ 在琐事中寻找幽默 / 119

第五章 幽默是爱情的园丁

假如生命是一朵鲜花，那爱情是花粉，而幽默则是采花酿蜜的蜜蜂。爱是男女之间的感情交汇。男人和女人是

这个世界上最奇妙的存在。在这个世界里，幽默始终扮演着一个守护神的角色，如果你懂得在爱情中运用幽默，你最终将会采摘到爱情的果实。

- ◎ 长辈对晚辈的幽默 / 125
- ◎ 晚辈对长辈的幽默 / 128
- ◎ 培养孩子的幽默感 / 130
- ◎ 幽默守护着你的爱情 / 133
- ◎ 与异性交往需要幽默 / 136
- ◎ 择偶时需要幽默 / 138
- ◎ 讨好对方要懂幽默 / 140
- ◎ 用幽默留住一见钟情 / 141
- ◎ 用幽默博得她的好感 / 144
- ◎ 用幽默打开对方的心扉 / 146
- ◎ 用幽默制造浪漫情怀 / 149
- ◎ 幽默为爱情之火添柴 / 152
- ◎ 幽默让情感得到升华 / 155

第六章 幽默是你绚丽的外衣

一位著名的心理学家曾说过：“幽默是一种最有趣、最有感染力、最具有普遍意义的传递艺术。”幽默是一种生活艺术，是一种气质，是一种智慧的表现，是处世的妙方，是人格升华的良药，综合起来说，幽默是展示个人魅力的最有力的工具。

- ◎ 撒谎也是一种幽默 / 163
- ◎ 恋爱时的幽默技巧 / 165
- ◎ 犯错时不妨幽默一下 / 168
- ◎ 让幽默相伴一生 / 170
- ◎ 幽默有无穷的魅力 / 172
- ◎ 幽默展现你的风采 / 176
- ◎ 幽默的人最智慧 / 180

- ◎ 幽默的人最机智 / 183
- ◎ 太极式的幽默 / 185
- ◎ 模仿中的幽默 / 188
- ◎ 糊涂中的幽默 / 190
- ◎ 情调高雅的幽默 / 192
- ◎ 歪解原意的幽默 / 195
- ◎ 正话反说的幽默 / 197
- ◎ 自吹自擂的幽默 / 199
- ◎ 偷换角色中的幽默 / 201
- ◎ 画龙点睛式的幽默 / 203
- ◎ 不变应万变的幽默 / 206
- ◎ 自相矛盾中的幽默 / 208

第七章 幽默是健康的守护神

生活中多一些幽默对自己和他人的健康都有益处。医学研究表明，幽默是一种积极的心理预防形式，幽默可维持人的心理平衡，能够调节人的神经中枢，增强血液循环，有利于排泄积郁，解除疲劳和烦恼。所以，有幽默感的人比不懂幽默的人身心更健康。

- ◎ 幽默是驱病的良药 / 213
- ◎ 幽默为你缓解疲劳 / 215
- ◎ 幽默帮你减轻压力 / 217
- ◎ 幽默助你驱走苦闷 / 219
- ◎ 幽默是烦恼的克星 / 221
- ◎ 幽默让你心境超脱 / 224
- ◎ 幽默使你超凡脱俗 / 228
- ◎ 幽默让你拥有好心情 / 231
- ◎ 用幽默应对失意 / 234
- ◎ 用幽默摆脱烦恼 / 235
- ◎ 用幽默驱散生活的愁云 / 237

◎ 用幽默消除紧张的情绪 / 239

◎ 用幽默呵护身心健康 / 241

第八章 掌握幽默中的大学问

在疲劳的旅途上，焦急的等待中，一句幽默话，一个风趣故事，能使人笑逐颜开，疲劳顿消。幽默虽然能够促进人际关系的和谐，但倘若运用不当，也会适得其反，破坏人际关系的平衡，激化潜在矛盾，造成冲突。因此，正确掌握幽默的使用方法和技巧变得尤为重要。

◎ 在细微处寻找幽默 / 245

◎ 偷换概念获得幽默 / 247

◎ 学会用幽默表达 / 249

◎ 妙用敌意幽默 / 251

◎ 要幽默讲究时机 / 253

◎ 要幽默注意对象 / 255

◎ 把握好幽默的尺度 / 257

第一章

感受幽默中的大智慧

幽默的“脸庞”上有一层神秘的面纱，所以很多时候我们只能看见她朦胧的轮廓，却看不清她的“五官”。有人说，幽默的脸是美丽的，幽默的笑是友爱的，幽默的心态是乐观的，幽默的意志是坚强的，幽默的品格是豁达的。幽默包含着人生非同一般的大智慧。

幽默是一种智慧

幽默是智慧的产物。如果把幽默比拟成一个美人，她应该是内涵丰富、艳若桃花、气质如兰的，能给人带来愉悦的享受。她比滑稽更有气质，也更加耐人寻味。幽默之美表现在三个方面。

幽默之美，首先在于一种喜剧精神。我们说幽默具有喜剧精神，并不是说要将幽默看成一种喜剧。幽默本身是独立的，它自成体系。幽默中的喜剧精神是针对它和喜剧一样能使人愉快这一点而言。喜剧未必是幽默的，如下面这个事例：

卓别林的第一个喜剧的场景是这样的：他走进了休息室，绊倒在一位老太太的脚上。他转身向她抬了抬他的帽子，表示道歉；接着，刚扭过身，又绊倒在一个痰盂上，于是又转过身去向痰盂抬了抬他的帽子。

从喜剧精神方面来说，与上述略带闹剧色彩和滑稽习气的喜剧相比，幽默应该用感官触角引起人们的想象，从而使人产生生理和心理上合二为一的美感。

幽默之美，其次在一种意境。表达者通过自己的精心安排，诱导欣赏者经过前因后果的推理、联想，最终产生一种心理愉悦。下面这则幽默很能表现意境之美：

有人问前世界轻量级拳击冠军琼·瓦特：“你愿意写什么样的墓志铭？”琼·瓦特笑着回答：“你爱数多少下就数多少下吧！反正我这次是起不来了。”

体育竞技是人类挑战生理极限的运动，利用它作为素材来制造幽默，能给人以美的联想。幽默之美又是含蓄之美。林语堂说：“幽默愈幽愈默而愈妙。”

拿喝茶来说。在最好的茶的品类里，无论是西湖龙井，还是铁观音、碧螺春，都是刚喝的时候好像不觉得有什么特别的好味道，静默几分钟后才品味出茶中“只可意会，不可言传”的妙处。若有人因为铁观音的味道不太强烈，先加牛奶再加白糖，那只能说他不会喝铁观音。幽默也是雅俗不同，愈幽而愈雅，愈默而愈俗。幽默虽然不必都是隽幽典雅，然而从艺术的角度来说，自然是幽隽的比显露的更好。幽默固然可以使人隽然而笑，失声哈哈大笑，甚至于“喷饭”“捧腹”而笑，而最值得欣赏的幽默，却是能够使人嘴角轻轻上扬的微笑。在前苏联流传着一则《三个囚犯的对话》的小幽默：

甲问乙：“你究竟干了什么事，被抓到集中营来了？”

乙回答说：“因为我在1953年骂了伊万诺维奇。”

乙又问甲：“你为什么也被关到集中营来了？”

甲恨声答道：“和你一样，也是因为骂了伊万诺维奇；不过，我是在1963年。”

他们两人同时问丙：“你是因为什么被关在这里的呢？”

丙凄惨地笑了笑：“你们虽然不认识我，但你们早就听说过我，我就是伊万诺维奇，我是1973年被关进来的。”

这个幽默直接将人们带到可怕而丑恶的现实面前。看完之后，不禁会在心里骂一句“活该，害人者终害自己”。紧绷的神经随之松快下来，不禁因意会而微笑。

幽默是一种心态

凤凰城著名演说家罗伯特说：“我发现幽默具有一种把年龄变为心理状态的力量，而不是生理状态的”。他还有另外一句著名的妙语：“青春永驻的秘诀是谎报年龄”。他70岁生日时，有很多朋友来看望他，其中有人劝他戴上帽子，因为他头顶秃了。罗伯特回答说：“你不知道光着秃头有多好，我是第一个知道下雨的人。”

幽默能让世人笑口常开，从而能从一种乐观向上的生活态度中获得幸福的感觉。

有这样一则故事：

在一个小山村里，有一对残疾夫妇，女人双腿瘫痪，男人双目失明。春夏秋冬：播种、管理、收获……一年四季，女人用眼睛观察世界，男人用双腿丈量生活。时光如水，却始终没有冲刷掉洋溢在他们脸上的幸福。

有人问他们为什么如此幸福时，他们异口同声地反问：“我们为什么不幸福呢？”男人笑着说：“我双目失明，才能完全拥有我妻子的眼睛！”女人也微笑着说：“我双腿瘫痪，我才完全拥有他的双腿啊！”

这就是幸福，一种乐观豁达的胸怀，一种左右逢源的幽默人生佳境！拥有了这种胸怀和这种境界，心灵就犹如有了源头的活水，我们就能用心灵的眼睛去发现幸福，发现美。在我们眼中，姹紫嫣红、草长莺飞是美的；大漠孤烟、长河落日也是美的；我们甚至可以用心领会到“留得残荷听雨声”、“菊残犹有傲霜枝”的优美意境。这就是乐观，这就是幸福……

如果我们像那对夫妇一样，抱着这种乐观的生活态度，去发现幽默，发

现幸福，我们必然能生活在欢声笑语中。下面是一个关于名人的幽默故事：

有一次美国第26位总统西奥多·罗斯福（1858-1919）的许多东西被偷了。他的朋友写信安慰他，他在给朋友回信中说：“谢谢你来信安慰我，我现在很平静。这要感谢上帝，因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有偷去我的生命；第二，贼只是偷去了我一部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是：做贼的是他，而不是我。”

欢乐和笑声是人们生活中必备的良药，它使人们总能保持一种乐观的生活态度。只要幽默存在，就能使人放松心情，而唯有贤者才能在任何情况下都保持宽松的心境。

拥有乐观的人生态度是幸福的支柱。而幸福是乐观要抵达的目的地，要想使自己幸福，就要首先具备乐观的精神，幽默的心态。

生活是多姿多彩的，关键是你用什么样的眼光来看待它。拥有一个正确的视角，你会发现生活原来如此美好。