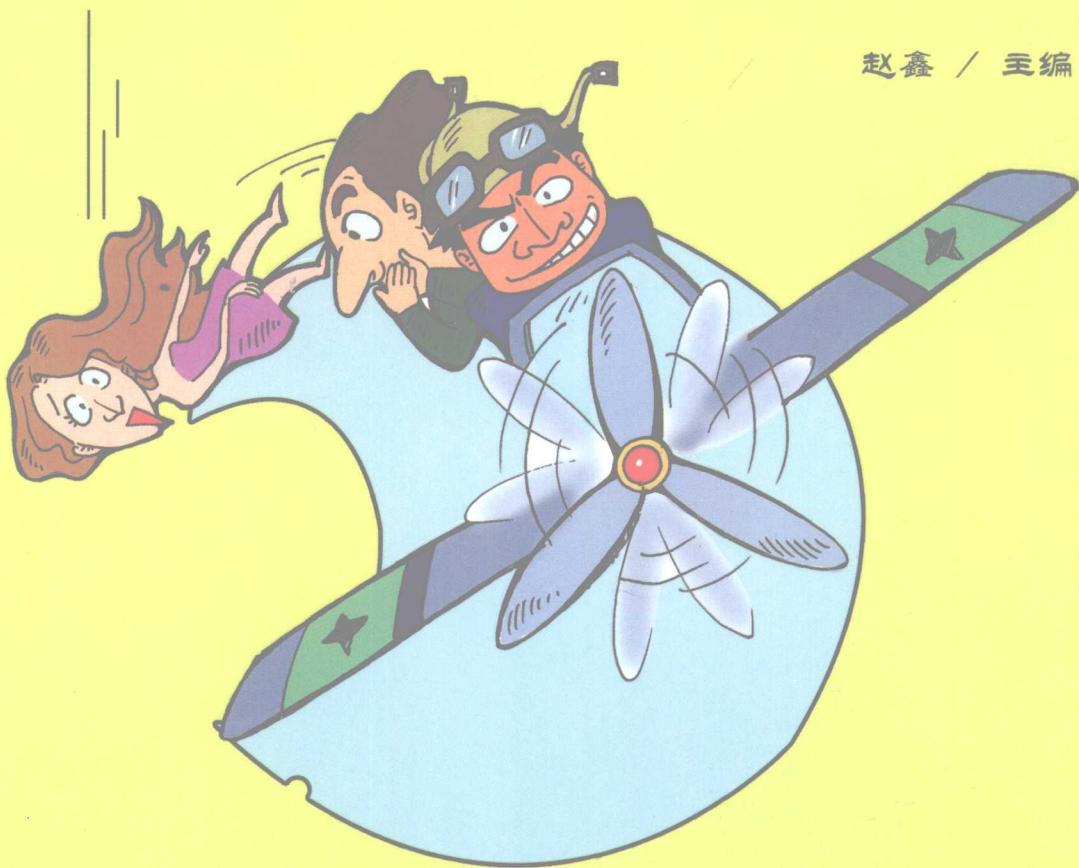


美好生活，从笑话开始；缓解压力，从心灵开始；远离抑郁，从本书开始！

远离抑郁症 的1000个笑话

赵鑫 / 主编

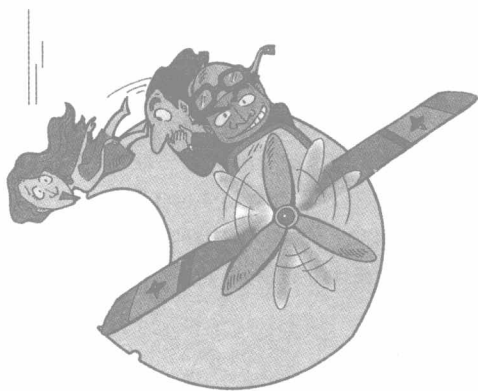


远离抑郁，我们可以用笑话来尝试，这就是我们提倡的“笑疗”！
当我们笑起来的时候，抑郁也就离我们远了！

 内蒙古文化出版社

远离抑郁症 的1000个笑话

赵鑫 / 主编



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离抑郁症的 1000 个笑话 / 赵鑫主编. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80675-695-9

I. 远… II. 赵… III. ①抑郁症—心理疗法—通俗读物
②笑话—作品集—世界 IV. R749.4-49 I 17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 050037 号

远离抑郁症的 1000 个笑话

赵鑫 主编

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线 0470-8241422 邮编 021008

印刷装订 北京燕旭开拓印务有限公司

责任编辑 毛乐尔

封面设计 知尧视觉

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 20 字数 250 千

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-8000 册

ISBN 978 - 7 - 80675 - 695 - 9/I·542

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

前言

提起抑郁，很多人首先想到的就是心情烦躁，坐立不安，睡不着，吃不下，没法正常工作。面对抑郁症，相当一部分人不当回事儿，认为“不就是想不开吗”、“不就是小心眼吗”，周围人劝劝、忍忍也就过去了；还有一些人不分轻重缓急，一律把它当成大事，甚至认为抑郁症等同于精神分裂症，是件很羞耻的事……

抑郁症不是“闹情绪”、“思想有问题”，也不是“人格软弱”，而是一种有着明确生物学基础的、以持久情绪低落为主要特征的精神疾病。其实，抑郁症的产生和一个人的心情好坏有着直接的关系。调查表明，80%的抑郁症患者都是由于生活压力过大，心情之弦紧绷，长时间无法得到释放所致。因此，治疗抑郁症的最佳办法是找到一个释放压力之处，来为他们提供一个缓和心情之弦的方法，而看、听笑话则是其中之一。

笑话之所以好笑，是因为短小精悍的文字里面蕴含着背离生活的可笑元素。当一个正常人看到某些可笑元素时，全身的肌肉会呈现放松的趋势，从而让全身的神经得到放松，进而出现心情愉悦，头脑兴奋，达到释放压力的最佳效果。

传说，在清朝有位县太爷，因患心病整天愁眉苦脸，郁郁寡欢，食不甘味，睡眠也不安稳。日子长了，只见他日渐憔悴。家人到处求医，疗效甚微。

有一天，当地一位医术高明的老郎中得知此事，便上门诊病。在为县太爷把脉之后，一本正经地说：“你乃是得了月经不调之症。”这县太爷听了立即笑得前仰后合，说：“此言谬也。”便把郎中逐出。

后来，这县太爷逢人便讲此事，每次都笑声不止。谁知没多久，他的病竟好了。这使他恍然大悟，这是郎中的绝妙之处。其实，这就是“笑疗”治愈了县太爷的抑郁症。

无独有偶，晚清女强人慈禧也是个轻度抑郁症患者。面对内忧外患，作为太上皇的慈禧所面临的压力实在太大了，每天不仅要面对大臣们没完没了的参议，还要处理宫廷内外的杂事，整个人就像一个机器在运转。为了缓解慈禧的压力，哄慈禧开心，当红太监李莲英不失时机地为慈禧准备了个会讲笑话的小班子，每天定时给慈禧讲笑话。“笑疗”让慈禧的烦恼得到最大限度地解除，对慈禧的执政起到了很好的辅助作用。

笑话，一笑而过，我们不必过多地思考其中蕴含的深意，只要能缓和我们的神经，愉悦我们的心情，这就是笑话的最佳效果。

经常看笑话好处多多：可以治疗抑郁症、可以长寿、可以使你永远充满热情等等，您会慢慢的发觉生活原来是如此的美好。

治疗抑郁症，我们可以用笑话来尝试，这就是我们提倡的“笑疗”！当我们笑起来的时候，抑郁症也就离我们远了！



目 录

TOP 1 小鬼无忌乐开怀 (1)

父子俩在林荫道上散步。突然,看到一条大黑狗对着他们狂吠。儿子害怕极了,躲在爸爸身后。

爸爸说:“别怕,孩子。你知道‘吠狗不咬人’这条谚语吗?”

“我知道,爸爸。可是那条狗知道这条谚语吗?”

TOP 2 动物乐园嘻哈笑 (33)

狗对熊说:“嫁给我吧,嫁给我你会幸福。”

熊说:“才不嫁呢,嫁给你只会生狗熊,我要嫁给猫,生熊猫那才尊贵呢!”

TOP 3 医疗笑话乐颠颠 (63)

躺在手术台上的患者,看到手术前的各种准备,心里觉得非常不安,就说,“大夫,对不起,这是我初次动手术,所以非常紧张。”

大夫拍拍他的肩膀,安慰道:“我也是一样。”

TOP 4 交通幽默笑掉牙 (93)

交通警察看到一个司机在大街上吃力的推着汽车,就走过去问:“先生,是不是出了什么故障或者是没汽油了?”

“哦,不是这样的,只是因为刚才我发现忘记带驾驶执照了。”

TOP 5 生意场上开心笑 (127)

一个报童在大街上高声叫卖:“骇人听闻的诈骗案,受害者多达82人!”

某行人连忙上前买一份。可是,他把整个报纸翻个遍,也不见那个诈骗案,正在迷惑不解时,只听见报童又吆喝起来:“骇人听闻的诈骗案,上当者已达83人!”





TOP 6 军营生活添搞笑 (151)

伍班副为讨好高连长,从乡下拿来青玉米送给他。

第二天训练前伍班副去见高连长,正好他在啃煮熟的玉米,见伍班副来了,就客气地说:“你每天很辛苦,还让你破费了。”

伍班副说:“这不算什么,在乡下这些玉米都是喂猪的。”

TOP 7 快乐家庭乐融融 (179)

“妈妈,你为什么要煮爸爸的筷子和碗呢?”

“因为爸爸上班的地方发生了传染病,爸爸被传染了,所以爸爸嘴巴碰过的东西都要煮一煮,这样叫做消毒,你懂不懂?”

“哦!这么回事。可是,妈妈,你为什么 not 煮一煮隔壁的阿姨呢?”

TOP 8 古代笑话风趣多 (213)

一举子往京赴试,仆挑行李随后。行到旷野,忽狂风大作,将举子头巾吹下。仆大叫曰:“落地了!”主人心下不悦,嘱曰:“今后莫说落地,只说及第。”仆领之;将行李拴好,曰:“如今恁你走上天去,再也不会及第了。”

TOP 9 愚人整蛊哈哈笑 (231)

乡党委书记到中学检查体育运动情况,正好看到一个学生在体育老师的指导下练习百米短跑。书记上前关心地问:“有进步吗?”老师说:“已经突破十二秒了。”书记:“不能满足哇!努一把力,争取达到十三秒!”

TOP 10 爆酷网文笑嘻嘻 (277)

师徒四人正在赶路,忽然间黄沙漫天,许多妖怪从天降。

三个徒弟见状大惊,忙跃到唐僧跟前作势御敌,却见众妖怪上前捉了猪八戒,转身就跑。

悟空猝不及防,回过神来,众妖怪已去得远了。

八戒大惊,叫道:“你们抓错了,下边那个白白嫩嫩的才是唐僧!为何抓我老猪啊?”

妖怪头子身在半空,回头答道:“娘的,猪肉价格猛涨,三年不知肉味了。传说唐僧肉能长生不老,却不知真假,眼前吃顿猪肉倒是要紧!”



TOP 1

小鬼无忌乐开怀





小 乌 龟

有一天小明哭着对妈妈说：“妈妈，我的小乌龟死了。”

妈妈说：“明明不要哭，妈妈带你去买你最喜欢吃的冰淇淋，再带你去买你最喜欢的玩具狗，再给小乌龟举行一个小小的葬礼。”

小明转悲为喜说：“谢谢妈妈。”

在这时妈妈看见小乌龟动了一下说：“明明，你的小乌龟没死啊！”

小明却哭着说：“妈妈，我可以把它杀了吗？”

吠狗不咬人

父子俩在林荫道上散步。突然，看到一条大黑狗对着他们狂吠。儿子害怕极了，躲在爸爸身后。

爸爸说：“别怕，孩子。你知道‘吠狗不咬人’这条谚语吗？”

“我知道，爸爸。可是那条狗知道这条谚语吗？”

最佳“动物”

父亲和两个孩子在看电视里的“动物世界”，突然来了灵感，就问孩子：“我来考考你们：世界上许多动物中，哪些动物既能给你们肉吃，又能给你们皮鞋穿的？”两个孩子想了一会，立刻一起答道：“那是爸爸！”

有人打爸爸

一个小男孩跑进警察局，对值班警察说：“快点，警察先生，大街上有人打我爸爸！”

警察马上跟男孩跑了出去，果然有两个男人在撕打。





“哪个是你爸爸？”警察问。

“我也不知道，他们正是为这事打起来的。”

好孩子

小罗伯特向妈妈要了两块钱。

妈妈问：“昨天给你的钱干什么了？”

“我给了一个可怜的老奶奶！”他回答说。

“你真是个好孩子！”妈妈骄傲地说，“再给你两块钱，可你为什么对那位老太太那么感兴趣呢？”

“她是个卖糖果的。”



两封信

有一天，小明的爸爸给小明两封信，再给小明一点钱，叫小明买两张邮票寄出去。过了十分钟，小明回来了。

小明说：“爸爸我把两封信寄出去了，而且只花了一半的钱！”

爸爸很惊讶的问小明：“你如何用一半的钱把两封信寄出去的？”

小明很得意的说：“我把一封信放在另一封信里面，这样只需要一张邮票又可以省下一半的钱……”



轮到你吹口哨了

尼克和他爸爸一起去探望祖母。火车上，尼克不时把脑袋伸出窗外。爸爸说：“尼克，安静些！别把脑袋伸出窗外！”但尼克仍然把脑袋伸出去。

于是，爸爸很快地拿掉了尼克的帽子，把它藏在身后，说：“看，帽子被风吹掉了。”尼克害怕了。他哭了，想找回帽子。

爸爸说：“嗨，吹声口哨，你的帽子或许就会回来的。”尼克凑到车窗口，吹起了口哨。他爸爸很快地把帽子放在尼克的头上。“哦，真是奇迹！”尼克笑了。他很高兴，飞快地拿掉了爸爸的帽子丢出窗外。

“现在，该轮到你吹口哨了，爸爸！”他快活地说。

偶像

小明总是睡懒觉，有一天，小明妈妈批评他说：“你看隔壁小华每天天还没亮就起床了，你就不能早起一点？”

小明理直气壮地回答：“妈妈！我跟他不一样，人家小华崇拜的偶像是黎明！我的偶像是作家卧龙生。”

神农氏临死前

有天老师问大家：“谁知道神农氏有什么功绩吗？”

班长马上举了手：“老师我知道，是尝百草。”

老师很满意的说：“嗯，不错，果然是班长，知识面广。”

之后小明不服气地举手了，问道：“老师，你知道神农氏死掉之前所说话的吗？”

老师说：“嗯，老师不知道！”

小明说：“老师，我来告诉你吧！那就是……靠！这根有毒。”





扔石头

妈妈：真是可耻！ 怎么可以打自己的亲弟弟！？

孩子：是他先朝我扔石块的。

妈妈：闭嘴！ 如果他朝你扔石块，你也该先来找我！

孩子：那有什么用？ 你又没有我准。

生命的价值

作文课上，老师出的题目是《生命的价值》。

一位家里卖海鲜的学生写道：“活鱼每斤 80 元，死鱼每斤 20 元；活虾每斤 100 元，死虾每斤 30 元；活蟹每斤 40 元，死蟹只能丢进垃圾桶。因此，生命是很宝贵的，我们一定要珍惜。”

亲嘴是不卫生的

带五岁的小侄子去了趟公园，碰见好几对热恋中人，小侄子好奇得不得了，提出了若干问题，现摘录如下：

问：那个阿姨为什么坐在叔叔腿上？

答：因为阿姨讲究卫生，那凳子又不干净，阿姨怕把裤子弄脏，只好坐在叔叔腿上了。

问：叔叔为什么亲那个阿姨？

答：叔叔说自己每天都刷两次牙，阿姨仔细闻闻，检查叔叔有没有撒谎。

问：那个叔叔干嘛抱着阿姨走呀？

答：阿姨穿那么高的高跟鞋，肯定把脚扭了，穿高跟鞋多危险呀！

问：那个阿姨怎么拧叔叔的腿啊？

答：那个阿姨是医生，他在给叔叔检查身体呢！

问：我可以给我们班的小朋友检查卫生、检查身体吗？

答：不可以！ 每个人身上都有很多细菌，离得近了就会传染，就会





1000 JOKES—FAR FROM DEPRESSION

生病，就得打针吃药，所以跟别人一定要保持距离！

问：那叔叔阿姨为什么可以？

答：因为他们正在谈恋爱。谈好了就可以结婚，结了婚就是一家人，一家人互相习惯了就不会传染了。但不应该在公共场所这样，不礼貌！

问：谈恋爱是干什么用的？

答：结婚以前互相了解一下对方是不是臭脚、睡觉打不打呼噜、挣的钱够不够买房子、吃麦当劳，会不会照顾孩子等等。

问：为什么要结婚了才能有孩子？

答：因为养孩子费钱又费力，一个人忙不过来，所以需要两个人分工合作。

问：我们班有两个小朋友还亲嘴了呢，他们是在谈恋爱吗？

答：（汗）胡说！看电影要买门票，找工作要有学历，谈恋爱也得有资格呀，你们班小朋友会自己做饭吗？能挣钱给自己买房子吗？啥都不会就会亲个嘴怎么能叫谈恋爱呢？那叫不讲卫生！



换 牙

有个小孩子，开始换牙了，妈妈带她拔完牙就上班去了，有人问小孩：“牙还疼不疼？”

小女孩回答说：“啊呀，牙齿被留在医院里了，我不知道它疼不疼啊！”





母鸡开花

周末，妹妹和妈妈去动物园参观。

当路过百鸟园看见一只孔雀开屏时，她突然高兴地大叫起来：“妈妈，快来看呀！动物园里有一只母鸡正在开花。”

为什么没有带我一起去

父亲回忆他的童年时代：“那时候真好，在野外捕蝉，到溪中捞虾子，整天睡在草地上，无忧无虑真好！”

孩子睁大眼睛，听得入神，忽然哇地一声哭了出来。

“怎么啦？”父亲惊讶地问。

“我不要啦！你为什么没有带我一起去！哇……”说着孩子又继续哭下去。

滥用词语

儿子喜欢滥用词语，为此爸爸没有少批评过他。有次，他给爸爸写了封信：

我最亲密无间的爸爸，您好！近来身体是否健壮如牛？工作是否蒸蒸日上？现在我正在奋不顾身、耍猴玩命地学习。老师表扬了我的丰功伟绩，我听了之后沾沾自喜。您批评我爱滥用词语，我一定前功尽弃，卷土重来。祝爸爸万古长存！

您的首屈一指的小儿子，宝宝。

远离抑郁症

100个笑话





不是我的错

小明哭着跑来告诉妈妈，自己被爸爸打了。

妈妈问：“他为什么要打你啊？”

小明呜咽着说：“今天客人来家里玩的时候，哥哥放了一颗图钉在客人的椅子上，被我看到了。”

“那也不是你的错啊，你后来是怎么做的呢？”

“我怕客人坐到图钉，就趁着客人还没有坐下来时，悄悄从后面把凳子拉开了。”



世界上就有两个国家

小毛上幼儿园了，有一天，老师问：谁知道世界上有多少个国家啊？

小毛说：我知道！

老师说：那你说说都有哪些国家。

小毛说：有两个国家，就是中国和外国！

更年期哪天结束

有一天，小明妈妈的一位同事来到小明家。她以前听小明的妈妈说
过小明的事情，知道小明“不听话”，是个“魔王”。她见小明在家，就





和小明聊了起来。

“我妈妈对别人客客气气，对我总是发脾气。每天见妈妈下班回来，脸总是拉得老长，我便跑回自己的房间了。”

小明妈妈的同事对小明说：“你妈也不容易，她在单位是领导，操心的事不少，回家又要操持家务。爱发脾气可能是到了更年期。”

“更年期？”没等她说完，小明就迫不及待地接过话来，“自从我上学，我妈对我脾气就这么坏，更年期怎么这么长？你给我来个倒计时，更年期哪天结束，我好有个盼头。”

嫁给我爸爸

有一小女孩今年5岁多，她生长在北京，每年放假总要回乡下的外婆家里。正巧这年她回外婆家住的时候，外婆的村里有一个女孩要出嫁，外婆带着她去吃喜饭。

饭桌上人们都纷纷议论这个女孩子真是好命，嫁到了首都北京。这时小女孩问外婆：“姥姥，她也嫁到北京了？”

外婆说：“是呀，这个阿姨也是像你妈妈一样嫁到北京了！”

小女孩突然急着说：“啊？她不是嫁给我爸爸吧？”

天才儿童

又一次班主任想让孩子们知道烟酒对身体的危害，于是，老师就抓来了许多的大青虫。

老师把青虫分别装在两个很大的敞口瓶里，老师在一只瓶子里面倒了白酒，所有的大青虫就都一命呜呼了。老师又往另外一只瓶子里面扔了许多点燃的香烟，大青虫自然也都死光光了。

这时候老师问了：“同学们，现在谁能告诉我，抽烟喝酒的好处或者是危害性？”

一个孩子马上站起来说：“老师，抽烟喝酒不会让我们的肚子里长虫子！”





爸爸不在家

一个小偷来到一个居民区，他看到一个小孩坐在门口，脖子上还挂着一串钥匙。

于是他走上前说：“小朋友，你爸爸在家吗？”

小男孩说：“没有啊！”

小偷又说：“我是查电表的，可以让我进去吗？”

“当然可以。”小孩说。

小孩帮小偷打开了门，小偷刚把脑袋伸进去，接着撒开腿就跑了。

小男孩追着他喊：“我爸爸真的没在家，他们是我的二叔、三叔、四叔、五叔、六叔……”

爸妈结婚为什么不带我

星期天，爸爸和妈妈带小佳一去公园玩，公园里有一对照结婚照的叔叔阿姨，他们穿的衣服可漂亮了，吸引了小佳一的注意，她认真地问妈妈：“妈，你结婚也穿纱裙，照相片吗？”

妈妈说：“是呀。”

小佳一立刻生气的说：“为什么不带我，肯定又是把我送姥姥家去了！”

下车还要换回来

小明坐公交车去上学，早上7点多的时候，车上人很多，小明暗自庆幸坐到座位了。这时，一个小女孩拿着一苹果对坐着的小明说：“我用苹果换你的座位。”

小明是个馋鬼，看到小女孩手中的红通通的苹果口水都流出来了，他马上接过小女孩手中的苹果，把座位让给了小女孩。小明用衣袖擦了擦苹果，正准备大咬一口，坐在他座位上的小女孩说：“别吃，下车我还要换回来的呢。”

