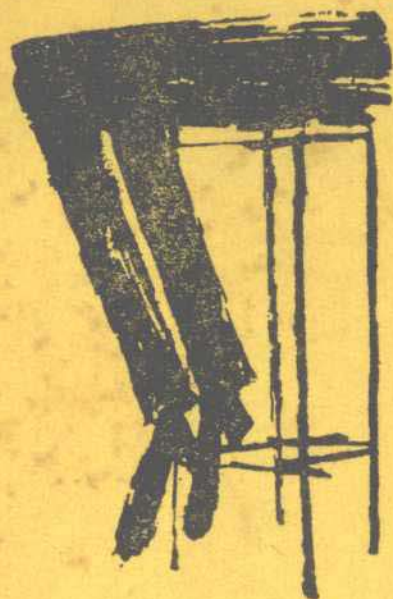


幽默与人生

H·特 鲁
程 怡 译



Precision
is a watchword
with me.
Swissair
gives me tops in
twenty-one
jewel service
... wherever I go



春 秋 出 版 社

金色人生译丛之四

幽默与人生

〔美〕H·特鲁

程 怡 编译

春秋出版社

1989年·北京

封面设计：梅 睿

责任编辑：刘朝春

幽 默 与 人 生 (金色人生译丛之四)

[美]H·特 鲁 程 怡 编译

出版发行：春 秋 出 版 社

(北京1929信箱 中央党校南院)

经 销：新 华 书 店

印 刷：北 京 双 桥 印 刷 厂

787×960毫米 32开 6.25印张 100千字

1989年6月北京第1版 1989年6月第1次印刷

印 数：19300册

ISBN 7-5069-0106-4/G·35

定 价：2.00 元

主 编：王捷南

副 主 编：郭建模 吴绪彬 黄旭东

编 委：王捷南 郭建模 吴绪彬 丁洪章

黄旭东 赖 剑 秦剑波 苏 涛

姜瑞明 吴清波 陈 娟 孔 英

熊光前 周中华 李佐贤

执行主编：姜瑞明 吴清波 熊光前 黄旭东

目 录

译者前言

第一篇 幽默就是力量	4
1. 幽默的力量.....	4
2. 何谓幽默.....	13
3. 如何运用你的幽默力量.....	21
第二篇 幽默与生活	38
4. 个人生活中的幽默力量.....	38
5. 婚姻和家庭生活中的幽默力量.....	58
6. 工作上的幽默力量.....	86
第三篇 幽默力量的来源	124
7. 以幽默力量来传达讯息	124
8. 讲台上的幽默力量	147
9. 开发幽默力量的资源	170
10. 幽默力量——今日看你!.....	187

译者前言

有一次，美国 329 家大公司的行政主管，参加一项幽默意见调查。该项调查由一所管理顾问公司主持，调查结果发现：

有 97% 的企业主管相信：“幽默在企业界具有相当的价值。”

有 60% 的企业主管相信：“幽默能决定一个人事业成功的程度。”

此外，新的趋势显示，各种大小企业都已逐渐重视幽默的力量；工商业界的领导人物，逐渐希望利用幽默力量来改变个人形象，并改善人们对公司的整体形象，在各个阶层的领导人与管理人的甄选与训练方面，幽默感愈来愈被认为是不可缺少的一环。

这些迹象，说明了一件事，一个人的幽默力量不仅有助于个人生活的改善，甚至于与个人的事业、前途密切相关。

为什么幽默力量这么重要？

就个人生活而言，幽默可以增进你的健康；因为现代医学找到很多证据，认为笑对心脏有益，

能调节过低或过高的血压，促进消化，增强活力，并延长寿命。其次，幽默力量可以帮助我们消除包围在我们生活四周的紧张与焦虑。我们可以把自己的焦虑和较大的问题作一比较，就会显出我们小忧虑的可笑——这些，对你的生活大有裨益。

就事业前途而言，幽默感帮助你在工作上与他人建立和谐的关系。当你希望自己能克服障碍、反映乐观态度，赢得他人的喜欢与信赖，幽默力量正是你最需要的利器。而心理学家又发现，当你思考倾向趣味，轻松地面对自己，创造力就更能发挥。有创新的思想加上幽默力量，常常能让你免于困惑，你将更能够发展领导能力并激励别人。

幽默的力量这么重要，而这个力量是可以学习而得的。当你注意到幽默的特质，愿意去追求幽默的泉源，幽默感就会成为你的人格特质的一部分。

这本《幽默与人生》正是试图给予读者完整的幽默观念，认识幽默力量的来源，更进一步，让你也能够掌握幽默的技巧，运用自如。

原著作者赫伯·特鲁 (Herb Trne) 本来在美国诺特丹大学讲授心理学，后来因为他的演讲受到极大的欢迎，他改变了一半的工作，成为职业演讲家，一方面还在大学教书。他的同事为他创造了一个新名词，称他是“教娱家”（教育家兼娱乐

家)。他这本讨论如何取得幽默力量的专著,和他的演讲一样,在叙述分析的过程中,加入许多令人捧腹的笑话,让你轻松愉快地读完了书,也享受了一场幽默的盛宴。

第一篇 幽默就是力量

1. 幽默的力量

小宝宝在哭，菜烧焦了，学童不听老师的话，消费者抱怨买的是过期食品，推销员发愁达不到销售业绩，老板拉长着脸，职员闷了一肚子气，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——不论你担当的是何种角色。问题是：需要何种力量？

我们的生活中充满了各种力量。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，战胜邪恶的力量等等。

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，来增进你与他人的关系，并改善你对自己真诚的评价的一种艺术。

有了幽默，我们可以学会以笑来代替苦恼。借着幽默力量，我们能将自己和他人提升到痛苦之上。

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。你的幽默力量是你以愉悦的方式表现出来的。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，更甚于从头脑涌出。
它不是轻视，它的精义是爱。

——汤玛斯·卡来尔

在人生每日的际遇中，如果你希望自己的目标及你与他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，拉近了你我之间的距离，弥补了你我之间的鸿沟。

幽默力量是奋发向上者和希望与人建立良好关系者不可缺少的东西，是行政管理和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

获得的赏赐。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，润滑人际关系，消除紧张，祛除人生压力，提高生活的品质。它可以把我们从小人的小壳中拉出来，使我们和他人相处时不致紧张，化解冰霜，使我们获得益友。它可以使我们振奋，信心大增，使我们脱离不愉快的窘境。

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。

有一位住户问他的邻居：“你赞成最近公布的那条新法案吗？”

“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！”

幽默力量能帮助我们松弛人与人之间的紧张，扭转颓势。例如：

旅馆职员说：“对不起，我们的房间全部客满了。”

旅客问：“假如总统来了，你可有房间给他？”

“当然有！”职员回答。

“好，现在总统没来，”旅客说：“那么你是否可以把他的房间给我？”

结果可能是这位旅客得到了房间，或者是这位职员帮他找别家旅馆去投宿。当我们需要把别人的态度从否定改变到肯定时，幽默力量具有极好的说服效果。

除了上述人与人之间相处需要借助幽默力量以外，个人面对自己的时候，幽默力量如何帮助他解决痛苦的情绪？

我们来看看这位大学生，一面检视他那辆全新摩托车被撞毁的残骸，一面说：“唉！从前我老是说，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车了，而且就真的拥有那‘一天’而已！”

对这位年轻学生来说，心爱的车被撞毁显然是很严重的事，但是他不愿把它看得太严重。如果，你也能在痛苦、困窘或失望的时候，不愿把眼前发生的事情看得太严重的话，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。我们借着由它振奋起来的能源，得以自由去冒险，愿意并能够表现不平凡的作为，创造有意义的人生。

有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，抓都抓不到的。

幽默作家桃乐西派克有一次耐心地听一位毫无幽默感的人发表观感。

毫无幽默感的这位仁兄说：“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。这是你我羡慕朋友的地方——“他真幽默啊！”，也是你我批评敌人的地方——“多没幽默感！”

我们希望和幽默的人一起工作，并乐于为这样的人做事，而且也希望选择一位有幽默感的人，作为终身伴侣。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。政治家在竞选时不忘多多利用幽默。孩子会因为父母和玩伴常常表现幽默，而长久地保持活泼健壮。但是可怜有许多孩子从没看过父母的笑容，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。你如何发挥这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？

现在我们假设在某一天中可能发生的各种情况，看看幽默力量如何发挥它神奇的效用。

你睡过头了——醒时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，邻人面带愠色向你大吼。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？”或者笑笑抱歉道：“对不起，今早上太冷了，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，把标有‘重要’的文件挑出来，到头来大概手中只拣出几枚回形针吧！”

吃午餐时，你的同事仍很紧张，甚至有点火药味。你希望松弛紧张、避免争吵，帮助他们忘记公事的烦忧。你就说个笑话吧！

“昨天中午我来吃饭时，问隔壁桌子的一个人说：‘你要买我们公司产的零件吗？’‘不要，’他回答说：‘凭什么我该买？’我对他说：‘嗯，我告诉你，我之所以在餐桌上谈公事，是因为这一来这顿饭

就可以减税。’”

下了班回到家里，你那读大学的儿子以幽默的口吻问你：“爸，你可知道人类学家说，人本来不该是直立行走的？”你回答：“这又怎样？”他说：“所以把汽车钥匙借给我吧！”

可是你今晚要赴个宴会，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，或者微笑着说：您放心，我可没有热情如火，也没有心焦如焚！”

在这样的一天之中，你的幽默是否会一度失灵？

当你的儿子以他的幽默对你时，你没有还之以幽默。你当时可能回答说“好”，然后把汽车钥匙给他，再打电话请朋友开车顺道来接你，或者搭计程车去。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。

当我们从他人得到幽默的力量，再以笑容、话语、或其他方式将幽默回报他时，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（如电力）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，也许也能使人发笑，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，和充沛的活力。幽默力量所显示的不仅是原来的我，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，更使我们睁开眼睛看到自己错误的想法、肤浅的观点和时而偏差的价值观。

我们一旦发展出自己的幽默力量，是否能将它所散发出来的能量运用得当？能！只要我们的幽默力量根植在切乎实际的基础上，我们就可以随心所欲打开它的开关，运用它在严肃与趣味之间达到合宜的平衡。

此一无价的力量能激励我们的客观的态度，来研讨自己的过错。它赋予我们一种超然的境况，使我们免于陷入自卑情绪中，它带给我们均衡的身心成长和光明的远景。

以趣味和游戏来充电

我们不是天生就有幽默感。在我们运用幽默力量之前，必须先创造并发展属于自己的幽默力量。

首先我们要能够加速运转我们趣味和游戏的精神。就是这个精神帮助我们集中幽默力量来对待别人的。我们怀着好玩的、有趣的心情，就可以多多表露自己，减少因自我表露而带来的痛苦。有

了趣味和游戏的精神来充电，我们的幽默力量会说：“瞧我这个人多有趣！你们可以和我一同欢笑。既然我能够取笑我自己，你们可以放心，我绝不会取笑你。你可以信任我。”

你周围的人会发现你充满趣味的本性，也会喜欢你，信任你，并乐于和你来往交谈。在相互信任的气氛中，别人会觉得找到一个倾诉的对象。他们知道可以把烦恼和挫折告诉你，也不用担心被取笑，不用害怕被忽视。

给予——而后必有所获

这是一定的道理，当你把你的幽默力量当礼物般送给别人，你就免不了会从他人得到许多好处。

你会得到地位，因为别人信任你，喜欢和你在一起。你也会得到向上的力量——这是必然导致成功的途径。你也会得到许多金钱买得到的东西，和更多任何地方都买不到的东西。

纵观历史，人类的许多成就都是得自将这好玩、有趣的精神转变为幽默力量的能源。没有幽默力量，有许多事情便无法顺利解决。此外，它还帮助我们许多不可能的变为可能。

许多伟大的先驱、领袖、政治家，莫不是得到幽默之助而达到他们的伟大成就。在美国，一般人立即想到的是富兰克林和林肯总统，他们身为