

王自健的 魅力脱口秀



一个人，一张嘴，一台戏
很有种，很有料，很犀利



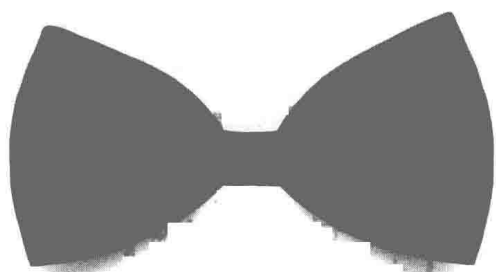
在北京城，被广大相声爱好者称为**京城“小王爷”**，
一身大褂，手持纸扇，说的是《梦中婚》《打灯谜》等传统相声，
细一听又能在这传统相声里听到许多新鲜玩意儿。

在大上海，他西装革履，是脱口秀节目主持人，

**每周一期的《今晚80后脱口秀》在深夜档收视率名列前茅，
深得年轻的白领们喜爱。**

张笑恒 / 著

王自健的 魅力脱口秀



张笑恒 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

王自健的魅力脱口秀 / 张笑恒著. -- 南京: 江苏人民出版社, 2018.5

ISBN 978-7-214-21376-1

I. ①王… II. ①张… III. ①幽默 (美学) — 口才学 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 258470 号

书 名 王自健的魅力脱口秀
著 者 张笑恒
责任编辑 石 路
装帧设计 末末美书
版式设计 张文艺
出版发行 江苏人民出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jspph.com>
印 刷 天津中印联印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 16
字 数 213 千字
版 次 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-21376-1
定 价 45.00 元

前言

P r e f a c e

王自健，在北京城被广大相声爱好者称为“小王爷”，一身大褂，手持纸扇，说《梦中婚》《打灯谜》等传统相声，细一听又能在这传统相声里听到许多新鲜玩意儿，时常评论时事，甚至被冠以“相声时评人”的称号。

在上海，王自健西装革履，是脱口秀节目主持人，每周一期的《今晚80后脱口秀》在深夜档收视率名列前茅，节目中王自健调侃80后“困境”，调侃社会“乱象”，深得年轻白领们喜爱。

你没有看错，这两段描述里面的王自健是同一个人，王自健的人生就是一直在“不走寻常路”。他自幼喜欢说相声，少年时热爱电子游戏，在过上有房有车的稳定生活后辞职跑去说相声，组建“相声第二班”，在北京大受欢迎后，又受邀到东方卫视亮相主持了脱口秀节目。虽然王自健的人生之路一直变道转弯，但是王自健现在已经成了国内炙手可热的相声演员、脱口秀演员，这是不争的事实。

在王自健身上我们看到的是一个“非传统相声演员”——说话不是特别清晰，也没有在小时候跟随师父学相声，2011年才拜师侯耀华，相声基本功贯口之类说的也不多，大量的相声都是自己创作或者对传统相声进行改编。同时王自健也是国内标新立异的脱口秀演员——节目开场时有DJ打碟，调侃热点问题，有嘉宾互动，有恶搞视频，仿佛这才符合

王自健“80后”的身份。

王自健的风格是自成一派的，他不像传统相声演员，也不像欧美的脱口秀演员，王自健的脱口秀有自己独特的风格。本书详解王自健的脱口秀之道，从方方面面分析王自健的特点，进而提炼出语言精华，让读者能够从王自健身上学到关于说话的技巧和心得，透过分析王自健以及其他名人的案例来展现语言这门艺术，谈谈语言的魅力。

以幽默为例，幽默的种子或许就潜藏在你身体的某个角落，它是否生根发芽枝繁叶茂，就在于你是否施肥浇水和培养了。生活中，只有很少一部分人能在各种场合将幽默运用得游刃有余，信手拈来轻松笑料，受众人欢迎。有相当一部分人不懂幽默，或者无法把幽默运用得恰到好处，最后弄得灰头土脸，甚至适得其反。所以王自健才说“幽默是件技术活”，幽默并不是很容易就能够掌握自如的，它需要众多技巧的练习和掌握。

王自健很犀利，有人说他常常“三言两语就突破禁忌”，总是有一些辛辣、犀利的言辞，这使得他更加真实可感。观众们也爱看王自健的犀利“吐槽”，但是他也有自己的原则，他的犀利不失分寸，他的讽刺不失幽默，能在这一点上把控得非常好，是一般人不容易做到的。其他人要么“不犀利”没滋味，要么“太犀利”得罪人，我们可以跟随王自健的脚步，看看他是怎么做到把控自如的。

王自健很善于调侃，他调侃自己的写手团队，调侃北京的雾霾，调侃北上广深的房价，“80后”们面临的就业难、买房难、结婚难等等问题都被他调侃过，仿佛生活里的难题都是可供大家一乐的笑料。王自健还能调侃自己，拿自己不停地开涮，来逗乐大家。这是王自健的一种幽默

态度，这也是他的口才里很重要的一部分。

我们在网络上、电视上看王自健的节目时，总是随之开怀大笑，但是又有多少人去琢磨王自健所运用的技巧呢？他的段子为什么那么好笑，他的语言风格又有什么独特之处，他的语言秘籍又是什么……这些问题的答案都能够为我们广大普通人所用，本书将为读者详细分析王自健的脱口秀的独到之处，总结出简要、实用的技巧，供广大读者进行探究和学习。

第一章

幽默：我最在意你笑没笑

1. 相声演员最重要的素质是幽默感 / 002
2. 幽默的根基一定来源于生活 / 005
3. 幽默是件技术活 / 007
4. “如果我想逗人，就一定能把人逗笑” / 010
5. 段子是需要思考的，而不是靠本能说出来 / 012
6. 打造自己独特的幽默风格 / 015
7. 把搞笑融入日常生活 / 018
8. 单纯恶搞不是目的 / 020
9. 有幽默感的人随时随地都有笑料 / 022

第二章

接地气：在传统相声中加入时尚元素

1. 关注大家都关心的话题 / 026
2. “转过身来和他们站到一起去” / 029
3. 跟观众聊聊共同记忆 / 031
4. 说出年轻人的心声 / 033
5. 不讲大道理 / 036
6. 加入当下的元素 / 038
7. 巧妙融入热门词汇 / 040

8. 说话要言之有物 / 043
9. 讲讲身边人的故事 / 046

第三章

犀利：脱口秀不是心灵鸡汤

1. 火爆辛辣的言辞 / 050
2. 针砭时事大胆尖锐 / 052
3. 辛辣讽刺不忘幽默 / 054
4. 一针见血切中问题本质 / 057
5. 敢于直言不讳地批评 / 060
6. 见招拆招，展现机智的幽默 / 062

第四章

颠覆：保持创新动力

1. 找到自己的风格 / 066
2. 没有套路，不沉迷于传统 / 069
3. 背后有一个“写手团” / 071
4. 不断追求创新脱口秀 / 073
5. 换个角度来表达 / 075
6. 有否定才有成长 / 078
7. 不重复，每天都有新话题 / 080
8. 逆向思维的智慧表达 / 083

第五章

技巧：万物皆幽默

1. 断章取义也能幽默 / 088
2. 词汇混搭逗人发笑 / 090
3. 词语新解，开心一笑 / 092
4. 发挥联想，玩转文字游戏 / 094
5. 大词小用，爆笑反差 / 097
6. 将错就错的幽默 / 099
7. 一语双关“笑果”不凡 / 101
8. 鲜明对比产生幽默 / 104
9. 夸张式幽默 / 106
10. 正话反说制造“笑果” / 109

第六章

调侃：生活中的苦闷变成乐趣

1. 自嘲是吸引 80 后最有效的方式之一 / 114
2. 一本正经的调侃增加喜剧效果 / 118
3. 把握调侃尺度很重要 / 120
4. 拿自己的缺点开涮 / 123
5. 不能调侃别人，就调侃自己 / 125
6. 把握开玩笑的分寸 / 127
7. 隐含判断，留下无穷韵味 / 129
8. 用幽默的方式来“吐槽” / 132

9. 出人意料的笑点，让人忍俊不禁 / 134

10. 偶尔来点冷幽默 / 137

第七章

真实：假装掏心掏肺已经能被观众一眼识破

1. 寥寥数语打动人心 / 142

2. 装腔作势的艺人不受欢迎 / 144

3. 坦诚，更能赢得信任 / 147

4. 低调，才可爱 / 149

5. 用自己的亲身经历说话 / 151

6. 诚恳地赞美别人 / 153

7. 大智若愚：假憨傻里有真智慧 / 156

第八章

“贱萌”：呆萌教主的魅力

1. 表情“贱萌”很喜人 / 160

2. 肢体语言的运用 / 162

3. 着装不拘一格 / 164

4. 用生动有趣的语言表达 / 166

5. 得体的自夸，让人会心一笑 / 169

6. 惟妙惟肖的模仿，让人捧腹 / 172

7. 巧使比喻，化腐朽为神奇 / 174

8. 必要时，借助道具 / 176

9. 做个倾听的高手 / 178

第九章

正义：相声演员应承担社会责任

1. 如何谈论时事话题 / 184
2. 诙谐中见正气 / 186
3. 敢于说真话 / 189
4. 表达观点，不怕得罪人 / 191
5. 清楚什么该说，什么不该说 / 193
6. 有调查才有发言权 / 196
7. 把人驳倒，其实是一件悲哀的事情 / 198

第十章

睿智：脱口秀不是脱口而出

1. 脱口秀不是脱口而出 / 202
2. 管好嘴才能靠嘴吃饭 / 204
3. 好口才贵在积累 / 206
4. 肚子里准备些笑料，让你随时幽人一默 / 209
5. 说话对事不对人 / 211
6. 随机应变是一种智慧 / 213
7. 反驳要有理有据，才能让人信服 / 215
8. 有技巧地提问题，让对方打开话匣子 / 218
9. 即兴表达，灵活善变 / 221

第十一章

个性：“他不是最红，但他就一个”

1. 脱口秀自成一派 / 226
2. 不迎合观众，坚持自己的风格 / 227
3. 修炼自己，比到处逢迎别人重要得多 / 229
4. 对事物有自己的见解，不受别人影响 / 231
5. 绝不人云亦云 / 233
6. 有自信，说话才能不心虚 / 236
7. 该拒绝不心软，但要讲技巧 / 238

第一章

幽默：

我最在意你笑没笑

1. 相声演员最重要的素质是幽默感

在王自健看来，相声演员最重要的素质“不是绕口令，不是字正腔圆，而是幽默感”。他说：“段子是有幽默感的人根据身边发生的事想出来的，绝对不会是凭空捏造的，所以幽默感永远不会被榨干。”

王自健很看重幽默感，因为他认为这是相声演员最重要的素质之一，同时也是做人必不可少的素质。

在一期《今晚80后脱口秀》中，王自健“喜极而泣”，用激动的颤音跟观众报喜：“我们节目终于有赞助商了！”

王自健还作势擦了擦眼角的“泪水”，随后围绕着赞助商“六个核桃”展开了调侃。王自健先是提议在场观众自己鼓掌，庆祝终于有冠名赞助，随后又表示节目选择提神醒脑的饮料，是因为“能帮助80后加班族”，王自健感觉不对，迟缓了10秒才又说：“提神醒脑饮料只会让他们加更多的班，‘六个核桃’能补充大脑消耗，最重要的是可以转赠给老板，老板多喝‘六个核桃’，脑子的毛病就好了，不会让你们加班了。”观众们哈哈大笑。

相声演员经常说有四门功课——“说、学、逗、唱”，其中的“逗”就是让大家笑，是幽默力的集中展现。没有幽默感说不好相声，就像王自健说的，相声段子要进行创新，需要有幽默感去把握笑点的节奏。否则创作出来的作品会干巴巴的，在台上表演也会死气沉沉，观众不可能被逗笑。

舞台是一个瞬息万变的地方，没有幽默感的相声演员只能按部就班地

说台词，台下一旦发生情况，台上的演员就不能很好地应付。比如观众跑上台送花、离场上厕所、喝倒彩等情况，必须要用幽默化解才行，要不然场面就“砸”了。

郭德纲的相声极其受欢迎，他每次登台，都有很多个观众送礼物，郭德纲既要照顾观众的情绪，又要保持相声进度，所以会跟观众调侃一番。比如，有观众送礼物，郭德纲会说：“来就来嘛，还带礼物，你们买门票已经很贵了……”话锋一转：“还有送的吗？”

这种幽默感会让相声演员时刻保持着欢声笑语的气氛，随时能“抓眼”，在场观众出现什么状况都可以转化为笑料，给表演带来全新的体验。有一个老大爷上台跟一个相声演员拥抱，抱完还不走，嘴里一直说着话，人家也没办法赶他下去，只好借机说：“借钱？我可没钱啊大爷！”

幽默是一种机智，更是生活的调味品，有幽默感的人把生活当做自己的舞台，在沉闷无聊的日子里，在忧伤痛苦的时刻里，用幽默感给别人带去欢笑。所以幽默感不仅仅是相声演员的基本素质，更是做人的“基本功”。

相声大师马三立台上幽默自如，在生活里也时常能用幽默带来欢乐。有一次，马三立的女儿和女婿从广西回来看望马三立。见面后，马三立端详着女婿，问道：“你今年……”

女婿赶紧说：“四十二岁。”

马三立说：“太不像了，你长得少相。”沉吟了一会儿，又说：“你让大伙看看，顶多也就像四十一岁零十一个半月的。”

女婿笑着说：“合着我就少相半个月？”

在上世纪六十年代那会儿，在天津经常会买到许多假冒伪劣产品。那天马三立正跟女婿聊着天，点上一支烟抽两口就灭了，再点上又灭了，这说明买到假烟了。马三立把烟丢掉，指着桌上的卷烟盒问女婿：“你看看这是什么牌子的？”女婿拿起来看看说：“墨菊。”

马三立“气愤”地说：“是墨菊吗？这是锯末！”

幽默的人往往比较阳光具有正能量，很难想象一个悲观的人、习惯抱怨的人会非常具有幽默感。幽默感让我们的人生变得更加多彩，无论你是不是相声演员，想要在生活中获得更多的快乐，就需要幽默感来进行调和。

幽默不仅是一种能力，更是一种心态。在幽默的人看来，生活没有过不去的坎，凡事笑一笑就没有什么不能解决的了。

美国著名的主持人丹弗里曾主持了一场晚会，这场晚会并没有其他节目，只是丹弗里和协助他主持晚会的几个文艺界著名人士在台上进行脱口秀，下面我们看看丹弗里与明星布拉德利的一段对答。

老布拉德利两鬓斑白，是影坛老戏骨，他步履蹒跚地走上台来，很艰难地在台上就座。看到这样一个老人，让人很自然地为他的身体担心。但是丹弗里却想借机调侃：“你还经常去看医生？”

布拉德利回答说：“是的，常去看。”

“为什么？”丹弗里一脸坏笑，结果却遭到了布拉德利的“反击”：“因为病人必须常去看医生，这样医生才能活下去。”

台下爆发出了雷鸣般的掌声，观众们都为老布拉德利的机智和乐观喝彩。

丹弗里不依不饶地问道：“那你常去药店买药吗？”

“当然，我经常去。这是因为药店老板也得活下去。”布拉德利回答。

台下又是一阵掌声。丹弗里继续问道：“那你常吃药吗？”

“不，我常把药扔掉，因为我也要活下去。”

丹弗里转而问另一个问题：“嫂子最近好吗？”

“啊，还是那一个，没换。”

台下哄然大笑。

2. 幽默的根基一定来源于生活

王自健以让人爆笑和幽默感十足的相声先闻名于北京城，随即从北京火到上海再到大江南北。纵观王自健的经历，就会发现他并不是传统意义上的“一夜成名”，王自健从小就爱琢磨事情，又在电视台做了好几年幕后，善于观察生活、积累丰富阅历并提高思考力。在一次记者采访中，王自健也坦言自己的幽默是来源于生活。

记者：“你觉得幽默的根基是什么，是一种真实还是有阅历？”

王自健：“首先一定来自于生活，一件好笑的事情一定来自于你身边有可能发生的事。比如我举个例子，侯宝林大师有个相声叫《醉鬼》，说的是两个醉鬼拿一手电筒打一光柱，说你顺着爬上去，另一个说我上去了你一关电门我掉下来。其实这是一个捷克笑话，讲的是两个神经病。那个年代人们对神经病没有概念，但是一说生活中常见的醉鬼，大家就笑了。”

王自健解释道：“幽默是生活中发生的，比如我说生活中老婆打我的事情，这些事在我的生活中是不会发生，但是在周围的环境和家庭中是有可能发生的。为什么黄色笑话这么广受欢迎，就是因为每个人身上都发生过，或至少琢磨过吧。”

2012年7月，北京遭遇几十年一遇的大暴雨，城市里很多地方都能划船了，王自健将此编成了一个笑话：“北京市政建设怎么啦？不就是一场雨吗？给我们弄得跟威尼斯似的，我们还美呢，水乡泽国嘛。有一个外地朋