

怎样做一个有趣的人



宋豫书——编著

做一个有趣的人

让你的魅力尽情绽放

做一个有趣的人

让平淡的生活妙趣横生

做一个有趣的人

不经意间，成就人生的美好

拒绝无聊、热爱生活、懂得幽默
用有趣的灵魂，笑对每天的生活



化学工业出版社

怎样做一个有趣的人

宋豫书 编著



化学工业出版社
· 北京 ·

一辈子很长，为什么不和有趣的人在一起？为什么不让生活有趣一点？和有趣的人在一起，永远也不会倦怠。他不断地给你带来新的收获和惊喜。与此同时，你也不断变得强大，变得美好有趣起来。那么，怎样做一个有趣的人呢？有趣的人通常都聪明、乐观、幽默，并且感性。一个有趣的人，不一定必须具备深厚的学识，但内心必须丰富；不一定走过很多的路，但他的生命中一定有故事在发生……总之，无论你是一个什么样的人，都不要放弃做一个有趣的人！

图书在版编目(CIP)数据

怎样做一个有趣的人 / 宋豫书编著. — 北京 : 化学工业出版社, 2018.9
ISBN 978-7-122-32550-1

I. ①怎… II. ①宋… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第145814号

责任编辑：郑叶琳 张焕强
责任校对：边 涛

封面设计：水玉银文化
插 画：东方智典

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号) 邮政编码：100011
印 装：三河市双峰印刷装订有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数120千字 2018年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00元

版权所有 违者必究



前言

人活着容易，而要想有趣地活着就不那么容易了。做个有趣的人，就像一场修行。当你站在原地遥遥相望，觉得一切都与自己距离太远，遥不可及，可是又忍不住心存向往，因为其中的美妙实在令人心驰神往。而当你终于下定决心，向着这样的目标行进时，又会忍不住感叹：果然是万事开头难。看到别人过得活色生香，自己好像努力了很久依然如白开水般没有滋味。

此时，千万不要急。有趣不是与生俱来的，它需要慢慢习得。当自己变得生动有趣了，你的生活才会变得生机勃勃。要坚信，你若盛开，蝴蝶自来。

有一个朋友，若论家境，可能只比贫寒强那么一点点，勉强算得上普通；若论身材相貌，真不知该如何形容，只能说全身上下无一处与“帅”字有关。就是这么一个与时下流行的“高”“富”“帅”全无半点关系的人，在朋友圈中却是一个非常受大家欢迎的人物，不仅是同性中的开心果，而且异性缘也是十分的旺。

有一次聊天时，问起朋友如此受大家欢迎的秘诀是什么？这个朋友半开玩笑半正经地说道：“因为我这个人有趣啊。”看我一脸似懂非懂的样子，他又说：“你看啊，我一不挑食，二不多事，另外在大家想找乐子的时候，还总是能制造出乐子，这样的人谁会不喜欢呢？”

后来这位朋友很认真地说：“做到这些看起来很简单对不对？其实说简单也简单，说不简单也不简单。不挑食、不多事，这些我就不多说了，自己用心领会。至于制造乐子，我给你讲个事啊。”朋友继续说道：“每次我无论是坐地铁还是出租车的时候，都会很认真地观察周围的人，不管是地铁上的乘客、工作人员还是出租车司机，甚至路人。我会用心记下他们身上发生的事，如果没有什么事发生，我就会在脑海中自己想象他们背后有一些什么故事发生，感觉特别有意思的

就用笔记下来，时间长了，自然随时随地就可以拿一些现成的乐子供大家一笑了。”

看来有趣与穷富、身材、相貌等并没有太大关系，而是一种内在修炼。朋友所说的不多事，其实就是我们常常说的不消极、不抱怨、多理解、多宽容。而善于从生活中捕捉和制造乐趣，则需要做个有心人。这不妨从以下几点做起。

若想成就有趣的自己，需要有一颗永远的童心，但不能强行卖萌、装嫩，否则就会令人倒胃口。童心会随着年龄的增长渐渐变得越来越少，而有趣却不会受年龄的限制，而且很多时候往往是，人们会随着年龄的增加、阅历的丰富、知识的增长而变得越来越懂得理解和宽容，接受力和欣赏力会越来越强，会让其他人觉得越来越有趣，自己的日子才会越过越有滋味。

若想成就有趣的自己，还需要保持足够的率真，但这种率真是需要足够的智商和情商来作为支撑的。如果缺少这些必要的支撑，那么所谓的率真，其实等同于幼稚，稍加接触，就会让人一眼从头顶到底，让人失去所有好奇心和探究感，就像一本缺

乏深度的书，让人一看封面便不愿再读下去。

若想成就有趣的自己，需要对生活永远充满热情，可以慢慢欣赏、细细体味生活中的种种乐趣，但不必一惊一乍、热情过度。因为你热爱生活，愿意花心思去营造有趣的生活，所以生活也才会给予你越来越多的感受，其中或许有喜悦，或许有哀愁，或许有感悟，或许有教训，或许有圆满，或许有遗憾……如果你愿意打开自己的所有感官，认真去感受，充分去体验，就会发现，生活给予我们每一个人的从来都不是单一的、无味的东西，而是丰富多彩的、五光十色的，只不过这一切需要靠足够的热情才能有所领悟。

若想成就有趣的自己，还需要不断地发现身边那些有趣的人，常常和他们在一起，这是因为和有趣的人在一起，你永远也不会感觉倦怠。他们能够不断地给你带来新的收获和惊喜，与此同时，自己也不断变得强大，变得美好有趣起来。

若想成就有趣的自己，让自己成为一个有趣的人，让自己的生活充满趣味，你需要从现在起就把这件事当作一项终生的事业来加以修炼。还是那句话，做个有趣的人，就如同一场修行；只有你自己用心去修炼、去体验，你才终究会在这场修行中有所收获。

本书旨在帮助人们成就有趣的人生，着眼于打开人们心中的一扇窗，让人们可以发现身边的有趣之事、有趣之人，同时也尽可能地搜罗古今中外许许多多或有名或无名的有趣之言，举出众多有趣之例，让人们能够在会心一笑之余也有所感悟。希望本书能够成为人们在“追求有趣生活”的修行中收获的一份专属于自己的礼物。

宋豫书

PART 1

有趣的人， 才会过有趣的生活

生活没意思，是不是因为你自己太无趣	002
人生最大的敌人是无趣	008
人可以没钱，但不可以无趣	011
你对生活感兴趣，生活才会变得有趣	015
有趣之人，生命中常伴有趣之事	020
无趣之人，不可与交	024

PART 2

有趣的人， 到哪儿都受欢迎

你属于朋友中的哪一型	030
高情商的人，多是很有趣的人	034
把你不高兴的事说出来，让大家高兴高兴	038
不过于追求完美，你轻松别人也自在	043
你越有趣，就越具吸引力	048

PART 3

首先， 拒绝做一个无聊的人

既然无聊，何不把生活变得有趣	054
把无聊的事做得很有趣	060
做轻松的自己，别把生活搞得那么紧张	064
乐呵地生活，应该是每个人的追求	069
理性得像根木头，还有什么意思	073
不千篇一律，偶尔“出格”	077
不怕有缺点，就怕没特点	082

PART 4

和有趣的人在一起， 生活大不同

发现一个有趣的人，如同发现一个新世界	088
一辈子很长，要和有趣的人在一起	093
关注世间有趣的人和有趣的事	097
和有趣的人在一起，永远也不会倦怠	102
活着，就是遇见有趣的人	106

PART 5

因为你热爱生活， 别人才觉得你有趣

别放过生活中的那些“小确幸”	112
先做有趣的自己，再过有趣的生活	117
理解越深，生活的乐趣才越多	122
其实你没那么在意，所以别逼自己难过	127
从来没有完美的生活，只有适合你的生活	131
加入一点创意，生活会更加有趣	136

PART 6

只会沟通还不够， 你还要懂得幽默

- | | |
|--------------------|-----|
| 幽默比所有装扮都更令你光彩照人 | 142 |
| 出糗不要紧，只要大家开心就好 | 147 |
| 拒绝不必太严肃，幽默一点更有效 | 151 |
| 玩笑莫过度，别把“耍人”当有趣 | 155 |
| 一本正经的幽默，效果出其不意 | 160 |
| 精致的自嘲比诉苦和抱怨打动人心一万倍 | 164 |

PART 7

用有趣的灵魂， 抵抗无常的生活

- | | |
|----------------|-----|
| 现实残酷，有趣的人却轻松应付 | 170 |
| 当你的付出与回报不成正比时 | 174 |
| 请将你的善良只留给善待你的人 | 179 |
| 学着“示弱”，别憋出内伤 | 183 |
| 太在乎别人，就只能自己受累 | 188 |
| 做有趣的自己，别让世界改变你 | 192 |



PART 1

有趣的人，才会过有趣的生活

生活没意思，
是不是因为你自己太无趣

有人说，每天的日子都过得没有什么意思，每天早起，吃着口味一致的早餐；上班、上学更加没有意思，勉强熬到下班或者放学，又到了华灯初上；回到家里，除了吃饭、睡觉，便是看电视、盯手机、玩电脑游戏……一日一日，如此重复，无聊的日子似乎没有穷尽。于是会忍不住想，什么时候能够摆脱这种没意思的生活？

当一些人在抱怨生活没意思的时候，世界上却还有另外一些人，他们把生活过成一道风景：一日三餐用心去做，既满足味蕾，又愉悦身心，还能感受一家人其乐融融围坐在一起品尝美味佳肴的乐趣；无论是上班，还是上学，都能找到让自己感兴趣的东西，并为自己完成一件工作、学到一种知识而感到充实、快乐；即使是回家路上乘坐公交、

地铁，也总能发现一些不一样的风景……

到底是不一样的生活造就了不一样的人生态度，还是不一样的人生态度衍生出不一样的生活？

风华正茂的你，也许在抱怨生活没意思，而满头白发的蔡澜先生却说“再活三世都玩不够”；你对看惯的春华秋实觉得无聊和厌倦，北宋大文豪苏东坡则认为，人生乐事处处有，清溪浅水行舟是人生之乐，微雨竹窗夜话亦是人生之乐，晨兴半炷茗香有意思，午倦一方藤枕也充满乐趣……

常常抱怨生活没意思的你，请暂停抱怨，认认真真去想一想，你感觉生活没意思，不是生活本身的问题，而是你太无趣，没有把自己的生活过得有意思、有趣味！

有趣的人，无论做什么，总是享受到其中的乐趣。就拿蔡澜先生来说，他与金庸、黄霑、倪匡并称为“香港四大才子”，常常被认为是这四大才子中最没正形的一个，然而四大才子中的其他三人对他的评价却极高，倪匡说“蔡澜是少有的背后没有人说他坏话的人”，黄霑说“蔡澜是我最值得信赖的朋友”，金庸说“论风流多艺我不如蔡澜，他是一个真正潇洒的人”。而他自己却说，人活着就是要开心、快乐，再活三世都玩不够。

蔡澜是个有趣的人，从小到大，他的生活也让旁人羡慕不已——吃喝玩乐是常态，享受当下就是蔡老先生的人生追求。蔡澜说，他追求



的人生原本就不是披星戴月地“讨”生活，不是百无聊赖地“熬”生活，而是以“享受人生”为正业。他自己也确实努力践行这样的人生追求，如老友金庸所言：“琴棋书画、……文学电影，什么都懂。”就连他的小品文也是谈吃、谈游、谈性情，连他自己都说“太多人达不到我的这种生活状态，但是又很羡慕”。

也许有人会说，像他们这种从小家世优渥的人，生活自然充满乐趣，我们这些苦哈哈的打工一族，每天上班挤地铁、下班挤公交，哪里有时间享受生活？每天不得不为生计而奔波，又怎么好意思去说“享受人生”？

关于此种观点，笔者想说的是，其实恰恰是你源自于内心深处的心理，才造成了你如今这种无法摆脱的生活！为什么这么说？

先问一个问题，相信你同样喜欢吃好吃的东西，看好看的电影吧？当然，如果你告诉我，你要保持体形，对好吃的食物无感，你工作太累，再好看的电影也提不起兴趣；那么，我也实在是无语了，只能说：这位兄台，合上书、闭上眼，一路好走，你已注定与有趣的生活无缘了。

当然了，如果你还对美味的食物、好看的电影以及亮眼的美色感兴趣，那么证明你还有救。（此处应该有掌声。）不过，这只能表明你还算正常，却不能就此送你一张直达“有趣人生”的车票。有趣的人生要怎样才能实现？各人有各法，只不过每种方法其实都还是要通过努力才能得以实现。也就是说，要想过上有趣的人生，你不仅要对生活保持足够的乐趣，还要有一种为实现乐趣而努力付出的决心。这