

幽默总动员

李天军 编著

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

幽默总动员/李天军编著. —北京:中国国际广播出版社,
2000.1

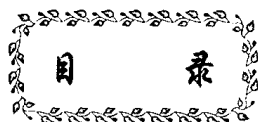
ISBN 7-5078-1838-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 76648 号

幽默总动员

作 者	李天军
责任编辑	李晓琤
封面设计	郭运娟
版式设计	冯 章
出 版 者	中国国际广播出版社
地 址	北京复兴门外大街 2 号
策 划	天润力泽
邮政编码	100866
经 销 商	全国新华书店
印 刷 商	北京市京东印刷厂
开 本	850×1168mm 1/32
字 数	189 千字
印 张	9.125
版 次	2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN7-5078-1838-1/B·36
定 价	16.00 元



一 幽默制造:健康⇒制造财富(成功) (1)

1. 神奇且便宜的“佳药” (2)

2. 钱买不来健康,但幽默却能..... (9)

✻大笑、微笑和幽默 (14)

✻Humor 的概念及具体作用

(钱钟书、老舍、林语堂等论 Humor) (16)

✻绝对精彩、绝对经典:Humor 名言 (20)

✻你快乐吗——幽默自测题 (23)

✻你够幽默吗 (27)

✻幽默感从何而来..... (30)

二 人生本该是:快乐、轻松的 (33)

1. 对付压力,放飞紧张的心理

——减轻焦虑、烦恼的三个有效方法

..... (36)

✻避免战火爆发,卸除心头重担 (43)

※遇到你任何不满的事情时,发牢骚比不上幽默 ...
..... (44)

2. 克服抑郁,乐观生活

看着桌上的半杯酒:

悲观者说:“唉,只剩半杯了!”

乐观者说:“喏,还有半杯!”..... (46)

※看别人的光明面——用幽默力量 (57)

3. 青春终究会逝去,享受人生吧

——失落并不可怕 (59)

※幽默诗 (71)

三 欢乐两性及亲子幽默 (73)

1. 两性交往 (74)

2. 名人情爱 (77)

3. 充满笑的家庭 (87)

※English Joke (94)

※情人昵称 (97)

※亲子或夫妻小笑话 (99)

四 幽默出数量 (103)

1.97%的老板喜爱幽默的员工 (104)

※以幽默方式赞美同事 (107)

※让“幽默图卡”发挥作用 (108)

※以趣味方式培养团队精神 (110)

※为企业编造一套“幽默史”	(112)
2. 把笑带到工作场合去	(115)
3. 对老板幽默,使你受欢迎	(120)
4. 做个受同事欢迎的人	(122)
5. 美国两例	(123)
6. 名人的工作幽默	(125)
※幽默老板一默	(135)
※大人物应学会自嘲	(138)
※在创造性工作中运用幽默	(139)

五 社交场合,来点幽默使您更受欢迎..... (143)

1. 初次见面,请关照	(145)
2. 日常社交幽默 8 招	(154)
3. 做一个幽默“艺人”	(161)
※尴尬时刻	(166)
※动作(实物)Humor	(168)
※幽默谜语 9 则	(171)
※生动有趣的歇后语	(174)
※武侠小说中的对话	(175)
※幽默良药 12 则	(176)

六 你也会 Humor

——中外名人幽默	(181)
----------------	-------

1. 名人自画像 (182)
2. 对朋友,友好轻松 (185)
3. 以幽默和机智来回敬对方 (192)
4. 用幽默力量战胜对手 (204)

七 作一个幽默人=快乐人,其实并不难

——学习幽默的方法和技巧..... (213)

1. 快乐个性是训练幽默的第一条件 (214)
2. 训练幽默的具体方法、技巧和实例 (220)
3. 幽默的时机、场合与对象 (232)
4. 把大家逗乐的7个秘诀 (241)

八 幽默万花筒 (245)

1. 美、英、法等国的幽默特征 (246)
2. 幽默诗6首 (250)
3. 幽默名言 (254)
- ※青春 (254)
- ※女性 (256)
- ※人生 (260)
- ※工作 (263)
- ※成功 (265)
- ※名声 (267)
- ※面子 (269)

※朋友	(271)
※忠告	(275)
4. 幽默广告	(277)
5. 年龄与幽默	(279)

一 幽默制造：健康⇒制造 财富(成功)

幽默就是轻松，就是快乐、欢笑，幽默既嘲笑自己，也善意嘲笑他人(人人都有缺点)。笑人笑己，大笑一场，人人都笑，正所谓“我们的世界就是一个大的笑场”

欢笑愉快使我们心情轻松，消除压力、紧张或烦恼，使我们身心健康。

如果你整天板着脸，无丝毫笑意，你的身心就要出事了！世上还有比健康更宝贵的财富吗？

1. 神奇且便宜的“良药”



幽默的两种形式即嘲笑自己和嘲笑别人，而“笑”本身，有助于恢复健康。幽默是一种神奇而没有副作用的良药。

幽默是一种神奇的医药，这种神奇的医药如此便宜，实在是个奇迹。

笑有益于身体的反应；笑有助于肺的运动并刺激循环系统。真心的笑会促进横膈膜、胸部与腹部之间呼吸系统的主要肌肉的整体活动。大笑则对整个心脏血管系统有益，因为深呼吸能增加血管里的氧气，对那些长期无法活动或日趋衰老的病人尤其有帮助。

也可以把笑视为一种内在的慢跑。我们对笑话、有趣的故事或幽默短剧的初期反应是预期达到高潮而增加肌肉的紧张度，紧接着高潮之后，胸、腹和脸部都有相当程度的运动。捧腹大笑甚至还包括了手和脚的运动，此时心跳、呼吸和血液循环的速度都会加快。笑停止之后，脉搏的跳动会低于正常的速率，骨骼肌也会变得非常的松弛。总之，笑的反应透过内在的信息给人的身体重新注入了活力。

笑能不能驱走痛苦？或许不能，但是我们能够用幽默控制痛苦。运动员在激烈的比赛中受伤往往不自觉，直到比赛完了才感

-
- * **笑话** 医生：您需要多吃些鱼，因为鱼身上有较多的磷。
病人：可我想请您帮我治病治好，而并不想夜里发光啊！

到疼痛。两个患同样程度关节炎的病人所感受的痛苦程度也不一样。人对于痛苦的知觉受他的信念、期望和对自己的看法以及许多潜意识的心理因素影响。

痛苦是具有能力的魔鬼，我们赋予它伤害自己的力量，也可以除掉它的伤害能力——这得看我们如何看待自己。所有的痛苦都是真实的，但是你可以改变这种实质。

幽默和笑可以通过四种主要的方式控制痛苦：①分散注意力，②降低紧张程度，③改变期望，④增加体力减低痛觉的自然分泌物因多芬(endorphins)。下面我们逐项分析这四种控制痛苦的方式。

①注意力

如果你把注意力集中在痛苦上，你的痛苦就会强化。只要将你的注意力从痛苦上转移，就会得到某种程度的麻醉效果，至少人在笑的时候不会注意到痛苦。最近我(指作者)的左脚得了痛风。苦不堪言，因此我作了一个小小的实验，我先将注意力集中在左脚的疼痛上，然后看幽默的笑剧。看完了笑剧，我再将注意力放在左脚上，结果痛的程度比没有看笑剧之前减轻了许多。

感冒了，可以找个医生来治病……但更好的办法是找三个医生来打桥牌。

②松弛

笑可以减轻肌肉的紧张度，任何伤害或疾病会增加患部附近肌肉的紧张度而使痛苦加重。笑可以使肌肉松弛，肌肉紧张时笑的松弛效果更显著。肌肉紧张也会造成痛苦，例如焦虑会使头部及头部的肌肉因紧张而形成头痛。多笑一笑，会减轻紧张，进而减

· **体重** 医生问病人：“您体重多少？”

“68公斤。”

“您最重的时候是多少？”

“85公斤。”

“那最轻的时候呢？”“3.20公斤。”

轻这种由紧张所造成的头痛、背痛等。

解决问题的次好办法就是发掘其中的幽默。

——克拉克(Clark)

美国加州大学洛杉矶分校痛苦控制小组主任布莱斯勒(Bresler)指出:痛苦是美国最普通、花费昂贵而使人行动不便的毛病,要想除去痛苦,只要改变你的心态就行了。几乎所有患了长期痛苦的病人都相当压抑自己,他们的痛苦不仅源于生理因素,而且来自于生活上,他们将生活的挫折加诸于生理上的痛苦。

③态度

一个人对生活的态度、看法与痛苦的敏感度有关。目前对于想康复的积极态度与意志了解的不够多,但是许多医生认为这种态度与忍受痛苦的能力有关。至少我们能肯定笑、幽默感与积极的态度、生存的意志是并行的。

④因多芬

近来的证据显示:幽默可以直接减轻源自发炎的痛苦,如关节炎、痛风及某些受伤所引发的痛苦。欢乐与笑都会刺激脑部产生一种兴奋的荷尔蒙,它能促使我们的身体准备战斗或逃避。这种荷尔蒙又会刺激人体分泌物因多芬——人体自然的镇剂。脑中的因多芬一旦增加,痛苦的知觉就会降低。此外,笑也会增加血液中的这种兴奋的荷尔蒙,因而减轻发炎。

有健康的心理,才有健康的身体。

——萧伯纳(Shaw)

服药的时候

“大夫先生,您给我开的药,我不能吃。”

“为什么不能吃?”医生十分惊讶。

“我一看见药就反感,就不舒服怎么办呢?”

“那还不简单!您服药的时候往别处看呗!”

我们已经了解笑可以刺激心血管系统,促使肌肉松弛,增进治疗效果并有助于痛苦的控制。但是幽默感不只是笑而已,就心理学的观点而言,在困难情境当中发掘幽默的能力与笑一样重要。具有高度幽默感的人能够看到生活当中困境与苦难的有趣的一面,他必须能够退一步超越地面对问题,将自己从一个困境中提升,这是一种积极地突破恶性循环压抑的办法。所谓的恶性循环压抑就是:我们愈苦闷与失望,欢乐就愈少,结果造成生物化学性的压抑,转而减低幽默感,所以,我们笑得愈少就愈陷入压抑的轮回。

健康的幽默感会将我们从生活中不可避免的挫折情境中拯救出来。如果我们能以幽默的态度面对挫折,就可以避免压抑及由更深的抑制所造成的僵化。

诺伦医生指出许多原来康复希望渺茫的病人动了手术以后进步神速。诺伦承认这些结果不是医生所能控制和了解的。我们必须面对一个事实:即使医生也无法精确预测任何疾病的后果及治疗的结果。与精确的外科手术比起来,幽默治疗显得更含糊、更难预测结果。

莫第医生在他写的《笑:幽默的治疗能力》一书中指出:临床上的证据支持笑具有治疗的能力。他承认幽默治疗缺乏具体的研究,虽然他提出的有利于幽默治疗的证据只是一些个案,却仍然有可取之处。医生将笑传达给病人,就增加了病人的生活品质。莫第医生并非主张医生都要扮演一个喜剧演员,而是主张医生应该

。 **健忘症者** 医生:你就这样走了吗? 诊疗费付过了吗?

病人:啊! 我忘了,我患的是健忘症,请你原谅!(并立刻掏出200元交给医生。)

医生:谢谢你啊! 再见!

病人:噢! 不是150元吗? 你还没找我50元呢?

医生:哦! 对不起,我也是个健忘者,不过你的记忆力经我一医,倒还不错。

放弃一些职业的严肃,帮助病人采取一些幽默的观点。他提倡用幽默治疗补充医药治疗的不足,而非取代医药治疗。

以目前的知识而言,莫第医生写的书采用了专业而负责的观点。从已有的临床证据显示,笑的确有助于治疗,如果不提倡笑的效用是不负责的。就另一方面来说,由于对特别的幽默以及在何种情况下此种幽默有益健康,尚缺乏确切的知识与研究,而负责的态度是:将幽默视为其他治疗,如饮食、医药、手术等的补充。

另据美国斯坦福大学的精神学家威廉·弗赖恩博士说,生活中如果没有笑声,人就会生病,并且会日趋严重。而幽默则能激起内分泌系统的积极活动,从而有效地解除病痛。这种说法当然还不够全面,事实上,笑更重要的是能解除紧张的情绪,对人的中枢神经系统起良好的调节作用,从而影响到内分泌和全身各种机能的改善。所以,笑对于因现代生活的紧张而引起的各种疾病,如高血压、心脏病、溃疡病、甲状腺机能亢进及其他疑难杂症,都有明显的治疗作用,甚至能“药到病除”创造奇迹,其作用简直可以与灵丹妙药媲美。

近年来,美国人创立了一种“笑学”,用科学方法专门研究笑对人体的影响及其作用。洛杉矶的一家医院规定病人每天要笑 15 分钟,加利福尼亚州的几个老人院里,患慢性病的老人们有计划地接受“幽默药物”的治疗。他们定时间阅读笑话书、喜剧性作品,看漫画、喜剧电影与录像等等,对治病都有良好的效果。

▲开心一刻

* **最佳良药** 一位著名的医生同熟人聊天时说:“我给人治病已经有 30 年了。在这期间,我给他们开过各式各样的处方,然而我最后得出结论,医治人们各种疾病的最佳良药是爱情。”

“要是这也不奏效呢?”

“那就把剂量加大一倍。”医生回答。

一个虔诚的信徒向禅宗大师请示开悟。大师叫他先建一座庙。信徒马上照办。庙盖好了,大师不满意,叫他拆掉重新盖。信徒依然照办。大师仍然不满意,叫他再拆掉重盖,信徒毫无怨言地照办。如此反反复复,信徒盖好了第20座庙,大师又要他拆掉,信徒忍不住说:“你自己去拆吧,大师!”

“现在你终于开悟了。”大师说。

※

※

※



记者:听说你请了一个作家负责传播你的教义。

大师:不错,这个作家的责任就是将我的教义传遍世界。他保证传播的速度非常迅速。

-
- * ▲发高烧 工人:大夫,请给开个病假条,我肚子疼。
大夫:你过来,让我瞧瞧。……你不是肚子疼,是发高烧。
工人:为什么?
大夫:因为你在说胡话。



记者：能不能和读者谈谈你的教义？

大师：荣幸之至，比方说“一鸟在手胜于两鸟在林”、“节省一分
钱就等于赚一分钱”、“及时缝一针，省了未来的九针”。



记者：这些都已经耳熟能详的老话了嘛！

大师：我不是告诉你了吗，这个作家非常有效率。

* **“失去记忆力”** 一个中年妇女找大夫看病。为了显示自己年轻，当大夫问她年龄的时候她说：“已经满 20 了。”
于是，医生在病历卡上写道：“失去记忆力。”

2. 钱买不来健康，但幽默却能……

最原始的财富是健康，生病的人必然萎靡不振，不会对别人有任何贡献。

——爱默生(Emerson)

古语说得好：健康制造财富。反之，财富无法制造健康。虽然健康不一定导致成功，但是成功而不健康则是一种空洞的胜利。健康本身是喜乐与满足的泉源，既然人花费大量的金钱追求欢乐与满足，我们可以下这样的结论：健康就是财富。

最穷苦的人也不会为了金钱放弃健康，但是最富有的人为了健康心甘情愿放弃所有的金钱。

既然幽默与健康关系密切，我们就要进一步探讨幽默与成功的关系。

本书的前提是：幽默是一种能量的形式，透过幽默可以达到目标，幽默可以引导你走向成功之路，成功就是得到你想要的东西，快乐就是满足你所得到的东西。

我们无意为财富下一个狭窄的定义，财富意味着许多东西。拥有大量金钱与物质是财富，充满健康、满足与快乐也是财富。

物质上的财富可以得自遗产或经由人为的制造，而成就与满

* ▲发展眼光 “大夫，再开两帖膏药。”

“感冒，要膏药干什么？”

“你没发展眼光呀，划价、交费、打针、取药，连排几次队，到时候就该腰腿疼了。”

足则必须自己追求。人的成功不能只用事业来衡量,应该同时包括成就与满足。

从社交或经济观点来看,幽默能帮助你成功。幽默不能解决你的经济问题或使你变得可爱、广孚众望,但是可以帮助你用正确的眼光看你的经济问题,它也是一种社交润滑剂,促进你的人际关系。

不论你的职业是医生、律师、商人或邮差,不论你的职位是 high 或低,幽默都能够提高你的工作水准。幽默能改善沟通,激励别人,也有助于解决困难的问题。

和同事或同行聊天,说些与工作相关的幽默能促进沟通,尽管大家的政治观点、宗教信仰与嗜好不同,但幽默能使大家分享工作上的“笑”,造成共同的经验与目标。与职业有关的笑话和幽默故事能改善你与同事的关系,也会制造情感的交流。

▲开心一刻

在企业界里,主管对每一件事都知道某些部分,技术人员对某些事知道每一个细节,电话接线生则知道每一件事。

嘲笑自己,可以避免别人认为你自大。开开自己的玩笑,说说自己犯错的幽默故事,以微笑或机智的话接受别人的赞美,比严肃地接受别人的赞美更容易引起好感与尊敬。

只要我笑,就多一份觉醒,对这个世界更有安全感;我也学到笑使我对自己有安全感。每个人的鼻子从某个角度来看多少有些可笑,即使人的脸上没有可笑的东西,在品格、心态或习惯上也有可笑之处。如果承认自己的鼻子可笑,不为它辩解,我们就会

• ▲打止痛针 “护士小姐,你这针打的太痛了。”“不可能,我打的是止痛针!”