

幽 默 术

元大非 华乾 编著
单 示 艳华

延 边 大 学 出 版 社

1 9 9 0 年 · 延 吉

责任编辑：吴绍钊

封面设计：金胜铉

幽 默 术

元大非 编著

延 边 大 学 出 版 社 出 版

(吉林省延吉市延边大学院内)

新华书店总店北京发行所发行

北京怀柔孙史山印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：6.875

字数：138千字 印数：23,001—27,000

1990年5月第1版 1991年6月第1次印刷

ISBN 7-5634-0222-5/Z · 17

定价：3.30元

第一章 爱 心

——透明世界的太阳

1、爱心的内涵

充满爱意的人格意象。人格意象是指人在感知、接受外部世界和内部信息时突然浮现在头脑中的，关于自我形象的一种理想境界。

人格意象，是人指导自己思想行为的“蓝图”，是人理解人、了解社会并与之沟通和参与现实生活、进行生产创造的起点，是人关于自己的特色的一种“知识”，这种“知识”主要来自人对内部信息的理解，和对“心灵的呼唤”。

要成功地参与现实的社会生活，要进行生产创造，就必须与他人交流，与社会对话，必须理解他人、理解社会，这一切都是以你对自己的理解为前提的。一个对自己一无所知的人，必定对他人、对社会麻木不仁。

2、取得友谊和快乐的法则

你要别人怎么待你，就得先怎样待别人。

人类行为有个重要的法则，如果我们遵从这个法则，大概不会惹来什么麻烦，事实上，如果我们遵守这个原则，便

爱的本质在于精神如火。

——斯维东堡

可以得到许多友谊和永恒的快乐。但是如果我们破坏了这个法则，就难免后患无穷。这个法则就是，时时让别人感到重要。人类本质里最深远的驱策力就是：希望具有重要性。人类本质中最殷切的需求是：渴望被肯定。就是这种需求使人类产生了文化。

3、心中的太阳——愉悦的心境

幽默为人们喜爱、并未为许多人真正拥有。在紧张的生活里，人们紧张工作之后，感到劳累、疲乏，但很少有人认识到这种疲乏大多来自心理，而非生理。

产生疲倦的心理，是因为我们没有学会对生活做趣味的思索，没有培养一种积极的感受生活，领略生活，创造情调的生活方式。一般人习惯于让一些微不足道的小事造成不愉悦的心境，心绪烦躁，往往又不自觉反思，以这种焦躁情绪待人处世，从而使生活氛围弄得更糟，恶性循环。具有幽默品质则不这样。

幽默的人在满足中获得前进的动力，绝不在报怨中消磨自己的进取心。有幽默品质的人善于拨动笑的神经，笑天下那些可笑的人，容天下难以容纳的事。

幽默感是保持心理平衡的砝码。在生活中，每个人都会遇到许许多多的烦恼。这些烦恼常常使我们的心理失去平衡，或闷闷不乐，或郁郁寡欢，或牢骚满腹，或大发雷霆。这种情形往往给个人的心理卫生带来不良影响，要想消除这种不良影响，最好的处方就是具有幽默感。

幽默感是一种审美情感，富有幽默感的人能从平凡小事中发现喜剧因素，使自己进入审美经验过程，从而淡化、净化狭隘的功利欲望，在不满足中获得一种满足感。侯宝林从美国访问回来，漫画家方成跟他通电话，问他有什么感受。侯宝林说：“我觉得美国的厕所不行，都变质了，在厕所里闻不到一点厕所的气味。咱们中国的厕所才是正宗厕所。”此例表明了幽默大师的幽默感化烦恼为愉悦。

4、自爱——人生的艺术

由片面自爱到全面自爱，消极自爱到积极自爱，不合理自爱到合理自爱的转变和发展过程，包括着下述三个既互相区别又紧密衔接的阶段和内容：历史地沉积在人们心中的陈旧观念、迂腐心理的动摇和崩溃；富有时代气息的主体、自我、个性、人格脱颖而出并走向成熟；与此相伴随，主体、自我对自己的爱有了新的理解、新的动力、新的途径，自爱也就有了新的发展前景。

既然自爱是自己对自己的爱，而每一个人所理解和追求的自爱又互有差异、各有千秋，甚至互相矛盾、互相冲突的现象也不少见。多样性在人身上得到最生动的表现，每个人都有自己的某种不能以他人的方式来代替生存、发展方式，因而，世界上没有也不可能有适合于各种情况的生活秘诀，没有也不可能有适合于每一个自我进行自爱的模式。

“我是人，凡是人的一切特性，我无不具有。”这是马克思最喜欢的一句格言。弗洛姆认为：“爱是一种针对包括

人心贵乎光明洁净。

——程颐

我自身在内的所有对象的态度”。自爱的主体是自我，自爱的直接客体 and 对象也是自我，主体和客体、能动和受动、爱和被爱、作用和反作用都是自我，建立起真正的自我对于发展自爱是至关重要的。

肯定性自爱类型，包括自尊、自信、自省、自强。自尊——塑造健康完善的人格形象，自立自主是自尊性自爱最可宝贵的品质。自信——有志者事竟成，“天生我材必有用”这就是自信者的自白。自省——勇于解剖自己是强者的逻辑，谁不想落后于时代，谁就必须自尊自信。自强——不断实现自我又超越自我，强者的价值不仅仅在于他的精神鼓舞着他人，还在于他对社会做出贡献。

苏格拉底指出，没有生命的反省，生命是持续不下去的，同理没有人生的旅途的自我反省，也不会建构自爱的意象。如果能坚持自尊——自信——自省——自强，那么就能塑造自爱的意象。有个故事，讲的是一只掉进较深的车辙里的青蛙，无论它怎样跳，也跳不出来。它的一些蛙朋友打那跳过，都探头往里看，想看个究竟，那只青蛙告诉它的朋友说，“我跳不出去了，我已经努力了一个早晨。”

它的朋友见此情景也无能为力，便走开了。那天下午，它们又跳过那个车辙，当它们探头看时，发现它们的小朋友不见了。于是，它们四处寻找，终于发现它在一片草坪上正活蹦乱跳地玩呢！“我们还以为你跳不出来呢！”蛙友们道。

“我是跳不出来，可是一辆大卡车开了过来，我不得不便把劲往外逃。”小青蛙回答。这个故事表明，一场危机感、

一个威吓或是痛苦都可以成为很好的促动力，自强是自爱的催化剂。

5. 突破自我的围城

人们都过分地强调自我，我们生活中的自我牢笼是最难突破的东西。我们从出生一直到最后离开这个世界，似乎都停留在这个牢笼里。其实，我们有很多机会可以冲破这个牢笼，最早也是最大的机会就是我们的青春期。这是自我第一次真正认识自己以外的“他人”。这里仅指对性爱的认识。现在，一个完整的没有分割的自己已开始感觉到自身中的分裂。

“爱”引诱了两种需要，一是维护自我，一是消灭自我。“爱”使自我迷失在所爱的对象中，所希望的都要把它占为己有。这是个矛盾。

当打破了自我牢笼，承认“他人”和自己具有同等价值时，自我就否定了自己，或者说，自我已开始走向无限。在有限和无限之间、理智与高能力之间，或者换一句话说，在肉体和精神之间，常产生强烈的冲突。这一冲突使许多年轻人落入魔鬼的手中。

突破自我的途径就是反讽神我，隐喻旁通。其力量则是来自对人类的爱。柏格森认为笑是有社会功能的，生命要有美满的心灵，而应具有紧张和弹力两个因素，才能随机应变。

“紧张和弹力。这就是由生活发动的两种相辅相承的力量。”假如缺乏这两种生命的要素，就不免露出笨拙丑陋的言行。

只有整个人类的幸福才是你的幸福。 ——狄慈根

社会力图使生命尽善尽美，所以就借助笑纠正言行笨拙丑陋的人。笑是这样一种社会姿态。

6. 青春天使化投影

纯洁的心灵，是青春天使化投影的瞳眸。青春天使化，是时代的映像，而它自身并不为此而陶醉。天使化的足迹，是思维的鲜花，是理论的成果，是智慧的结晶。

微笑地度着人生，是青春天使化投影的基调。卢森堡写道：“不管遇到怎样的事情，都请安静地愉快吧！这是人生。我们要这样地接受人生，勇敢地、大胆地，而且永远地微笑着。”

天使化的投影温柔多情，它牵引着人类之爱的一切精义。爱的炽烈，爱的质朴，爱的深沉，爱的弥漫，是天使化爱的衷情的鲜明特征。

青春年华天使化。天使化素质的塑造，要求青春潜能素质最大限度的开掘，青春是一座智能与情感潜力无穷的宝库。青春的美容术了无规范，天使化造型的选择了无模式。不必效颦左右，不必窥人轨辙。美就美出你的个性，化，就化出你的心灵原型。

7. 目标对准你自己

当你想说笑话、讲故事，或者造一句妙语、一则趣谈时，最安全的目标就是你自己，如果你笑的是自己，谁会不高兴？

人格是大地之子最崇高的幸福。

——歌德

把自己作为幽默力量的目标，你可以传达信息、表达看法而不致于攻击别人。“自负的人胃口太低，对他自己的兴趣比对我还大。”

切记通过幽默力量的沟通也会从他人那里把信息传达给我们。我们倾诉的力量能增进我们的幽默力量，因为一个真正的幽默家是能对别人说的笑话和趣事发笑的人，而不是迫不及待要讲自己笑话的人。

幽默力量能认出幽默的事物。因此真正伟大的人物会笑自己，也激励别人和他一起笑。

林肯总统也取笑自己，尤其是他自己的外表。有一次他以这样一则小故事来打开他与别人的沟通：

“有时候我觉得自己好像一个丑陋的人，在森林里漫步时遇见一个老妇。

老妇说，‘你是我所见过的最丑的一个人。’

‘我是身不由己。’这丑人答道。

‘不，我不以为然！’老妇说：‘至少你可做到待在家里不出门啊！’”

笑自己的长相，或笑自己做得不甚漂亮的事情，会使你变得较有人性，如果你真的没有什么趣味的缺点，就虚构一个，但是缺点通常不难找到。

8. 爱自己与爱人

如果你热爱自己，那么，你还应把爱给予别人；如果你自己没有爱，谈什么给予他人。

成功是无保留的爱。

——丹尼斯·维利特

现实的自尊是成功者所具备的一种非常重要的和最基本的品德。这种品德会使你深刻地认识自己，感觉到自己的价值。你知道吗？我喜欢我自己，我真的非常喜欢我自己。我非常高兴我是我自己，我愿意成为我自己，而不愿是历史上任何时代的别人。这是成功者的自我暗示。它是发展自我尊重感的重要组成部分。

成功者能认识到自己的潜力，他们喜欢自己，因为他们对自己的价值有着很深的体验，他们同时渴望象爱自己一样去爱别人。

9. 把他人摆在愉快的情绪中

每一个表现幽默力量的情况，都包含了不同程度的愉快经验和不愉快的经验，后者也可以向前者转化。那种看得严重就可能变为不愉快的事情，和不论为了什么原因都可接受的愉快的事情结合在一起，都足以产生幽默力量的效力。

马克·吐温有一次在邻居的图书室里浏览书籍时，有一本书深深吸引他。他问邻居可否借阅。

“欢迎你随时来读，只要你在这里看。”邻居说，并解释道：“你知道，我有个规矩，我的书不能离开这幢房子。”

几个星期以后，这位邻居来访马克·吐温，向他借用锄草机。“当然可以”马克·吐温说：“但是我的锄草机不愿意离开这幢房子。”

10. 自我意象的可能性

你想到的就是你得到的，你看见的，就是你要得到的。

自我意象是了解人类行为的基本方法。如果改变了自我意象，也就改变了性格和行为。

一位年轻的小学教师对她的学生进行了一次实验。她对学生们说：“最近的科学报告已证实，在学习上，蓝色眼睛的孩子比棕色眼睛的孩子具有更好的天赋。”她让学生们自行合成“蓝眼睛组”和“棕眼睛组”要求学生把自己的组别写在小牌子上，随身带着。大约一周左右，“棕眼睛组”的能力水平明显下降，“而蓝眼睛组”的能力有了重大的提高。然后她对全班宣布，是她弄错了，蓝眼睛和浅色眼睛的孩子才是“弱者”，而棕色或深色眼睛的孩子才是“强者”。很快，“棕色眼睛”的学生能力提高了，而“蓝色眼睛”的学生能力下降了。这就是自我意象的能量。

11. 爱和快乐是一起来的！

当我们找到快乐时，我们就懂得什么是爱了。我们会惊奇地发现，原来爱和我们过去所想象的不同。爱使我们由新的方向去看每一件事情，即使当我们被他人不公正地攻击，爱能使我们内在安详，爱把以前使我们烦恼和痛苦的欲望化解。

奥古斯丁这位宗教的哲人说过：“爱你所有的一切，然后你可以去做你所想做的。”假如我们真有爱心，就能够做

天生我才必有用。

——李 白

我们所想要做的，因为那时我们既不会伤害到别人也不会伤害自己。真正的爱绝不会用任何方式伤害人。什么是爱？爱，首先是内在的快乐与充实，然后才有外在的行动。爱，首先是充分发挥你内在的本质，其次才是行动。这是必然的顺序，否则，那不是真正的爱。

我们的爱有多深，有多真，我们就有多快乐！

12. 生活的阳光——快乐

如果我们对于生活周遭的人，能时常投以关怀，并适时地伸出友谊的手，藉此种种，你一定可以获得不少的回报。的确，只有将自己最优美的品性尽量展现，才能帮助我快乐和满足，而有更多的酬报了。

快乐的人们，把忧郁、悲哀、烦闷和焦急，从他们所接触的人们那里驱逐出去，恰如太阳赶走黑暗一样。

除了为他人服务之外，没有一件事可以深入你生活的核心。由衷地为他人服务，无论在任何场合，你将获得如阳光般优裕的回报。不用费心去寻求，生意会找上门来，朋友会探访你，社会也会为你敞开大门。快乐的性情是现有资本的基金，一块毕生吸取好东西的磁石。

威尔科克斯有一首诗，可以作为本文最佳的诠释——

捉住阳光呀！不要

忧虑那黑暗彼处的风浪！

人生是充满狂风、暴雨和巨浪的海，

在任何地方我们都无法不去航驶。

我是我自己各种痛苦的主人。 —— 罗曼·罗兰

勇往直前呀！切莫迟疑，
克服那高涨的浪头，
有一道闪烁希望的阳光，
在彼岸不断向你招唤！

13. 由真我中获得美丽和满足

我要告诉你，每日生活中最重要的事情，它能使你得到新的活力，它能发展你心灵的力量使你快乐。但是在我告诉你之前，希望你先把心胸打开，能够平心静气地接受。当我们在美妙的交响乐中忘我时，音乐与我们打成一片。你对下面要讨论的问题最好能采取同样的态度。

请想想这句话。耐心坚持下去的人，终会有愉快的发现。他会体会到每一样发生的事情，都能用来推动自我的进步。为什么呢？因为每件事情，不管快乐的或悲哀的，都提供考验真我的机会，知道自己对真我认识的程度，因为要点在于我们对事情的反应，而非事情本身的好坏。

凡诚心而百折不挠地去追求大光明大智慧真我的人绝不会失败！

以下是詹森博士表明同样真理的话：

每一种坏环境和每一件事情，都提供我们考验心灵的机会，如果我们有正向的良好反应，不管快乐或悲伤都能促使我们心灵的成熟和内在的安定！

犹如一位美丽的女人，她后面有一打热心追求她的男

爱是亘古长明的灯塔，它定睛望着风暴却兀不为动。

——莎士比亚

人。她问这些人：“你爱我超过一切呢？或只是想追求新的刺激？”或者说：“不管我是否青春美丽，你仍会对我忠实吗？”或：“你是真的要我，还是只为了证明你的魅力和说服本领？”

给她正确答案的男士将会获得她的芳心，她绝不让热诚而有真情的男士失败。当他把她摆在一切之上时，她就心甘情愿地投向他。

14. 通向光明的视角

世俗生活中最有价值的事就是幽默。

幽默的气氛可以克服几乎所有情绪的问题。养成看事情光明面的习惯，能使大事化小。

如果你习惯于看事情的黑暗面，你就很难去发掘事情幽默的一面，那么你的生活里也将缺少笑和欢乐。重新培养幽默感的办法是，首先收集一些快乐、幽默的回忆，例如回忆孩提时代的快乐，或者想想同事间开过的玩笑或有趣的事情。不要放过任何令你发笑的事，不论是别人讲的趣事还是喜剧事件……。将这些事情列在表上，并且不断加入新而有趣的事，例如你特别欣赏的笑话或故事。久而久之，你会发现“建设性”的幽默比“攻击性”的幽默更有功效。常常回想自己所收集的幽默故事和过去的快乐时光，并将自己有趣的经验与人分享，会使每个人加倍欢笑。常常与人分享自己有趣的经验，能促进集体幽默感的发展。

要是光明算得人生第一个恋爱对象、那么恋爱不就是心的光明吗？
——巴尔扎克

15. 逗人发笑是一种资本

人生是一幕刚开始的喜剧。

能够逗人发笑的人，就容易交到朋友。不论是公开演讲还是私下谈话，“逗人发笑”是你的重要资本。

指导原则

除非你自己已被完全说服，否则不要轻易说任何笑话。不要怀疑你所搜集的幽默题材，要相信你对幽默的直觉。在选择笑话的题材时，要考虑到听众的性别和种族。

不论你多小心，说笑话时都可能得罪某些人。因此说笑话之前，必须衡量清楚听众的层次，以及可能产生的后果。

悲剧加上时间就是喜剧。

林肯被暗杀的第二天，如果你对林肯夫人说：“林肯夫人，您觉得昨天那出戏如何？”你的下场可想而知。

人会承认自己叛国、谋杀、纵火、说谎。但很少有人会承认自己没有幽默感。

说笑话时，要给别人一种你很高兴的感觉，同时，说笑话的声调和用字遣词都要从容自然，这样听众听起来才会很自在。

爱就是充实了的生命，正如盛满了酒的酒杯。

——泰戈尔

16. 情绪健康幽默处方

1. 一次只处理一个情绪问题，一次只做一件事。
2. 面对问题全力以赴，不要顾虑。
3. 态度要肯定，诚实地表达自己的感情。
4. 尊敬别人，一如你期待别人尊敬你一样。
5. 要了解你自己的需要，而不是那些别人激发的需要。
6. 不要将生活视为封闭的圈子，要知道办法总是有的。
7. 选择健康和欢乐。
8. 将自己从困境中解脱出来。想想看一年后、五年后、甚至十年后你会怎样看今天的情景。
9. 从幽默的观点看问题，你将更客观，甚至能嘲笑问题。
10. 生活在此时此刻。

精神

精神看不见，摸不着，却是促使人活动的主要动力。所谓精神是指人的生活不仅仅是身体的组合——例如大脑、肌肉、皮肤和内脏——同时也包括心理与情绪。精神赋予生活意义及目的，精神的成长是发挥人潜在能力的一部分，它能促使人得到更深地内在的满足和欢乐。

好名誉象春天的花朵一样，一阵风就能把它毁了。

——克雷洛夫

17. 化概念为真实

不要回头望。别人也许趁机赶上你了。

对自己和他人建立新的人生观，以坦诚开放抓住沟通的机会，建立赢的态度，达到更好的效果。以上这些都是对我们有裨益的基本概念。我相信幽默力量能帮助你将这些概念化为真实，利用你内在的潜能——然后享受成功的果实。

幽默力量所结的果实，会遍及于你的个人生活，你的婚姻和家庭生活，还有你的工作上。

18. 轻度回归的妙用

要欣赏某个情境的幽默，必须能够超越当时的情境。因此要培养幽默感必须有意或无意地暂时逃避当时的情境。这种暂时的逃避，可以减轻眼前无法解决的现实问题所带来的痛苦。

这种暂时将现实问题搁在一边的态度，有人称之为“轻度回归”，这时候，我们会回到一个幻想的世界里，在这个世界里，即使是最单纯的欢乐，也能使我们暂时逃避现实，获得心灵上的慰藉。

人在笑的时候似乎更富有同情心。迪斯尼制作的卡通狗吞了一块磁铁，造成可怕的后果，厨房里的刀叉都从抽屉里

正义是永恒的太阳，世界无法拖延它的到来。

——菲里普斯