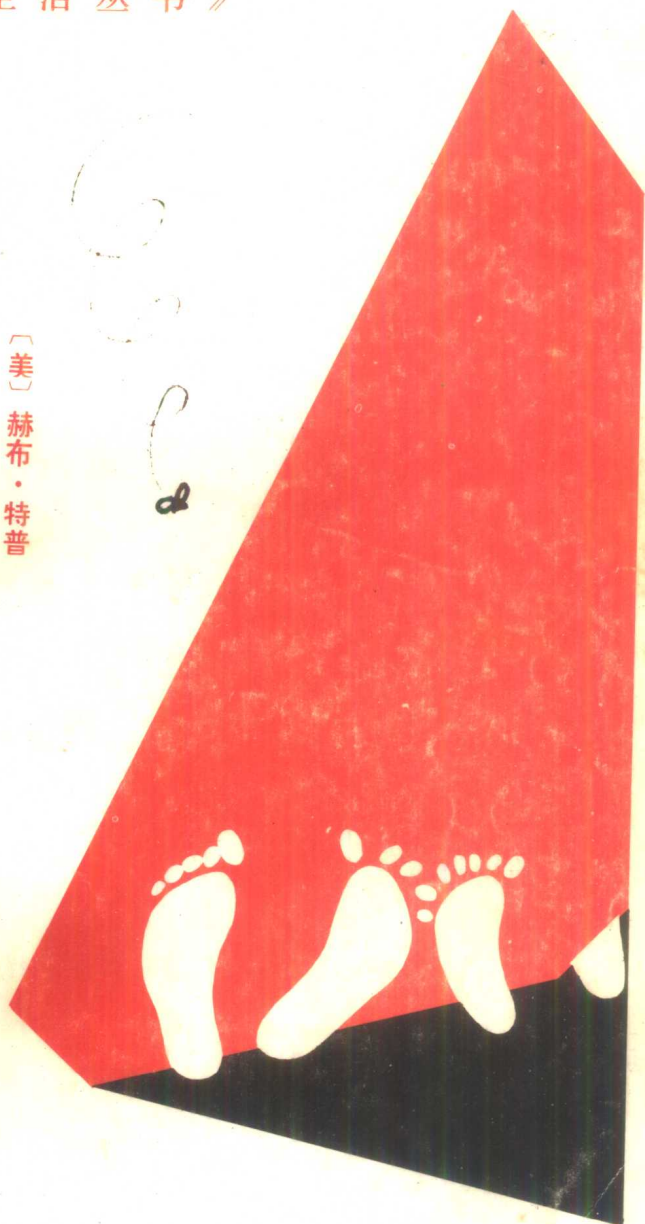


《学会生活丛书》

幽默的人生

〔美〕赫布·特普



104497

C912.4
2427

幽默的人生

(美) 赫布·特鲁

石尔 林夕译



京电力大 00156187

职工教育出版社

CA 06/1-7

内 容 提 要

本书以生动而富有情趣的语言向人们展示了“幽默”在生活中不可取代的作用，如帮助我们建立协调和谐的人际关系，帮助我们摆脱窘境，或使我们从事业的低谷走向成功的顶峰……总之，生活的创造中充满着幽默和快乐，这本书将使您获得幽默的力量，从而使您在他人心目中更具有魅力。

本书的作者——著名心理学教授和演讲家赫布·特鲁先生，在美国被人称为集教育与娱乐于一身的学者，在幽默问题上堪称权威。此书出版后获巨大成功，美国新闻评论是：“幽默或能决定一个人事业的成功程度。”

幽默的人生

〔美〕赫布·特鲁著

石尔、林夕译

职工教育出版社出版（北京，西四、西黄城根南街9号）
水利电力出版社印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 印张 6 千字 129 印数 1—51000册

1988年10月第1次印刷 1988年第一版

ISBN 7 80059-039-9 · Z·009

定价：1.60元

编者的话

在一次由团中央召开的“中青年理论工作者与出版界对话会”上，我们几位青年理论工作者提议筹备编辑《学会生活》丛书，当时的主要考虑是：

第一、目前出版界有“两热”：一是“理论著作热”；二是“武侠、言情小说热”，前者满足了读者高层次的理论思维性需求，后者满足了读者日常消遣性需求。“两热”功能各异，但都有局限。其一，就单个读者来说，从“理论著作”到“武侠、言情小说”，并未完全满足要求，因为生活并不就是“研究——消遣”。事实上，“如何摆脱困境”，“怎样与他人交往”……诸如此类的生活技巧性知识，也是每个人所需要的，不然，生活就会单调、枯燥乏味；其二，就全社会而言，有相当一大批读者，具有中等文化程度，他们既不象理论工作者那样渴求理论著作，也不喜欢武侠、言情小说，而渴望从平常的生活中汲取营养，《学会生活》丛书正可满足他们这一需要。

第二、怎样让市民，即一般老百姓多读书、读好书，是提高民族素质的大问题。健康、向上、文明、优雅的民族素质表现在每个炎黄子孙的一言一行、一举一动之间，而这些

教育单靠理论书籍和武侠、言情小说显然是不够的。应该向社会提供更多的“增添生活情趣、掌握生活技巧”的普及性读物，这是塑造“市民文化”的重要步骤。这种市民文化的塑造，在社会主义初级阶段更显得重要，它与造就一代新型公民相辅相成。很难想象一个民族或一个公民，具有共产主义思想却毫不善于生活。

正是在这种思想的主导下，我们组织翻译出版《学会生活》丛书，旨在继承发扬我国优秀传统文化的基础上，汲取海外发达国家和地区良好的生活观念和行之有效的生活技巧，提高人们的文化素质，培养公民的高尚情操，从而最终有益于形成具有中国特色的市民文化和行为。

这套丛书共计25本，均是从海外知名人士所著的畅销书中精选翻译的。其中，有作者为帮助人们摆脱困境、振奋精神、走向成功而写的亲身体验；有为增进友情、造就良好人际关系提供的社交指导；有促进家庭成员和睦相处、夫妻生活幸福和谐的“家庭测验”；也有教人在发生意外或不测事件时冷静、从容的“应急之策”……总之，内容涉及婚恋、家庭、个人情感、人际关系、道德伦理、修身养性等各个方面。相信这些风靡海外的书籍，也会受到国内广大读者的青睐。

由于社会历史、文化背景的不同，丛书中某些观点不一定完全符合我国社会生活的实际，请读者注意鉴别。

真正的幽默是反躬自笑的，它不但对于人生是幽默的看法，对幽默本身也是幽默的看法。

——钱锺书

责任编辑 刘兆冬

封面设计 李增光



ISBN 7-80059-039-1

定 价: 1.60

目 录

第一章	幽默的源泉	1
	1.幽默是人们和睦相处的有效手段.....	4
	2.幽默属于你自己.....	7
	3.幽默来自情趣和游戏.....	10
第二章	什么是幽默	12
	1.究竟有趣在什么地方.....	14
	2.幽默重在意会.....	15
	3.以幽默来叙述事实.....	16
	4.通过幽默讲故事.....	17
	5.如何幽默.....	20
	6.进到更高的层次.....	22
第三章	如何运用你的幽默	23
	1.建立新的人生观.....	23
	2.引人发笑.....	24
	3.寻找沟通的机会.....	27
	4.冒险.....	27
	5.两面人.....	31
	6.确立必胜的信念.....	32
	7.胜而不骄.....	34
	8.讲求效率和效果.....	35
	9.享受成功的果实.....	41

第四章 幽默在个人生活中的力量 42

1. 大事化小，小事化了..... 43
2. 使你更健康..... 46
3. 成功的社交..... 51
4. 不要滥用幽默..... 58

第五章 幽默的魅力在婚姻和家庭生活中 61

1. 维护婚姻中的爱情..... 62
2. “喜剧”源于爱..... 75
3. 用幽默来表达你的观点..... 79

第六章 工作中的幽默 83

1. 与人分享欢笑，寻找共同的目标..... 83
2. 继续向前把握成功..... 87
3. 用幽默来“推销”自己..... 94
4. 获得无穷的活力..... 97
5. 发挥创造力..... 99
6. 繁琐的家务需要幽默..... 102
7. 同别人一起欢笑——去欣赏别人..... 104
8. 整治一下老板——美国人的方式..... 108
9. 如果你正是老板..... 110
10. 发挥主动性，勇于冒犯错误的风险..... 113

第七章 用幽默的力量传达信息····· 116

- 1. 把你的信息清晰地表达出来····· 119
- 2. 帮助他人记住你的信息····· 126
- 3. 激发他人行动的热望····· 131

第八章 讲台上的幽默····· 135

- 1. 演讲前的介绍····· 136
- 2. 即兴的幽默····· 138
- 3. 了解你的听众····· 139
- 4. 幽默的开头····· 141
- 5. 让听众感觉并领悟到你幽默····· 143
- 6. 用幽默的力量抓住听众的注意力····· 145
- 7. 用幽默的力量引导听众——意外情况的
处理····· 149
- 8. 如何结束演讲····· 153
- 9. 先听听自己的声音——然后再笑····· 157
- 10. 做个行家,但别要求自己成为喜剧演员·· 158
- 11. 设计引人注目的演讲标题····· 159

第九章 开发幽默的资源····· 161

- 1. 倾听他人的幽默····· 162
- 2. 运用自己的经验····· 168
- 3. 看、听、读····· 169
- 4. 注意标语····· 172

5.富有创新的借用.....	173
----------------	-----

第十章 幽默的力量	179
------------------------	------------

1.使你自由.....	179
2.产生活力.....	180
3.使你令人难忘.....	180
4.达到目标.....	181
5.振奋精神.....	182
6.激励别人.....	183
7.用幽默的力量向前迈进.....	183

第一章

幽默的源泉

孩子在哭闹，锅里的菜散发出糊味，学生不听从老师的批评教育，教徒不专心听牧师布道，消费者抱怨买到的是过期食品，推销员正在发愁完不成推销指标，老板拉长了脸，职员生了一肚子闷气，同事不尽职责，好象什么事都不顺！

也许还有比这更糟的：你等了好长时间的长工资、晋升职位、考评工作，统统泡汤了。

为了对付人生大大小小的挑战，你需要力量——不论是父母还是子女，是老师还是学生，是台上布道的还是台下听讲的，是售货员还是顾客，是老板还是职员，是领导还是一般职工。关键在于：需要哪一种力量？

我们的生活、思想中充满了各种力量。一天里，我们可以提到“力量”两字十几次。我们可以说军事的力量、团结的力量、思考的力量、精神的力量、宗教的力量、人的意志力量、增强体力以战胜邪恶的力量等等。在我们的行动中，力量使人振作，力量推人向上。对于力量的追求，既可以把人类引向正义，也会把人类引向邪恶。古今中外的独裁者，没有一个不是抓住力量，用力量来控制别人、进行压制与破坏的。这样的力量，不仅会毁掉他人，最终还会毁掉掌握力

量的人自己。

如果你想得到的，只是这种控制别人的力量，那么只要一句称赞别人的美言或一根棒子就够了。一句赞美他人的话或一顿毒打都会很容易使别人按照你的意愿去“做”。但是，别人是否会按照你所希望的去“思考”，那又是另一回事了。每个人都需要别人的赞赏和承认，赞美的话语或金钱的酬报，都可以帮助我们满足这种需要。然而，如果不是出于对他人的真诚关怀，那么金钱会流于冷漠，赞美会流于空洞。只有发自真心的赞美才能打动他人；也只有发自真心的赞美，才能使金钱化为成就的象征。

基于他人至上的观点，我们会发现，力量可以随居心的善恶，变成正义或邪恶的力量而做出好事或坏事。关键在于：是我们拥有力量还是力量拥有我们。

“必须而且只能让我的亲戚、朋友、同事或邻居、按我的希望去做”。当一个人这样想的时候，力量就已攫住了他。这种想法，好象可以使别人表面上顺从，实际上他的需求却没有得到满足。

要想从别人那里得到我们需要得到的东西，最好的方法就是投其所好。尽管在心理学中各种论点众说纷纭，但对这一点，看法却是一致的。有的学者认为这是一种行为的强化。有的则认为人有一种透过他人之眼看事情”的需求，或是将自己投入他人的困扰与希望中的需求。不论哪种观点，其最终目的都是一致的：增进我们对自己、对他人的了解。而我们深信幽默的力量能够帮助我们达到这一目的。

那么幽默的力量是什么？幽默与幽默感是否一致？什么是幽默？这是我们首先需要解决的问题。

幽默有一种物性，即能够引发喜悦、带来欢乐，或者以愉快的方式使人欣慰。幽默感是一种了解并表达幽默的能力。而幽默的力量则是一种艺术，是一个人运用幽默感来增进自己与别人的关系、改善自我本身对自己的真诚加以评价的一种艺术。

如何才能得到幽默的力量？我本人是从演讲、授课以及研究心理学的过程中得到的。在诺特丹大学任教的那些年，我从学生中学到的幽默曾帮我造出了一个新词汇——教娱家（教育兼娱乐家）——以表达这样一个信念：幽默的力量能促进学习。

在个人生活中，我的妻子贝蒂安和我们的八个孩子，共享幽默的力量。我从孩子们身上学到的幽默，远远胜过了我教给他们的。

基于个人经验，我深信我们可以打开幽默之门。就如同打开电灯开关，电力沿着电线输送过来一样：打开幽默的闸门，也能促使一种特别的力量源源而来。我们可以利用幽默与他人进行思想上的直接沟通。

有了幽默，我们可以学会用笑代替烦恼，可以使自己和他人摆脱痛苦，超然于痛苦之上。

事实上，幽默力量的形成，主要在于我们的情绪，而不在于理智。你的幽默力量是你以愉快的方式表示出来的你本身，表达出你的真诚、开朗和善良的心地。正如托马斯·卡莱尔所说的：真正的幽默是发自内心的。它不是轻视，它的精髓是爱。

在日常生活中，如果你希望自己的目标与与他人的关系变得更有意义，那么幽默就是不可缺少的。以幽默的力量帮

助他人的同时，也帮助自己建立了更充实的生活。这种力量犹如一座桥梁，缩短了人与人之间的距离。

幽默是奋发向上、希望建立良好人际关系的有志者所不可缺少的，是行政管理人员和领导者必备的条件，是每一位父母、教师、牧师、推销员手中的王牌，也是每一个希望减轻自己生活重压的人所获得的赏赐。

幽默可减轻压力，调节人际关系，也可以消除紧张情绪，增加生活的乐趣。它可以使我们从各自的外壳里面走出来，使紧张和矛盾得到缓解，帮助我们赢得诚实的朋友。它还可以使人精神振奋，信心倍增，超越不愉快的困境。

1. 幽默是人们和睦相处的有效手段

人们相聚的时候，往往正是幽默大显身手的机会。日常生活中总会有摩擦产生，若能以轻松代替敌对，消除原有的不快，一定会增进人际关系的和谐。幽默就是达到这一目的的有效手段。

例如，公共汽车上的乘客与售票员往往处于对立面，一点点小事都可能引发不快。但是，如果一个售票员微笑着对一位大喊“售票员，下车！”的乘客，这样回答：“售票员不能下车，不然谁卖票？”全车人都可能会洋溢在欢快的笑声里。

我们要表达内心不满的时候，若能发挥幽默的力量，就更容易被他人接受。例如，一位顾客对服务员说：“我有一个办法，保证叫你多卖出三成的果汁——你只要将杯子倒满。”这位顾客巧妙地运用幽默表达了他的失望，同时也不致使服务员难堪。或许他最终依然没有喝到满满的果汁，但是他一

定会得到友善的服务和“欢迎下次光临”的亲切问候。

几乎在任何情况下，以富于幽默的批评来代替抱怨，都可以使你得到比较周到的服务——包括从在饭馆点菜直至对出售破损商品的抗议。

幽默还可以帮助我们避免与他人的争吵。正如下面这个例子：

“你赞成新近通过的那项法案吗？”有一位住户问他的邻居。

“嗯，我的朋友中有赞成的，也有反对的。”这位邻居回答：“我赞成这些朋友们的意见。”

这位邻居以幽默的方式表达了赞同各种不同意见的含义。如果对某种事件或某一问题众说纷纭，或者处理起来十分棘手，我们可以采用这位邻居的方式来回答。我们以自己的幽默提供了另外的说法：“我还没拿准呢！”或者“现在不是讨论这个问题的时候！”

幽默还可以松弛自己紧张的人际关系，扭转不利的形势。如：

旅馆职员说：“对不起，我们的房间全部客满了”。

旅客说：“假如总统来了，有房间给他住吗？”

“那当然有！”职员回答。

“好！现在总统没来，”旅客说道：“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客房，或者是这位职员帮他找别的旅馆投宿。当我们需要把别人的态度从否定变为肯定时，幽默的力量最具有说服力。

除了上述人与人相处时需要借助幽默的力量以外，当一个人面对自己的时候，也需要幽默的力量帮助其调整灰心丧