

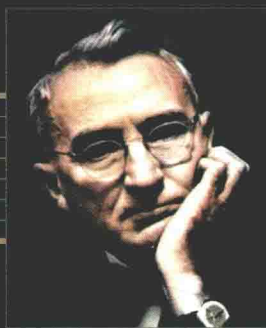
卡耐基

幽默口才的智慧

与沟通技巧

提升魅力瞬间感染周围的人

吕德榜◎著



Carnegie

Eloquence And Communication

帮你突破语言障碍，提高社交能力，展现完美口才的技巧与修炼！

“令亿万读者受益转身的经典之作！” “尽显智识谋略中的魅力口才！”

卡耐基

幽默口才的智慧 与沟通技巧

提升魅力瞬间感染周围的人

吕德榜◎著

Carnegie

Eloquence And Communication

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基幽默口才的智慧与沟通技巧 / 吕德榜著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2019. 2

ISBN 978-7-5699-2944-7

I. ①卡… II. ①吕… III. ①口才学—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 015727 号

卡耐基幽默口才的智慧与沟通技巧

KANAIJI YOU MO KOU CAI DE ZI HUI YU GOUTONG JIQIAO

著 者 | 吕德榜

出版人 | 王训海

选题策划 | 王 生

责任编辑 | 周连杰

封面设计 | 尚世视觉

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 三河市冠宏印刷装订有限公司 电话: 0316-3650999

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 889mm×1194mm 1/32 印 张 | 8 字 数 | 165千字

版 次 | 2019年4月第1版 印 次 | 2019年4月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2944-7

定 价 | 38.00元

版权所有, 侵权必究

语言哲学家保罗·格赖斯曾经自创了“合作原理”，在这个原理中，他提到了四条用于指导礼貌和效率沟通的基本准则。

格赖斯的第一准则是量的准则。所谓量的准则就是沟通时所需的信息量，这个量不能过多也不能过少。如果有人提问：“你知道几点有车吗？”而回答者给出的答案仅仅是“我知道”，那么这个答案明显面临着信息量不足的问题，还不足以应对正常的沟通需求，换言之，这个答案违背了量的准则。

格赖斯第二准则是关系准则。它的重点在于必须保持叙述内容的相关性，不能够毫无因由地改变方向或者主题。“需要多少超现实主义者才能移动一座大山？”答案是“天鹅”，这样的回答和提问之间根本没有任何必要的联系，这样的对话违反了关系准则。

格赖斯第三准则是方法准则。它的核心理念就是在沟通中尽量避免晦涩难懂的描述和出现歧义。“三个学校的校长参加了这次会议”，这句话所包含的意思有好几个：三个校长参加了会议，他们分别来自三个学校；一个校长来参加会议，他身兼三个

学校的校长职务；校长有很多个，他们来自三个学校。当一句话存在三个意思时，就违背了格赖斯第三准则。

格赖斯第四准则就是质的准则。它要求人们在沟通中叙述那些绝对真实的事物。甲：“我前天被外星人绑架了！”乙：“是吗？我昨天也被外星人绑架了，他们告诉我说前天根本没绑架过任何人。”这一段对话明显不符合真实情况了，因此违反了质的准则。

格赖斯准则通常作为效率沟通的原则和标准来使用，但在日常的沟通中，并非所有的人都乐于遵守这些准则，有的人甚至刻意违背准则，而在这些违反准则的表达方式中，幽默是最常见的一种表达形式之一。

中国早在先秦时代就出现了“幽默”这个词（与今天的“幽默”意思不同），在公元前2500年，《诗经》中出现了有关笑论的观点，接下来，中国的滑稽戏、平民笑话越来越丰富。但在漫长的进化中，中国人的幽默始终难以发展壮大，而且容易陷入到“温和有余，内涵不足”的笑话，或“内涵有余，温和不足”的讽刺当中去。

而与国外喜欢幽默交谈不同的是，很多中国人并没有这样的习惯，更多时候他们更喜欢严肃认真地谈话，更喜欢讲道理，或者是借助雄辩的力量来表达自己的观点，整体的谈话比较正式，话语通常比较严密，没有什么太多的漏洞。可是幽默往往是违反格赖斯准则的，它更倾向于“歪理”，作为一种对正常语言、正常逻辑的变形，幽默在形式和认知上可能是荒唐的，而这对于严谨的中国人来说是比较难做到的。

很多人并没有意识到幽默的美感，也没有见识到它强大的社交功效。语言学家威廉·詹姆斯认为常识和幽默在本质上是相同的东西，只不过二者以不同的速度移动，常识一直保持走的姿态，规规矩矩，而幽默则是翩翩起舞，它更能够创造一种美感和舒适度，而这种美感和舒适度实际上可以为个人与社会的交流带来很大的便利。

正如心理学家所认为的那样，如果一个人可以使某人对自己产生好感，那么证明他有这种吸引别人的能力，他可能会让周围的每一个人都对自己产生兴趣，可能会让全世界的人都喜欢上自己。不过这种吸引大众的能力并不在于到处与人握手、寒暄，而在于他能够以自己的友善、机智、幽默、风趣去传播个人的信息，那么时空上的距离将不会构成任何障碍。

美国知名幽默杂志《趣味世界》的主编雷格威也说：“原始人见面握手，是表示他们手上不带武器；现代人见面握手，是表示我欢迎你、并尊重你；而用幽默来代替握手，则是有力地表示我喜欢你，我们之间有着可以共享的乐趣，如此，陌生人成为朋友只需1分钟。”

现如今，工作节奏、生活节奏越来越快，个人所承受的社会压力越来越大，彼此之间的竞争和摩擦也会增加，依靠制度、条文、法令可以在一定程度上约束大家的行为，但是在高压环境下，难免还是会爆发一些情绪上的冲突，这些冲突是很难用行政律法或者道德规范去解决的，而幽默具有一个重要的功能就是缓解矛盾、转移对抗、放松情绪，确保人们可以自由地支配和调节

自己的情绪。简单来说，那些幽默的人，他们在社交场合上的确更加游刃有余，他们在工作和生活中解决问题的能力，以及面对生活的积极性也明显高于其他人，他们对于周围环境的影响力也高于其他人。

在一个群体中，只要有人善于讲幽默的笑话，那么大家自然更容易跟上节奏。所以当群体中出现冷场的时候，如果能够以幽默的方式去应对，就能够有效带动大家的情绪。这也是学生们喜欢讲课幽默的教师，员工喜欢谈吐温和有趣的老板，其他人也更习惯和那些喜欢开玩笑的人在一起的原因，即便是以严格和纪律著称的西点军校，也将幽默作为考核教官工作的一个重要指标。

鉴于幽默的重要功效，那么该如何去展示自己的幽默呢？是否每个人都能够成为幽默的人呢？很多人都认为幽默是一种天生的技能，或者说它至少也和天赋息息相关，并且有可能和智商挂钩，所以它不会像语文、数学、生物、历史、政治、地理、英语等其他学科一样，能够用归纳、总结、分析的方式来学习。不过越来越多的人开始重视幽默技能的培养，并且形成了很多幽默的理论，这些理论的存在就等于将幽默文本化和套路化了，这也就意味着大家可以通过理论的学习来提升自己的幽默能力。

打造一套实用的幽默理论，帮助读者提升自己的幽默技能，这些就是本书的一个重要目的。本书通过朴实的语言、丰富的理论、经典的例子，以及严谨的结构，对幽默的口语表达进行了全方位的介绍，而且本着实用主义的原则，书中重点讲解了制造幽默、提升口语技能的方法，这对读者来说具有很大的参考价值。

第一章 为什么要成为幽默的人？

1. 幽默究竟是什么 003
2. 制造笑果与笑的魅力 008
3. 幽默是一种能力，更是一种特质 012
4. 幽默的智慧 017

第二章 让你的幽默“出奇制胜”

1. 荒诞是幽默谈话中最佳的佐料 023
2. 刻意曲解，让“错”变得更有趣 028
3. 主动制造“意外”，更加让人着迷 033
4. 绝妙的类比是幽默的巧妙修饰 037
5. 故作无知，才能演出好戏 042
6. 巧用逻辑错位，让言论变得精妙 047

第三章 幽默的六个细节

1. 简洁是幽默最佳的表达形式 053
2. 含蓄是幽默的艺术品质 058
3. 逗乐别人必须形象生动 062
4. 看人说话，不要让幽默变尴尬 066
5. 在正确的场合才能发挥幽默的效果 070
6. 把握时机，才能“幽别人一默” 075

第四章 品格即幽默

1. 保持自信，完美释放自己的魅力 081
2. 永远先看到事情好的一方面 085
3. 幽默的人首先要懂得宽容 089
4. 以退为进，幽默才会大放异彩 093
5. 拥有豁达的心态，才能制造幽默感 098

第五章 合理搭配，完美释放你的幽默

1. 收集有趣的题材，是释放幽默的最佳保障 103
2. 真正的笑话都是语言包装出来的 107
3. 阅历与体验，提供了最佳的话题 111
4. 敏锐的观察力和丰富的联想 115
5. 熟练掌握制造幽默的过程 120
6. 保持自然，才能说到人心深处 124

第六章 摆脱困境的幽默法则

1. 利用自嘲与自黑，打破僵局 131
2. 打好圆场，让矛盾消于无形 135
3. 主动活跃气氛，拒绝冷场 140
4. 巧妙的建议，让对方更容易接受 144
5. 软化锋芒，让批评也幽默感十足 148
6. 遇到意外事件，不妨幽默面对 152
7. 答非所问的矛盾转移法 156

第七章 职场的幽默法则

1. 幽默沟通，给下属创造更宽松的工作环境 163
2. 左右逢源，成为职场的老好人 167
3. 给严谨的谈判加点快乐因子 170
4. 顾客是上帝，避免发生冲突 174
5. 卖出好产品，宣传必须动人有趣 179
6. 幽默的演说，避免流于形式 184

第八章 幽默让你的家庭更温馨

1. 幽默感往往是家庭关系的润滑剂 191
2. 把话说得有趣，婚姻与爱情才能更好地保鲜 195
3. 吵架也要吵出生活小情趣 199
4. 家庭教育不总是需要那么严肃 203
5. 彼此适应，才能填平家庭内部的代沟 207

第九章 注意，这些并不是幽默

1. 别把玩笑开到别人的伤口上去 215
2. 讽刺代表伤害，幽默主张和谐 219
3. 谨防以诡辩来替代幽默 223
4. 贫嘴里吐不出暖人心的金句子 227
5. 注重内涵，优雅地引人发笑 231
6. 寻找幽默的距离美 236

后 记

- 幽默与生活 243



第一章

为什么要成为幽默的人？



1. 幽默究竟是什么

在日常生活中，很多人都会提到一个词：幽默。演说家们想尽办法制造噱头，并让台下的听众发笑；推销员也在锻炼幽默的能力，争取吸引更多关注；异性朋友在相处的时候，也在试图说一些幽默的话，让自己变得更加有趣。在生活的很多方面，幽默都会成为一个非常得力的帮手，也正因为如此，很多人都希望研究和分析，那么究竟什么才是幽默呢？

“幽默”一词最早出现在希腊文中，本意是起润滑作用的液体，将其延伸到语言以及人际关系当中，意思就是促进人际关系更加和谐、更为顺畅的一种方式，而这种方式多半和笑有关，因此幽默最终演化成为了一种引人发笑的社交方式，作为一种特殊的情绪表现，幽默是人们适应环境的工具，是缓解压力的方法之一，也是提升人际关系的重要方法。

不过，幽默是如何产生的呢？幽默的本质又是什么？

世界著名的创新思维大师爱德华·德·波诺曾经这样阐释

幽默的本质，他认为一个人在讲笑话的时候，思维会沿着一条道路前进，然后经过短暂的停顿，突然转到另一条道路上去，从这条新的道路恰恰可以看见我们原先走过的那条道路。爱德华·德·波诺将这种方式称为不对称模式，认为其中存在认知的转换，正是这非对称以及认知转换，才导致幽默效果的产生。

幽默的本质，一直以来都是大家争论的焦点。爱德华·德·波诺指出了幽默产生的形式：认知转换和非对称性。而从心理学的角度来说，幽默的出现往往和情绪支配方式有关。有的人认为人们可以从掌握和控制感情中得到快乐，于是通过取笑或嘲笑他人的缺陷或不幸来制造幽默，这种幽默往往更像是一种嘲讽，或者说这种幽默往往和权力有关，因为这种优越感并不适合所有人。面对那些地位比自己更高，权力比自己更大的人，在实施幽默计划的时候必须三思而后行。正因为和优越感、权力有关，在幽默中通常会出现一个优胜者和失败者。

也有人认为幽默不过是释放压力的一种表现，他们强调幽默是缓解压力和释放能量的一种方式。按照这些人的说法，幽默主要来自于人们的释放压力需要或者是被唤醒的、压抑的、不能直接表达的愿望，因此幽默具有宣泄作用，心理学家弗洛伊德就赞同这样的解释，他将幽默看成是一种特殊的宣泄，它可以对人们压抑的攻击、性等欲望有很好的宣泄作用。

比如一个遭受老板压制和欺负的人，也许并不会在办公室爆发自己的怒火，而这种压制往往得不到及时的发泄，哪怕他偷偷地在卫生间踢马桶，或者恶狠狠地摔垃圾桶可能也无济于事。或



者说他会头脑清醒地提醒自己“一定要保持冷静”“不要把自己得来不易的工作搞砸”，可这种提醒同样只是一种压抑，怒火仍旧得不到正常的宣泄。而幽默则提供了这样的宣泄通道，这时如果有人告诉他：“你比我幸运多了，至少当你做出成绩之后可以当面羞辱老板一顿，而我即便成功了也找不到什么好的理由奚落我的老板。”想必他的心里会好受得多。

通常情况下，职员都会认为对方要么就是安慰自己继续忍受下去，或者帮忙数落老板的不是，但职员如果听了这样一番奇特的话，就会快速释放内心的压力，幽默效应顿时就产生了。可以说一个人最容易产生幽默的时候，往往并不是最开心的时候，也不是最悲伤的时候，而在于负面情绪向正面情绪转移的那一刻，情绪迎来了转折，个人在心理上、情感上都如释重负，这个时候最适合制造出一个接纳幽默的空间。

作家斯科特·威姆斯在《笑的科学：解开笑与幽默感背后的大脑谜团》一书中对幽默有过这样一番描述：

“某天晚上，一群在急诊室工作到很晚的医生，大家决定订个披萨来吃。凌晨3点已过，外卖还是没有来。这时一位护士突然带进一位中枪的伤患，打断了他们的抱怨。医生们很快认出伤患就是送披萨的人，显然他就是在这附近送订单时中弹的。医生努力了几个小时要救活他，甚至打开了他的胸腔为他破裂的心脏做治疗。但是他们的努力付诸流水，那小伙子还是死了。”



失去伤患让他们疲惫又消沉，其中一位医生终于问了大家心中的问题。

‘你觉得披萨怎么了？’

另一位医生往外看，发现了那个盒子，盒盖朝上，就在急诊室大门几步外。他拿回食物，放在同事面前的桌上。

‘你觉得我们应该给多少小费？’

这个消费问题实际上是要传达什么呢？我相信它说了几件事。第一，我们全都会死，而那些无关紧要的事像是给小费，却会在我们离开后仍然持续着。第二，活着是相当特别的情形，不应该浪费，就像披萨。第三，就算是最无辜的人，死亡还是会到来，并把他带走，但是如果我们会放任不管，它就无法让我们害怕。死亡是大敌，不是披萨。而大脑能表达这所有复杂概念的唯一方法，就是笑。”

当气氛变得尴尬时，当出现敌对情绪时，当个人的情绪受到压抑时，幽默同样可以帮助情绪失衡的人找到一个发泄的出口。不过无论是优越感作祟，还是宣泄的需求，都表明了幽默是个人情感表达的一种方式，表明了个人在面对工作和生活时的态度。

不过《纽约客》的专栏作家E·B·怀特关于幽默有一个很独特的见解：分析幽默就像解剖青蛙，每个人都感兴趣，最后却把青蛙给弄死了。按照他的说法，没有必要刻意去分析幽默，因为



一经分析，幽默所产生的情趣就会荡然无存。

不过，无论是国内还是国外，都有一大批心理学家、哲学家、思想家、社会活动家乐此不彼地充当“青蛙杀手”，有人研究喜剧明星的幽默指数，研究制造幽默的方式，研究生活中的幽默氛围，研究具有幽默色彩的故事，还有一些人研究了最幽默的城市，他们的方式是计算这些城市每平方公里出现的喜剧俱乐部数量、喜剧明星数量、有趣的推特数量、喜剧电视台的数量、居民生活的幽默指数以及居民对本城市的幽默感受。

极少人愿意听从E·B·怀特的忠告，大家都争先恐后地想要弄清楚幽默究竟是怎样产生的，有没有一种方法可以完美地制造出各种幽默？在一个快节奏的时代，似乎连幽默笑话也不可避免地要成为快餐文化的一种。然后美国科学家真的煞有介事地总结出了一个完美笑话的数学公式： $x=(fl+no)/p$ 。

其中， x 表示笑话的完美程度， f 代表笑料的有趣程度， l 表示笑话的长度， n 表示听笑话者笑得前仰后合的次数， o 表示引起尴尬的程度， p 表示双关语的数量。 x 的值在0到200之间，200分的笑话就是最完美的笑话。

按照心理学家的分析，人类的确可以依靠这个公式批量生产笑话，可以让自己的谈吐变得更加幽默，但想要真正变成一个幽默人士，还需要一些天赋，以及对幽默特质的精准把握和表现。