

你可以成为 ...一个有趣的人



苑哲 著

在平凡的时光里，做有趣的事
当有趣的人，热气腾腾地生活，踌躇满志地快乐
YOU CAN BE AN INTERESTING PERSON
每一个无趣的日子，都是生活的缺失



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.



你可以「成为」 ——一个有趣的人



苑哲 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以成为一个有趣的人 / 苑哲著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5594-3597-2

I. ①你… II. ①苑… III. ①幽默 (美学) — 口学
IV. ① H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 072995 号

你可以成为一个有趣的人

苑哲 著

责任编辑 刘洲原

特约编辑 赵璧君 申惠妍

装帧设计 山 七

责任印制 刘 巍

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

网 址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 8

字 数 135 千字

版 次 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5594-3597-2

定 价 39.80 元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

前言：

每一个无趣的日子，都是生活的缺失

“幽默”为英文“Humor”的音译，百度百科中对此词的解释是：透过影射、讽喻、双关等修辞手法，在善意的微笑中，揭示生活中的乖谬和不通情理之处。林语堂先生也曾对幽默这个词做过专门的论述：“凡善于幽默的人，其谐趣必愈幽隐；而善于鉴赏幽默的人，其欣赏尤在于内心静默的理会，大有不可与外人道之滋味。与粗鄙的笑话不同，幽默愈幽愈默而愈妙。”

在我们的生活中，总是有人整天闷闷不乐。他们觉得人生无趣，时常对工作与生活失去激情，同时自身也变得麻木枯燥。实际上，幽默是趣味生活的添加剂。生活中存在幽默，关键是你能不能发现它，并且用幽默的语言来解释它。若可以，你的生活就会充满乐趣。

幽默是艰苦生活的调味剂。生活有时让人倍感艰辛，有幽默感的人善于作乐，用幽默作为艰苦生活的调味剂，鼓励自己克服困难，渡过难关。

幽默有助于日常生活中的交流。人存在于社会中，需要与不同的人交流。但很多时候，如果直接指出需要交流的问题，则会引起不快甚至是争吵。此时，幽默就是很好的替代品，一句搞笑的话就能转移双方的注意力。除此之外，那些倾向焦虑和忧郁的人更应该多讲笑话，与人交流。

幽默可以让人身心放松。笑有一种神奇的力量，能让人身心愉悦，放松大脑神经。当你使用语言传达幽默时，自主神经系统会让你的心脏得以放松。因此，对于长期处在紧张的工作和生活中的人们来说，幽默是放松心情的良药。

幽默可使人击溃内心的恐惧。一个人幽默的人，总会有积极乐观的一面，这样的人，对待事物的认知就会看向好的一面，任何恐惧都不会对他产生很大的影响。如果你是一个富有幽默感的人，即便遭遇灾厄，也不会为此纠结，而会付之一笑、处之泰然将其作为人生中一段特别的经历。

所以，一个人要学会以幽默的心态对待一切不愉快、以幽默的角度去看待一切的痛苦和挫折。这样，他的生活就会变得积极向上、充满阳光。

弗洛伊德曾言：“笑话给予我们的快乐，是通过把一个充满能量和紧张度的有意识过程转化为一个轻松的无意识过程。”在幽默中，我们获得的不仅仅是笑容，还有很多物质所不能带来的东西。

本书将理论与案例相结合，为读者通俗易懂地讲解了幽默在生活中以及各种场合中所起到的作用，以及在各种情况下，如何运用幽默来赢得好感。希望每一位读者，都能在此书中找到快乐，并在案例和故事中学到：如何运用幽默成为无论在工作还是生活中，都能带来欢声笑语的人。让我们都做一个懂得欣赏幽默的人，让自己以及身边的每个人都快乐起来！

目录

C O N T E N T S

前言：

每一个无趣的日子，都是生活的缺失

意料之外，顺水推舟	002
难得糊涂	005
分场合有趣	009
毒舌≠有趣	011
有趣中蕴含的自信	014
管理者：懂有趣更要懂“品格”	019

PART 1

总是无法活跃气氛？
个体差异：为什么你

PART 2

如何找到
自己的『趣味』点

- “借代”式有趣法 026
- 出其不意的冷趣味 030
- 用有趣的方式解决烦恼 033
- 巧用有趣，化解彼此之间的矛盾 037
- 让赞美也变得有趣 041
- 人生的近路——有趣 047
- 由内而外散发趣味感 050

PART 3

趣味思维训练——
变有趣，很容易

- 为有趣增加逻辑思维 056
- 以谬制谬，借言反驳 060
- 在大脑中为有趣设一个“圈套” 065
- 用趣味心理暗示，以达到目的 069
- 暗中反击，让反驳的话听上去悦耳 073
- 用有趣的思维“改造”无趣的演讲 077
- 有趣地面对棘手工作 080

PART 4

趣味沟通是
一门大学问

用有趣的话语吸引听众	086
像这样有趣地拯救冷场	089
用有趣的语言“批评”对方	094
换种说法拒绝对方	097
巧用有趣，化解尴尬	101
委婉有趣地拒绝	105
讥讽不是有趣	109
用有趣的语言说“抱歉”	112

用“自嘲计”赢得尊重	118
为职场增添一丝趣味	122
掌握谈话对象的内心	126
学会调侃	130
用有趣赢得同事的好感	134
有趣，化解职场冲突的小技巧	138
拉近客户的趣味法则	143
用微笑增进同事关系	147
营造轻松有趣的谈判氛围	150

PART 5

用有趣的方式
面对不同的人

PART 6

感受被『有趣』
填充的生活

扩大有趣的影响	156
用有趣的方式调节压力	161
有趣的交流与员工打成一片	164
把快乐“传染”到全身	170
用有趣的心态解决不如意	173
生活中的趣味感	178
用有趣调剂生活	182

PART 7

有趣比优秀更
重要

用风趣的语言代替严肃	186
把建议有趣化	190
勿把缺点当有趣	194
用有趣来解围	197
有趣，让人更具亲和力	201
具备有趣的技能	204
让摩擦消失的趣味法则	208
有趣是化解醋意最好的方式	214

PART 8

请相信，
你可以成
为一个有趣的人

用自嘲化解尴尬	218
为恋爱增加趣味性	222
把握有趣的分寸，爱情会更加甜蜜	225
用有趣的语言抓住对方的心	229
运用有趣的方式表达情感	232
在有趣的生活中为爱情增加活力	236

PART ONE



PART 1

个体差异：为什么你总是无法活跃气氛？



· 你可以成为一个有趣的人

· 意料之外，顺水推舟

突如其来的灵感，一语点破天机的思维转向，以及天马行空般的想象力，都会让人由衷地欢笑。可是若想学习幽默的艺术，就要掌握“转危为安”的方法，也就是与他人交谈时转变局势的能力，这是最为关键的地方。

人们常说：“不经意的回眸一瞥才最动人，出人意料的惊喜才最令人陶醉，突发的幽默最难得。”倘若说幽默无处不在，那是因为生活无处不在。只要存在对话与场景，会运用幽默的人就有“平地起高楼”的本事。

下面这个故事非常有趣。

有三位零售商在同一条商业街上租了相邻的店铺，并互相争抢生意。右边的店铺老板树了一些巨大的招牌，标着“大减价、最便宜”，而左边的商店紧跟着挂出更大更多的招牌，嚷着“大削价”，等等。

那位中间的老板却只在自己的店门口挂了一个招牌，上面简单清楚地写着“入口处”。

那位中间的老板的举动，体现了清醒的思维，他知道自己的目标是什么，并能巧妙利用对手的基础，将计就计设计了自己的幽默蓝图，而且在最大限度上实现了自己的目的，实在是高明至极。

这种急中生智的智慧不但对竞争者有用，当意外情况发生时它还是最优秀的“救生员”。比如一个人遇到对手的故意刁难时，或者被缺乏自知之明的人讽刺时，又或者当众跌跤陷入窘迫境遇时，都应该冷静思考，是否有那足以让自己重新站立的一寸之地。

在国外流传着一个令人发笑又令人深思的幽默故事。

汤姆去找上帝：“伟大的上帝啊，您能告诉我，一千年对您来说意味着什么吗？”

上帝回答：“它只意味着一分钟。”

汤姆继续问：“那万能的上帝，一万枚金币对您来说，意味着什么？”

上帝回答：“它只意味着一枚小硬币。”

汤姆：“啊，仁慈的上帝，那就请给我一枚小硬币吧！”

上帝答应了他的要求：“好吧，可怜的人，不过你要等一分钟。”

无论是面对生活还是竞争，想赢其实很容易。因为事物都有辩证的两面性，所有思维与计策都存在漏洞，我们只要具备足够的机智，善于将计就计，终将获得最后的胜利。

· 难得糊涂

生活中，一个人太精明并不一定是一件好事。我们应该明白，太精明，在别人看来就是犯傻，忍耐有时候就是装糊涂，凡事不能表现得太聪明，这样反而对事情有利。古人云：“水至清则无鱼，人至察则无徒。”确实是这样，一个人若是过分表现出精明强干的一面，可以说是一件坏事。不管是做事还是做人，假装迟钝一点儿，糊涂一点儿，往往会比太聪明的人活得更智慧。在平时的交往中，哪怕是面对他人的攻击，我们也需要适时装糊涂，避重就轻，轻轻松松地消除彼此之间的尴尬。装糊涂是忍耐的一门大学问，简单来说，就是自己心里明白，却不戳破那层窗户纸，这就是做人的一大智慧。

面对他人的攻击，揣着明白装糊涂，学会弯腰低头，是一种做人之道，更是一种生存之道。如果你的反应过于激烈，过于直接，会造成“大动干戈的局面”，这也正是交际中的大

忌。不管他人是尖酸刻薄，还是不怀好意，我们都需要忍耐，适时装糊涂，幽默面对。巧妙地装糊涂不但能给双方的关系涂上润滑剂，从而建立和谐友好的情感链接，还能使整个场面变得轻松愉快。所以，装糊涂才是一种真聪明，才能显示出真智慧。可如果你太在意别人的言语，恶语相向，那必将使整个场面陷入僵局。

萧伯纳的戏剧一直很受人们的欢迎，尤其是《武器与人》。一次，《武器与人》这部剧演出结束后，观众强烈要求萧伯纳也到台前。在掌声中，萧伯纳走到台前，向观众鞠躬谢幕。可就在这时，忽然一位坐在前排的观众大声地说道：“这剧糟糕透了。”场面瞬间寂静。但萧伯纳没有愤怒，他微笑地看着这位观众，说道：“我非常同意您的意见。但是……”萧伯纳耸了耸肩，“我们俩反对这么多人，没有用啊！”台下又立刻响起了雷鸣般的掌声。

面对无礼者的言语攻击，萧伯纳并没有正面回应，而是巧装糊涂，避其锋芒。而且，在回答对方时无论是温文尔雅的举动，还是那半开玩笑的言辞，都显示出萧伯纳的修养和风度。