



如何成为 讲话有趣 的人

[爱尔兰]
大卫·尼希尔
David Nihill

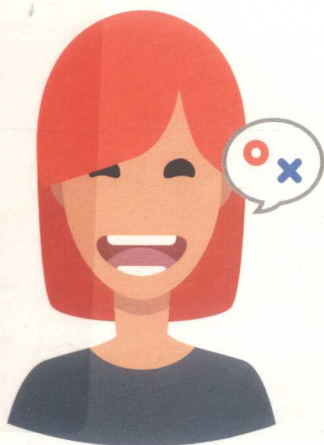
著
✕
袁婧
译



脱口秀演员
写给每个人的
幽默感练习课

Do You
Talk Funny?

7 Comedy Habits to Become a Better (and Funnier) Public Speaker



的 讲 如
人 话 何
有 成
趣 为

**Do You
Talk Funny?**

7 Comedy Habits to Become a Better
(and Funnier) Public Speaker
David Nihill

[爱尔兰] 大卫·尼希尔 著

袁婧 译



四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何成为讲话有趣的人 / (爱尔兰) 大卫·尼希尔著 ;
袁婧译 . -- 成都 : 四川文艺出版社 , 2019.7

ISBN 978-7-5411-5346-4

I . ①如… II . ①大… ②袁… III . ①语言艺术—通俗读物 IV . ① H019-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 067949 号

Do You Talk Funny?: 7 Comedy Habits to Become a Better (and Funnier) Public Speaker
by David Nihill

Copyright © 2016 by David Nihill

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

Published by arrangement with BenBella Books, Inc. through Bardonia-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

简体中文版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司

版权登记号 图进字 : 21-2018-70

RUHE CHENGWEI JIANGHUA YOUQU DE REN

如何成为讲话有趣的人

[爱尔兰] 大卫·尼希尔 著

袁婧 译

选题策划
出版统筹
责任编辑
特约编辑
责任校对
装帧制造
营销推广

后浪出版公司

吴兴元

陈雪媛

王 岷

汪 平

墨白空间

ONEBOOK

出版发行
网 址
电 话
传 真

四川文艺出版社 (成都市槐树街 2 号)

www.scwys.com

028-86259287 (发行部) 028-86259303 (编辑部)

028-86259306

邮购地址
印 刷
成品尺寸
印 张
版 次
书 号
定 价

成都市槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031

北京天宇万达印刷有限公司

143mm × 210mm

开 本 32 开

6

字 数 120 千字

2019 年 7 月第一版

印 次 2019 年 7 月第一次印刷

ISBN 978-7-5411-5346-4

38.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司常年法律顾问 : 北京大成律师事务所
周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010-64010019

致我的父亲帕特里克·尼希尔 (Patrick Nihill), 幽默可以穿插在各种情景之中, 这是他教会我的。

自序

每个人都可以很幽默，我真心这么觉得，最起码总会有幽默的一瞬间。有些人天生幽默，有些人要通过努力才做得到。生活中我们总有开怀大笑的时刻。但怎么把好玩的故事讲给别人听，怎么和大家分享这份快乐，我们好像并不清楚。在这里我要告诉你一个好消息，幽默是一种技能，我们能学得会，在这方面，没人比脱口秀演员更有发言权了。

脱口秀演员的表演内容和形式历经了多年磨炼，可谓技艺精湛。他们就像马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）所说，经过了一万小时的练习，最终成为大师。只是他们之中很少有人能给商务人士传授经验，其实商务人士也很需要这样的技能。几乎每本关于公众演讲的书都告诉我们，幽默是演讲成功的关键。但没有一本书教我们怎样变得幽默起来，这就如同把一台苹果笔记本电脑扔给一只山羊。没人教我们怎样把脱口秀表演技巧用在商务听众的身上。但我想做到这一点，所以我写了这本书。

书中的所有内容都是经由痛苦的学习得来的，是我从那些更聪明、更有经验的人身上学来的。我多希望自己一开始就知道这些事。它们对我很有帮助，我觉得对你也会有帮助。

如果你觉得本书没能帮你成为更出色、更有趣的演讲人，我很愿意退款给你。为了证明这一点，请把自己“没那么出色的演讲”的视频链接，连同收据一起发给我，邮件地址是 help@funnybizz.co。

本书 10% 的收入将通过渴望生命基金捐助给阿拉什·巴亚特马克(Arash Bayatmakou)，直到他的下肢完全康复为止。此外，还有 10% 的收入将捐助给面临同样困境的严重脊髓伤患。

引言

我的心跳比平时快了许多，双脚僵直地戳在卡斯特罗戏院（Castro Theatre）的戏台上，台子是由饱经时间考验的深色硬木制成的。这座戏院是旧金山的地标性建筑，带有西班牙殖民时期的巴洛克风格，富丽堂皇的外表与它九十三年历史很是相称，无数名人曾在此演出，但其中并不包括我。如果你不幸在我上台前和我握手，可能会觉得自己猛然握住了一条半解冻的鲭鱼。

虽然我没什么名气，但台下也有八百多双陌生的眼睛齐刷刷地盯着我。如果稍微伸伸脖子，顺着延伸的天花板看去，上面还有六百多张好奇的脸从豪华看台上俯视着我。所有人的目光都集中在我身上。戏台边上立着巨大的风琴。我没有什么音乐基础，但现在我宁愿去弹几个音符也不愿意震动声带，把该讲的话讲出来。

在一千四百多双好奇的眼睛里，我显得冷静、镇定、自信。但这都是假的，我的内心早已波涛汹涌。我太紧张了，太害怕

会搞砸了。对于极度恐惧公众演讲的人来说，光站在这里已经是一种挑战，但我并不满足于撑着说下去，还打算讲得有趣一些。我不仅要让这些陌生人笑出来，还要他们在接下来的几分钟里全神贯注地听我讲话。

这是一件很疯狂的事，之前我从没登台讲过笑话。我甚至从来没有真正登过台。公众演讲曾经是，也一直是我最害怕的事。甚至比和鲨鱼对视还要让我害怕。

在澳大利亚的拜伦湾，我曾在一条正在休息的鲨鱼旁游了一会儿。它就在水面下二十五英尺^①的地方，旁边就是沃龙巴（Wollongbar）沉船，1922年的一场龙卷风将它吹离拜伦湾码头沉在了这里。这艘沉船被弃置已久，现在已经成了穗纹鲨的天下，这种鲨鱼能长到十英尺长。它们是海中的牛头梗，总是一副睡不醒的样子，看着不太凶，但实际给你留下的创伤痛苦而绵长。

2004年2月，一个名叫卢克·切斯格拉瓦克（Luke Tresoglavic）的浮潜者就以很痛苦的方式学到了这一课。鲨鱼咬住了他的腿，他游了一千英尺才回到岸上。当他驱车抵达当地的冲浪俱乐部时，鲨鱼还挂在他腿上。幸运的是这条鲨鱼很小，只有两英尺长，锋利的牙齿也只在他的腿上留下了刺伤。

^① 1英尺约等于0.304米。

我看到的这只更大，足有七英尺长。我小心地从面罩上拔下呼吸管，伸出去轻轻拍打鲨鱼。它不情愿地扭动、挣扎了一会儿，那劲头儿就像是要在凌晨4点起床赶飞机一样。阳光穿透清澈的海水，我抬头去看我的朋友，只看到一堆杂乱的气泡和惊慌摆动的四肢，他们正拼命从这里游开，估计是认为我死定了。

好像很多人都怕鲨鱼。但我很喜欢它们，而且一直如此。我的生活好像一直是这样：多数人害怕的东西我都甘之如饴。危机、风险和快乐总是常伴我左右。跳伞、攀岩、蹦极、无器械自由潜水、拍打野生动物，这些都不会让我害怕，反而让我异常兴奋。我不会主动去做那些让我害怕的事，这感觉就像是攀岩中突发意外（有一次攀岩真的出了意外，我在一座孤岛上摔坏了一条腿，那里唯一的医护人员是兽医。我很感激他，没有因为自己是兽医而抛弃我）。

但是，有一件事会把我吓得抖如筛糠：公众演讲。“害怕”这个词实在太轻了。对我来说，演讲相当于把鲨鱼、牙医、蜘蛛和恶毒的继母加在一起那么恐怖。

可见那天晚上我站在旧金山的舞台上，面对一千四百多人的举动有多疯狂。在如何从舞台上快速逃走这件事上，我可是个专家。但这一次我撑住了。在自寻难堪方面，我也是“绝地大师”般的存在。所有需要自我表现的场合都会被我搞得一团

糟，有好几次真实的经历都可以证明这一点。

“我叫穆斯塔法（Mustafa），是从也门南部来的交换生。”

在大学人力资源管理课上，我的演讲是这样开头的。其实我压根不是交换生，也不是从也门来的，下面的听众都认识我。为什么要这样说呢？我要是知道就好了。上台前连灌四瓶科罗娜（Corona）啤酒的感觉可真好。演讲前我拎来六瓶啤酒，两瓶已经空了，在琢磨开场白的时候又喝了两瓶。轮到我的时候，老师自然对这种轻佻的方式和混乱的表达没什么好气儿。别误会，我不是酒鬼，你也不用劝我。喝酒只是为了当着全班演讲时不那么紧张。换作现在的我，肯定不会这样去做了。

那一年是我在这所爱尔兰顶尖学府的最后一年，每门课程都获得了一等荣誉的成绩，除了人力资源管理。70%是一个神奇的数字，线上就是一等荣誉，是能在都柏林大学得到的最高荣誉。我那泛着酒味的演讲直接拉低了分数，毕业时把我拖成了二等荣誉学位。我觉得特别难受，而唯一能怪的只有自己。该死的公众演讲恐惧症。

读硕士之前，我在澳大利亚工作旅行了一年。为了纠正这个错误，我再次选了这门课，让自己重新来过。老师当然没有忘了我，也没有忘了我糟糕的公众演讲能力。第二次她给了我同样的分数，再次拉低了我的平均分，我又从一等变成了二等。基本上从本科到硕士研究生，我都在受公众演讲恐惧症的拖累，

错失了得到最高荣誉的机会。

没过多久，恐惧症就开始蔓延到我的工作领域了。当时我在纽约找了份工作，为爱尔兰政府做市场营销，帮助有潜力的爱尔兰创业公司扩展美国业务。

作为新员工，我需要向团队进行自我介绍。这次手里没有啤酒了。我画了表格来阐明主要观点，但找不到地方挂。这时我开始紧张了，慌慌张张地找地方挂图。这儿有个4×4的框，完美！我抽出一条胶带然后……“不要！！！”突然有人尖叫。我完全没注意到，自己差点把纸贴在一幅价值四万美元的艺术作品上。有人说我给他们留下了很糟糕的第一印象。我说的“有人”是指所有人。

几年后我去了中国上海，成为霍特国际商学院（Hult International Business School）唯一的西方员工，自然也就成了霍特杯亚洲区比赛的候选主持人，这是一项由克林顿全球倡议组织（Clinton Global Initiative）举办的合作竞赛。我努力想要拒绝，但我需要组织者在另一个项目里帮我的忙，所以最后只好硬着头皮上。

和往常一样，我无比紧张。上台时手里拿的纸足有《战争与和平》那么厚。我磕磕绊绊地说着，安慰着自己：没关系，台下四百多名中国官员和听众多数听不懂我的爱尔兰口音。当然，我还把他们的中文名字弄混了。

这些都被翻译成了中文。

我曾拥有三次机会提高自己的学习和工作能力，全都被公众演讲恐惧症搞砸了，我没办法像个正常人那样面对一群人讲话。但这完全说不通，我不是这样的性格。我并不腼腆，而且还很外向。我可以和任何人聊天，看起来聪明、能干，能够处理好棘手的问题。但只要一面对观众，我就变成了朋友们口中“颤抖的史蒂文斯^①”。我个性中的另一面开始流汗、结巴、哆嗦，有时还会自备科罗娜啤酒。这样的人你连一把尖叉子都不敢交给他，更别说是一屋子的客户了。

这样难堪的窘境总算到了尽头，当然这并不是我自己做出的决定。

我的朋友阿拉什脊髓严重受损，我想组织一场脱口秀表演来为他筹集继续治疗的资金，邀请一些顶级脱口秀演员前来表演。很幸运，我的老邻居提姆就是脱口秀演员，他很好心，答应了下来。但我没想到阿拉什会坚持要我做活动主持！他完全不知道我有公众演讲恐惧症，也不知道我讲得有多糟。他只知道我在生活中是个话唠，话多到有点吓人。这让我完全没办法拒绝。

我知道自己面对的是什么，所以在活动前找了所有能找到

^① 原文为 Shakin' Stevens，既是英国著名歌手希金斯·史蒂文斯的名字，也可以理解为“颤抖的史蒂文斯”，作者的朋友遂借此调侃他。

的资料，学习如何做脱口秀和公众演讲。提姆·费里斯（Tim Ferriss）是一名作家，也是一名企业家。他推广了“元学习”（meta learning）的概念，即用最短的时间学会一项新技能。在《4小时成为主厨》（*The 4-Hour Chef*）一书中，费里斯将一门技能分解成若干基础要素，把最有用的要素挑了出来。作为他的忠实粉丝，我认为这是移除心理障碍的好办法。

只剩一个问题了。

在《4小时成为主厨》里，费里斯选择去学习烹饪。这是他自己想做的事，不会让他痛苦到在那充满禅意的厨房里满地打滚。但对我来说，要一头扎进公共演讲的基础知识里也非常恐怖。肯定还有别的办法，除了公众演讲肯定有别的东西可学，我不能把自己吓得带上弓和箭逃到日本去学流镞马^①（yabusame）。那我能学点什么呢？

脱口秀。

这个念头从我脑子里一闪而过，但被我清晰地捕捉到了。我喜欢逗别人笑，也擅长逗别人笑，只要对方是我的朋友，不是观众。脱口秀把我放在台上，面对一群观众，能做的只有沉在眼泪的海洋里，游着泳从台上逃走。是的，脱口秀可以锻炼我的入门技能。

^① 流镞马（yabusame）：中世纪日本的一种骑射运动。——译者注

我参考了费里斯的畅销书。脱口秀能否分割成多个步骤进行呢？我能否用幽默来呈现一场令人印象深刻、富有感染力、卓有成效的演讲，同时自己又不会那么想去死呢？想要达成目标需要注意什么呢？根据马尔科姆·格拉德威尔的理论，脱口秀演员在台上经历了一万小时的试验和试错。单凭这样就能成为脱口秀高手吗？如果一个人觉得自己的幽默感并不强，在台上要怎么办呢？通过学习脱口秀和脱口秀技巧，我们能不能突出演讲重点，克服公众演讲的恐惧呢？这个过程能快一些吗？

不久后我发现，这些问题的答案都是肯定的。

之后的一整年，我化身为脱口秀演员“爱尔兰戴夫”。我从爱尔兰来，再把国名放在艺名里好像有些多余，但美国人民好像很乐意接受这个名字，所以我一整年都称自己为爱尔兰戴夫（有什么难的呢？我是个爱尔兰人，而且本来就叫戴夫）。新人没什么经验，很难在付费演出中登台，所以“爱尔兰戴夫”假装有过很多表演经验，当然都是在爱尔兰进行的表演。我做了一个网页，是个脸谱网的粉丝页面，上面写道：“爱尔兰戴夫，闻名爱尔兰”——居然没有遭到任何怀疑。“美国戴夫”在美国能火得起来吗？估计很难。

我很喜欢玩风筝冲浪，一次在金门大桥活动后，我和一位浪友说起脱口秀遇到的困境。巧的是他在业余时间也是个脱口秀演员，于是自作主张帮我安排了个人专业脱口秀表演的首秀。

他联系了一位负责安排演出的朋友，稍稍扭曲了一下事实，说我是从爱尔兰来访问的优秀脱口秀演员。在我反应过来前，他已经安排好我在一场付费演出里表演二十分钟。二十分钟啊！但阿拉什的慈善活动已经日益临近，我决定登台演出。演出过程像是经历了烈火的洗礼，但神奇的是效果还不赖。表演的时候真的有人笑了，这对我是巨大的鼓舞，要知道我可是来自也门南部的穆斯塔法，是个灌了啤酒才敢当众讲话的病人，是偶尔才会在人力资源管理课上发言的“颤抖的史蒂文斯”。

无论慈善演出结果怎样，我都下定决心坚持一年。我决定采用帕累托法则（即 80/20 法则，20% 的投入能带来 80% 的结果），也就是要把最需要重视的东西挑出来，以便带来最优的结果。我要搞清楚笑话为什么好笑，怎样表达更好，有哪些事是脱口秀演员知道，而商业人士不知道的。作为经常游走在商业和脱口秀之间的人，如果能将它们合二为一就再好不过了。如果我能把这个过程记录下来，或许对别人有些帮助，这个探索过程也就值了。

这些我都没和别人说。那时我刚辞掉了一份薪水不错的工作，还不知道接下来要做什么。但我不想让家人为我担心，不想告诉他们我要成为脱口秀演员……是暂时成为，我还没有明确要做全职的脱口秀演员。之后的一场演出是由我和五位女士共同出演。演出的名字是《雌激素的权力与蛋蛋旁边的家伙》

(*Estrogen Entrée with a Side of Balls*)，对，我就是那个蛋蛋旁边的家伙。我能想象出父亲会和我说什么：“哦……戴维，真高兴你辞职后成了蛋蛋旁边的……你觉得现在回公司的话，他们还会再雇用你吗？”

我为什么这样看重脱口秀表演？抛开我对脱口秀的喜爱不谈，是什么让我坚信练习脱口秀能让我成为更好的公众演讲人呢？

第一个理由是科学告诉我的。“大脑对无聊的事不感兴趣。”生物学家约翰·梅迪纳(John Medina)在他的畅销书《大脑规则》(*Brain Rules*)一书中写道，像笑这样“情绪化的举动”能够释放多巴胺，它能大幅提高记忆力和信息处理能力。你可以把它当作一个便利贴，上面写着：“记住！”

此外，如今观众已经习惯了以幽默的方式接收信息。托乔恩·斯图尔特^①的福，人们想获取新闻时，再也不看《20/20》新闻杂志和《晚间新闻》了。观众想要的不是新闻，而是娱乐。

卡迈恩·加洛(Carmine Gallo)曾是一名新闻主播，后来转型成为作家、专栏作家和PPT演讲专家。总之，他说话人们愿意听。他认为一场成功的TED演讲有九个关键要素，幽默就是其中之一。“科学证明，无论是面对一个人还是一千个人，幽

^① 乔恩·斯图尔特(Jon Stewart)，美国电视主持人，在脱口秀中常以搞笑的形式讽刺新闻事件和人物。——译者注

默都能提高你传播或演讲的成功率。”它还能“降低观众的防备心，让他们更容易接受你的信息”。

在本书后面的部分你会看到，有些 TED 演讲每分钟让人发笑的频率比喜剧电影《宿醉》(*The Hangover*) 还高。更不用说他们还提供了更庞大的信息量。在我写作之时，TED 演讲最受欢迎的十位演讲人都在运用幽默手法。

顶尖的演讲家、有经验的创业者、成功的广告公司以及财富 500 强的公司都将幽默视为自己的终极武器，为的就是在这个充斥着铃声、震动和滑动解锁的现代世界里给你留下印象，他们确实成功了。优秀的演讲人都知道这一点。在每次成功的商务演讲中，我都能看到脱口秀演员所用的技巧。如果我们的目标是提高公众演讲水平，脱口秀绝对能助我们一臂之力。

戴伦·拉克洛斯 (Darren LaCroix) 曾在世界各地的演讲中讲过非常有趣的故事，展现过惊人的幽默才华，但他称自己“天生没有一丁点幽默细胞”。他自己就是一个活生生的例子，证明幽默是一种可以习得的技能。他自称“喜剧的学生”，并把幽默应用到公众演讲当中。2001 年，戴伦在世界公众演讲大赛上(是的，真有这个比赛)来自 14 个国家的 25000 名选手中脱颖而出，赢得冠军。根据他的观点，成功的演讲有三个要点：“舞台时间，舞台时间，舞台时间”。

对没有经验的演讲人来说，“开放麦之夜”是个绝佳的锻炼