

幽默是一种才华，是一种力量，或者说是人类面对共同生活困境而创造出来的一种文明。它以愉悦的方式表达人的真诚、大方和心灵的善良。它象一座桥梁拉近人与人之间的距离，弥补人与人之间的鸿沟。



人生成长奠基石丛书

renshengchengzhangdianjishicongshu

Y O U M O

D E Y I S H U

幽默 的艺术

把心智变成幽默来记入生活



ba xin zhi bian cheng
you mo lai ji ru sheng huo

主 编：堵 军



中国新闻联合出版社

Z121.7
2:3

人生成长奠基石丛书

幽默的艺术

主编 堵军



中国新闻联合出版社



幽默的艺术/堵军主编. ——中国新闻
联合出版社, 2004. 9

ISBN 988 - 97899 - 6 - 5

中国新闻联合出版社出版发行

(北京复兴路 83 号 0381 信箱)

(香港观塘开源道 60 号骆驼漆大厦第三期 10 楼)

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 159

字数: 3174 千字 印数: 1——5000 册

定价: 475.20 元

本卷定价: 19.80 元

编者絮语

文学是对人类生存状态的描摹，是对人类生存经验的艺术表现和思考，是一个民族的心灵之窗。文学作品是人类精神产品的一座宝库，她时贯古今，地连八方，浩如烟海，璀璨辉煌；在这里不是珍藏着一颗珍珠，而是各民族珍珠美玉的荟萃，踏入这座殿堂，你的面前会出现无数个新的领域，你可以从此了解到不同民族、不同时期的政治、经济、文化等各方面的情况，各民族的风土人情、心理状态等等也会透过纸缝，活跃在你的面前。文学作品不仅给人以知识，而且给人以教育。文学也是人学，尤其是那些优秀的作品，总是或多或少地阐述人生的道理，有的甚至有着深刻的见解，虽处异国异地，我们同样可以得到启迪，受到教育。

人生之中，什么是“成功”呢？《广辞苑》里对“成功”一词下的定义是“完成事业”，而《辞典》把 success(成功)解释为“尝试或努力取得理想的结果。”

我们在本套丛书中，多次使用“成功”一词的意思就是“实现自己的理想。”

生活是自己创造的。每个人都会时常面临生活、工作和社会的各种各样的问题。我们的处世方法、工

作态度、努力程度、思维方式和心态信念等等决定了我们一生的成败。

不论干什么,我们都希望自己能够成功,都试图尽量避免失败或走弯路。《人生成长奠基石丛书》也正是你成功奔向自己的理想、轻松而潇洒地生活的一盏明灯。本套丛书通过大量的、丰富的内涵,使读者在轻松中得到有益的启迪,学会从容地面对生活中的各种问题,更深刻地理解和把握人生,在未来的人生旅程中,多一些得,少一些失,多一些成,少一些败。

如果你希望摆脱平凡的生活,如果你想追求卓越的品质,如果你想探索成功的奥秘,如果你想充分地发展自我,展现自我。那么,请你试着选择本套丛书,在闲暇无聊或苦闷彷徨的时候,打开它,不管你是浅尝,还是深味,本丛书都会给你指导,给你安慰,给你鼓舞,给你力量!

编者

2004年9月

目 录

一、幽默的力量	(1)
1. 幽默与幽默的力量	(1)
2. 调节人际关系的特殊处方	(3)
3. 幽默的本质是爱与争取被爱	(6)
4. 究竟有趣在哪里	(7)
5. 幽默的形式与种类	(9)
6. 幽默的三个层次	(12)
二、如何运用你的幽默力量	(14)
1. 以微笑面对困难重重的人生	(14)
2. 掌握笑的“金科玉律”	(17)
3. 建立你的趣味思考法	(19)
4. 用幽默表现真正的人情味	(21)
三、把幽默注入个人生活	(24)
1. 驱散莫名的愁云	(24)

2. 笑是愉快的运动	(26)
3. 钻出你自己的壳	(27)
4. 化解困境	(30)
5. 学学孩子式的幽默	(32)
四、使家庭生活更美好	(34)
1. 维持婚姻中的爱情	(34)
2. 疯狂大笑抑或温暖人心	(37)
3. 从爱情中发展出喜剧	(38)
4. 让生活轮子平稳地滑动	(41)
5. 用幽默来暗示责备	(44)
6. 表示夫妇平等的诀窍	(45)
五、社交生活中的幽默	(47)
1. 幽默感的活力与创造力	(47)
2. 戏剧性地表达自己的观点	(49)
3. 用幽默来推销自己	(52)
4. 欣赏别人, 与人同笑	(55)
5. 美国式的抱怨	(58)
6. 如果你正是老板	(61)
7. 哇哇叫和沉默也是别致的幽默	(63)
8. 用幽默来应付紧急情况	(65)

六、用幽默来沟通信息的六个要点	(67)
1. 传播你的涟漪式幽默	(67)
2. 试试 K. I. S. S. 系统	(70)
3. 沟通中的“双不”原则	(73)
4. 使你的幽默具体化	(76)
5. 虚构你的幽默力量	(78)
6. 用幽默来代替握手	(79)
七、讲台上的幽默技巧	(81)
1. 不妨开开自己的玩笑	(81)
2. 即兴故事与即兴妙语	(83)
3. 口吃的森姆	(86)
4. 如何抓住听众	(87)
5. 将悬念连成环	(90)
6. 寻找笑的最佳时机和音调	(92)
7. 别使自己成为喜剧演员	(94)
八、寻找与开发幽默的资源	(97)
1. 收集他人的幽默	(97)
2. 采用你自己的经验	(100)
3. 睁大眼睛并竖起耳朵	(102)

一、幽默的力量

幽默会产生一种力量。幽默力量是按概率法则来作用的。当运用得越多，它就越成为你人格的一部分，而且也会带给你越多的报偿。

1. 幽默与幽默的力量

就功能作用来说，“力量”，通常指军事力量、政治力量、宗教力量等等。就行动来说，力量是一种使我们振作起来的源泉，它促使我们去做。力量的寻求，把人类引向善的目的，同时也引向恶的目的。于是我们会发现，力量可以因我们居心善恶，变成好的或坏的力量，从而做出好事或坏事。关键在于：是我们拥有力量，还是让力量拥有我们。

如果我们想要的只是一种控制别人的力量，那么我应当去写一部怎样阿谀奉承的书，或者给你们一根棍子就行了。一句奉承的话或一顿鞭打都很容易叫人随你的意志去行动，但是别人是否会随你所希望的去思考，那又

是另一回事了。当我们确实需要把自己的意志、意向传递给别人时，力量便张牙舞爪地攫住了我们。我们便设想了许多方案、措施、手段，以致在我们周围的三维空间中，塞满了浩瀚繁芜的行政规范和侵犯人权的不幸事件。

而事实上，把我们的意志、意向传递给别人的唯一途径，只能是我们首先要接受别人的意志或意向。在心理学领域中，尽管各家论点不同，但是这样的看法到处可见。有的心理学家说的是“情绪的条件化”或“行为的强化”。有的则说人有一种“透过他人眼睛来看事情”的需求，或是将自己投入他人的困扰与希望中的需求。不论基于何种论点，都是指向同一目标：增进我们对他人，对自己的了解，进而更好地合作与共存。而我深信，幽默的力量，能够帮助我们达到这个目的。

在提供一些指引之前，我们有必要先讨论几个问题：什么是幽默？什么是幽默感？什么是幽默的力量？

幽默是指一种行为的特性，能够引发喜悦、带来欢乐，或以愉快的方式使别人获得精神上的快感。

幽默感是指一种能力，是理解别人幽默和表达自己幽默的能力。

而幽默的力量则是一种艺术，是运用你的幽默，应用你的幽默感，来增进你与他人的关系，并改善你自己的人格和品质。

其次还有一个问题：我们如何得到幽默的力量？我个人是在诺特丹大学任教那些年，从演说、教书及研究中心

理学等专业生涯中学得的。我从学生、听众和同事中学习幽默的艺术。从个人生活来讲，我也从我的孩子们身上学到了幽默艺术。我妻子蓓蒂安生了七个孩子，我们都说不能再要了，但是又生了第八个，真要幽我们一默。我从孩子们身上所学到的幽默艺术，远胜过我教给他们的。每当我们在一起，就象打开了电灯开关，电力沿着电线输送过来一样，一股特别的力量汨汨而来。我们把这股幽默的力量导向与他人直接沟通。

基于我个人的经验，我深信幽默可以润滑人际关系，祛除人生压力，提高生活涵养。它可以把我们各人的“躯壳”中拉出来，成为我们所企望成为的那个能干的、有用的、社会所需要的人。下面我们来探讨这些问题。

2. 调节人际关系的特殊处方

我们从下面几个例子，可以看出幽默如何在人际关系中发挥它的力量。

这似乎是司空见惯的：公共汽车乘客和售票员经常处于对立的局面，一点小事都会引起激烈的舌战。大腿被门夹住了，报的站名没听到，错过站的乘客慌慌张张地撞门大叫：“售票员下车！”而售票员瞪眼瞅他，正在酝酿几句一鸣惊人的奚落话。如果这时有一位乘客及时插嘴说：“售票员不能下车。售票员下车了，谁来剪票？”不仅那位错过站的乘客会报以微笑，可能连售票员也会变得和颜悦色起来。

同样,当我们要表达内心的不满时,如果能使用幽默语言的话,别人听起来会顺耳一些。比如你和你的情人想喝杯咖啡,但端上来的咖啡差不多只有半杯,这时你笑嘻嘻地对咖啡店主人说:“我有一个办法,保证叫你多卖出去三倍的咖啡,你只消把杯子倒满。”——你巧妙地运用幽默来表达失望感,却不致给对方带来难堪。也许你并没有喝到满满一杯咖啡,但你一定会得到友善,愉快的服务,他或许还会请你们下次再光临该店。

差不多在任何情况下,以富有幽默感的评语来代替抱怨,都可以使你得到比较周到的服务,包括从餐馆点菜,到抗议商店出售破损的商品。请看下面一段对话:

“你赞成最近公布的那条新法案吗?”

“嗯,我的朋友之中,有的赞成,有的反对。”

“那么你呢?我问的是你。”

“我赞成我的朋友们,先生。”

这位被追问者是以友善的方式表达了:让我们赞同各种不同的意见吧。如果我们面对一件众说纷纭的事情,或者是一个很棘手的问题,那么这种回答方式不是极妙的吗?

有一次,我到一家旅馆去投宿,旅馆职员说:对不起,我们的房间全部客满了。”

我问:“假如总统来了,你可有房间给他?”

“当然有!”职员说。

“好。现在总统没来,那么你是否可以把他的房间给

我？”

结果是我得到了房间。第二天我再见到他时，他脸上笑咪咪的，还问我在“总统”房间里睡得怎么样。于是我想，当我们需要把别人的态度从否定改变到肯定时，幽默力量具有说服效果，它几乎是一种有效的特殊处方。

有这样两个人给我的印象极其深刻。一个是足球教练，他的球队刚刚在一次重要比赛中惨败，队员们对他的临阵方案也深怀不满。有位记者问他：“你认为何时可以扭转乾坤？”教练回答说：“唱完国歌以后吧。”这位教练不仅使自己、同时也帮助队员们消除了灰心失意的情绪。他的幽默减轻了惨痛现实所带来的打击，使人们相信失败只是暂时的“短路”，不是全部力量的丧失。另一个是大学生，他骑着他那辆全新摩托车，钻到了载重大卡车底下，幸好没受重伤。他爬起来，一面检视摩托车的残骸，一面对卡车司机说：“唉！从前我老是说，有一天我能拥有一辆摩托车就好了。现在真的有了，只是真的拥有那么‘一天’而已！”我是亲眼目睹了这件事情。我十分佩服这位大学生。对这位年轻学生来说，车被撞毁是十分严重的事情，但他不愿把它看得太严重。他没有和卡车司机发生那种我们常见的近乎于你死我活的争执，事实上交通部门也会作出基本合理的裁决。

我们若能笑谈那些看来似乎很严重的事情，那么可以说已经掌握了幽默的力量了。它使我们和他人相处时不致紧张，即使在一触即发的关键时刻，它也可以使我们

从容地脱身出来，离开不愉快的窘境或矛盾漩涡。

3. 幽默的本质是爱与争取被爱

汤玛斯·卡来尔对幽默的理解可以说是一种真知灼见。他说：“真正的幽默是从内心涌出，更甚于从头脑涌出。它不是轻视，它的全部内涵是爱和争取被爱。”他还说：“幽默力量的形成主要在于我们的情绪，而不在我们的理智。你的幽默力量是你，是你以愉悦的方式表现出来的你。它表达出你个人的真诚，你心灵的善良，你对别人、对生活的爱心。你能够真正掌握幽默这种力量，那么你也能够表现不平凡的作为，创造有意义的人生。”

而有人认为幽默只是一种轻浮，是巧舌如簧。这种人把生活搞得干涩而痛苦。他不懂得幽默，也就从来不会实现精神上的超越。我深信，一个毫无幽默感的人，他一生中的困难最多，对自己、对别人的伤害也最大。

当然，如果幽默是攻击，是讽刺，是伤害，或是责备他人的武器，那么只会杀死别人的感情，最终也杀死自己的感情。这样的幽默是酸溜溜的，毫无可取之处，而你将在别人心目中变成一个干瘪而可怕的人。

所以，真正的幽默不仅是在严肃与趣味之间达到相宜的平衡，而且是要剥去虚假的“机智”，在爱与争取被爱的前提下去摆脱不健康的“情结”，睁开眼睛看自己错误的想法、肤浅的观点和时而偏差的价值观，进而使我们的身心和周围的一切均衡地成长，实现更高级的文明。

不消说,我们希望和幽默的人一起工作。我们愿意为具有幽默感的人做事。小姐们喜欢选择天性诙谐幽默的男人做丈夫。学生渴望老师把枯燥的学问讲得妙趣横生。同样,我们要求商场和工厂的经理人材具备幽默力量。更希望政府官员多一点幽默感。政治家在竞选时不忘多多利用幽默。小孩子会因为父母创造的幽默环境而心智活泼健康。此外还有文学,音乐、绘画,雕塑,戏剧等等艺术,我们无一不是在追求幽默。这一切足以说明,幽默是一种滋养文明的文明,它产生在人们的爱与争取被爱的基础上,是人们改善自己和面对生活困境时所产生的—种需要。

4. 究竟有趣在哪里

幽默并不是讲一则笑话。它比笑话更有深度,产生的效果比笑话更强,比哈哈大笑或咧嘴一笑更得回报。幽默也不一定要引人发笑,当然它也通常由笑来帮助我们把幽默散播出去。

笑是可见,可闻的。著名心理学家兼教育学家凯丝毕葛在《幽默心理学》一书中说,她进行了包括横隔膜振动、上身运动,鼻孔扩张,眼球突出,以及下颚振动在内的测量,结果发现,“我们看了有关笑的客观描述之后,会有—种感觉,就是做这种举动的人必定累得要命,而不会乐在其中”。

这类关于笑的测验本身就是幽默,我们会—笑置之,

但我们可以得知“笑”在生活中扮演了什么角色。

至少“笑”是一个有趣的角色。有趣在哪里？这又好象在实验室解剖青蛙一样，解剖完了，什么也没剩。《今日心理学》杂志提供30则笑话，调查14,500名读者的意见。结果是，“每一则笑话都有一批为数不少的读者喜爱，同时也有另一批人斥之为‘根本不好笑’”。人们由此而得出结论：有趣这种感觉因人而异，它的关键在于何时产生，而并非是何事或何物。当你对他人的幽默以快乐和肯定来回应时，当你也能帮助他人感受快乐时，有趣就已经产生了。

从前有人认为幽默感存在于我们的笑骨或笑肘里。我们都有这种体验：当手肘一不小心撞到什么东西，那种哭笑不得的感觉让我们深深体会到根植在人体深处的幽默的本质。我们的五官之中若有受到损害的，我们和人生的接触就有了缺陷。同样，如果我们忽略了这“第六感官”的发展，我们和他人的关系也会大受破坏。但是这宝贵的幽默感只不过是幽默力量提供的源泉之一。除了幽默之外，我们还需抱着对他人或他事的兴趣和关怀精神，随时准备表达我们善意的感受。这是有趣的根本所在。

不论有声或无声的举动，也许看来很有趣，但有趣的不是举动本身，而是在于人们用属于自己的、有趣的方式去看它。比如，有个人一脚踩上香蕉皮而滑了一跤，这并不是什么有趣的一幕。但有的人却会忍不住笑起来，因

为他认为这很有趣。

5. 幽默的形式与种类

有时候我们把幽默和滑稽混为一谈。其实，滑稽的目的在于引人发噱，而幽默包含的范围更广——娱乐、快活、喜悦、欢愉，还有并非必要的笑。

我们面对的是许多种幽默。滑稽、荒谬、戏谑、诙谐、风趣，还有以愉快的方式表达的讽刺、反讽、挖苦等等。通常一类幽默看起来似乎很象另一类，但其间微妙的差异告诉我们，幽默的外延或本质的确是不可捉摸的。

滑稽的幽默多半蕴含动人的情节。例如马戏团小丑打扮成有趣的模样，表演令人发噱的动作。

荒谬的幽默则以插科打诨为特色。

不协调的幽默多半是场合不合常理；而出人意外的幽默则是时间差或发表惊讶的穿插语句。

幽默的形式千变万化。双关语、俏皮话、格言、警句、诗、漫画、讽刺画、轶事、故事、荒诞故事，等等。在这些形式下，幽默可不用语文或视觉表达，它也可以有意造成或偶然发生。

幽默若以文字的形式表现，是属语文的，而漫画和讽刺画则是视觉的。有的漫画下面又加了一行逗趣的文字说明，但其精髓通常是在图画中。

我曾在一堵墙上看到两行潦草的对白。上一句是“上帝死了——尼采说”。下面一句是“尼采才死了呢