

用幽默 雕塑智慧

The
Wisdom of Humor

笑，全世界跟你一起笑；
哭，只有你自己一个哭。

生活需要乐观的呼吸，幽默的面对，
幽默多一些，烦恼少一点，
轻松欢笑永相随。

散发女人幽默智慧的讲师
赖淑惠 ◆ 著

The Wisdom of Humor

智 慧 万 象

典藏版
NEW VISION

当代世界出版社

用幽默 雕刻智慧

The Wisdom of Humor

◎ 幽默與智慧——幽默

◎ 幽默與智慧——幽默

◎ 幽默與智慧與幽默——幽默與幽默

◎ 幽默與智慧——幽默與幽默

◎ 幽默與智慧——幽默

◎ 幽默與智慧與幽默——幽默與幽默

◎ 幽默與智慧——幽默與幽默

The Wisdom of Humor

THE WISDOM OF HUMOR

THE WISDOM OF HUMOR

用幽默 雕塑智慧

----- The Wisdom
of humor

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

用幽默雕塑智慧/赖淑惠著. —北京: 当代世界出版社, 2001.3

ISBN 7-80115-393-6

I. 用… II. 赖… III. 幽默 (美学) — 通俗读物
IV. B83-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 08660 号

出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010) 83908400
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908408
(010) 83908409

经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京海淀求实印刷厂
开 本: 787×1092 毫米 1/32
印 张: 7.5
字 数: 180 千字
版 次: 2001 年 3 月第 1 版
印 次: 2001 年 3 月第 1 次
印 数: 1—10000 册
书 号: ISBN 7-80115-393-6/B·23
定 价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

当人微笑时，世界爱他，当人大笑时，世界便怕他了。

——泰戈尔





〈推荐序〉

烦躁生活中的莲花

王瑞山

亚里斯多德曾经说过：“生活中有一种东西是不可或缺的，那就是安排休息与玩笑的时间。”

或许在亚里斯多德说这话的那个时代，人们会认为他妖言惑众，在和大家开玩笑。但是在人际关系紧绷、生活节奏快速的时代，亚里斯多德的这番话，已经成为颠扑不破的真知灼见。

的确，在还没有掌握住幽默与笑的秘诀之前，现代人对幽默和笑确实很陌生；可是，只要掌握到了幽默和笑的秘诀，任何人都乐于和它须臾不离，因为我们可以从中获益匪浅。

本质上，幽默几乎可以和喜悦画上等号。17世纪欧洲哲学家斯宾诺沙说：“喜悦的直接后果



是有益的。”

对于这一点，18世纪法国剧作家毕罗曾给予正面的回应。他在《诗癖》的喜剧剧作中曾说：“我一笑，怒气全消。”毫无疑问的，息怒的最有效良方就是笑，解忧的最好办法也是笑。

“历尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇”，多么富有创意；“古今多少事，都付笑谈中”，多么富有诗意。事实上，生活经验告诉我们“一笑解千愁”的实例实在不少。

赖淑惠小姐所著《用幽默雕塑智慧》就要出版了，在书中，她不仅告诉我们幽默的重要，也提醒我们每一个人都具有无限的幽默潜能，最重要的是，我们点破了幽默与笑的秘密，让我们能真实地创造幽默与欢笑和智慧。

幽默可以柔化我们的心灵，欢笑可以灿烂我们的面容，如果我们因为阅读这本书而能多一点幽默、多一些笑容，那么作者的功德可以说是无量了。



有幽默感的人一定富有爱心，能笑颜常开的人，一定是极端善良。这两者正是我们现实社会中最欠缺的。希望这本书能唤起大家的幽默感，提醒大家正视笑的正面价值，为我们的社会补充些善的能量和爱的种子。这确实是一本让人阅读起来快乐轻松的书，赖小姐的用心与爱心在字里行间跳跃，故乐于为之序。



〈推荐序〉

幽默风趣的人最受欢迎

吴为鹏

“三分钟一小笑，五分钟一大笑”是赖淑惠老师演讲时的期许，在扶轮社短短三十分钟的分享，她让全场的人从头笑到尾，尚觉意犹未尽，感觉轻松快乐。她的风采与魅力不但风靡台湾的各种社团，并且也远播至新加坡及马来西亚。她为大家带来欢笑与喜悦，人们都很好奇想知道她是如何成为一位如此幽默风趣的女人的。

今天，她借着《用幽默雕塑智慧》这本书，将如何培养幽默风趣的方法与大家分享，共同探讨何谓幽默，如何运用风趣的应答，创造幽默的效果。

书中有数十个小故事及幽默笑话穿插其中，



内容丰富、精彩，能调和心情，转化情绪，享受心灵的喜悦。

中国人自幼受礼教约束，一般人都比较拘谨，有时想制造气氛，却以为只有“金黄色笑话”才是幽默的表现，反而弄巧成拙，本书作者赖老师以自己多年来的经验与心得，详述如何在适当时机讲适当的话，才能真正的将快乐、欢笑与大家分享，营造出真正的“笑”果。“笑”不但可以让五脏运动，使身体健康长寿，更能让人与人之间的障碍消弭，使气氛和谐，可以化干戈为玉帛，“笑口常开，好运一定来”，能够在团体中散播幽默风趣的人，就如同赖淑惠老师一样受欢迎。

何不暂时放下手上的俗务，有如享受夏天的清凉剂，沉浸在幽默与欢笑之间，相信展现幽默的您会更有智慧，更受欢迎。



〈推荐序〉

幽默风趣，畅通人际

張 麗 堂

对于身心灵的成长课程，听过赖淑惠老师的演讲，也邀请她去讲过几次课，每次都令人感到如沐春风，声音甜美，幽默风趣，充满笑声和掌声，于是参加课程的研修，更能体验幽默快乐的人生，需要具备真善美的人格。

赖老师真诚善良、端庄美丽，以幽默智慧转化人生十常八九的不如意事，用文雅的语言、喜悦的心情、优美的态度来面对各种情境，处处彬彬有礼，时时快乐欢喜！这种修养功夫，经过长期的内外涵养，相信凡是听过她演讲或认识她的人，都会有同感。

赖老师著作《幽默与智慧的人生》有声书，非常畅销，打破出版社的纪录，现在又以多年演



讲的经验，撰写《用幽默雕塑智慧》一书，呈献给广大的读者，学习畅通人际关系，沟通无碍，快乐自在，作者在书中应用小故事或笑话，来诠释人生哲理，并以深入浅出的叙述分析幽默理论与情绪管理的转化，建立幽默与智慧的新人生观，让读者趣味盎然，满心欢愉，在哈哈笑声里，蕴含深意，回味无穷，受益良多。祝福人人幽默风趣，畅通人际！



〈推荐序〉

真善美的人生

董启明

曾经在《法句经》里见着这样的佳言：“行善的人，在世喜悦。来世喜悦，两处喜悦，见自己清静的行为，他喜悦，他极喜悦。”听过赖淑惠老师演讲上课的人，都会有一种感觉，她脸上经常保持着喜悦的笑容，时时放光，处处给人欢喜，给人信心，让别人感受到智慧的清凉。“好”、“很好”、“非常好”、“棒”、“很棒”、“非常棒”，不时地挂在嘴边，她的幽默是智慧自然的展现，而不是刻意的雕琢。演讲课程虽然排得满档，一颗热诚又宛苦赤子的心，却使她从不觉得疲累，也让听者掌声不断回味无穷。若要探究她为何有如此达观幽默的觉知境界，概可以一个“爱”



字诠释。

“散播大爱，由小爱做起”，她一颗菩萨心肠犹若美丽天使的化身，她体察到在骤变动荡的社会环境中，很多人掌握不到生活的重心，失去人生的方向，她就提出活在当下的重要。

赖淑惠老师深受“慈济”证严法师感召，发挥“无缘大慈、同体大悲”的精神，在日常生活中口说好话，心想好意，身行好事而许下大愿，将自己的演讲及出版所得悉数捐献，发愿将捐一千万元，此种大悲大愿的精神让笔者深受感动与钦佩。

“散播快乐由幽默学起”，《用幽默雕塑智慧》是她的力作，幽默本身即是生活与生命的润滑剂，忝为赖淑惠老师的好友，值此书付梓之际，乐为缀语并献上我的祝福。



〈推荐序〉

一个散播快乐的人

潘台成

第一次跟赖老师见面时，是在青年潜能发展中心的谢师宴里。用餐时，我刚好坐在她旁边，她的自然亲切，给我留下了很深的印象，这么一个笑容可掬、谦恭有礼的人，在她的内心深处里，到底蕴含了些什么呢？

直到有一次，我去听了她的演讲，这才发现，原来她这个人是由快乐组成的，她的每个细胞都能散发热情喜悦的魅力，每句言语幽默风趣、态度活泼自信，就这样，她每天风尘仆仆的到各地演讲，散发着她的爱与微笑。

如今，赖老师把智慧的幽默，洋溢于文字，呈现这本书与读者分享。

〈自序〉

幽默风趣改变您的一生

热情活力，神采奕奕，信心尽力，大家一起来幽默风趣，增强免疫力。

生命的本质是什么？成功又是什么？有人说：“只要有实力、肯努力，就可以迅速的获得财富及权力。”但多少成功的人，成功到忘了“笑”为何物，忽略了轻松自在的享受生活的过程。人和动物最大的不同在于动物只为求生存，而人有求快乐和笑的本能。生而为“人”，可以不聪明、不美丽、不有名、不有钱，但是不可以不快乐，不幽默。

“好话一句，受用一生；笑话一则，快乐一天。”一些有钱的人很可怜，官位、职权高的一些人更是生了严肃的病，不苟言笑，缺乏幽默



感，也没有安全感，门禁森严，不打开心内门窗，根本无法看到世界的好风光。

人曰：“苦言有益，苦味有甘，苦钱恒久。”我从小环境就是苦苦苦……黄金都变黄“土”。妈妈脸上总是又苦又土，非常孝顺的我，每天挖空心思，说故事讲笑话，扮小丑，唱作俱佳，只为博取妈妈刹那而灿烂的笑容，以赤子之心发挥了孝心孝行，也因此启开幽默的潜能。乐观、开朗、幽默风趣，早已养成习惯，常常说“好、好、好”，黄土也都变成了“宝”。

自古至今，女人很难有幽默感，因前几个朝代女人被关在绣花房、缠小脚，而后虽拆掉缠脚布，却走进厨房几十年，如今又挤进办公室当女强人，新新女人类也倡导女、男平权，这样的文化，女人的优秀本质——可爱、温柔、撒娇、幽默等就被制约了，虽有一些女先锋勇敢的豪放出幽默风趣，却被一些道貌岸然的“尊者”一声哎哟“三八”，从此再也不敢寻幽访默了。