

张永生◎编著



幽默力

YOU MOLI
XIULIAN SHU

修炼术

本书为你打开了一扇认识幽默、运用幽默、享受幽默的窗户。

闲来无事，信手拈起翻上几页，或让你为之展颜，为你的生活增添些许快乐；
或让你释然，为你的口才插上智慧的翅膀；或让你惊叹，欣欣然而细细品读。无论你是浅尝辄止，还是
深入探究，里面都藏有值得你借鉴、学习甚至挖掘的深厚内涵。

幽默力

YOU MOLI
XIULIAN SHU

修炼术

张永生◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

幽默力修炼术 / 张永生编著. —北京 : 北京理工大学出版社,
2011.11

ISBN 978-7-5640-5007-8

I. ①幽… II. ①张… III. ①幽默(美学)—通俗读物
IV. ①B83-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 167850 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 浙江云广印业有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 20.5

字 数 / 265 千字

版 次 / 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 32.80 元 责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



前言

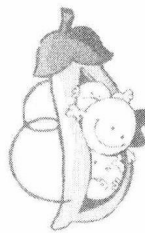
大多时候,看一个人的口才如何,只要看他懂不懂幽默就可以了。幽默是一种语言的艺术,是一个人的个性、风度、才气及思想修养的具体表现。生活中,如果缺少了幽默,我们将失去很多快乐。学点幽默沟通术,会让别人在短时间内接纳你,并开始喜欢你。幽默沟通术如同一个神奇的魔法瓶,可以消除人与人之间的隔阂与戒备,瞬间拉近彼此之间的心理距离。

幽默沟通术真有那么神奇吗?是的!只有懂得幽默的人才会知道它的好处。幽默沟通是一种快乐的交流,因为幽默本身伴有快乐的特性。所以,人与人之间交流起来常常是顺通畅达,并会增进彼此间的情感与友谊。幽默沟通术抛弃了刻板、机械,是一种能达到含蓄、间接地触及主题的交流方式。幽默的人往往给人留下最深刻的印象。

幽默沟通术是人际关系的润滑剂!

社交场合离不开幽默沟通术,它能使严肃紧张的气氛变得轻松活泼,它能让人感觉到沟通者的温厚和善意,使其观点很容易让人接受。

人与人相处,有时难免会因为某种缘故让双方心头蒙上一层霜,不但弄得气氛尴尬,而且这层霜如果不及时处理好,一旦结成了冰就难以化解了。这时候幽默沟通术便是最佳的润滑剂。当人际交往的过程中遇到一些尴尬局面时;当你在生活中陷入一种沮丧悲观、烦恼惆怅的不良情绪而不能自拔时;当你想给无礼的对手一个不失风度的回击时,幽默是你最好的选择!



幽默力修炼术

——瞬间赢得人心的119个幽默技巧

幽默沟通术是婚姻生活的保鲜剂！

一提到幽默沟通术，你便会首先想到那些政治家、外交家。其实，如果让幽默沟通术走进家庭，也能收到意想不到的效果。在婚姻生活中，夫妻之间难免会闹点小矛盾，而幽默能化干戈为玉帛。常言道：“清官难断家务事。”家务事没有绝对的对与错，一般性的意见不合只要夫妻双方礼让一下，或开个玩笑，紧张的气氛就会烟消云散，还会为生活增添许多乐趣。

幽默沟通术是说服别人的清新剂！

亚里士多德说：“幽默有时比智慧的辩论更有说服力。”幽默沟通术是打破沉闷气氛最有效的方法之一，是打开严肃话题的撒手铜。英国首相布莱尔在演讲时，总喜欢以幽默性的故事作为开头。他的许多演讲之所以成功，就是因为他能创造一个轻松愉悦的环境，给人一种随和亲切的感觉。他的上任宣言是：“我现在虽是首相，但只要一听前任首相在这儿，我便不由自主地四处张望。”在说服过程中，如果运用一些幽默沟通术，就能令对方完全放下本能的警惕和排斥情绪，从而在兴奋、愉悦的情绪体验中，对你的观点产生浓厚的兴趣。

总之，不管是在生活中，还是工作中，如果我们要学一点幽默沟通术，人生将步入一个充满欢乐的新境界！



目 录

第一章 口才是银,幽默是金

口才是银,幽默是金!三分口才,七分幽默。很多时候,口才的优劣往往体现在有没有幽默感上。锻炼口才,从学习幽默开始,是最明智的选择!

幽默是金,生活不能缺少幽默	3
幽默贵在自然,幽默不是哗众取宠	4
曲径通幽,幽默贵在含蓄委婉	6
幽默是最保值的“快乐投资”	8
善于幽默,做最有魅力的自己	9
幽默是人际交往的润滑剂	11
学会幽默,让你的生活充满欢乐	14
别把“油嘴滑舌”当成幽默	16

第二章 幽默沟通术玩的是高智商

幽默是一种气质,你要修炼这种气质,需要你有灵活善变的思维,机智灵敏的反应,高人一筹的智慧,需要你打破常规,比别人多一份思考,比别人多一个心眼。所以说,幽默玩的就是高智商!

玩幽默要比别人多一个心眼	21
--------------------	----



幽默之美——喜剧性、意境、含蓄	23
幽默玩的就是高智商	25
暗藏杀机的幽默不要轻易使用	27
为了幽默,不妨玩一点小手段	29
幽默是靠智慧“玩”出来的	32
绕个弯子,幽默才显得有水平	33
临场发挥最能检验你的智商	35
不经意间的“灵光一现”	37

第三章 幽默的力量是无穷的

幽默的力量是无穷的,它可以提升你的魅力指数,它可以帮你化解交往中的尴尬,它可以改善你的心情,它可以打破人与人之间的隔阂,它可以激发员工的工作热情以提高工作效率。学点幽默沟通术吧,你的生活和工作将为之一变!因为幽默赋予你的力量是无穷的。

生活因为“幽默”而改变	41
幽默能促进人的身心健康	43
幽默可以提高你的魅力指数	46
幽默可以解决其他方法无法解决的问题	49
笑一笑十年少,幽默能让你更年轻	51
幽默是打开心灵枷锁的“金钥匙”	53
幽默可以提高你的管理水平	54
幽默会让你的人际关系更和谐	57
幽默是消除戒备和隔阂的“暖阳”	59
幽默是成功者的“助力器”	61



第四章 幽默沟通术的基本常识

学习幽默沟通术要从提高技巧和修养两手抓起。幽默需要一些技巧,比如:要懂得掌握火候,要藏得住,瞒得住,“天机”不可泄露得太早,否则就不好笑了。技巧掌握得的越多,你的幽默才会越玩越娴熟。另外,学习幽默沟通术需要一定的修养,如果一个人没有心胸,没有度量,不懂得宽容,不懂得容忍,他玩不了幽默!

“天机”不宜泄露得太早	67
没有心胸,再多的技巧也玩不转	70
玩幽默要绷得住,不要自己先笑	73
幽默与讽刺之间的反比定律	74
多一点宽厚,少一点讽刺	77
想玩幽默,你就不能“太老实”	80
既然错了,就要一错到底	86
玩“脑筋急转弯”你能赢吗	88
运用幽默沟通术必知的四大技巧	90

第五章 幽默沟通术的禁忌与误区

玩幽默可以,但不能乱玩!首先,玩幽默不能以伤害他人为乐事,这是“第一方针”。在人际交往中,你的幽默应该是温和的,善意的,宽容的,这才是幽默沟通的至高境界,也是幽默沟通不可逾越的底线。一旦超过这个底线,幽默就会沦为滑稽,你就会堕落为小丑。

幽默时不要以伤害他人为能事	97
不要拿别人的隐私开玩笑	99



幽默力修炼术 ——瞬间赢得人心的119个幽默技巧

“荤幽默”不要轻易说	101
玩幽默一要看场合,二要看时机	103
有些人,你最好别和他玩幽默	104
同事之间有些玩笑开不得	106
把握办公室幽默的基本原则	109
千万不要陷入幽默的陷阱中	112

第六章 学点幽默沟通术会让你拥有好人缘

幽默是社交中最好的名片,是人际交往的润滑剂,学会了幽默沟通术,你就能拥有更多的新朋友,赢得更好的人缘,收获他人的尊重和青睐,这无疑是你生活中最宝贵的资本。

驾驭幽默,在人际交往中自由穿梭	117
幽默可以帮你交到更多的朋友	118
幽默是人际交往的开路先锋	120
用幽默赢得他人的同情和谅解	123
尴尬时,不妨玩一下幽默	125
给寒暄“注入”幽默的元素	127
应付意外的最好武器——幽默	130
幽默是朋友之间的“开心果”	131
用自我解嘲来获得别人的宽容	134



第七章 职场中的幽默沟通术

身处职场,专业能力固然是保住饭碗的根本,但是不懂得推销自己,曝光自己,你也难有出人头地的机会,所以,你要掌握专业以外的生存本领,尤其是幽默沟通术。幽默沟通术能帮你迅速融入集体,能帮你说出自己不好意思直接说出口的话,能帮你抵挡那些别有用心地攻击……

幽默是职场上最好的“降压药”	139
给你的工作添加点“幽默小调料”	141
戏剧性地表达你的观点	144
给你的批评加一层幽默的“糖衣”	146
向上司劝谏时最好要温和一点	149
“以下犯上”需要你足够的心智	152
适当的幽默可以平息与同事之间的冲突	155
即使再狼狈,也要对自己笑一笑	158
职场白领必须学会的幽默沟通术	160

第八章 婚姻因为有了幽默而更快乐

生活需要快乐,婚姻需要情趣。婚姻不是爱情的坟墓,但是没有欢乐和情趣的婚姻,与坟墓何异!时过境迁,在现代婚姻中,“相敬如宾”往往是冷战的开始,太多的客气往往是移情别恋之后的有意疏远!给你的婚姻注入“幽默”的元素吧,相互打打趣,彼此逗逗乐,这才是平常人最想要也最真实的婚姻生活!

以机智的幽默博得对方的好感	165
---------------------	-----



幽默力修炼术

——瞬间赢得人心的119个幽默技巧

用幽默的甜言蜜语去求爱	168
情人之间的幽默要有分寸	172
幽默让恋爱生活更甜蜜幸福	175
化干戈为玉帛的智慧	177
幽默是夫妻之间的“小情趣”	181
用幽默化解夫妻之间的醋意	184
吵架时,要善于用幽默化解矛盾	187
懂得宽容,学会幽默地妥协	192
让幽默带来的愉快温暖整个家庭	194
夫妻之间,小幽默胜于讲大道理	196

第九章 幽默比说教更具说服力

狂风暴雨式的说教难以赢得别人的真心信服,充满欢笑的幽默却能让别人体谅你,理解你,接受你,并对你心悦诚服。给你的说服言辞加一层幽默的外衣吧,当忠言不再逆耳的时候,别人更容易信服你!

生动的幽默胜于直白地说教	201
用诙谐幽默的方式说服别人	203
设法增强说服语言的感染力	205
“春雨润物细无声”的谈判方式	207
巧用幽默语言步步诱导对方	209
用机智的幽默表达你的观点	211
巧用幽默打破谈判的僵局	215
用幽默做铺垫,隐藏自己的底牌	218
幽默制胜——含糊其辞,蒙混过关	219



第十章 演讲中的幽默艺术

一个演说者站在舞台上,如果知道笑是一剂良方,但自己却不打开瓶盖服用,那几乎可以断言他会成为一个失败者。学点幽默艺术是你成为演讲高手的第一步!

幽默可以为演讲锦上添花	223
用幽默唤醒听众的耳朵	227
好的开场白就是演讲成功的一半	229
演讲时插入幽默要把握好节奏	231
营造“余音绕梁,三日不绝”的效果	233
幽默在即兴演讲中的妙用	236
用自嘲的方式应付演讲中的意外	238

第十一章 幽默沟通术能化解你的尴尬

你不懂得拒绝,就会在不知不觉中得罪别人;当你面对别人的刁难,如果你针锋相对地还击会大伤和气,如果一味忍让,自己也心有不甘;如果你无意中犯了错,直接解释只能越描越黑……如何应对这些棘手的难题或左右两难的困境呢?那就借用一下幽默的力量吧!幽默能轻松地化解尴尬,解决难题,帮我们成功突围!

幽默口才是求人办事的必修课	243
勇敢而幽默地说“不”	245
出现麻烦时,用幽默来救急	247
用幽默巧妙地给别人下一个台阶	250

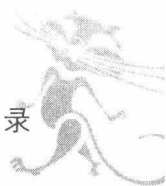


在善良的笑声中化被动为主动	252
用幽默化解对方心中的不快	255
巧用幽默化解别人的挑衅	257
借助自嘲自讽堵住别人的嘴巴	260

第十二章 你最应该学会的 23 个幽默沟通术

幽默沟通是一门艺术,也是一场心理博弈,更是生活中不可缺少的兵法。运用幽默进行沟通是顺应人性的规律。所以,我们多掌握一些幽默沟通的技巧,多掌握一些幽默心理的操控术,可以让你在人际交往中应对自如!

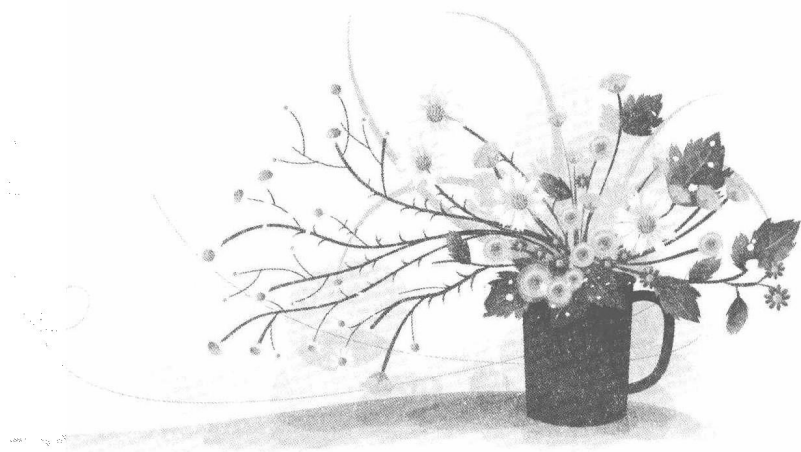
歪曲经典:小歪曲带来大幽默	265
认错为真:把谬误当真理,傻头傻脑更可笑	267
机械模仿:照搬照抄,“笨拙”也有可笑之处	269
张冠李戴:故意制造明显的不和谐	271
文字游戏:活用文字照样玩出幽默	275
一语双关:“言外之意”更耐人寻味	279
正反对比:不比不知道,一比更可笑	280
近远联想:从不协调中产生新的协调	282
假装糊涂:揣着明白装糊涂也能产生幽默感	283
强词夺理:把泼妇式胡搅蛮缠运用到幽默中	286
正话反说:有话偏不好好说	288
指鹿为马:颠倒黑白,乱说一气	290
巧设悬念:故弄玄虚,吊足别人的胃口	291
错号入座:伪造身份进行“欺骗”	293
含糊其辞:话说得越含糊,你进退的余地就越大	296



顺水推舟:借别人的口说出你要说的话	298
暗渡陈仓:明里暗里各有一手	300
巧卖关子:打好埋伏,在该说的时候再说	302
旁敲侧击:直来直去不如迂回含蓄	304
钝化攻击:尽量把话说得温和一点	305
自吹自擂:吹牛也能“吹”出幽默感	307
制造误会:幽默的世界是由误会构成的	308
随机应变:高明的幽默不需深思熟虑	311

第一章 口才是银,幽默是金

口才是银,幽默是金!三分口才,七分幽默。很多时候,口才的优劣往往体现在有没有幽默感上。锻炼口才,从学习幽默开始,是最明智的选择!





幽默是金，生活不能缺少幽默

【核心观点】聪明的人不一定善于幽默，但幽默的人一定非常聪明！

口才是银，幽默是金。幽默对每一个人来说都是非常重要的，如果生活失去幽默，我们将会失去生活中的快乐！

幽默是英语“humour”一词的音译。这个词传入中国后，一直没有恰当的译名，直到 20 世纪 30 年代初期，林语堂对“humour”这个词反复推敲，在找不到对译汉语的情况下，只好以“幽默”二字音译。

的确，我们想给幽默下一个准确、完整的定义并不是一件简单的事情。法国作家德哥勃拉认为：“这是一个比宇宙引力的问题更麻烦的问题，是文艺批评中的不规则多边形！永远没有人能了解一个幽默作家的心理，这种心理使人捉摸不定，好比被生物学家所追赶的蝴蝶，当你以为就要捉住它的时候，它却又飞走了。”

幽默看上去很复杂，但是幽默的特性其实很简单——幽默可以引人发笑。幽默是一种能力，是一种引发喜悦、愉悦的能力。

然而，更高一层次的幽默是在使人笑过之后还能够深深地思考。世界著名电影表演艺术家卓别林说：“所谓幽默，就是在我们看来是正常的行为中觉察出一些细微差别。换句话说，通过幽默，我们在貌似正常的现象中看出了不正常的现象，在貌似重要的事物中看出并不重要的事物。”

中国著名作家老舍认为：“嬉皮笑脸并非幽默，和颜悦色、心宽气