

WIN BY HUMOR  
WIN BY COMMUNICATION

赢在幽默感，  
胜在沟通力

展啸风◎著

零距离制胜口才秘籍

最实用、最有效、最直接的沟通能力训练教程

17个沟通技巧，全力打造超效沟通力

无论商务谈判，还是职场管理，抑或是在生活社交方面，都能游刃有余。

一个懂得幽默的人，无论在何种复杂的环境中都能突破困境；  
一个善于沟通的人，无论走到哪里都能散发出强大的影响力。

中国华侨出版社

WIN BY HUMOR  
WIN BY COMMUNICATION

赢在幽默，  
胜在沟通力

展啸风◎著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在幽默感, 胜在沟通力 / 展啸风著. —北京:  
中国华侨出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5113-4723-7

I. ①赢… II. ①展… III. ①幽默(美学)—通俗读物  
②心理交往—通俗读物 IV. ①B83-49 ②C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第116472号

赢在幽默感, 胜在沟通力

---

著 者 / 展啸风

责任编辑 / 茶 藤

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张/18 字数/240千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4723-7

定 价 / 33.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩

# 前言

有这样一个故事：在一次庆功宴会上，一位年轻的士兵在斟酒时，不小心把酒泼到一位将军的秃头上。士兵悚然，所有人都不敢出声，人们不禁为这个冒失的小伙子担心。让大家没想到的是，将军拍了拍士兵的肩膀，说：“老弟，你以为这种治疗能让头发再生吗？”全场立刻爆发出一阵笑声，尴尬紧张的气氛因此得以化解。

在我们身边，沟通的机会到处都是。看看自己的周围，你会发现没有一个地方是不需要沟通的。你可能会参加一些组织，从事一些需要讲话的工作；你也可能在聚会上站起来说上几句，哪怕只是附和别人的几句话。职场环境对于沟通交流能力的要求越来越高。商务会谈、辩论会、报告会、写策划案或商业计划书、电话交流、邮件联系、传真、信件……向他人传达内容的同时，也意味着与人交流的机会越来越多。沟通和交流能力的强弱，往往会影响一个人的工作业绩。

不善言谈和不善表达很容易给人留下能力低下和思想匮乏

的印象。这样的人不管处在哪一个社会层面，也不管走到哪里，都不会轻松走上人际的前台，也不会得到足够的器重和赏识，甚至只能沦为无足轻重的边缘人。所以要想摆脱这种不利的境地，就必须努力提高自己的语言表达能力，让语言成为架通事业成功的桥梁，让语言成为嫁接人生风景的纽带。

如何提升我们的沟通力，如何能让我们一言一语都恰如其分，入耳入心；一字一句都能扣人心弦，动人心弦？

幽默沟通，提升口才。一个懂得幽默的人也许所说的简单几个字，就能产生非比寻常的影响。有幽默感的人通常思路敏捷、反应迅速、无论在任何复杂的环境中，他们都能够从容不迫、妙语连珠，而且总是能凭借幽默的力量化险为夷。幽默可以化解困境之外，还可以给对方一个宽容的台阶，使对方不至于陷入尴尬之中。

幽默口才的培养，不仅仅在于口齿伶俐，借助幽默的谈吐来增强社交的生动性和亲切感，还包括被看成是一个人的优点。在西方的文化中，衡量一个人是否具有人格魅力的重要因素就是幽默感。把握了幽默的范围，掌握了适度幽默的智慧，幽默就能成为人生路上的波光艳影，成为智慧之源上绽放的最灿烂的花朵，成为大家能够享受到的心灵之光。

你是否在困惑如何在这物欲横流的世界找到沟通的桥梁？你是否在犹豫如何在这五彩缤纷的地球上找到属于自己的知音？那么来看看这本书吧！它将告诉你如何沟通、聆听。当然更重要的是要自己去行动，将书的内容付诸行动，这样才能有助于真正的改变。

愿您在阅读作品的同时，体味生活点滴，学习成长智慧，领悟人生哲理。



目  
录  
CONTENTS

## 上篇 / 如何用幽默来提升自己

第一章 心灵美之语言美	003	不同的思想，创造不同的世界
	008	因为分享而变得绚丽多彩
	011	阳光心态，成就非凡梦想
	015	放下负累，轻松启程
第二章 沉默在沟通中的意义	019	沉默要有度
	023	坚守内心的阳光，照亮自己
	027	因兴趣，告别沉默
第三章 幽默是人际交往中的法宝	031	用幽默点亮心灵
	035	用幽默化解困境
	038	赢在幽默
	041	学会控制幽默



<b>第四章</b>	044	用幽默来给矛盾降温
<b>幽默是冲突的润滑剂</b>	048	因幽默而绽放的笑容
	051	幽默换得亲和力
	055	道歉加幽默，熄灭冲突的火焰
<b>第五章</b>	059	幽默，让心与心的距离更近
<b>幽默，打开对方的心门</b>	063	语言因幽默而有魅力
	066	幽默是一种智慧
<b>第六章</b>	070	生活因幽默而美好
<b>幽默激发正能量</b>	074	平淡，不乏精彩之处
	078	冷漠因幽默而消失
<b>第七章</b>	082	幽默是一种智慧的表现，需要不断学习
<b>怎样练就幽默感</b>	084	幽默需要培养，更需去感悟
	087	笑看人生
	090	培养幽默感的要素

## 下篇 / 如何用沟通来获取胜利

<b>第八章</b>	097	沟通的潜在力量
<b>沟通是化解冲突的最好良药</b>	101	智者的选择
	104	化干戈为玉帛的利器
<b>第九章</b>	107	爱要大胆地说出来
<b>沟通让爱绽放出光芒</b>	111	让友谊常驻心底
	116	释放心底幸福感
	119	沟通诠释情感
<b>第十章</b>	124	多则乱，少则得
<b>因舍弃而精彩</b>	127	多听长智慧，少说修品行
	131	简单洒脱，享尽快乐
	134	人生都道聪明好，难得糊涂方为真
	139	打动人心的话语

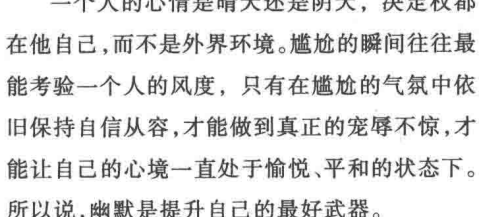
<b>第十一章</b> <b>沟通要灵活有度</b>	143	沟通得当，做到进可攻退可守
	147	言语谦和，行为低调
	151	赞美要恰如其分
	154	忠言未必要逆耳
	158	人与人之间的沟通技巧
<b>第十二章</b> <b>变中求变，化险为夷</b>	162	思维转弯，前路变宽
	166	沟通的技巧与智慧
	169	进退之间，方显智慧
	173	随机应变，化尴尬为精彩
	177	学会变通，让思想拐个弯
<b>第十三章</b> <b>淡化误解是一种境界</b>	182	忍让是一种美德
	186	换位思考，与人为善
	190	及时沟通，消除误会
	194	服软，定能“软”化人心
<b>第十四章</b> <b>解铃还须系铃人</b>	199	运用“迂回战术”
	202	电话沟通的技巧
	206	批评也可以是甜的
	210	学会调节自己，更要学会调节别人
	214	低调做人，小心做事

<b>第十五章</b>	219	人无拒绝，必无进取
<b>读懂拒绝，学会说不</b>	222	灵活沟通，拒绝也是一种美
	226	坚持原则，学会拒绝
	230	拒绝是一门大学问
	234	拒绝要选择正确的时机
<b>第十六章</b>	239	留一份沉默给自己
<b>沉默是金，体会沟通的魅力</b>	243	沉默是一种理智的行为
	246	给内心留片“静”土
	249	把“沉默”放到适当的位置
<b>第十七章</b>	254	恰如其分，深入人心的交流
<b>沟通，通向心灵的桥梁</b>	258	以彼之矛，攻彼之盾
	262	沟通，心与心无声的共鸣
	266	控制住情绪，做情绪的主人
	270	最甜美的暖心话




## 上篇

# 如何用幽默来提升自己



一个人的心情是晴天还是阴天，决定权都在他自己，而不是外界环境。尴尬的瞬间往往最能考验一个人的风度，只有在尴尬的气氛中依旧保持自信从容，才能做到真正的宠辱不惊，才能让自己的心境一直处于愉悦、平和的状态下。所以说，幽默是提升自己的最好武器。





## 第一章 / 心灵美之语言美

人生是一条漫漫长路，语言的功力是我们内心的一种外在呈现，我们只有让自己内心快乐，才能让语言变得轻松而幽默，继而在人生漫漫长路上快乐地行走。

### 不同的思想，创造不同的世界

人生所面临的一切事物中，如果我们总是拘泥于负面思想，只会影响到我们的交流沟通。被负面思想影响，会让我们的人生道路越走越黑。

人的思想不是单一的集合，我们每个人的精神世界都是正面思想和负面思想的结合体，如果想要成功，就要做足功课，尽量消除负面思想，只有如此，我们的正面思想才能占据主导地位。

负面思想只是纸老虎，我们一捅，它就会破。因此在人生路上，就算我们跌倒了也不要害怕。失败了，爬起来看看脚下，想想失败的原因，知其然才能知其所以然，这才能让成功近在咫尺。失败是成功的先行，是对我们抗压心理的一次考验。

最初的我们都是一个个大小不一、棱角鲜明的石头，经过社会的不断冲刷，这些石头才会变成没有棱角、形状差不多的鹅卵石。而我们如果想要消除这些负面思想，首先就要坚定信心，然后就是客观分析自己，这样，负面思想才会消失。如果我们不能正确分析问题，总是喜欢把负面情绪扩大化，由此导致的后果就变得一发不可收拾了。

古时候，有个书生进京赶考，到了京城，入住了一家客栈。不知道是因为他路途疲惫还是心中紧张，晚上睡觉时一连做了三个奇怪的梦。第一个梦是他在自己家的墙头上种蔬菜；第二个梦则是自己在下雨天里赶路，戴着斗笠还打着雨伞；第三个梦是和自己心仪的姑娘躺在一起，可他们却是背靠着背，看不到对方的脸。

这三个梦让书生心里很不安。第二天一早，他就跑到算命先生那里，把自己在梦中的情形统统说了一遍。

算命先生听后，叹了口气说：“我奉劝你还是回家吧！这三个梦皆是不祥之兆。你想想看，墙上怎么能够种菜呢？这就是白费劲啊！你在雨中行走，既然戴着斗笠，为何还要打伞呢？这就是多此一举啊！再说，你和自己心仪的姑娘躺在一张床上，背靠着背，这就是没希望啊！”书生一听，心里凉了一大截。

回到客栈，书生就开始收拾包袱，准备回家。客栈老板无意中看到了他的举动，觉得很奇怪，便问：“再过几天就要考试了，你为何要走呢？”书生又将自己的梦告诉了客栈老板。

老板听后哈哈大笑，说：“你的梦是吉祥之兆啊！在墙上种菜，摆明了就是‘高种（中）’；戴着斗笠打着伞，双重保护，这就是有备无患；你跟姑



娘背靠背躺着，说明你就要翻身了呀！”

听到老板的解释，书生顿时舒了一口气。他觉得很有道理，精神也为一振，积极地应对考试。结果这位书生竟然中了状元！

不同的思想决定不同的话语，不同的话语决定不同的行动，不同的行动决定不同的结果，我们要做的就是把握好自己。过去的终将会过去，将来的也终将会到来，能把握住现在，让我们的人生继续充满希望，这样，我们的未来才不会变得遥远。我们要像重拾信心的书生一样，及时清除负面思想病毒，让我们的人生再次焕发希望，这样，我们留下的才会是思想的精华，而我们的人生也会在积极思想的带动下变得多姿多彩。

人生就是一个不断完善的过程，我们每个人都不是一个完美的人，这就注定我们要接受人生的历练，通过自身的努力打磨之后，才能脱胎换骨，才能从不完美中走出来，让自己变得更加完美。

成功或者失败，只是人生的一次历练，未来之所以让人着迷，是因为它的未知。人生没有坦途，有的只是把歧路变成坦途，以及让我们继续奋斗下去的勇气。人生是一个不断自我实现的过程，既然我们要实现自己的价值，就一定要把握好自己，不要让自己在人生旅途中掉队。人是会思考的动物，所以，我们有摒弃负面思想的主观欲望；相对地，我们也想把自己变得光鲜亮丽，成为众人瞩目的焦点。越是如此，就越需要我们时时保持清醒，这样，我们的人生才会因为奋斗而变得精彩。

我们变得乐观了，说出来的话也就自然会变得轻松幽默了。把负面思想抛诸脑后，我们才能展现出积极的思想，才能说出乐观向上的话语，只有这样乐观的人，才能吸引身边人的注意，才能让自己的语言变得更有张力。