

得体的幽默让平凡的你魅力倍增
高雅的幽默让优秀的你卓尔不凡

你学会了幽默， 全世界都会欢迎你

1分钟 培养令人无法抗拒的幽默感

5分钟 掌握时时受关注、处处受欢迎的幽默智慧

张海翔 / 著



掌握幽默的艺术，运用幽默的力量，
做深受欢迎的社交大咖！

NI XUE HUI LE YOU MO QUAN SHI JIE DOU HUI HUAN YING NI

中国妇女出版社

你学会了幽默， 全世界都会欢迎你

张海翔 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你学会了幽默,全世界都会欢迎你 / 张海翔著. —

北京:中国妇女出版社,2017.1

ISBN 978-7-5127-1376-5

I. ①你… 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 (2016) 第275616号

你学会了幽默,全世界都会欢迎你

作 者: 张海翔 著

责任编辑: 陈经慧

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市明华印务有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14.75

字 数: 190千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年11月第4次

书 号: ISBN 978-7-5127-1376-5

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)

前言 PREFACE

幽默，是我们日常生活不可缺少的一部分，或许你并不在意，但它就在身边环绕着你。经过心理学家、社会学家、哲学家的研究，我们认识到幽默不仅仅是令人欢乐的艺术，它还是智慧、机智、睿智、聪颖、博学等元素的集合。那些善于制造幽默的人，无不是聪明智慧之人。

我们敬爱的周总理就是一名幽默高手，他给我们留下了一个个经典的幽默故事。周总理的幽默在制造欢乐气氛的同时，还能够化作一柄利器，对那些挑衅者进行有力的反击，令我们赞叹不已。外国的一些幽默大师，比如马克·吐温、萧伯纳等，也都非常善于利用幽默缓解尴尬、调节气氛。

职场中的精英，他们的身心每天处于高负荷运转的状态，生活的压力，工作的压力，同事之间的明争暗斗，老板的厉声训斥，都让职场精英苦不堪言——“压力山大”。如果你是职场中人，如果你对上述情况也深有同感，那最好凭借幽默为自己解脱，让幽默成为你处理人际关系、维护自身形象、应对领导刁难的“终极法宝”。幽默可以让我们在轻松自在的环境中享受到工作的乐趣，让那可怕的职业倦怠离我们而去。

当我们突然遇到尴尬境地，当我们被一些突发情况折磨得面红耳赤、无所适从的时候，请用幽默来为自己赢回颜面。我们任何人都逃不开尴尬的侵扰，它总是在我们毫无防备的时刻悄然而至。或许只是一不留神摔了一跤，或许只是和办公室的同事撞了个满怀，或许只是被其他人的话语无心伤害，但这些情况足以令我们万分尴尬。如果你是一名幽默高手，那这些情况将不复存在。

幽默具有如此之多的重要作用，的确需要我们用心去揣摩，去学习。

本书共分十章，每章8~10个小节，具体论述幽默的意义、作用，以及具体的幽默方法。同时，还选取了辩论场景、谈判场景、演说场景、尴尬场景，以及职场、社会交往、家庭生活等多个方面，来对幽默进行详细剖析和解读，比如向各位读者详细介绍幽默的组成元素、如何将幽默变为习惯、如何制造幽默等核心问题和具体问题。

希望本书的内容可以为那些需要提升口才、改善人际关系的读者提供一定的帮助。笔者尽其所能将幽默的方方面面呈现在书中，但自知才疏学浅，如有不足之处，望各位读者朋友批评指正。

目录 CONTENTS

第一章

记住，幽默会让全世界都来爱你

1. 打开时空隧道，追溯幽默的“前世今生” 002
2. 成为顶级幽默大师的必要“装备” 005
3. 你的幽默需要101种表达方式 008
4. 幽默需要“八戒” 011
5. 幽默不是空穴来风，而需要丰富的人生内涵 013
6. 情绪不受控时，请服“幽默镇静剂” 015
7. 幽默是一种包装，彰显你的品位与魅力 018
8. 登上幽默的阶梯，从说话上升到艺术 020

第二章

顶级幽默修炼术，把谈笑风生变成一种习惯

1. 幽默的“婴儿期”——从说笑话开始 024
2. 言简意赅的话语，最易产生幽默感 027
3. 反其道而行，正话偏偏要反说 029
4. 幽默就是以不变应万变，无招胜有招 031
5. 做一个幽默的“小偷”，以偷换概念增强效果 033
6. 幽默大师都懂得如何“夸夸其谈” 035
7. 一语双关，注意“话中有话” 037
8. 文字修辞水平决定幽默的水准 039
9. 制造“连环计”，让对方掉入你的幽默“陷阱” 041

第三章

以幽默武装唇舌，风趣的人才能克敌制胜

1. 幽默的辩论者，才有资格成为雄辩界的“奇葩” 046
2. 掌握辩论中的幽默三要素，让自己立于不败之地 048
3. 你的幽默就是辩论中的“弦外之音” 050

4. 以退为进，坦诚失败就是最好的“进攻”	052
5. 随机应变，巧借他人的“笑谈”	054
6. 诙谐风趣的歇后语起到意想不到的作用	056
7. 如何在辩论中运用贴切的比喻	058
8. 有藏有露，让辩论暗藏“杀机”	060
9. 偶尔假装一下糊涂，寻找时机	062
10. 笑里藏针，最委婉的辩论绝技	064

第四章

不必掀翻谈判桌，幽默大师教你轻松获胜

1. 幽默的劝导，才能消除对立感	068
2. 用笑声去把大事化小，小事化了	071
3. 在谈判过程中给对方吃一颗“定心丸”	073
4. 像好广告那样冲淡商业色彩，从此俘获人心	075
5. 不方便直说，那就来“指桑说槐”	078
6. 占据主动位置，幽默帮你稳操胜券	080
7. 把幽默当成一面镜子，让对方学会自省	082
8. 各种幽默战术，助你谈判成功	084

- | | |
|--------------------|-----|
| 9. 学会后发制人，用幽默隐蔽地铺垫 | 087 |
| 10. 以反问式的幽默折服对方 | 089 |

第五章

让人捧腹的演说家，句句都能引“笑”入耳

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1. 懂得幽默的人才能成为演讲高手 | 094 |
| 2. 什么样的开场白，才能赢在起跑线上 | 096 |
| 3. 不合听众的胃口，再幽默也是白费工夫 | 098 |
| 4. 随时在演讲中穿插幽默的小故事 | 099 |
| 5. 把自己变成一只“呆头鹅”，也能产生幽默的效果 | 102 |
| 6. 想与听众套近乎，那就试试“拉家常” | 104 |
| 7. 在演讲中发一下牢骚也不错 | 106 |
| 8. 遇到“事故现场”，让幽默来帮忙 | 108 |
| 9. 幽默在于质量，而不在于数量 | 111 |
| 10. 让演讲在笑声中画上“休止符” | 112 |

第六章

尴尬时刻别上火，你的幽默就是“消防员”

1. 出糗并不可怕，关键能给大家带来快乐 116
2. 尴尬时刻，让我们一起“荒谬”到底 117
3. 学会自嘲，为自己巧设台阶 119
4. 不小心说错话了，那就将错就错吧 121
5. 用幽默化解尴尬当成一个玩笑，让气氛瞬间“嗨”起来 123
6. 不如大开“脑洞”，换个角度去看待尴尬 124
7. 不卑也不亢，自在从容地面对 127
8. 失态的时候，要学会“以柔克刚” 129
9. 如何幽默地维护自己的形象 131
10. 有时糊涂也是一种幽默 133

第七章

人际交往遇僵局，试一试幽默破冰法

1. 在社交场合，不如以幽默代替握手 136
2. 反击不要太严肃，幽默一点更有力度 138

3. 不要傻傻地踏入“幽默禁区”	140
4. 以幽默回应别人的故意刁难	142
5. 幽默可以抚慰受伤的心灵	144
6. 表达不要平铺直叙，不如幽默一点点	146
7. 幽默的人更容易获得别人的认可与谅解	148
8. 风趣地寒暄，更加令人印象深刻	150
9. 幽默是营造良好氛围的“空气清新剂”	152
10. 怎样才能“幽”得开心、“默”得可乐	154

第八章

职场中玩转幽默，平步青云不再是梦

1. 面试不必谨言慎行，来点幽默更有吸引力	158
2. 以幽默的态度去面对职场中的种种问题	160
3. 工作压力太大，请服用“幽默降压药”	162
4. 博得客户一笑的人，才能赢得客户的心	164
5. 懂得幽默的人往往拥有办公室好人缘	166
6. 同事“有难”，巧用幽默来解围	168
7. 幽默的管理方式才更人性化	170

- | | |
|-----------------|-----|
| 8. 怎样幽默地表达自己的见解 | 172 |
| 9. 推销中也要玩转幽默 | 176 |

第九章

给幽默涂上感情色彩，生活从此变得五彩斑斓

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 缺乏幽默的家庭就像一张“白纸” | 180 |
| 2. 让婚姻保鲜的最好方法就是处处幽默 | 182 |
| 3. 爱和关心不用说出口，用幽默来帮你表达 | 184 |
| 4. 晚辈与长辈也可以幽默沟通 | 186 |
| 5. 幽默感帮你获得更多的朋友 | 187 |
| 6. 朋友间的误会也能用幽默来化解 | 190 |
| 7. 幽默的表白，一语俘获对方的心 | 192 |
| 8. 如何以幽默的方式应对爱人的“冷暴力” | 194 |
| 9. 幽默的拒绝方式，给对方留足情面 | 196 |
| 10. “幽”他一默，就算分手也不必失态 | 198 |

第十章

幽默不等于肤浅，每个笑点都隐藏着智慧的闪光点

1. 思想与现实的结合就叫幽默 202
2. 幽默不仅是笑谈，也是机智应变的艺术 204
3. 聪明人最擅长运用“大智若愚”式幽默 206
4. 没有机智的人，很难表现出高度的幽默 208
5. 在闲谈中引人发笑的智慧箴言 210
6. 幽默要具备超然一切的态度 212
7. 幽默即是婉转，风趣也能嘲讽 214
8. 幽默者能评判是非，领悟哲理 216
9. 幽默也有突破常规思维的能力 219
10. 智慧之人，“望文”也能“生幽” 222

第一章

记住，幽默会让全世界都来爱你

什么是幽默？100个人可能会有101种回答，而多出来的那个答案便是幽默。幽默是一种智慧，更是一种能力。它就像一座与外界沟通的桥，跨越人与人之间的鸿沟，拉近人与人之间的距离。更重要的是，它不仅为他人送去欢乐，还让幽默的人自身透露出无限魅力，为自己带来蓬勃人气。即便你曾经是一个人见人烦的讨厌鬼，它也能给你带来一场意想不到的逆袭！



1. 打开时空隧道，追溯幽默的“前世今生”

很多人只知道幽默的人走到哪里都会受到欢迎，可是对于幽默本身却没有深刻的认识。这是一种让人尴尬的处境，当别人夸你幽默，问你幽默是什么时候，你总不能回答说“幽默是一种搞笑的能力”吧？至于它的“身世”、它的发展、它的现状，你又了解多少呢？

现代学者呵呵一笑，说：“幽默是一种风趣可笑又意味深长的表达方式。”只要想象一下学者的表情，我们就能断定这绝对不是一个简单易懂的词汇。对于中国人来说，它可是一个“外来物种”，经过上百年的“进化”后才赋予了如今的含义。“幽默”一词源于英文单词“Humor”的音译，本义为“体液”，后来发展为“滑稽、可笑”，而这个单词最早出现在拉丁文中，可见它具有古罗马高贵的原始“血统”。再后来，英国人文主义戏剧家本·琼生写了几部令人捧腹的文学作品，其中《个性互异》和《人各有癖》都以幽默著称，从此“幽默”一词伴随着琼生的文艺理论开始在全世界范围内广为传播，这也让人们对于“幽默”有了更多的认识。

当然，也有另外一些学者翻着白眼，对于这样的理论嗤之以鼻，他们认为“幽默”本是中国的“土特产”，只不过和国外的“幽默”进行过杂交后，才变成了如今的“幽默”。他们还翻出了中国古代的典籍作为证据，在浪漫诗人屈原的《九章·怀沙》中就有“煦兮杳杳，孔静幽默”的记载，只

不过这里的“幽默”是幽静无声的意思。直到20世纪20年代，国学大师林语堂先生将“幽默”一词引入中国，并且将其发扬光大，他说：“凡善于幽默的人，其谐趣必愈幽隐；而善于鉴赏幽默的人，其欣赏尤在于内心静默的理会，大有不可与外人道之滋味。与粗鄙的笑话不同，幽默愈幽愈默而愈妙。”直接道出了“幽默”的深刻含义。

至于幽默是如何产生的，我们可以从弗洛伊德的理论中找到答案——弗洛伊德在著作《笑话和它们同潜意识的关系》中写道：“幽默能够以社会许可的方式表达压抑的思想。通过幽默，人类可以不需要恐惧自我或者超我的反击。”关于这一点，中国人是最有体会的。拥有几千年文明的中国，在语言文化发展方面也经历了一个漫长的发展过程。最初的原始人生活十分简单，每天就悠闲地打打猎、种种田，使用的语言也特别简单。随着时代的发展，机械生产及集体活动让人们的关系和交流变得复杂了，这时候使用语言必须更加准确多样化，幽默的表达方式便是其中的一种。比如，在日常会客、学术交流、政治及外交活动中，使用语言必须格外讲究，有的话不能“直言不讳”，而必须含蓄委婉地去说，这样的表达方式用多了，自然会用得奇巧，从而显得幽默风趣、别具一格。即使在最普通的社交场合，使用幽默的语言来表达，往往也会取得意想不到的效果。因此，我们更应该学会幽默的语言艺术。

人类做事都讲究熟能生巧，使用语言也是同样的道理，特别那些懂得幽默的人，脱口而出的一句话都能爆发出笑点，并且引人思索。比如，有人说：“我一个人吃饱了，全家都不会饿。”他的意思表达得很幽默，只是告诉大家他正过着独身生活。美国的幽默大师马克·吐温曾经说过：“戒烟是世界上最简单的事情了，我就戒过二百多次。”可是只要我们仔细一想就能明白，马克·吐温想表达的是他戒烟多次都失败了。这样的幽默说法属于创造性的

语言，也是经过艺术加工的，不仅幽默，而且充满了智慧。

现在，幽默被所有的语言艺术家所推崇，并且变成了衡量一个人是否受欢迎的标准之一。幽默的人总是能够制造出快乐，他们所说的每一句话都显得机智、风趣、智慧、灵动。通过幽默的语言，能够制造轻松愉悦的气氛，能够巧妙化解尴尬的时刻，能够彰显一个人的机敏与智慧。还有一些心理学家认为，幽默是一种绝妙的防御机制，它还具有激励人心以及提高生产效率的作用。美国科罗拉多州的一家公司曾经做过一次调研，结果那些经过幽默训练的中层主管，在不到一年的时间内就提高了15%的生产效率，而且请病假的人数也减少了一半。从以上调研中，心理学家还得出结论：那些拥有幽默感和沉闷乏味的人，至少在以下几个方面拥有不同的差异，而出现这种情况的主要原因便是幽默感存在心理调节功能：

对比一：拥有幽默感的人的人际关系更好，在生活中通常都很受欢迎，而且他们能够在较短的时间内缩短交往的距离，让对方更加喜欢和信赖自己；而缺乏幽默感的人，常常会在人际交往中受到冷遇，也不容易给对方留下较好的印象。

对比二：心理学家的多次测验表明，那些在幽默感测试中表现优异的人，在智商测验方面也表现突出，这说明幽默的人往往智商也较高；而那些缺少幽默感的人，智商测试也是成绩平平，有的甚至缺乏基本的应变能力。

对比三：懂得在工作中运用幽默技巧的人，往往都能够保持一个良好的心态，并且获得较高的业绩。所以那些在工作中表现优异的人，可能并不是最勤奋的人，但他善于理解他人并且拥有一定幽默感。

对比四：幽默的人能够更好地调节好自己，以乐观豁达的心态去面对困难；而缺乏幽默感的人通常只会默默地承受痛苦，让自己被困难打倒，不断增加自己的心理负担。