

刘 夏◎编著

这是一本给生活解压和减压的书

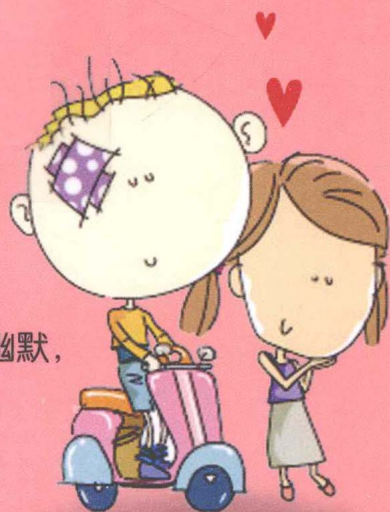


- ★ 调侃其实很真诚
- ★ 调侃使你在闲谈中尽显风采
- ★ 运用调侃，推销自己
- ★ 缓和家庭气氛的金玉良言
- ★ 用调侃缓解紧张气氛
- ★ 调侃调出好心情的必备妙方

一调一侃

Yitiao Yikan Xinqing
Wu Fannao

要想拥有一份好心情，就一定要学会幽默，
因为幽默是人类最大的幸福。



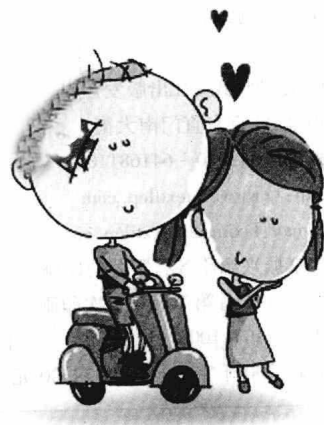
 中国纺织出版社

一调一侃

心情无烦恼

Yitiao Yikan Xinqing
Wu Fannao

刘夏◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一调一侃,心情无烦恼/刘夏编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.5

ISBN 978-7-5064-7333-0

I. ①一… II. ①刘… III. ①幽默(美学)—语言
艺术—通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 033718 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方博昌
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:200 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

佛说：人有三千烦恼丝。生在滚滚红尘之中，难免会为各种各样的事情而烦恼。生活上的不如意、工作上的疲惫、爱情中的迷惘、婚姻里的乏味……种种烦恼打乱了我们平静的内心，我们开始焦虑，开始失衡。其实，生活不可能总是一帆风顺，所以我们要学会以一颗淡定的内心来面对人生的各种考验。学会释放自己的烦恼，给自己一个好心情吧。

给自己一个好心情，抛下一切烦恼，投入大自然的怀抱，于一草一木、一花一石的细微处轻松自在地享受生活的美好；给自己一个好心情，忘掉眼前的荣辱与悲欢，使心情如一滴静静的水珠，从容地面对人生的起伏；给自己一个好心情，在浮躁的环境中慢慢熔炼、培养、调剂自己的心情，你就会发现，当你拥有了亮丽的心情，人生真的会不同。

要想拥有一份好心情，就一定要学会幽默，因为幽默是人类最大的幸福。幽默是一种积极的人生态度，是一种优美的思维品质。朋友间需要幽默，夫妻之间需要幽默，同事之间需要幽默，陌生人之间也需要幽默。烦恼是一种不良情绪，而幽默就是化解这种情绪的良药。

而调侃就是生活中常见的一种幽默方式。调侃是一种语言艺术的幽默，一种犀利的幽默。在社交中，心无戒备、偏见，不带恶意的调侃，会使朋友、同





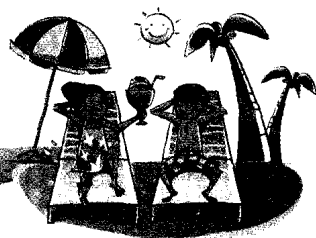
事之间更加无拘无束。诙谐的“君子有度”，最能活跃气氛。因此，我们不妨在生活中学会与人调侃，轻松地抛去烦恼，拥有一份好心情。

《一调一侃，心情无烦恼》就是这样一本帮你学会调侃，抛去烦恼的书。书中配有大量生动的事例，增强了阅读的趣味性和文章的感染力，使你在阅读的过程中慢慢地掌握调侃的技巧，在抛去烦恼的同时，为自己的生活增添更多的欢声笑语。

编者

2011年2月





第一章 调侃是一种语言艺术的幽默

- 1 / 调侃是一种犀利的幽默
- 4 / 调侃不是嘲弄,而是一种诙谐
- 6 / 调侃其实很真诚
- 9 / 善谈者必善调侃
- 12 / 会调侃的人必是幽默的人
- 14 / 自然而然去调侃
- 17 / 调侃要突破常规思维
- 20 / 机智与调侃同行
- 22 / 调侃的语言艺术
- 25 / 调侃也要讲究情调高雅
- 27 / 调侃的语言技巧
- 29 / 不要掉入调侃的误区

第二章 机智调侃让你受人欢迎

- 33 / 会调侃的人容易接近
- 35 / 风趣调侃使你成为焦点人物
- 37 / 调侃使你在闲谈中尽显风采





- 39 / 用调侃凸显自我的个性
- 42 / 会调侃的人更有风度
- 44 / 调侃让你显得平易近人
- 47 / 崔永元:调侃之中尽显幽默
- 50 / 韩寒的犀利幽默
- 52 / 谢娜式的“人来疯”
- 54 / 冯小刚的幽默喜剧
- 58 / 铁齿铜牙纪晓岚
- 61 / 胡适的“笑谈”
- 63 / 苏格拉底的智慧调侃
- 65 / 历史也敢拿来调侃

第三章 调侃是聪明人必备的能力

- 69 / 调侃是智慧的体现
- 72 / 调侃是智者的名片
- 74 / 调侃展现你的知识和能力
- 76 / 调侃的本真是大智若愚
- 78 / 糊涂的调侃最有涵养
- 81 / 调侃也是一种良好的修养
- 83 / 调侃也是一种睿智
- 85 / 聪明人善于自我调侃
- 87 / 用调侃含蓄地表达看法





- 88 / 在调侃中轻松说理
- 90 / 运用调侃,推销自己
- 93 / 用调侃开启爱人的心扉
- 95 / 用调侃促人自悟
- 97 / 用调侃安慰他人
- 100 / 用调侃为你解决难题

第四章 生活无聊时,调侃一下吧

- 103 / 调侃给生活添滋味
- 106 / 柴米油盐皆可调侃
- 109 / 多多调侃,少讲大道理
- 111 / 让家庭充满关爱
- 114 / 缓和家庭气氛的金玉良言
- 117 / 长辈对晚辈的调侃
- 119 / 晚辈对长辈的调侃
- 121 / 懂调侃的夫妻最幸福
- 124 / 用调侃来点缀浪漫
- 126 / 和孩子们一起笑
- 129 / 朋友之间相互戏谑
- 132 / 正式场合也可调侃
- 135 / 调侃暗藏生活的艺术
- 137 / 调侃的趣味来源于生活





第五章 调侃使人际交往更轻松

- 141 / 让寒暄变得愉快起来
- 143 / 让赞美更能深入人心
- 144 / 会调侃就有好人缘
- 146 / 在社交场上游刃有余
- 148 / 幽默调侃，也要与人友善
- 150 / 用调侃缓解紧张气氛
- 152 / 机智应对别人的挑衅
- 154 / 让尴尬在调侃中消失
- 158 / 用调侃将批评包装起来
- 161 / 用讽刺调侃化解窘境
- 164 / 用调侃获取别人的谅解
- 166 / 自嘲一下，为自己解围
- 168 / 调侃一下，给别人台阶下
- 169 / 巧妙地拒绝别人
- 173 / 用调侃化解冲突

第六章 用调侃化解心灵的误区

- 175 / 调侃帮你控制好情绪
- 177 / 善用调侃减轻病痛
- 180 / 用调侃缓解压力





- 182 / 用调侃化解愤怒
- 184 / 用调侃摆脱烦恼
- 186 / 用调侃驱走苦闷
- 188 / 驱走生活的愁云
- 190 / 失意没什么大不了
- 191 / 心灵需要沟通和共鸣

第七章 调侃是一种达观的人生态度

- 193 / 调侃是一种乐观的心态
- 195 / 调侃是一种豁达的品格
- 197 / 调侃是一种人生的境界
- 199 / 要有容纳百川的胸怀
- 201 / 调侃要具有超然一切的态度
- 203 / 用调侃铸造坚强的意志
- 204 / 用调侃直面困难
- 207 / 再苦再累,也要笑一笑
- 209 / 调侃让生命趣味盎然
- 211 / 调侃是快乐的催化剂
- 213 / 调侃使你超凡脱俗
- 215 / 调侃帮你走向成功
- 217 / 调侃让生活更美好





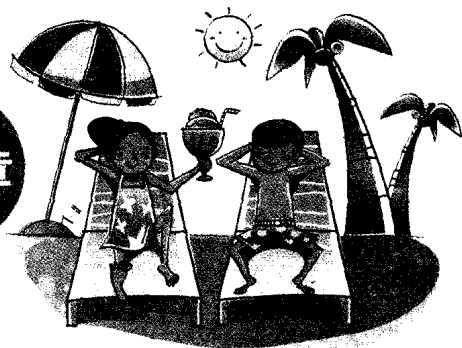
第八章 调侃调出好心情的必备妙方

- 219 / 调侃是“修炼”出来的
- 221 / 生动比喻,让你口吐莲花
- 223 / 先顺后逆,出人意料
- 225 / 神侃海吹最搞笑
- 228 / 张冠李戴趣味横生
- 230 / 金蝉脱壳巧妙转移话题
- 232 / 绵里藏针,巧妙反击
- 234 / 暗度陈仓妙用调侃
- 235 / 巧用停顿意趣迸发
- 238 / 真痴假呆的轻喜剧
- 240 / 利用反差矛盾制造调侃
- 242 / 将计就计的升级调侃
- 244 / 偷换角色意味深长



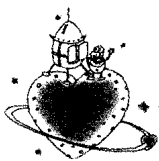


第一章

YITIAOYIKAN
XINQING WU FANNAO

调侃是一种语言艺术的幽默

调侃是一种幽默的语言艺术,也是一种格调风趣的表达方式,也可算是一种特殊的交流方式,还可以是智慧的聚宝盆和成功的利器,是饱含情趣的人生智慧。它充满了机智,不但可以愉己悦人,能赢得更多的支持和理解,更能体现出一个人较高的文化修养。这种语言艺术能使社交气氛轻松、融洽,有利于沟通。你若是掌握了调侃这种语言艺术,就能拥有一个良好的心态、坚强的意志、豁达的品格以及一种人生智慧。



调侃是一种犀利的幽默

一位哲人说过:幽默是我们生活中不可多得的伙伴。我们的生活需要幽默,我们的人生需要幽默,一个健全的社会更不能没有幽默。没有了幽默,生活将会变得单调而缺乏色彩,岁月将会变得枯寂、干涸。幽默给予我们的是源源不断的甘泉,它滋养着我们的心灵,润饰着我们的生活。它使我们在黑暗中看到光明,在绝境中看到希望,它像是寒冬里的一盆炉火,它是窘迫时的一个笑容。幽默,美妙而又神奇。





幽默是一种艺术，一种运用幽默感来增进你与他人关系的艺术。幽默以善意的微笑代替抱怨，使你的生活变得更有意义；幽默可以帮助你减轻人生的各种压力，摆脱困境；幽默也能帮助你战胜烦恼，振奋精神，转败为胜；当你把你的幽默作为礼物赠与他人时，你会得到相应的甚至更多的回报。

而调侃就是生活中常见的一种幽默的方式。在社交中，心无戒备和偏见，不带恶意的调侃，会使朋友、同事之间更加无拘无束。诙谐的“君子有度”最能活跃气氛。朋友间也是如此，若是心无芥蒂、毫无隔阂，开句玩笑，贬低一下对方，互相揶揄几句，反倒显得亲密无间。

其实，调侃是一种犀利的幽默，是一种令人拍案叫绝的艺术方式。调侃这种艺术的好处就在于真假并用，曲折地、间接地将意见表达出来，使之耐人寻味且寓意深刻，并且能很好地照顾到对方的自尊。它不动声色地指出你的问题和毛病，虽然锐利但不尖刻，使你有一个回旋的余地，在轻轻的一笑之后欣然地接受。

一位作者将稿子拿到出版社，询问自己稿件的水平如何，编辑在认真地看过之后说道：“写得太好了，完全可以发表。不过，有个地方需略微改动一下。”

作者说：“真的吗？那么请问您觉得哪个地方需要修改？”

编辑答道：“只要将你的名字改成杰克·伦敦就行了。”

编辑以幽默的方式指出作者的抄袭行为，这种含蓄的表达比直说“你这篇小说是照抄杰克·伦敦的”要更有说话技巧，既照顾到作者的面子问题，又增强了批评的力度。

在实际生活中，这种“迂回取道”式的幽默技巧，自然并不限于对付抄袭的作者，但需要注意的是，想要熟练运用含蓄幽默的语言技巧，你得时时刻刻





与自己想直截了当表现自己观点的思维作斗争。

法国著名的幽默大师特林斯坦·贝尔纳有一天去饭馆吃饭,他对饭菜的质量很不满意。付账后,贝尔纳请侍者把经理叫来。

经理来后,贝尔纳对他说:“现在我们来相互拥抱一下吧!”

经理奇怪地问他为什么。

贝尔纳说:“永别啦,你以后再也见不到我了。”

贝尔纳的幽默才华在于他明明要贬责厨师的手艺,却先装出一种高度赞扬的样子,先给了对方一个热烈的拥抱,才不露声色地点出了自己“再也不会到这家餐馆来吃饭了”的意思。这是一种善意的调侃,既含蓄地表达了幽默,也是把重要的、该说的故意隐藏起来,却又能让人家明白自己的意思,而且把幽默寓于其中。

既然调侃是一门含蓄的语言艺术,就需要一个人首先要有涵养,不是直截了当地说出对方的问题和毛病所在,而是旁敲侧击地使对方领悟。所以要学会调侃,首先就要学会迂回曲折的含蓄表达方式,不要直接说出真相,而是从某个侧面寓意深刻地点出来,使言语在趣味横生的同时,达到意味深长的效果。

希腊哲学家亚里士多德关于幽默调侃的见解就很值得我们品味。他说:“幽默调侃绝不是轻易消灭自己的对象,而是力图消灭它的缺点,使其日臻完善。”调侃的对象是指那些本质美好,却又并不完美的事物。当一种社会现象的总趋势是积极的、进步的,但又存有某些缺点或陈腐的东西时,就适宜采用这种略带嘲讽的口吻,幽默地肯定事物的本质,肯定其基本与主要的方面,清除那些陈腐的东西以及偶尔沾染的恶习,使其有益于社会价值的东西充分地显示出来。





调侃不是嘲弄,而是一种诙谐

在人与人的交往中,真正带有攻击性的玩笑与幽默是比较少见的,纯戏谑性的比较多一些。但即使是纯戏谑性的,往往也带着假想的攻击性,如日常生活中的给人取绰号就属此列。有人总以为调侃是一种嘲弄,是一种讽刺,其实不然。调侃只是一种诙谐,它可以是以别人,也可以是将自己作为调侃的对象。既可以是一种可爱的自嘲,也可以是对别人善意的一种提醒,或许带有温和的嘲讽,却不刺伤人。

在一次盛大招待宴会上,服务生倒酒时,不慎将酒洒到了坐在边上的一位宾客那光亮的秃头上。服务生吓得不知所措,在场的人也都目瞪口呆。而这位宾客却微笑着说:“老弟,你以为这种治疗谢顶的方法会有效吗?”宴会中的人闻声大笑,尴尬场面即刻打破了。借助“自嘲”,这位宾客既展示了自己的大度胸怀,又维护了自我尊严。

这些都属于自我调侃,不仅可以为自己解围,又可以给予对方有力的还击。当然,能够自我调侃的人一定是一个有趣,而且心胸宽广的人。

在与人交往时,当你对某人或某事产生了意见,但又不方便直说时,不妨神色自若地使用一下调侃的艺术,相信定能达到你想要的结果。

一个法国餐馆的老板,脾气很暴躁。

一天,有位客人来吃饭,刚吃了一口菜,便表情痛苦地连连叫道:“好苦,好苦!”

老板听后大怒,不由分说把客人绑了起来。

这时,另一位客人走进了餐馆,问老板为何要将顾客绑起来。

老板答道:“我店里的饭菜明明新鲜可口,这家伙偏说是苦的,你说该不





该绑?”

那位后到的客人说:“这样吧,让我来尝一尝怎么样?”

老板连忙送过刀叉。

那位客人只吃了一口,便对老板说:“请你放了那位客人,把我绑起来吧!”

很显然,后一位顾客机智地运用含蓄表达法,幽默地表达了老板的饭菜确实是苦的。

大诗人但丁也是一位非常会使用调侃幽默的人。一次,威尼斯新执政官上任,举办了一场宴会,诗人但丁虽然与宴会主办方并不熟悉,但因为很有名望,也收到了邀请,并且应邀出席。宴会上,侍者端给意大利各城邦使节的是一条条很大的煎鱼,而给但丁送上的却是几条小鱼。

但丁没有品尝佳肴,只是故意当着主人的面,把盘子里的小鱼逐条拿起靠近耳朵,然后又一一放回盘中。宴会主人见此情况就问但丁,为什么故意做这种莫名其妙的动作。

但丁站起身来,清了清嗓子,以在场所有人都能听到的音量回答:“几年前,我的一位朋友,很不幸在海上遇难。自那以后,我始终不知道他的遗体是否安然埋于海底。所以,我就问这些小鱼,也许它们多少知道一些情况。”

宴会主人对此很感兴趣:“那么,它们又对你说了些什么呢?”

但丁故弄玄虚地回答:“小鱼们告诉我说,那时它们都很幼小,对过去的事情不太了解,不过,也许邻桌的大鱼们知道一些具体情况。它们建议我向大鱼们打听打听。”

宴会主人不由得笑了,转身责备侍者不应怠慢贵客,吩咐他们马上给诗人端上大煎鱼。

像但丁这样,在宴会中受到不公平待遇,又因为与主办人不熟悉,沟通不





畅，互相也不够了解，换了别人很可能早已愤怒离席，但是但丁不仅没有拍案而起，反而将自己的不满幽默婉转地表达出来。这种调侃并没有嘲弄对方的意思，而是委婉地指出对方的过失，同时又为自己提出要求的委婉技巧，任何人听了都不可能无动于衷，必然是一边为对方机智的谈吐逗笑，一边又不无歉意地请求对方原谅自己的考虑不周。

这样，提意见的和被批评的不需要在言语上发生冲突，就能其乐融融地达到了双赢的境界。而且相信宴会主人看了但丁的“滑稽”表现，一定会忍俊不禁。

调侃是一种最生动的语言表现手法，与善于调侃的人相处、谈话是一种非常有趣的事，而与人发生争执、各持己见时，调侃常常可以让人立于不败之地，并化争执为会心的一笑。辛辣风趣的调侃，虽不同于严谨科学的理论，但由于调侃同样具有真实性、说服力以及逻辑性，因而具有很强的力量。

现在的年轻人之间常互发短信戏谑，比如称对方为小猪、猪头、傻蛋等。其实，调侃是一种非常可爱的幽默方式，是人们交流情感的一种常用方法，这种幽默的亲切感也更强些。越是亲近，越可戏谑与揶揄。

善于运用调侃，就要懂得调侃的真正内涵：调侃不是嘲弄，而是一种诙谐。



调侃其实很真诚

托马斯·卡莱曾说：“真正的调侃是从内心涌出，更甚于随口涌出。它不是轻视，它的全部内涵是爱和争取被爱。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。”

