



用

幽默

You Mo

幽默是深渊里的一根绳索
实现幽默的方式与技巧
从发尖到脚尖都幽默起来
成为幽默高手的途径

化解困境

憨氏编著



内蒙古文化出版社



用

幽默

幽默是深渊里的一根绳索
实现幽默的方式与技巧
从发尖到脚尖都幽默起来
成为幽默高手的途径

化解困境

憨氏编著

图书在版编目(CIP)/数据

用幽默化解困境/憨氏主编.—呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,2005.1

ISBN 7-80506-591-8

I.用… II.憨… III.幽默(美学)—通俗读物 IV.B83-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 120331 号

用幽默化解困境

憨氏 主编

出版发行:内蒙古文化出版社

社 址:呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

邮购、直销热线:0470-8241422 8241421

网 址:WWW.NMWH.COM 邮 编:021008

印刷装订:广州家联印刷有限公司

责任编辑:毛乐尔

封面设计:邱晓波

漫画插图:破浪

开 本:880×1230mm 1/32

印 张:9 字 数:199 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1~10000 册

ISBN 7-80506-591-8/Z·221

定 价:18.80 元

版权所有 翻印必究

前言

我们正处在一个竞争白热化的时代,下岗、再就业、经营亏损、家庭矛盾、子女问题等等常常会在人毫无戒备的情况下突然来临,让人一下子陷入了困境中;我们又处在一个利禄群居的商业化社会,不得不与社会接触,不得不与人交往,而在人与人的沟通交往中,很多时候会出乎意料地陷入尴尬的境地。人们总是处在高度紧张、高度戒备的心理状态中,甚至有很多人因此而患上心理疾病。悲观、消极、忧郁不安、缺乏信仰成为一种“时代病”。因此,当务之急是要重建自己“自信乐观”的人生观,建立“相信自己,爱自己,爱生活”的健全人格,而幽默不失为一剂医疗“时代病”的良药。

说起幽默,可谓无处不在。从卓别林的滑稽形象到相声大师的巧舌如簧;从孩子的一个鬼脸,到丈夫的一丝坏笑;从老师的一个戏而不谑的笑话,到长者的一个意喻深刻的回答。丝丝语语,无不渗透着幽默的元素。

综观古今名人,凡是成就大事者,无不具有幽默的细胞。他们有崇高的理想,渊博的学识,心胸广大而待人宽容。他们处事而不惊,遇挫而不怒,而是用那小小的幽默来

扭转颓势。不必捧腹大笑，不必脍炙人口，有时一个微笑，一个小小的恶作剧，就会让你豁然开朗，拨云见日。著名文学家萧伯纳一句“你撞了我可以四海名扬”，使骑车撞了他的小伙子脱离尴尬境地。音乐大师莫扎特以顺藤摸瓜式的幽默让轻狂的学生低头信服。政治家俾斯麦以偷梁换柱的幽默道出了女人的通性。

《用幽默化解困境》一书，正是想把这些幽默故事告诉给读者，通过这些事例，不仅说明现实生活需要幽默，同时也阐述了什么是幽默，幽默的意义和作用，幽默的实现方式、方法和技巧，以及如何在现实生活中学习和运用幽默。本书避免了枯燥的理论论述，而是选用了大量实例并简要解析，让读者在轻松的阅读中，细细地加以品味和体会，从而得到些许的启示。

渴望成功的我们，何不学习幽默，善用幽默，使今天繁忙而紧张的生活多一些乐趣呢，为那些绝望呆板的人们灌输一股欢乐的源泉，让人与人之间不再陌生，让心与心不再遥远……

我们不一定都要成为幽默家，但我们至少懂得欣赏幽默。让幽默融入我们生活，让我们每个人都快乐起来吧。

慈氏

2005年1月于北京

内 容 简 介

幽默的人才能快乐；

幽默的人能够得到大家的喜欢；

幽默的人能够积极地面对一切困难和挫折；

.....

《用幽默化解困境》就是一本立足于用幽默来对待人生、来解决人生所遇到的问题的书。在这本书中,它通过与大量的事例相结合告诉了人们怎样用幽默来化解不利于自己的情况,同时它还告诉了人们幽默的意义和作用以及如何让自己变得幽默的方法等等。

让幽默融入你的生活,让自己的人生快乐起来吧!

目 录



第一章 幽默都是自找的

——幽默来源于生活 1

一、你不应该还在困境中 1

1. 改变一下生活的色彩 1

2. 多看一二,少看八九 4

3. 让你像明星一样受欢迎 6

二、试着幽默一下 7

1. 幽默闪着智慧之光 7

2. 幽默让人忘记仇恨 10

3. 幽默在诙谐中显露机锋 11

4. 幽默代表着健全的人格 15

5. 幽默使人魅力长驻 20

三、幽默在哪里 24

1. 幽默溯源 24

2. 机智与幽默 28

3. 戏谑与揶揄 30

4. 拒绝伪幽默 33



5. 玩笑的分寸	35
6. 幽默贵在自然	40
7. 幽默——时代背景中的诙谐曲	43
8. 幽默——生活沃土上的奇葩	46

第二章

幽默是深渊里的一根绳索

——幽默的意义与作用	49
------------------	----

一、丰富人生,从幽默做起

49

1. 生活离不开幽默	49
2. 幽默是生活的味精	56
3. 幽默是爱情的触媒	59
4. 幽默是家庭生活的润滑剂	64
5. 幽默是教育园地的朝露	71
6. 智慧人生“转”字歌	77
7. 幽默又自信	80

二、幽默助你创造财富与事业

82

1. 成功,由目标开始	82
2. 幽默让你获得掌声	88
3. 笑了,就好办了	90
4. 幽默可使人名利双收	91
5. 幽默出绩效	93
6. 幽默助你跨越困境	99

第三章 随心所欲玩幽默

——实现幽默的方式与技巧 107

一、用心感知幽默 107

1. 创造幽默的前提 108

2. 幽默感知的主要途径 110

3. 创造人生，幽默一百分 117

二、幽默的真理性 119

三、歪理颠倒，趣味倍增 127

1. 曲解原义法 127

2. 制造误会法 133

3. 歪理错位法 135

4. 假痴不癫法 139

5. 荒谬夸张法 143

四、逻辑圈套，荒谬空虚 148

1. 机械模仿法 148

2. 自相矛盾法 151

3. 延伸推理法 155

4. 连锁归谬法 159

5. 将错就错法 163

6. 借力打力法 165

7. 机变仿答法 169



8. 语言圈套法	172
五、文字修辞,巧生“笑”果	175
1. 絮叨反复法	175
2. 暗指借代法	179
3. 反差对比法	182
4. 绝妙引用法	184
5. 拟人拟物法	185
6. 夸张渲染法	188
7. 反问诘难法	190
8. 荒诞比喻法	193
9. 一语双关法	196
10. 仿拟移植法	200
11. 文字飞白法	209
12. 正话反说法	212
六、情景交错,出乎意料	214
1. 欲抑先扬法	214
2. 错上加错法	219
3. 顺水推舟法	221
4. 转移角度法	224
5. 错号入坐法	226
6. 故作蠢言法	229
7. 真痴真癡法	231
8. 出人意料法	233

第四章

从发尖到脚尖都幽默起来

——成为幽默高手的途径 237

一、你有幽默感吗 237

1. 理解幽默的人 241

2. 富于幽默感的人 244

3. 幽默家 245

二、让我们真正幽默起来 250

1. 幽默并非天生 252

2. 在家庭生活中学会幽默 255

3. 在恋爱中学会幽默 258

4. 职场上学会幽默 262

三、用幽默代替握手吧 265

1. 培养积极的行动力 265

2. 快乐共享,从自己开始 267



第一章

幽默都是自找的

——幽默来源于生活

一、你不应该还在困境中

1. 改变一下生活的色彩

有一个人成天爱胡思乱想,后来情况越来越糟,竟幻想自己是一条虫,家人没办法,只好将他送到疗养院接受诊疗。经过一段时间的治疗后,医生再问他:“你现在是人还是虫啊?”他说:“废话,我当然是人呀!”医生点点头觉得复原情况相当不错,就让他办理



化解困境

出院了。

正当家人带着他要跨出医院大门时，他却又被吓得缩回医院里，大家往外一瞧，原来那里有一只大公鸡，只见他被吓得脸色铁青、两腿发抖，大家只得都齐声安慰他说：“你不是已经知道你是一个人了吗？人还会怕一只鸡呀？”

他瑟缩地说：“我知道我是人啊，但那只公鸡还不知道！”

紧张、忙碌、竞争压力大，是现代生活的特色，因而罹患身心疾病的人越来越多了，尤其是忧郁症，联合国报告说，忧郁症已与癌症、艾滋病并列为新世纪的三大黑死病，我们绝对不能小看它，越来越多的人因它而走上绝路呢！

人为什么会 Blue？大都是对自己缺乏信心、悲观消极所致，而很多都是小时候的阴影所造成的。例如，小时候经常被大人教训、责骂，习惯被骂：蠢才、没出息、猪脑袋……这些话语都会在自己的心灵深处烙下不可磨灭的阴影，潜意识中的“自我形象”和“自我价值”就这样被大人无知地扼杀了，进而影响到健全人格的发展。所以当务之急就是要积极地重建自己“自信乐观”的人生观，多多爱自己、肯定自己、认同自己，对未来充满希望，要由自己积极的处世态度来决定未来，一个充满自信乐观的人，就能够赢得别人尊敬的掌声。

有了“自信乐观”，接着再用“幽默风趣”来润滑紧绷的人际关系，在任何社交场合里，“幽默风趣”都是免除焦虑、化解冲突和促进互动的最佳处方笺。

有一位幽默沟通专家，借用朋友的豪华别墅庭园办了一场 Party，活动即将开始时，助理焦急自责地跑来跟他说：“苹果不知道

什么时候掉了一袋，剩下的可能不太够用，这里又离市区那么远，怎么办？”

专家没斥责她，仅轻声地问：“有没有哪一种准备多一点的？”

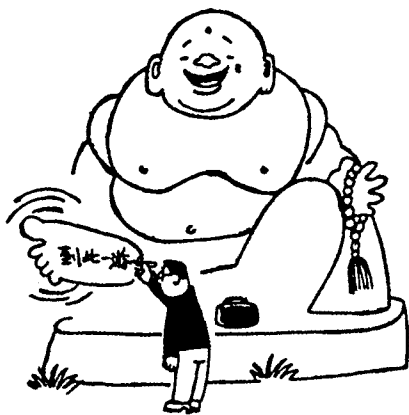
助理说：“小点心准备得很多，应该还会有剩下。”专家于是拍了拍助理的肩膀安慰她说：“没关系，有我呢！”

宴会开始了，大家都看到前头的苹果盘前放了一个小牌子，上面写着：“上帝正在看着你，请别拿太多了！”大家不禁莞尔一笑，走到后头又看到放小点心的盘子前也立了一个牌子，上面写：“不要客气，要多少拿多少，上帝正忙着注意前面的苹果呢！”来宾们都呵呵笑弯了腰，结果这场 Party 宾主都尽兴无比。

只要稍微动动脑，人生无处不幽默，人生无处不欢笑呀。

人生就像一张白纸，我们可以很开朗地在这张白纸上画出美丽的色彩，也可以很阴郁地画出沉闷的黑色基调。只要敞开心念、乐观积极，就能画出缤纷多彩的人生，相反的，如果只会自困于黑色框框里，就会限制自我的快乐成长。

很多人都不喜欢成长，都在自己的周围画上了黑框框把自我给局限了，“酒色财气四堵墙，多少人儿陷中央”（囚字），他们经常醉倒在物欲的追逐里而迷失了自我。酒，就是对饮食口欲的执着，沉溺其中难以自拔；色，就是对外表的执着，我一定要留





长发,我一定要这样子穿着……这是一种对色相的迷恋;财,汲汲于财物,钱少心里烦,钱多还要更多,牵肠挂肚,永无宁日;气,就是对情绪、脾气的执念,情绪管理相当不好。这些人生就是这样,只知道用四堵墙堵死了自己,不爱成长,也不爱改变,身段也无法柔软下来,这种人生就是“黑白的人生”,暗淡而无光彩。

我们应该要做生命的主人,喜欢成长,也愿意改变,尤其是重视心灵的成长与改变,要积极求新求变突破黑框框,这样,人生才会转化而为多彩多姿的“彩色人生”。

2.多看一二,少看八九

一位任职于某高科技公司,外表斯文俊秀的白领上班族,有着人人羡慕的稳定工作,可是他每天下班后,都会选在暗夜时分,穿上雨衣,然后独自神秘地出门……

邻居们觉得十分的好奇,就偷偷地跟在他的后面去一窥究竟,他们吃惊地发现,原来这位仁兄走啊走,走到那郊区偏僻的幽暗马路边,就在空旷处大声地嘶吼,然后对着呼啸而过的车子丢石子……等到发泄完毕,又变回平日斯文的形象。

在台湾,高科技电脑公司的员工可以说是“天之骄子”,光是每年的员工分红配股就令人十分羡慕,白领族几乎人人开得起宾士车,只要辛苦个四五年就可以挣足享用一辈子的财富(听说福利好的公司甚至连煮饭、打杂的“欧巴桑缺”都要争得“头破血流”呢),然而这位仁兄既然有如此好的工作与收入,为什么又会有如此反常的举动呢?经探查后得知,原来竟是“工作压力太大”的原因。

这也未免太逗了吧!这是任谁都想不到的事,然而却真真实

实地发生了；还听说某大民营公司的副座，虽然能力绝佳，但也因为压力过大往往以杯中物解忧，醉酒后会跑到大街上去“洒百元大钞发泄”（路过的人有福了，人家是百年修得同船渡，他们则是百年修得同路行）。

医生经常告诫说“过大的压力会致病”，绝对不可以小看唷！轻者身心难安，严重的可能还会致癌夺命呢！惟有懂得打开每一个人心灵的“生活压力瓣”和“情绪转换钮”，让压力得以缓解、情绪得以转化，日子才不会过得太难受。

朋友你有压力之苦吗，物质的或精神的？在这竞争激烈、紧张繁忙的大环境里，可能很少人能够拥有“无压一身轻”的悠游自在吧！笔者在国内外无数次的演讲会场或心灵成长课程上经常鼓励学员们：“人生要多看一、二，少看八、九。因为人生不如意事十常八九啊！我们不要看那八、九成的不如意事，而要幽默观照那一、二成的快乐如意事。人生要多看好的，不看坏的；多看黄金处，不看砂石处，只要心灵懂得转化，窗外到处有蓝天。”

水，我们看起来就是水，鱼儿看起来却是他们的家，据说鬼看到水像是烈焰般，而神仙看水就像是水晶般地晶莹剔透，一样的水，不同的境界就有不同的观照。对于生命的习题，也没有所谓的标准答案，能够让我快乐无忧地生活，就是最好的生活，人生只要“多看一、二，少看八、九”，多往正向的、积极的、好的方面去看，日子肯定会轻松快乐许多。

“转个弯的思考”相当重要，我们要从负面思考的死胡同里转进那正向思考的康庄大道，我们的思考是“因”，行为就是“果”，我们怎么想，就会怎么行，多思考快乐，人生就快乐；多思考烦恼，人生当然就烦恼多多了。

朋友，当你碰到压力、遭到烦恼而缓解不开，转化不了时，请记



住“心”是一切的总源头，把这颗智慧的心转到正向，就可能明心见性、快乐自在了。

3.让你像明星一样受欢迎

某大学植物系有一位植物学教授，开的课虽然是冷门课程，但只要是他的课，几乎堂堂爆满，甚至还有人宁愿站在走廊旁听，原因并不是这位教授专业知识多傲人，而是他的幽默风趣风靡了全校园，使得学生们都喜欢上这位教授的课。

有一次，该教授带领一大群的学生深入到一原始山脉森林去做校外实习，沿途看到许多不知名的植物，学生们好奇地一一发问，教授都详尽地回答解说，一位女同学不禁停下了脚步，对着教授赞叹说：“老师，您的学问好渊博哟，什么植物都知道得那么清楚！”教授回头眨了眨眼，扮个鬼脸笑道：“这就是我为什么故意走在你们前头的原因了，只要一看到不认识的植物，我就‘先下脚为强’赶紧踩死它，以免漏气！”学生听了个个笑得人仰马翻，可以想见，这一趟校外实习之旅是一趟充满了笑声的丰富之旅了。

当然教授只是开个玩笑、幽默一下而已，但这就是他广受学生欢迎的原因。懂得将严肃放一边，幽默摆中间，你我都可以成为一个广受欢迎的人呢！

日本说话艺术、人际沟通、自我成长高手福田建先生，曾提出一个生活实验报告：“笑容可以招来笑容”。意思是说，当我们以笑面对别人时，别人也会以笑回报，我们经常强调：“笑是一种可爱的传染病。”被它感染上了不但浑身舒畅，还快乐无比呢！福田建还说：“‘笑脸迎人’不但是一剂人际关系良好的万能药，还是一剂最