

彼得幽默系列

HUMOUR



幽默生活谋略

(美) 艾伦·克莱因等著

宋宏明 周雪金 译

河南人民出版社

乐在其中

彼得幽默系列



幽默生活谋略

(美) 艾伦·克莱因等著
宋宏明 周雪金 译
河南人民出版社

彼得幽默系列
幽默生活谋略

(美)艾伦·克莱因等著

宋宏明 周雪金译

责任编辑 刘玉军

河南人民出版社出版发行

河南省卫生厅印刷厂印刷

河南省新华书店经销

787×1092毫米 32开本 5.5印张 116千字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数 1—20,810

ISBN7-215-01668-4/Z·97

定价2.55元。

~~~~~

## 序

~~~~~

艾伦·克莱因显然具有讲授幽默和玩笑的素质。传达这些观念需要成熟和热情，而只是经历过强烈的痛苦与欢乐的人才会同时具有这两种素质。本书的前言告诉人们，克莱因正是这样的人。而且，它使人们相信，这决非一本肤浅无聊的书。

在《幽默生活谋略》的第一部分中，作者列举了大量的材料，我们从中可认识到幽默和玩笑在心理上和生理上的价值。克莱因还解释了许多阻碍我们发笑的文化因素。幽默和玩笑改变了人体内的生化环境，并深深地影响着人体内的多种系统，如神经系统、循环系统、内分泌系统以及免疫系统。科学研究使我们理解这样一句老格言，“笑是最佳良药”。

《幽默生活谋略》还说明了选择时机的重要性，告诉我们为什么在某些时候幽默是不恰当的。我在看这本书的时候，想起了在我父亲被诊断为患有恶性肿瘤之后不久的一件

事。那时，他的健康每况愈下。我到医院去看他，带了几个气球、一只折叠马等诸如此类的东西。我们谈了一会后，我就开始在病房里布置这些东西。没想到我的父亲当时非常生气，他显然不欣赏我这种想把气氛变得轻松点的做法。

那天深夜，确切地说是第二天凌晨，我父亲给我姐夫打电话说我显然不爱他，他感到很难过。父亲一说完，姐夫就把这些话转告了我，并问我是否应该为此再做些什么。我说，不必了。我觉得父亲的反应完全是由于我没有掌握好使他高兴起来的时机。这件事给我带来的不快只持续了几天。我并没太在意。因为我深知我和父亲之间的感情非常牢固，这件事不会产生实质性的影响，尽管如此，这件事还是说明将幽默用于一个严肃的场合是很不适宜的。

我知道，当时死神正在一步步向我父亲逼近。在他被诊断是否患有无法医治的癌症的时候，幽默是不合适的。但是，当我们面对疾病和死亡而希望通过笑和幽默获取快乐和安慰时，这种冒险还是值得的。我们应该牢记，为了有所得，就必须敢于冒险。大笑和玩笑是很重要的工具：它们帮助我们更活跃地思考，弥补我们的不足，并使我们随时准备以更多的智慧应付外部环境。正如作者所言，“如果我们制造幽默的努力是高尚的和发自内心的，那么冒险性就会降到最小，从原则上讲，我们不会失败”。

在本书的第二部分中，作者向我们阐述了各种幽默方法，告诉如何看待和应付即使是最艰难的事件。本部分列举了大量事例，提出了切实可行的建议，向我们表明如何将幽默融进我们的生活。对我来说，这才是这本书的真正价值所在——它教会我们以各种不同的观点来看待生活中的困难。

本书的第三部分探讨了幽默、大笑和玩笑在对付重病和死亡方面的作用。这一部分在我写这篇序言的时候帮了我的忙。我已经为写序言安排了时间。正当我动笔时，我的一位很亲近的姨妈死了。艾伦·克莱因所阐述的幽默和玩笑在探讨死亡、葬礼、家庭等方面具有很高的价值，并大大丰富了我在那一段时间里的体验。

非常感谢艾伦·克莱因写了这本书。本书教会我许多东西，我反复阅读，不忍释手。现在我把它推荐给我的病人和那些希望生活变得更充实、更快乐的人们。

医学博士 O·卡尔·西蒙顿

前言

使你的财富加倍

“当我快乐的时候我想哭，而当我痛苦的时候我则笑不出来。所以，认为快乐更好，你可以以一种代价获得两种体验。”

——莉莉·汤姆林

我妻子艾伦躺在医院里，身边放着一本《风流女子》杂志。她已经没有多少时间了。忽然，她睁开眼睛看着中心插页的男子裸体照，执意要我把它贴到墙上去。

“在医院里这么做你不觉得不合适吗？”我问她。

“德性，”她嗔道，“从那边树上摘下一片叶子，把他的下身遮住不就行了。”

我照她说的那样做了。第一天一切正常。第二天也依然如故。到了第三天，树叶开始枯萎，我们竭力想遮掩的那部

分暴露得越来越多。

每次当我们看到一颗树或一片干枯的叶子时，我们就会开怀大笑。这种悠闲也许只能持续几十秒，但它使我们靠得更近，使我们的心开始复苏，引导着我们走出黑暗。

幽默常使我们忘却烦恼并使烦恼变得易于承受，尽管它持续的时间可能不长。它就象在旅游中作一次短暂的休息，使我们重新获得力量和智慧。现在，艾伦的病症使我们心中充满阴影，我们常感到忧虑和悲伤，但我们依然有笑的时候。她时不时地轻戳我的肋骨并鼓励我，“嘿，别那么愁眉不展的，我还活着呢，我们似可一起欢笑。”

艾伦教给了我许多东西。最重要的是我们在一起共享美好时光。她把每一件小事都看成娱乐的机会，所有与她在一起的人都与她共享欢乐。

开玩笑是艾伦与人相处的重要部分。当我们在婚礼上切开蛋糕分给在场的每一位客人时，她知道我非常紧张。所以她没把蛋糕喂进我的嘴里，而是滑稽地将它对准我的头顶，惹得我大笑起来。

尽管艾伦说我经常给她带来欢乐，但正是她教会我如何去做，我感谢她所留给我的一切。我不希望艾伦离我而去，但她的死使我认识到了一种前所未有的境界。如果没有这段经历，我现在就不会每年向全国成千上万的人宣讲幽默的好处，当然也不会有这本书。

我妻子的死对我是一个无法估量的损失。但是当痛苦慢慢过去，我开始接受这一现实时，我的生活发生了巨大变化。物质享受对我已无足轻重，我的内心成长变得日益重要，我开始更好地理解我自己和周围的世界。我明白我不再

想继续那份谋生的工作了，但我不知道该去何方。我卖掉了我在一家丝织公司所拥有的股票，并开始等待，我知道某件事情将会来临。有一天我收到“生活大学”寄来的一本小册子。我被那里开设的有关死亡和疾病的课程触动了，当周我就注了册。两年以后，我成了该校生死转换课程的导师，我还成为旧金山为无家可归者提供住宿服务的首批志愿者之一，并获得了加利福尼亚家庭健康援助许可证。

我在与那些身患绝症和失去亲人的人接触时所观察到的事实使我感到震撼。我发现，幽默经常能有效地帮助人们减轻忧郁和痛苦。

人们所处的生活环境也许并不有趣，但其中肯定有些荒唐可笑的事情。一个癌症患者当领悟到自己在过去几个月里一直琢磨死后把她那把精致的餐刀送给谁时，会忍不住大笑起来。一个护士说，有一次她曾在一个病人的床底下呆了45分钟，因为她不小心跌倒，滑到了床下，这时一群医生和护士走进病房围在这张床边，把她困在了床底下。

在那几年的工作中，我对于生死之间的关系的理解大大加深了。我最先认识到的是，我们每个人不但要面对自己的死亡和失去所爱的人，而且从较小的方面来看，我们每天都可能遭受损失。有些损失是明显的，如死亡或离异；有些是不明显的，如移居到一个新地方；有些是微不足道的生活琐事，如遇上交通堵塞；每一件事都会使我们经历同样的变化阶段——生气，拒绝接受，沮丧，交涉直至接受——正如我们面对死亡时所经历的一样。

我还认识到，如果幽默可以减缓我们遭受死亡、疾病和烦恼时的低落情绪，那么它对那些并不严重危及生命的事情

我们大多数人都要与之战斗的恐惧。谢伦斯基竭力用幽默来克服恐惧，保护自己。“我开始经常嘲笑行刑队，嘲笑了十五到二十次以后，这个词似乎变成了另一个词。耳朵已经习惯了这个词，它不再引起恐惧了。”

谢伦斯基没有被恐惧吓倒，而是用幽默克服了恐惧。他对一个无法忍受的情境开玩笑直到它变得可以忍受。在生活中，有些事我们是无能为力的，我们无法阻止那些使我们烦恼的事情。但是我们可以通过这些事情发现幽默，减轻这些不愉快对我们的影响。幽默有助于抚平生活中的创伤，度过最艰难的时期。

让我举一个 18 世纪哲学家摩西·门德尔松的例子。有一天他走在柏林的街上，偶然与一个又矮又胖的普鲁士军官相撞。“蠢猪！”军官大声吼道。哲学家知道对侮辱进行反击也许会招致军官的武力攻击，他选用了另一种反击方式。他轻触了一下帽子，温文尔雅地对军官鞠了一躬，回答道：“门德尔松。”这就等于表明“蠢猪”是那军官的自我介绍了。

幽默具有改变任何环境的能力。

在比尔·基恩的一部“家庭杂技场”卡通片里，我们看到一幅浴室里水满溢出的情景。一个孩子在深及脚踝的水里走来走去，另外几个孩子正用拖把擦溢出的水，还有一个孩子站在抽水马桶的水箱上面。气急败坏的母亲抱着湿透了的狗走出浴室。这时，手里拿着毛巾的父亲转向他的妻子说：“别生气，艾玛·庞贝克也许会在这儿发现一些很有趣的东西。”

喜剧演员、卡通片创作者和喜剧作家都深知幽默对征服困难的作用。一些研究表明，许多著名的喜剧作家在童年时

期都经受过强烈的孤独、失望、痛苦或失败。他们发现，对困难和失败开玩笑是获得战胜它们的力量的一個方法。

心理学家塞繆尔·詹纳斯以及科学家西摩和罗达·费希尔都引用了把幽默作为武器对付不幸的喜剧作家的大量例子。

查理·卓别林也通过幽默来获得安慰。他从小在伦敦一个最贫穷的地区长大。在他五岁，他父亲因酒精中毒而死亡。不久，他母亲也疯了。卓别林在他的电影中利用这些悲惨的记忆进行喜剧创作。谁都不会忘记《淘金记》中的一个场面：因为没有剩余的食物，他只好用一只煮过的皮鞋充当晚餐。

美国最伟大的领袖之一亚伯拉罕·林肯，曾遭受过种种挫折。如失业，生意失败，在法庭上被击败，未能连任国会议员，两次失去进入参议院的机会，并在竞选副总统中被击败。尽管遭受到这么多挫折，而且又失去了心爱的妻子和三个儿子，但林肯仍顽强地靠幽默获得继续奋斗的力量。

在一本关于林肯的书中，基思·詹妮逊写道：“在战争的最暗淡时期，林肯的幽默能力常常使与他在一起工作的人吃惊。在内战最困难时期的一次会议上，林肯大声地读一本有关幽默的书，内阁成员都坐在那儿惊讶得发呆。他念完后，劝告其他人：“先生们，你们为什么不笑呢？我如果不笑就会死去，而你们也和我一样需要它。”

善于幽默的人和我们一样生活在一个充满不幸的世界里，他们也经历过痛苦、挫折和损失。他们和大多数人的不同之处在于他们懂得怎样把痛苦转化为快乐，把泪水转化成笑声。

玩笑后难题就会迎刃而解。然而，当你学会在逆境中运用幽默时，你就会以一种新的眼光看待困难。就象玛丽·波宾斯的一匙糖那样，我相信时机合适的一点幽默也可帮助把药送下。如果一颗树倒下压在了你的汽车上，留下一个“压缩汽车”的标志，虽然你的车子不再完整如新，至少也可以让你觉得这件倒霉事比较好接受。

虽然我走上幽默之路是因妻子的去世而激发的，但本书并不是谈论死亡的，它探讨生活以及如何用幽默来帮助解决形形色色的问题。我希望本书能让读者常常感到快乐，但我的目的并不仅仅是让读者大笑（这种工作最好是留给喜剧作家去做），而且让大家更深刻地意识到围绕在你身边的幽默（请记住，创造了野猪、鸭嘴兽和企鹅的宇宙能量同样也创造了你），告诉你到哪里以及怎样去发现幽默，并提供方法和技术帮助你以新的方式看待痛苦和忧虑（比如把问题扩展并嘲笑自己）。如果看完此书后，你能够在生活和失败中增加一点幽默的话，我的目的就达到了。

也许在看《幽默生活谋略》时，你会发现，就象莉莉·汤姆林的小主人公伊迪丝·安一样，你也获得了双倍于财富的价值。

祝大家快乐！

~~~~~

# 目 录

~~~~~

序	(1)
前言 使你的财富加倍	(1)

第一部分 学会幽默

第一章 当你大笑时会得到什么	(3)
第一节 心理上的受益	(3)
第二节 生理上的受益	(16)
第三节 大笑与哭泣的联系	(18)
第二章 在学会大笑之前你需要知道什么	(22)
第一节 为什么我们不笑	(22)
第二节 你从哪儿开始	(25)
第三节 怎样减少幽默的冒险性	(32)

第二部分 克服不良情绪的技巧

第一节	怎样避免麻烦	(41)
第二节	幽默柔道	(46)
第三节	夸张	(51)
第四节	正视命运的嘲弄	(59)
第五节	保持乐观的态度	(65)
第六节	提示物:道具的力量	(75)
第七节	让微笑成为你的保护伞	(80)
第八节	返老还童	(84)
第九节	来点小闹剧	(93)
第十节	学做文字游戏	(101)
第十一节	泰然处之	(108)
第十二节	看谁先笑	(114)
第十三节	失败是成功之母	(120)
第十四节	让生活充满欢声笑语	(127)

第三部分 笑到最后

第三章	少点儿严肃	(138)
第四章	笑对死神	(149)
第五章	快乐的结局	(159)



第一部分 学会幽默

陈一武

一家大公司请来剧团上演节目，解释公司将重新调整并可能解雇一些职员；在得克萨斯的一家医院里，一个自愿服务者给病人放喜剧录像以减轻痛苦；东海岸的一座监狱用卡通疗法帮助愤怒的囚犯面对失去自由的现实；纽约的一位大夫教病人变戏法以免他们老为自己的病担忧；加利福尼亚一个护理机构通过一个循序渐进的幽默教程来帮助居民适应新的环境。不论医学的还是非医院学的方法，都要利用幽默作为有效的手段治疗疾病，以使我们在这个疯狂的社会中保持健全，并弥补我们的损失。幽默也被用来帮助人们适应艰难的、不愉快的环境。

幽默给我们以力量，使我们焕然一新。它能产生动力，帮助我们应付和渡过难关。当我们的世界变得支离破碎时，它给我们显示对环境的不同看法，帮助我们保持平衡。

当我们想哭泣的时候，幽默是一个令人难以置信的有效手段，虽然它经常被忽略。喜剧家比尔·科斯比说：“如果你能在任何事情中发现幽默，你就能战胜一切。”

~~~~~第一章

当你大笑时会得到什么

~~~~~

在笑的攻势面前，任何东西都无力抵挡。

——马克·吐温

## 第一节 心理上的受益

### 幽默给我们以力量

在笑的时候，我们超越了困难，上升到害怕、泄气和失望的感觉之上。敢于嘲笑挫折的人从不为自己感到遗憾。他们感到情绪高涨，信心十足，并且充满了力量。

纳塔·谢伦斯基曾在监狱里呆了九年，秘密警察常用“行刑队”这个词来恐吓他。他说，他必须战胜的最大事情是