

11天成为 受欢迎的 幽默高手

让你更讨人喜欢的幽默话术



11天的训练将让你更懂幽默、更有语言感染力、更受欢迎

著名公关培训专家教你

如何更受人欢迎，

如何提升语言技巧和幽默感，

如何更有气场感染力。



中国纺织出版社

11 人成为 受欢迎的 幽默高手

领翔◎编著

让你更讨人喜欢的幽默话术



中国纺织出版社

内 容 提 要

幽默是一道桥梁,缩短人们心灵之间的距离。

幽默是一种宝贵的品质,它使生活充满乐趣和生机。

幽默是一种文化的积淀,让你的谈吐多些雅量、少些鲁莽。

如果你的性格内向,谈吐平平,与人沟通不畅,那么,请用心阅读本书。本书将为你打开一扇学习幽默、运用幽默、享受幽默的窗户,是你成为幽默高手的智慧宝典。通过系统地学习和训练,定会让你魅力无限,广受欢迎!

图书在版编目(CIP)数据

11 天成为受欢迎的幽默高手 / 领翔编著. —北京:
中国纺织出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8808 - 2

I. ①1… II. ①领… III. ①幽默(美学) —口才学
—通俗读物 IV. ①H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 144655 号

策划编辑: 刘箴言 张永俊 责任印制: 陈 涛

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

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字数: 223 千字 定价: 29.80 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 *Preface*



在人际交往中，你是否总是因为自己的谈吐中规中矩而得不到应有的关注？

在演讲台上，你是否总是因为自己的讲话内容过于刻板、枯燥而达不到理想的效果？

在日常生活中，你是否会在遇到尴尬时化解不当而转化成矛盾，影响自己的人际关系？

.....

归根结底，产生这些问题的原因就在于，你缺少幽默，不懂得运用幽默。

根据心理学、公关学的研究表明：幽默是令人受欢迎的第一大资本。

一个具有幽默感的人，一定会成为社交的中心，在哪里都是人们关注的焦点，无论是谈判交易，或者是茶余饭后的谈吐之间，都会让人们刮目相看。其谈吐魅力、受欢迎程度是不具备幽默感的人无法比拟的。

一个擅长幽默的人，有着强大的个人魅力气场，无论走到哪里，都能把笑声带到哪里，不仅可以使自己拥有好人缘，还可以给自己带来好心情、好运气。

一个懂得幽默的人，可以用幽默化解生活中的矛盾和争端，消除内心的紧张情绪，有效的化解尴尬局面，甚至是影响别人的思想和态度。

可见，会幽默是社交的一笔无形资产，会幽默的人，可以更灵活地处理各种事情或解决困难。但是，很多人即便知道幽默在社交中能带来不少好处，却不知道怎样使自己成为一个幽默的人。

如果你存在同样的问题，那么就要恭喜你选择了《11天成为受欢迎的幽默高手》这本书，因为你接下来的人生很可能发生改变！这不是夸大其词，只要你按照书中的去做，去训练，你一定可以成为一个受欢迎的人。

本书要告诉你的不是幽默的重要性，而是教你如何让自己变得更受欢迎，让自己变得更幽默、更有气场感染力。作者在详细讲解幽默技巧运用的同时，还列举了大量古今中外名人的幽默案例以及普通人日常生活中的幽默故事，并在每节后面附有训练心得，来帮助读者巩固训练成果。

下面简单介绍一下本书的11天课程内容：

第1天——幽默技巧课：成为社交高手的秘诀。

第2天——幽默训练课：幽默感是如何培养的？

第3天——妙语培养课：妙语是如何炼成的？

第4天——职场幽默课：做个受欢迎的职场高手。

第5天——爱情攻略课：用幽默唤起爱情。

第6天——家庭幽默课：家庭中的幽默“调料”。

第7天——演讲技巧课：幽默让演讲更具感染力。

第8天——幽默解围课：化解尴尬的幽默艺术。

第9天——公关谈判课：做优秀的公关大师。

第10天——幽默运用课：不要误入幽默的“禁区”。

第11天——融会贯通课：幽默集中训练营。

11天，看似短暂，但11天的训练将帮助你改善你的口才、人际关系乃至人生命运。可以说，说一口幽默话，做一个幽默人，是所有人努力追求的。相信通过这11天的“操练”，一定会让你的幽默水平有一个质的提升，让你的人生从此欢乐不断。

领翔

2012年6月

目录 Contents



第 1 天

幽默技巧课——成为社交高手的秘诀 要做受欢迎的人，先说受欢迎的话

1. 突破常规的幽默技巧	2
2. 随机应变的幽默技巧	4
3. 自相矛盾的幽默技巧	6
4. 借力打力的幽默技巧	8
5. 多向思维的幽默技巧	11
6. 含蓄表达的幽默技巧	13
7. 请君入瓮的幽默技巧	15
8. 机辩善辩的幽默技巧	18
9. 假装糊涂的幽默技巧	20
10. 望文生义的幽默技巧	22

第 2 天

幽默训练课——幽默感是如何培养的 培养幽默感觉，增强个人魅力

1. 幽上一默，提升个人魅力	26
----------------------	----



2. 幽默妙用，品味油然而生	28
3. 幽默内涵，增加你的影响力	31
4. 幽默表现，让你充满活力	33
5. 幽默常伴，展示你的亲和力	35
6. 幽默交谈，尽显个人风采	37
7. 幽默心态，乐观和机智并存	39
8. 幽默提醒，保全颜面效果好	42
9. 适度自嘲，增添谈话趣味	44
10. 幽默相诱，做个有幽默感的人	46

第 3 天

妙语培养课——妙语是如何炼成的 幽默中口吐莲花，交谈中如沐春风

1. 妙借修辞，幽默中惊喜不断	50
2. 幽默妙语，运用之妙存乎一心	53
3. 妙语有妙用，距离感消除	56
4. 幽默话语，亲情沟通无障碍	58
5. 幽默胜于握手，妙语好过拥抱	60
6. 妙语信手拈来，佳句俯拾即是	62
7. 顺水推舟，幽默妙语巧反击	64
8. 幽默交谈，拒绝别人有妙招	67
9. 八面玲珑，幽默让你左右逢源	69
10. 小开玩笑，让友谊更坚固	72

第4天

职场幽默课——做个受欢迎的职场高手 掌控工作氛围，做事左右逢源

1. 来点儿幽默，让同事关系更融洽 76
2. 幽默效应，大胆进行自我推销 78
3. 幽默巧利用，有效缓解工作压力 80
4. 幽默，一种充满魅力的职业技巧 83
5. 幽默来助阵，事业更成功 85
6. 幽默的建议，上司更容易接受 87
7. 随机应变，谈笑间应对工作难题 89
8. 用幽默做网，捕捉更多的机会 91
9. 用幽默美化自己，提升亲和力 93
10. 幽默处世，化解对方疑虑 96

第5天

爱情攻略课——用幽默唤起爱情 爱情在快乐中进行，浪漫在幽默中营造

1. 幽默搭讪，迈出交往第一步 100
2. 幽默求爱，让对方无法拒绝 102
3. 幽默情趣，助燃爱情的火焰 104
4. 幽默调侃，有趣的返还幽默 107
5. 恋爱润滑剂，幽默消除小摩擦 109
6. 来点醋意，酸酸甜甜更醉人 111
7. 恋爱幽默秀，秀出你的魅力 113





8. 幽默地拒绝，爱情不成友情在 115
9. 爱情守护神，用幽默制造浪漫 118
10. 让幽默先行，为爱情升温 120

第 6 天

家庭幽默课——家庭中的幽默“调料”

家庭离不开和谐，亲情少不了幽默

1. 借助幽默，表达浓浓的爱意 124
2. 幽默反击，需把握好分量 126
3. 幽默关怀，用幽默诠释亲情 128
4. 幽默妙招，弥补自己的过失 130
5. 信手拈来，幽默就在你我身边 132
6. 多些小幽默，少点大道理 135
7. 亲情幽默，委婉的指责更有效果 137
8. 打破僵局，用幽默融化冰川 139
9. 幽默道歉，赢得爱人的谅解 141
10. 幽默开心果，谁说小孩不懂幽默 142

第 7 天

演讲技巧课——幽默让演讲更具感染力

欢声笑语不间断，掌声喝彩不停歇

1. 趣味开场，来一场精彩的演讲 146
2. 驾驭听众，幽默让沟通更容易 148
3. 幽默应对，临场意外不要慌 150
4. 幽默口语，彰显睿智和魅力 152



5. 幽默演讲，拨动听众的心弦	154
6. 幽默表达，凝聚听众注意力	156
7. 幽默“投其所好”，选择有针对性的话题	158
8. 幽默谈吐，缩短与听众的距离	160
9. 自我调侃，幽默演讲的必备手段	162
10. 幽默结尾，余音绕梁回味无穷	164

第 8 天

幽默解围课——化解尴尬的幽默艺术 遇到窘境不急躁，我且开怀一笑之

1. 不卑不亢，幽默让你从容应对	168
2. 假装糊涂，彰显幽默的力量	170
3. 金蝉脱壳，用幽默摆脱窘境	172
4. 失败有理由，幽默来辩解	174
5. 将错就错，借力打力巧解脱	176
6. 幽默助阵，提高应变能力	178
7. 求同存异，达成一致也简单	180
8. 随机应变，让难堪一扫而光	182
9. 自嘲诡辩术，窘境中寻活路	184
10. 化解窘境，维护个人形象	186

第 9 天

公关谈判课——做优秀的公关大师 谈判是一场战役，幽默是一种武器

1. 轻松入题，谈判气氛你来掌控	190
------------------------	-----

2. 公关幽默，与客户拉近距离	192
3. 明争暗斗，谈判桌上的“硝烟”	194
4. 间接幽默，含蓄中传达道理	196
5. 随机小幽默，助你发展更多客户	198
6. 公关幽默，商务沟通趣事多	201
7. 正话反说，跌宕起伏中打动对方	203
8. 旁敲侧击，避免正面交锋	205
9. 双赢，商业谈判最好的结果	207
10. 幽默谈判，谈判高手的制胜法宝	209

第 10 天

幽默运用课——不要误入幽默的“禁区”

想幽默要看对象，会幽默要懂人情

1. 幽默莫过火，把握好一个度	212
2. 幽默三思，时机、场合和对象	214
3. 一语惊人，你也能幽上一默	217
4. 幽默要恰当，方法要掌握	219
5. 笑料百出，讲笑话要有技巧	221
6. 幽默灵活自然，切忌牵强做作	224
7. 不伤脸面，巧用幽默说拒绝	226
8. 玩笑禁忌，调侃他人要适度	228
9. 幽默发挥，要适合自己身份	230
10. 幽默意境，自然而然最美丽	232

第 11 天

融会贯通课——幽默集中训练营 把幽默融入生活，让快乐无处不在

1. 生活幽默，彰显你的智慧之光	236
2. 朋友幽默，在玩笑中加深感情	238
3. 恋爱幽默，谱写爱情的篇章	240
4. 夫妻幽默，婚姻生活的调剂品	242
5. 领导幽默，更利于上下沟通	244
6. 下属幽默，让上司笑口常开	247
7. 社交幽默，培养出色的口才	249
8. 广告幽默，让广告语别出心裁	251
9. 幽默分寸，力度轻重要把握好	253
10. 幽默禁忌，区分幽默和取笑	255
参考文献	258





第 1 天

幽默技巧课——成为社交高手的秘诀

要做受欢迎的人,先说受欢迎的话



1. 突破常规的幽默技巧

在某公司的一个部门会议上，新来的部门经理声色俱厉地叙说他以前上司的错误。

突然，有人打断了他的讲话。“既然他的错误那么明显，那为什么你当时不阻止他呢？”

“谁在这样问？”这位部门经理大吼一声，会议厅内一片极度不安的寂静，没有人敢出动静。接着，他又轻声说：“现在你们该明白为什么了吧？”

大家轰然大笑，一起鼓起了掌。

面对这样的发问，常规的应对办法当然是一板一眼地解释。但这位部门经理却没有这样做，而是用出人意料的现场表演生动表现了他曾经上司的蛮横做派，取得了非常好的效果。

按照我们日常生活的正常逻辑，一就是一，二就是二，鲜花就是鲜花，臭虫就是臭虫。但幽默偏偏要否定眼前这铁一般的事实，故意采取违反常规的逻辑。

在幽默者看来，一可能不是一，二可能不是二，鲜花可能变成了臭虫，臭虫可能变成了鲜花，令人啼笑皆非，但却具有很强的幽默效果，这种幽默效果通常会受到人们欢迎。

幽默大师们把荒谬逻辑有意运用到了自己的幽默中，把不可能的事实当做真实的事情来述说，让人惊异于他们不同凡响的联想，引起了我们的欢笑。

幽默的思维最首要的一点就是突破常规，把不相干的几件事物硬拉到一起，制造出很强的反差，使人忍俊不禁。



常规的思维往往将人的思想束缚在一种惯性之中。而幽默思维是一种较高级的思维形式，善于从常人想不到的角度来思考和表达问题，在令人捧腹之余感受到头脑风暴的魅力。

为什么能达到这样的效果呢？原因很简单，就在于他们的思维突破常规，违背了生活的常理，制造了强烈的反差。

大量的幽默都是这样创作出来的。如果我们拘泥于现实，不会、不敢做突破常规的大胆的联想，那么我们说出的话必定是沉闷的、乏味的，只是对眼前事物的客观描述。只有让自己的思维突破常规、别出心裁，才能出人意料地把互不关联的事物并列在一起，在与现实的强烈对比中让人笑出声来。

事物之间的差异是客观存在的，但有些事物之间的差异会小一些，有些事物之间的差异会大一些，尤其是那些缺乏必然联系、不具备相同特征的事物之间的差异就更加显著。如果我们能把具有显著差异的事物拿来进行比较，幽默的效果就会非常强烈。

幽默的思维正是看准了这一特性，故意进行一些令我们难以想象的对比，把巧妙联想的功能发挥到了极致。

黄四和小张去看球赛，黄四突然想到了一个问题，就问小张：“足球和水球都要守球门，你说哪个球门更难守些？”

小张微微一笑，回答说：“依我看，哪种球门没有后门那种球门更难守。”

守球门和走后门是完全不同的两件事，小张巧妙地把它们硬拉到了一起，进行了对比，并得出了结论，令我们不由得笑出来，同时又有力地抨击了走后门之类的不正之风。

这就是典型的幽默思维，看似答非所问，实则有力地突破了眼前的现实，把话题引到毫不相干的地方，从而制造幽默的效果。

幽默的思维超出了常规，就往往会发展到荒谬的地步。但必须指出的是，幽默者本人并不荒谬，他们使用这种思维方式，只是为了更好地达到幽默的效果。他们在某些时候表现得强词夺理，正是幽默思维在他们身上的具体体现，我们只会感到欢乐，却不会认为他们的脑子出了问题。

幽默训练心得

我们要想获得较强的幽默感，就必须有意识地训练自己的幽默思维，使自己的思路开阔起来，思维活跃起来，在大家都习以为常的事物中发现幽默的因素，来营造更多的欢乐，愉悦我们的身心，美化我们的生活。

2. 随机应变的幽默技巧

古希腊的寓言大师伊索极富智慧。一次，他的主人醉酒失言，发誓要喝干大海，并以他的全部财产做赌注。次日醒来，主人发觉失言，极为懊悔。但全城人早已得知此事，纷纷来到海边等候，要亲眼看他怎样喝干大海。

束手无策的主人只好向聪明的伊索请教。伊索很平静地思考一番，然后给主人出了一条妙计。主人急忙赶赴海边高喊：“不错，我是要喝干整个大海。可是，现在千万条江河不停地流向大海，这就不好办了。如果谁能很准确地把河水与海水的分开，我保证能喝干真正的大海！”

聪明的伊索面对主人的难题并没有像主人一样惊慌失措，而是平静地进行思考，分析如何才能挽回主人的声誉。最终，他通过设立一个不可能的前提使这件不可能的事被合乎逻辑地推掉，达到了化解难题的目的。

生活总爱跟人开玩笑，人们常常无法避免一些意外的情况。有时，不经意间的一句话就会给自己招来一些不必要的麻烦。碰到这种情况，人们总会想方设法地解释，试图澄清事实。但有时候，事情会越描越黑，越解释越不清楚。这时，解决问题的关键就在于能否让别人信服你的观点。

在社会交往中，难免会遇到一些出其不意的状况。特别是在公共场



合，处理不好会很难堪。怎样来应对这种局面，做到冷静处理、缓和气氛，避免更大的麻烦呢？这时候我们不妨来点幽默。幽默不但能缓和紧张的气氛，还能最快最好地解决问题，使局面重新得到控制，化解尴尬。

众所周知，第一次登上月球的实际上有两个人。一个家喻户晓，叫阿姆斯特朗，还有一个叫奥尔德林。在庆祝登月成功的庆功宴上，一位记者出乎意料地问了奥尔德林一个问题：“阿姆斯特朗先下去了，成为登月的第一人，你会不会觉得很遗憾？”

会场“刷”地一下安静下来，大家都屏住呼吸等待奥尔德林回答。只听奥尔德林很有风度地说：“各位，千万不要忘了，回到地面时，我是第一个走出机舱的。”他环视了一下四周接着说：“所以，我是由别的星球来到地球的第一人。”大家都被他的幽默逗乐了，宴会上顿时掌声如潮。

面对突如其来的冷场面，奥尔德林并没有选择退却，也没有表现出恼怒的情绪，而是很从容地说自己是由其他星球来到地球。不仅将自己从窘境中解脱出来，还从侧面对观众给予了肯定，真是妙语生花，一举两得。

幽默地面对冷场，借着笑的调剂，再大的冷场也能化解，这使你能轻松地获得他人的理解和赞许。在一些公众场合，尤其是像演说、演唱会这样的场合，台上的人受到的是全场乃至场外更多人的关注，因此，他们的形象显得尤为重要。但在这种场合，也免不了要出现些意外，让人陷于尴尬境地。这就需要具有应对突发事件的冷静与智慧，来巧妙地让自己摆脱这种预料之外的尴尬。

幽默不是深思熟虑的产物，而是随机应变、自然而成的。幽默往往与快捷、奇巧相连。

有时候，我们会深陷一种相当狼狈的境地。这时，我们可能惊慌失措，可能很愤怒，也可能十分沮丧。惊慌失措使人失去思考能力；愤怒使人失去对自己的情感的控制；而沮丧则导致人的精神处于消极的、无所作为的、听天由命的状态。而所有这一切都无助于我们从狼狈的境地中解脱出来。

这时候，就需要我们把自己思维的潜在能量充分调动起来，超常发挥。而要做到这一点恰恰需要冷静，需要乐观，使自己的精神处于一种自由的、活跃的状态，也就是通常所说的急中生智。在这种状态下所说出的