

幽默沟通学

2019年
全新幽默口才
训练宝典

慧杰◎著

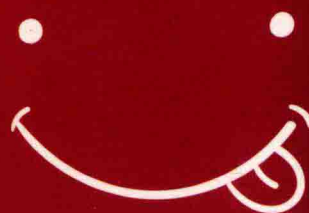


1分钟

培养令人无法抗拒的幽默感

5分钟

掌握处处受欢迎的幽默智慧



得体的幽默教你摆脱乏味的交谈，令你魅力倍增；
高雅的幽默助你修炼强大的气场，从此卓尔不凡！
掌握幽默技巧，运用幽默智慧，
做时时受关注、处处受欢迎的社交达人！
你学会了幽默，全世界都欢迎你！

民主与建设出版社

幽默沟通学



● 慧杰◎著 ●

H U M O R
C O M M U N I C A T I O N
S K I L L S



民主与建设出版社

·北京·

© 民主与建设出版社，2019

图书在版编目（CIP）数据

幽默沟通学 / 慧杰著. --北京：民主与建设出版社，2019.4

ISBN 978-7-5139-2409-2

I.①幽… II.①杰… 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（2019）第019218号

幽默沟通学

YOU MO GOUTONG XUE

出版人 李声笑
著 者 慧 杰
责任编辑 吴优优
装帧设计 秦 颖
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 （010）59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层
邮 编 100142
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司
版 次 2019年4月第1版
印 次 2019年4月第1次印刷
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 15
字 数 198千字
书 号 ISBN 978-7-5139-2409-2
定 价 49.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

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，都让他们苦不堪言——“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，那可以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无心话语伤害，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，比如详细介绍了幽默的组成元素、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

打开时空隧道，追溯幽默的“前世今生” / 002

成为顶级幽默大师的必要“装备” / 005

你的幽默需要101种表达方式 / 008

幽默需要“八戒” / 011

幽默不是空穴来风，而需要丰富的人生内涵 / 014

情绪不受控时，请服“幽默镇静剂” / 016

幽默是一种包装，彰显你的品位与魅力 / 018

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

幽默的“婴儿期”——从说笑话开始 / 024

言简意赅的话语，最易产生幽默感 / 027

反其道而行，正话偏偏要反说 / 029

幽默就是以不变应万变，无招胜有招 / 031

做一个幽默的“小偷”，以偷换概念增强效果 / 033

幽默大师都懂得如何“夸夸其谈” / 035

一语双关，注意“话中有话” / 038

文字修辞水平决定幽默的水准 / 040

制造“连环计”，让对方掉入你的幽默“陷阱” / 042

第三章 以幽默武装唇舌，风趣的人才能克敌制胜

幽默的辩论者，才有资格成为雄辩界的“奇葩” / 046

掌握辩论中的幽默三要素，让自己立于不败之地 / 048

你的幽默就是辩论中的“弦外之音” / 050

以退为进，坦诚失败就是最好的“进攻” / 053

随机应变，巧借他人的“笑谈” / 055

诙谐风趣的歇后语起到意想不到的作用 / 057

如何在辩论中运用贴切的比喻 / 059

有藏有露，让辩论暗藏“杀机” / 061

偶尔假装一下糊涂，寻找时机 / 063

笑里藏针，最委婉的辩论绝技 / 065

第四章 不必掀翻谈判桌，幽默大师教你轻松获胜

幽默的劝导，才能消除对立感 / 070

用笑声去把大事化小，小事化了 / 073

在谈判过程中给对方吃一颗“定心丸” / 075

像好广告那样冲淡商业色彩，从此俘获人心 / 077

不方便直说，那就来“指桑说槐” / 080

占据主动位置，幽默帮你稳操胜券 / 082

把幽默当成一面镜子，让对方学会自省 / 085

各种幽默战术，助你谈判成功 / 087

学会后发制人，用幽默隐蔽地铺垫 / 090

以反问式的幽默折服对方 / 092

第五章 让人捧腹的演说家，句句都能引“笑”入耳

懂得幽默的人才能成为演讲高手 / 096

什么样的开场白，才能赢在起跑线上 / 098

不合听众的胃口，再幽默也是白费功夫 / 100

随时在演讲中穿插幽默的小故事 / 102

把自己变成一只“呆头鹅”，也能产生幽默的效果 / 104

想与听众套近乎，那就试试“拉家常” / 106

在演讲中发一下牢骚也不错 / 109

遇到“事故现场”，让幽默来帮忙 / 111

幽默在于质量，而不在于数量 / 113

让演讲在笑声中画上“休止符” / 115

第六章 尴尬时刻别上火，你的幽默就是“消防员”

出糗并不可怕，关键能给大家带来快乐 / 118

尴尬时刻，让我们一起“荒谬”到底 / 119

学会自嘲，为自己巧设台阶 / 121

不小心说错话了，那就将错就错吧 / 123

用幽默化解尴尬当成一个玩笑，让气氛瞬间“嗨”起来 / 125

不如大开“脑洞”，换个角度去看待尴尬 / 126

不卑也不亢，自在从容地面对 / 129

失态的时候，要学会“以柔克刚” / 131

如何幽默地维护自己的形象 / 133

有时糊涂也是一种幽默 / 135

第七章 人际交往遇僵局，试一试幽默破冰法

- 在社交场合，不如以幽默代替握手 / 138
- 反击不要太严肃，幽默一点更有力度 / 140
- 不要傻傻地踏入“幽默禁区” / 142
- 以幽默回应别人的故意刁难 / 144
- 幽默可以抚慰受伤的心灵 / 146
- 表达不要平铺直叙，不如幽默一点点 / 148
- 幽默的人更容易获得别人的认可与谅解 / 150
- 风趣地寒暄，更加令人印象深刻 / 152
- 幽默是营造良好氛围的“空气清新剂” / 154
- 怎样才能“幽”得开心、“默”得可乐 / 156

第八章 职场中玩转幽默，平步青云不再是梦

面试不必谨言慎行，来点幽默更有吸引力 / 160

以幽默的态度去面对职场中的种种问题 / 162

工作压力太大，请服用“幽默降压药” / 164

博得客户一笑的人，才能赢得客户的心 / 166

懂得幽默的人往往拥有办公室好人缘 / 168

同事“有难”，巧用幽默来解围 / 170

幽默的管理方式才更人性化 / 172

怎样幽默地表达自己的见解 / 174

推销中也要玩转幽默 / 178

第九章 给幽默涂上色彩，生活从此变得五彩斑斓

缺乏幽默的家庭就像一张“白纸” / 182

让婚姻保鲜的最好方法就是处处幽默 / 184

爱和关心不用说出口，用幽默来帮你表达 / 186

晚辈与长辈也可以幽默沟通 / 188

幽默感帮你获得更多的朋友 / 189

朋友间的误会也能用幽默来化解 / 192

幽默的表白，一语俘获对方的心 / 194

如何以幽默的方式应对爱人的“冷暴力” / 196

幽默的拒绝方式，给对方留足情面 / 198

“幽”他一默，就算分手也不必失态 / 200

第十章 幽默不等于肤浅，每个笑点都隐藏着智慧的闪光点

思想与现实的结合就叫幽默 / 204

幽默不仅是笑谈，也是机智应变的艺术 / 206

聪明人最擅长运用“大智若愚”式幽默 / 208

没有机智的人，很难表现出高度的幽默 / 210

在闲谈中引人发笑的智慧箴言 / 212

幽默要具备超然一切的态度 / 214

幽默即是婉转，风趣也能嘲讽 / 216

幽默者能评判是非，领悟哲理 / 218

幽默也有突破常规思维的能力 / 221

智慧之人，“望文”也能“生幽” / 224

第一章

记住，幽默会让全世界都来爱你

什么是幽默？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！

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的时候，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“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