



推荐序

我于2019年1月10日与李哲老师相识。

李哲老师博学多才、智慧幽默、出口成章，他常调侃自己：90后的年龄，80后的长相，70后的品味，60后的心态……

他是我所认识的90后中最勤奋、最刻苦、最自律、最有爱、最坚强、最有毅力的一位，不是之一而是唯一。也正是因为他的这些“最”，让我这个70后和这位90后彼此尊重，彼此支持，一起陪伴《少年讲书人》一步步成长。

记得第一次见到李哲老师的时候，领导像介绍“外星人”一样介绍他：每天4:59起床；每天吃素；每天给女儿写1封信，现在已经写了近1000封……

我听得目瞪口呆，不敢相信一位90后能够做到如此这般，因此牢牢地记住了这位年轻人，内心的钦佩也油然而生。

回家途中，我迫不及待地关注了李哲老师的公众号，阅读

他写给女儿小馒头的信，一口气读了几十篇，意犹未尽。

李哲老师写给女儿的信，字里行间流动的爱是那样温暖。他的语言朴实却又充满力量，每每读起都有一股暖流涌上心头！

李哲老师在每一封信的结尾处都写道：“做一个有用的好人。晚安，我的孩子。”

“有用”，即对得起自己，不辜负社会。

“好人”，即善良之人，利他之人。

“晚安，我的孩子”，简单的话语饱含一位父亲深深的爱。

这位90后年轻人有太多值得我们学习的地方。我不禁反思，作为一位母亲，作为一般而言感情更为细腻的女性，如何才能像李哲老师这样把孩子成长的点点滴滴记录下来？如何才能像李哲老师这样用充满力量和温情的语言来告诉孩子做人、做事的道理？

我觉得，从阅读“写给小馒头的信系列”开始，向优秀的李哲老师学习，和有爱的李哲老师同行，也许是最好的答案。

我很喜欢一段话：

你或许有无限的财富，

一箱箱的珠宝与一柜柜的黄金，

但是你永远不会比我富有，
因为我有一位读书给我听的妈妈。

如果陪孩子读书的不只有妈妈，还有爸爸，孩子的精神世界将更加富有！

如果爸爸妈妈不仅陪孩子读书，还陪孩子讲书，甚至还为孩子写书，那幸福的画面简直太美太美……



肖 惠

《少年讲书人》活动总导演，广东省“红心向党·革命故事会”总导演，童年童悦电视艺术团团长。



自序

为什么要出版这本书？主要有两个原因。

一、人生宝贵 幽默面对

曾经的我，一点也不幽默。因为要演讲，所以我开始研究如何变得幽默。

我从2014年开始应邀去各地巡回演讲，至今到过近千所学校演讲，包括北京大学、兰州大学、广东外语外贸大学、钟南山院士母校华师附中、汕头市潮阳实验学校等等。到各地演讲，学校老师、学生、家长对我的评价的共同点之一就是：幽默。

如部分《少年讲书人》基地校、示范校的官方报道：

李哲老师用热情洋溢的演讲和生动有趣的互动游戏，调动了全体同学的参与热情，同学们收获满满，意犹未尽。

——广州市番禺区亚运城小学

李哲老师的分享妙趣横生、精彩迭起，他还以抢答、游戏等方式与师生进行互动，同学们听得不亦乐乎，收获满满。

——广州大学附属小学

在讲座过程中，李哲老师用幽默风趣的语言点燃了家长朋友的热情，用互动问答激发了家长朋友的表达欲望，活动现场氛围持续高涨。

最后，我校李绍团校长进行指导讲话。他诚挚地感谢李哲老师带来干货满满又妙趣横生的演讲……石小实验学校将持续掀起学生、教师、家长的讲书热潮，让阅读像呼吸一样自然，让书香萦绕身畔！

——佛山市南海区石小实验学校

李哲老师轻松幽默的分享，让同学们更加清楚如何成为一名优秀的少年讲书人。

——东莞市石龙第三中学

李哲老师通过他幽默风趣的语言，让孩子们在游戏中学习到如何讲好一本书，孩子们认真聆听，现场气氛异常热烈。

——中山市三鑫学校

李哲老师风趣幽默，向同学们分享“如何写好讲书稿”“如何讲好一本书”的锦囊妙招。现场气氛活跃，同学们认真听讲，积极参与，受益良多。

——江门市新会尚雅学校

李哲老师给大家带来了精彩讲座……同学们在欢声笑语中逐渐明晰了讲书的诀窍。幽默的语言引得同学们笑声连连，抢答环节更是将全场的气氛推向了高潮。

——清远市华粤光明学校

《少年讲书人》总策划、专家团成员、青年作家李哲老师结合我校学生特点，用中、英文在现场进行了双语演讲培训。他幽默风趣的授课风格瞬间吸引了全体师生。

——韶关市浈江区碧桂园外国语学校

李哲老师通过热情洋溢的演讲、紧张有趣的抢答游戏，充分调动了同学们的参与热情。他以案说教，分享了自己女儿的成长事例，点燃了孩子们深入学习的热情和动力。

——华南师范大学附属普宁学校

李哲老师妙语连珠，现场笑声阵阵。正雅师生沉浸在讲座

中，收获颇丰。

——阳江市阳东正雅学校

我在“亲子写作营”上的幽默课，是很多家长、孩子，包括小馒头，最喜欢的课程之一。

大家对《小馒头日记》的评价中，共同之处也是幽默。

幽默很重要，因为幽默是最重要的写作风格、演讲风格之一！

幽默很重要，因为幽默风趣的人，通常更容易招人喜欢！

幽默很重要，因为幽默表达了一个人的生活态度，甚至体现了一个人的文化修养！

幽默如此重要，又是可以练习的，那幽默的秘诀是什么呢？幽默又有哪些核心方法呢？

这本书通过一个个我和小馒头亲身经历的小故事，为大家揭晓答案！

人生宝贵，幽默面对。

本书有个例，可复制，让大家在哈哈大笑的同时变得更加乐观、幽默，从而让生活变得更加有趣、美好，这是出版《写给小馒头的信系列 小馒头的爆笑童年》的第一个原因。

二、岁月静好 记录趁早

你还记得自己小学一年级的第2个月的第3天发生过什么好玩的事吗？

你还记得自己4岁那年的第5个月的第6天发生过什么有趣的故事吗？

这是我演讲时经常会问的两个问题，到目前为止，演讲现场没有一位同学或家长或老师或校长或领导或嘉宾回答“记得”，包括问问题的我。

但我知道有一位地球人是记得的，那就是小馒头！

我从小馒头出生前开始，就每天给她写一封信，写到她上小学一年级，已经写了2300多封信，没有一天间断。

小馒头从小学一年级的第一天开始，就每天写几百字的《小馒头日记》并在我的公众号上发表，没有一天间断。

通过文字，小馒头能够记录自己家族、自己童年的有趣往事；通过文字，小馒头可以自由回顾自己小时候的天真与幼稚、理想与迷茫、困惑与思考；通过文字，在几乎所有孩子的过去都如流水般一去不复返的时候，小馒头留住了童年的影子……

《写给小馒头的信》和《小馒头日记》影响了很多，有



一大批家长和孩子加入“亲子写作营”，跟着我和小馒头一起用文字记录生活的美好。

“亲子写作营”部分学生、家长的反馈如下：

孩子有幸担任了第六季《少年讲书人》总评主持人，他非常喜欢李哲老师，也很开心能有机会参加李哲老师的“亲子写作营”……

孩子从上完第一节课后，就主动要求上课，自觉写作，每次都有收获，参加学校写作比赛还拿了一等奖，可开心了。

“亲子写作营”的亲子学习和亲子写作系统非常棒！

——第六季《少年讲书人》总评主持人银梓杰家长

李哲老师让很多很多人爱上阅读，我和梓彤都是受益者；李哲老师也让很多人爱上写作，我们也是受益者。能遇到“亲子写作营”这么好的平台真的很幸运。梓彤通过写作赚了很多稿费，她经常觉得自己是一个很富有的人，还用自己的稿费买小礼物和书送给山区的小朋友。“亲子写作营”既能提高写作水平、改善亲子关系，还能提高财商水平，真是一举多得，令人受益良多！

——“金牌讲书人”付梓彤家长

跟着正能量满满的人、卓越的团队一起，自己也能变得更优秀！我和孩子毫不犹豫地加入了“亲子写作营”。正如李哲老师所说的：“在写作中收获最大的不是读者，而是作者。写作不一定能使我们成为影响世界的人，但可以让我们成为更好的自己。”

——“金牌讲书人”梁可盈家长

我们一家三口认真听了李哲老师的课，时而会心一笑，时而点头认同，被李哲老师专业、敬业的态度和生动的课堂深深吸引。有这么专业的团队引领着我们在写作的路上前行，我们没有理由不努力！感谢“亲子写作营”每一位老师的用心付出，让我们感受到用写作记录生活的快乐与幸福！引用李哲老师的金句：因为写作，我们一生都没有白走的路，每一步都算数！

——“金牌讲书人”邓晓湘家长

2023年，我做得最正确的一件事就是加入“亲子写作营”，让我和智永一起成长。一眨眼，我们坚持亲子写作已有好几个月了。回看我们的每一篇作文，甚是激动。我和孩子之间多了一个交流的话题，也看到了我们写作能力的提高。有团

队引导，比孤军作战效果好一百倍。真心感谢李哲老师的“亲子写作营”。我们会一直跟随，坚持下去。

——“金牌讲书人”金智永家长

开始参加“亲子写作营”时，我们只是抱着试试看的心态，毕竟写作不是一件容易的事。如今坚持到第六周了，万分感恩遇见李哲老师。他的每节课都干货多多，让我们收获满满！写作也成了我们的享受和刚需。

——“讲书冠军”谭粟丰家长

歆迪很喜欢李哲老师写的《写给小馒头的信》，里面的每一封信都含有人生哲理。小馒头自从上小学一年级起，每天都在写《小馒头日记》，记录生活的点点滴滴，这太美好了！所以我和孩子决定加入李哲老师的“亲子写作营”，每周我给孩子写一封信，孩子自己写一篇文章。

李哲老师经常说写作是最好的思考。自从参加“亲子写作营”后，我会把生活中遇到的事情都写到文章里。李哲老师是我和孩子阅读和写作上的引路人。

我跟歆迪会一直写下去，留给一代又一代。这将是一件非常有意义的事情。希望有更多的家庭加入我们写作营这个大家

庭，一起为孩子撑起一片文字的天空。

——“讲书冠军”乔歆迪家长

何其有幸能加入“亲子写作营”，它激发了我的潜能，让我能与孩子一起学习成长。骊雯的妹妹旁听完“亲子写作营”的第一课后，也主动加入了我们亲子写作的队伍！

——“讲书冠军”朱骊雯家长

岁月静好，记录趁早。

激发更多孩子、家长发现阅读和记录生活的美好，进而爱上写作，这是出版《写给小馒头的信系列 小馒头的爆笑童年》的第二个原因。

结语

一个年龄段有一个年龄段的语言特色，但随着孩子一天天长大，这样的有趣时刻会越来越少。大部分人的童年的大部分趣味时刻，都会陷入混沌的时间之流，绵绵不绝而不知所终。我的童年如此，小馒头妈妈的童年如此，我见过的几乎所有人的童年，基本上都如此。希望这本书可以让更多家长和孩子在快乐中成长，变得更加乐观和幽默，更加热爱阅读和写作，一

起记录生活的美好。

心动不如行动。最后，分享深深影响过我的两句话：

只要你这辈子笑过，那你就是一个幽默的人。

当你认为为时已晚的时候，就是你该全力以赴的时候。

添加书小虎老师微信，阅读李哲老师写的《写给小馒头的信》《写给小馒头妈妈的信》《写给小馒头弟弟的信》以及小馒头自己写的《小馒头日记》，咨询了解“亲子写作营”。



扫描二维码，
添加书小虎老师微信。



目录



C O N T E N T S

一：幽默小技巧之 **自嘲** / 1

我长得黑，说明我不是一个肤浅的人 / 5

长得老的好处 / 8

二：幽默小技巧之 **点破尴尬** / 13

真话不全说，假话全不说 / 17

祝爷爷奶奶万事如意、百年好合、早生…… / 19

我今年五岁，现在在华南理工大学上学…… / 21

三：幽默小技巧之 **双关** / 29

为什么我们家没有鹅？ / 32

对你付出了这么多，你却没有感动过…… / 35

真假“母老虎” / 38

四：幽默小技巧之 **夸张** / 45

这酸奶，好喝到我都不能呼吸了！ / 48

全世界的快递，有一半是小馒头妈妈的…… / 51

妈妈若水，爸爸如油 / 53

五：幽默小技巧之**转折** /57

0.01秒不到就改变了我近20年的饮食习惯 /63

拯救蚊子计划 /66

小馒头妈妈：我没哭，我在唱歌 /68

六：幽默小技巧之**联想** /83

全宇宙最追求完美的星座 /86

小馒头的脾气是遗传谁的？ /88

为何早上4:59起床，雷打不动？ /90

七：幽默小技巧之**改编** /95

读书“毁”了我 /98

叫醒装睡的人很难，叫醒睡着的人很容易 /101

八：幽默小技巧之**模仿** /107

天不怕，地不怕，就怕有的老师讲普通话…… /109

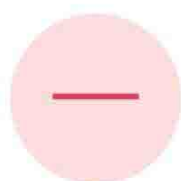
人生很贵！ /111

附录1 专家推荐“写给小馒头的信系列”作品 /115

附录2 校长推荐“写给小馒头的信系列”作品 /118

附录3 小馒头的幽默讲书稿 /136

附录4 后记 | 己所欲，施于人 /139



幽默小技巧之

自嘲



亚里士多德说：“幽默的秘诀是出人意料！”

如何出人意料从而达到幽默的效果呢？第一个方法是自嘲。

自嘲是最高级别的幽默。

自己嘲笑自己，不仅不会被取笑，反而会得到尊重。

因为自嘲，我们生命中的很多缺点会变成亮点，我们生命中的很多事故会变成故事。

我在写作和演讲的过程中经常自嘲，我在担任《少年讲书人》总评评委的时候也喜欢自嘲，例如我点评《少年讲书人》第一季总冠军刘晨：

“有的人笑起来真好看，比如说刘晨；有的人看起来很好笑，比如说我。但是不管是看起来好笑，还是笑起来好看，我觉得我们所有的讲书人，都应该把自己最灿烂的一面留给我们的观众……”

跟学生或家长合影，我经常会说：“放心，只要站在李哲老师身边，你永远是更好看的那个。”



添加书小虎老师微信，回复点评，观看李哲老师点评刘晨讲书的视频。