



【第3集：有趣表达法】

破除距离第一步，不做气氛冷场王

“幽默是生活波涛中的救生圈。”
——法国思想家拉布

一、幽默让你在沟通场合成为焦点

沟通表达是人际关系的桥梁。

大家好，我是席越。

在各种沟通场合，例如人际沟通、商业谈判、职场演说、谈情说爱什么样的人更受欢迎？

答案是风趣幽默、具有出众口才的人，只要他们在沟通场合，总呢成为人们关注的焦点。

但是，我们女性在幽默方面是略差于男士的，这就需要我们掌握学习幽默沟通的方法。

幽默是沟通的调料，可以帮助我们在沟通场合扭转乾坤、消除尴尬、化解不利形势。当你陷入了尴尬沟通局面，很多人都在想“真恨不得有条地缝能让我钻进去，丢死人了！”要是你掌握了幽默技巧，你就能解决这样的困境。

我们举个例子：

餐厅。一位客人等了很久。其他人都在津津有味吃饭，自己前面有饭菜，但没有工具。于是他叫了服务员。

“你好！先生，有什么可以帮您？”

“你相信吗？我会隔空取物，把距离很远的物品通过意念变到我们面前。”

“我不相信，哪有这种能力！”

“我也不相信自己有这种能力，因为我试了很多次，餐具还是没变到我桌子上来。”

“啊！对不起先生，是我们疏忽。马上为您拿来餐具！”

对于刚才拿情景中，客人不是大声责骂，而是用幽默的语言来提醒对方，既体现了自己良好的修养，又避免责骂之后服务员带着情绪为自己服务，还给服务员留足了情面，目的达到了。试想一下，假若是大声责骂，会有这样的效果吗？

幽默是一种经过艺术加工的语言形式，常会给人带来欢乐，其特点主要表现为机智、自嘲，调侃、风趣等。

确实，幽默有助于消除敌意，缓解摩擦，防止矛盾升级，还有人认为幽默还能激励士气，提高生产效率。但一旦使用不当，就适得其反。

二、错误的沟通表达方式

有趣表达不是挖苦讽刺别人，“自黑”和“黑人”是两种不同的概念，同时在说话的度上也要有把握，总让人感到有些刺耳、有些乏味，是那么的廉价、那么的低俗、那么的不协调，否则你将成为“笑话”本身。

所以以下两个坑，想成为有趣沟通者你，千万不能踩：

情景一：刻意滑稽，适得其反

你依然是做自己，但成为人群中的笑星其实很累的，而且大家也不一定就都认可；

A、用一个大家都说过的笑话——感觉很陈旧、油腻；

比如：

甲：“男女之间会有纯友谊吗？”

乙：“有，越丑越纯。”

B、说一些不体面的笑话，比如在一个正式场合，说了个有点低俗的笑话；

比如：

甲：一个山楂结婚了在路上走，走着走着突然说了一句话。是什么？

乙：不知道。

甲：我的脸好红啊！

甲：这个山楂离婚了在路上走，走着走着突然又说一句话，是什么？

乙：不知道。

甲：我的心好酸啊！

甲：这个山楂复婚了在路上走，走着走着突然又说一句话，是什么？

乙：不知道啊。

甲：我的肚子里有子了啊！哈哈哈，好不好笑？

乙：低俗。

情景二：贬低他人，自认有趣

我们对幽默最大的误会就是拿别人的身体缺点开玩笑，还自认为是幽默。例如：

甲：今天风很大。

乙：是的，很大。人都站不稳了。

甲：你不用担心被吹走。毕竟你身体特别抗风。

乙：你有病吗？我吃你家粮食了吗？老说我胖！无聊！

甲：我开玩笑的嘛

很多人都会踩以上两个幽默坑，并且深陷其中不自觉，该怎么纠正这种错误的“有趣”表达呢？

我先告诉两个幽默原则：

●场合分清：

沟通场合有正式的、非正式的各有各的讲究。但无论什么样的场合都要分得清，不可胡乱幽默。例如：

甲：趁大家午饭时间，我给大家讲个笑话助兴好不？

众人：好啊！

甲：一个人到拉面馆吃饭，他点了一碗拉面，可等了半天也没来。

于是，他对伙计说：“我要的拉面怎么还不上？等了半天了！”

伙计满脸笑容地说：“别急别急，师傅正在拉！”

说话间，大师傅端着热面过来了，非常热情地说：“这是我刚拉出来的！还冒热气呢！请吃请吃！”

众人：滚！

我想没有一个人在吃饭的时候愿意听到有关于这方面的信息吧。这样不分场合的幽默，只会让人反感。

●幽默得体

得体的幽默得体的幽默是指不对他人的宗教信仰以及生理缺点进行幽默式的阐述。

比如不在矮子面前说身高、在瘦子面前说肥胖。前面我们已经举了一个案例了。

接下来是我们的ODCR思维图，了解幽默背后的逻辑。

三、幽默沟通总模型：ODCR思维图

一）幽默沟通的目的：

一本正经得聊天，会让人觉得放不开，也容易让人觉得无趣，想要迅速得结束话题离开尴尬的氛围里。

幽默沟通缓解压力、缓解尴尬、缓解情绪，让彼此在愉悦的氛围下达到沟通目的。

同样一件事，幽默和不幽默的区别：

不幽默	幽默
甲：你踩到我脚了。	甲：小姐，你一定练过轻功，你踩着我，我居然感觉不到特别疼。
乙：呀，是我不小心。	乙：对不起，是我不小心。
甲：你没长眼睛啊，真是的。	甲：没关系。主要是我脚有点调皮，自己跑到小姐脚下去了。
乙：你长眼睛了，怎么还把脚放在我脚下面。	乙：大哥，你真幽默。

二）幽默沟通满足的需求：

无论是临时的沟通，还是预先准备的沟通，我们都希望沟通的结果能让彼此满意。

任何沟通沟通受阻或陷入僵局，都可以采取幽默来化解。

例如

不幽默	幽默
甲：明天周六，你别休息了，加个班。	甲：明天周六，是不是跟女朋友去玩啊！
乙：领导，我想休息	乙：行年二十九，还是单身狗。
甲：你有事？	甲：要娶娇妻，得有硬本事。明天我在公司，你有兴趣跟我一起学学？
乙：没事，	乙：真的，太好了，求之不得。
甲：来加班！多学点真本领。	
乙：好吧！	

三) 幽默沟通的核心：

我们每一次的沟通核心都是为了让自己的沟通信息传达给对方。而幽默是一种智慧的表达。所以我们用幽默来把我们的重要内容传递出去会更加轻松、有效。

例如

不幽默 ^⓪	幽默 ^⓪
甲：我们一定要抓住这次机会，再接下来的30天，把业绩冲上去，大家待遇也会跟着提上去。大家有没有信心。 ^⓪	甲：这次机会很重要，一旦这30天业绩没冲上去。大家都变成林黛玉啊。O 待遇啊！ ^⓪
众人：有。 ^⓪	大伙都想跟着我一起哭哭滴滴吗？ ^⓪ 众人：绝不！ ^⓪

四) 幽默沟通的结果：

我们的沟通是想要什么？我们实际上可以可视化地把结果写出来。

这次沟通可以通过幽默来沟通，等本次沟通结束时候，我希望对方能快乐，并能解决问题。

例如：这次沟通很重要，我不想让彼此都过于严肃，我可以幽默一点，对方能感到快乐，并能解决张总同意把这批货提早安排给我的问题

接下来，我来告诉你掌握幽默沟通的方法。

四、四大幽默沟通公式

幽默能不能培养出来？有没有速成？答案是可以。

只要我们掌握几个原则套用几个幽默公式，先套路化，然后再自由发挥，假以时日，你就能成为一位幽默的人。

第一、急转弯方法

公式：套路A 的结果+套路B的原因

举例：

甲：有10位养生科学家一直认为，龙虾和松露不能放在一起吃。
乙：为什么？
甲：因为你一起吃的话，会化很多钱。

套路A是感觉是一个养生知识。谁知道马上来个急转弯，到套路B，却告诉你因为特别贵。

应用这个公式的要点：两个套路截然不同，但两个知识点都是大家所熟悉的。

如果不熟悉，急转弯就不会有这样的效果，例如你说原子弹和等离子之类、卤代烃，醇，酚，醚，醛，酮，多数人都不知道是啥。

第二、反差式调侃

公式：A的形式+B的内容

举例，是我很早以前看过的一个幽默，我们把它演绎出来：

甲：“我们自愿结为夫妻，从今天开始，无论房价上涨还是下跌
乙：无论限购还是限贷
甲：无论首付优惠还是拆迁分房
乙：无论避税还是学区房
甲乙：我们都风雨同舟，患难与共，同甘共苦，永不分开！我们一定能够坚守今天的誓言！”

这个幽默实际上调侃的是因为房子而离婚的社会现象，形式是结婚誓言，反差的内容是关于房子的。

这种幽默应用比较广，要注意的是形式和内容一定要反差明显的一点。

第三、意外抖包袱

公式：故事A+结局B

抖包袱正是相声的常用手法，一般是用来叙述一个故事，例如你在沟通场合要给人讲故事，就特别实用。

我举个例子，大家或许看过，同样用情景剧演出来。

甲：今天真不走运，被人从群里T出来了。
乙：为什么啊。
甲：我在一个博士群里，今天一位人问：一滴水从很高很高的地方自由落体下来，砸到人会不会砸伤?或砸死? 群里一下就热闹起来，各种公式，各种假设，各种阻力。反正吵得不可开交。
乙：那跟你有什么关系，你不发言不就得了？
甲：关键是我忍不住发言了。我就说了一句：各位，各位，你们不淋雨吗？群里突然特别安静。
乙：然后呢？
甲：我被群主T出来了。

你看这个幽默套路就是，前面一直铺垫，听者也很容易被带入，到结尾得时候突然都一个包袱，大家才恍然大悟。

当然，这个幽默公式主要在最后的结局B，它既和结局A有关联，又不一样。

第四、类比幽默

公式：把A比作B

形象恰当的类比往往给人感觉机智而幽默。

条件：幽默的类比常常不需要逻辑严密，关键在于形象，突出两件事物最相似的部分，并且要尽量简化，让人一下就能听明白。

举个例子：

甲：你喜欢小动物吗？
乙：非常喜欢。
甲：真的，我也非常喜欢，你喜欢到什么程度？
乙：这么跟你说吧，频频不能少！

幽默的套路还要很多。

比如：悬念式幽默：我有一个秘密。什么秘密，快告诉我。不行，这是一个秘密。

比如：曲解经典式幽默：你怎么做事怎么老是三心二意的？胡说，人只有一颗心。

但所有的幽默方式来自基本功的培养。是什么样的基本功呢？

五、培养幽默基本功

1.培养观察力

幽默来自生活。要想培养幽默，就要锻炼观察力。应从身边的事物、所处的环境、人的特点着手。

比如：你家里的桌子的位置有轻微变化、你的一个新朋友的眼皮是内双的、今天路上的车辆比以往少了一点，由此你可以去推断为什么少，发生了什么，还有餐厅见的某个陌生人是左撇子、你周围的人的表情，穿着等等。

观察是一种用心的行为，而非随随便便地“看”。针对一个平凡无常的事物，你应有意地细微地观察它所具有的特征，注意常人难以发现的地方。

再有，通过对比也是训练观察力的好方法。如：今天和昨天的窗户上的灰尘有什么变化、股市的变化并推测其未来趋势。观察，不仅要观察其内在本质，也要着重于发现事物的变化。

我们举一个例子：

甲：今年是2019年吧？
乙：是的？
甲：我感觉你是来自2020年的人？
乙：怎么这么说。
甲：你穿的这身衣服，搭配恰如其分，不是一般的美。我感觉已经赶超明年的时尚了。

2.积极的积累：电影、段子、名人名言

我们很多人开始不会自己原创幽默，很容易被冷场。

积累的方法很简单：不断累积信息。电影、段子、名人名言都累积。

及时更新一些对目前的热门电影的相关信息，对一些热门的餐厅也有自己的见解，甚至对于大家目前关心的社会话题必须多少知道一些。

其实日积月累的积累就是说你需要对周围的信息新闻热点话题电影音乐都要多少有些了解，否则你就会感觉让生活在跟你没有共同的语言，对吧？

同时再说一个他都知道八卦是拉近人和之间最好的一个具体的事情，我经常见过这样的事情，在一个桌上他本来都很沉闷，特别一本正经在吃饭，突然间有人聊几个话题，就是说你们知道吗？

某某某歌星就是第四次结婚了，他说是吗？这么回事，对吧？它其实是带来了一个周围的信息和热门的信息，希望大家给拉一起了。

一个典型的案例是有一个著名的talk show主持人，每天早上看40多份报纸，然后总结出去的观点，他到任何地方都人群中觉得有意思的人，总能说出自己新故事的人，对吗？

作为一个普通人，我们不可能说每天早上看40份报纸，但是你至少要看一下当天的新闻，你不至于说在大家讨论一个主题的时候，你好像刚刚从火星上回来。

3.勇于自黑精神

开始幽默的时候，就是拿自己自黑。这是一种很好的基本功训练。黑别人不好拿捏尺度，黑自己就不会出现这样的方式。

愿意把自己的一部分信息分享给大家，而不是特别保守的对待一切关于个人的信息。并且勇于自黑。

如果你想作为在沟通中成为一个有趣的人，同时也能够让喜欢你，接受你，那么你就要保持一种有自黑精神，把自己放开的这种态度乐观的态度。而不是保守的就是对待自己的一切个人信息。

有个案例，比如说你们在聊天去上海出差，然后你的同龄人和同一个办公室的人，他就自称说老阿姨今天真的是累了，对吧？你看咱们这些老阿姨在还要出来拼命的工作多辛苦。

然后你就很生气，我怎么就是老阿姨了，你自己老就算了对吧？你这么说是不是大家都很尴尬对吗？你完全可以自黑，你说上海的老阿姨都精致得像小姑娘，而我们真正的北京来的才是老阿姨好吗？

我们的健身方式都是直接跳广场舞那种。你说这种话的时候大家是不是觉得，你明明肯定不是这样了对吧？

本来老阿姨也不是一个说年龄的事情，是一个自谦的这种说法，大家会觉得你第一很融入这个气氛，第二你勇于自黑，这时候大家就会喜欢你，对不对？所以你要在人群中学会适当的自黑，然后保持这种乐观的，别人说你什么他不是针对你的这种心态才能有趣起来。

六、总结

幽默是我们人际关系的加速器，合理的使用必然收到别人的欢喜。**幽默是你在沟通场上不冷场的利器**，只要掌握了这一点，不管是在什么样的场合里，你都能畅所欲言，做全程最受欢迎的那个人。放下你的内向，去积累去收获，你也可以成为社交达人。

我是席越，下节课再见。