Phần 1: Khi nào ta cười.

Bài 1: Tiếng cười bản năng, tiếng cười ko cần.

* Điểm huyệt cười.
* Cù lét.

Bài 2: Tiếng cười lý tính liên tưởng.

* Nhớ lại câu chuyện cười.

Bài 3: Hài hước hay tự trào.

* Hài hước là mang tiếng cười cho mọi người, mang thói hư tật xấu người khác.
* Tự trào là một nghệ thuật cao của hài hước, tự đưa bản thân mình ra để gây tiếng cười.

Phần 2: Lợi ích của tiếng cười.

* Lợi ích về mặt tinh thần.
* Lợi ích về mặt thể chất
* Lợi ích về tim mạch.
* Lợi ích trong gia đình.
* Lợi ích trong doanh nghiệp.

Phần 3: Các thủ pháp gây cười.

Bài 1: Cách nói cường điệu, phóng đại

* Nói quá như bác ba phi.

Bài 2: Cách nói kết thúc bất ngờ.

* Tình tiết bí mật và đến cuối mới “bật mí”

Bài 3: Tạo liên tưởng thú vị cho người nghe khi hết truyện.

* Cách nói lái.

Bài 4: Mô phỏng sự khác nhau giữa nội dung và thể hiện hình thức.

* Cách nói trên lệch giữa nội dung và hình thức.

Bài 5: Cách kể chuyện phi thực tế (phi lý)

* Cách nói phi thực tế.

Bài 6: Phương pháp thanh giả tục.

* Cách nói tục giản thanh.

Phần 4: Nghệ thuật diễn đạt dí dỏm.

* Chọn truyện cười và đọc truyện cười: Nội dung phải gây cười, văn minh, sạch sẽ, lên án xã hội, rút được bài học hay.
* Chọn cách kể chuyện cười: Ý nhị, nhẹ nhàng, bình tĩnh.
* Tập kể chuyện cười cùng bạn bè, người thân.

Phần 5: Những điều cần tránh khi kể chuyện cười.

* Không nắm được nội dung.
* Không chọn lộc nội dung.

Phần 6: Lời khuyên.

* Luyện tập nói có duyên.
* Nghe nhiều, đọc nhiều và thực hành thường xuyên.
* Ghi chép và sử dụng.