13堂说话幽默课，让你成为一个有趣的人\_原文

2024年08月14日 10:39

学点幽默，让你说话有魅力，社交更轻松。欢迎来到斯文的幽默课。你好，我是思文。课程的第一讲我想先跟你说说人为什么会发笑。明白了幽默背后的秘密，你也就离变幽默不远了。

不知道你有没有想过你去参加社交聚会，面对很多人或者不太熟的朋友，为什么很容易陷入沉默尴尬，不知道怎么说的状况呢？但如果这个时候突然有个人啊哈一声摔倒了，还摔得四仰八叉，你是不是很难忍住不笑？你可能还会边笑边想，感觉摔得好疼，但是真的很难忍住不笑。这就是我们要说的人为什么会发笑的心理机制。不同的哲学家、心理学家、喜剧家对此都有很多的解释。

总的来说，幽默的原理主要是有三个，意外感、优越感和压力释放。他们分别说的是人会被意料之外的事情逗笑，会因为别人的尴尬笨拙产生优越感而发笑，还会因为紧张的情绪压力被释放，松了一口气而发笑。听到这里你是不是就明白了，我们前面所说的例子里，你在聚会中容易沉默，不知道该说什么。那是因为陌生的环境，不太熟的朋友或者人多了，本身就会让你进入一种紧张的情绪。那么在这样的紧张的情绪和压力之下，自然就没有办法轻松谈笑了。

但这个时候如果有个人突然啊的一声摔倒了，这种有压力的氛围一下就被打破了。你突然放松了下来，自然就笑出了声。这就是我们的幽默原理所说的压力释放。同时这个人突然摔倒，他还是你意料之外的事情，这又满足了意外感。你还觉得他摔跤的样子好惨好狼狈，同时又产生了优越感。看还好不是我，我站着他躺着太好笑了。

这里我想说明的是啊，在现实生活中，满足意外感、优越感和压力释放中任何一个，就可能会产生幽默的效果。当然了，如果是像我们刚刚举的那个例子中，这三个原理混合使用都出现了，那就更可能让人发笑了。下面我就一个一个具体来说说幽默的三个原理。

首先第一个，意外感让人发笑，这在西方的幽默理论里面占主导地位。德国著名的大哲学家康德被认为是第一个从意外感的角度来解释幽默的人。他说幽默来自从期待到期待落空的突然转换，是什么意思呢？就是说幽默它是打破了你原有的预期，这个过程中所产生的转折逻辑矛盾跟你平时想的不一样的地方，就会让你感到出乎意料的好笑。

举个例子，开心麻花有个话剧里面有一幕说是在一个武林学院里面，徒弟要去挑战武林高手。临行前非常不情愿的说，师傅，如果徒弟打不过高手，你不会眼睁睁看着徒儿去送死。师傅很深情的说，你放心，师父不会眼看着你去送死的，师傅会把眼睛闭上的。这里为师会把眼睛闭上的这就是在你意料之外打破你的预期的。因为一般人的预期会是师徒情深，不能让徒儿去送死，师父一定不会见死不救的。

我们再看一个例子，是脱口秀大会第一季我说的一个段子。而且作为过来人，跟大家分享一个经验，就是两个人在一块时间长了，就连我爱你都懒得说。就有一天我问我老公，我说你爱我吗？不要说那么伤感情的话，我说那你就不爱了，这你说的我可没说。你看这里，妻子问丈夫，你爱我吗？是一个我们经常都会遇到的问题。我们通常会想到的答案就是爱或者不爱，对吧？也就是一个非黑即白的答案。

但是幽默往往选择的是打破听众预期的第三个选项。不要说那么伤感情的话，一下就把这个难做的选择给推出去了。你不要觉得这就是个段子，其实生活中我们经常面对一些两难的选择，或者是难以回答的问题，都可以这样处理。

我们为什么觉得幽默的人有智慧呢？那就是因为幽默的人，他往往更善于从另外一个角度看到这个事情的第三个维度，做出第三种选择。而大多数人习惯的则是非黑即白的二选一。这样说可能有点抽象，那下面我就给你举一个生活中的真实案例，看看这个意外感产生的幽默是如何智慧地解决一些生活中的问题的。

比如有一年，华为的总裁任正非接待来公司参访的中国银行董事长肖钢一行人。肖钢当时就问任总，你们华为最近最重要的工作是什么呢？任正非说，我们这几年一直在全公司推行IPD，IPD就是集成产品开发的简称。小刚当时就问，什么是IPD呢？这时候坐在一旁的轮值CEO就说IPD对我们老板来说就是三个英文字母。当时周围的人都惊呆了，这是华为的高管在当着重要客人的面拆老板的台吗？

但如果你是当时的任正非，你会怎么办呢？看上去似乎只有两种选择，对吧？第一个生气否认，你说下属这样说话不合适，但你这样就很没有风度，对吧？第二个选择面红耳赤不做回应，这样自己又不免非常尴尬，又没有微信。

但任正非当时就非常智慧，他给出的反应就是第三种选择。他马上哈哈大笑说，是啊我哪儿懂，我要是懂要你干嘛？你赶紧给肖总介绍一下什么是IPD，就完全超出了你的预期，是不是非常意外？在场的人当时一下就笑了，这个关于IPD的难题也被任正非推了出去，交还给了说他不懂的轮值CEO。

所以之后你如果在职场家庭生活中遇到难以回应，似乎看上去只能二选一的问题。比如你老公问你，你要选工作还是选家庭，选包包还是选我？这时候我们就可以想想我们这里所说的幽默的第三种选择，让对方意外，然后给自己一点空间。具体的方法技巧，我会在后面的课程里详细的给你讲解。

下面我们再接着讲幽默的第二个原理，优越感。幽默源于优越感，这个可以追溯到你熟悉的柏拉图和亚里士多德这个理论。他认为每一个幽默的情景都有一个优胜者和一个失败者。笑就是突然意识到自己比别人优越时的表。简单来说，就是你看到别人出糗尴尬的时候，你会下意识的对比一下，发现自己还不错。产生这种优胜心理的时候，你就会笑。就比如这讲开头我们说到，生活中如果有一个人突然啪叽一下摔倒了，还摔得四仰八叉，那么现场所有的人都会觉得很好笑，他就是这个道理。

你看很多喜剧节目里面，演员都会出现各种窘境，看上去很蠢很滑稽。他们就是通过这样的自我调侃，让观众产生优越感，从而发笑。很典型的比如说我们非常受欢迎的喜剧演员宋小宝，他有一个红极一时的小品片段，我们来一起听一下。自打我进宫以来，就独得皇上恩宠。这后宫佳丽三千，皇上就天天宠我一人。于是我就劝皇上一定要雨露均沾，可皇上非是不听。你可以感受到，哪怕是你不看他的表演和画面，你就会觉得很好笑。

因为大家都知道宋小宝他扮演的这个妃子很丑，可是他这么丑，他还这么自信。后宫佳丽三千，皇上偏偏宠我一人，大家马上就觉得这也太傻了，太好笑了。再加上他夸张的表演，就更加强化了这种反差和效果。

这也就是为什么喜剧演员贾玲曾经说，当一名女喜剧演员太难了，因为你要敢于在台上扮丑。自朝他甚至都不敢减肥，因为圆圆的就能让他看起来更有喜感，他可以调侃自己的身材，跟别的女演员形成对比，增加笑点。说到这里，就是你不要觉得做一个幽默的人是不是也太惨了。我们不需要成为喜剧演员，你也不需要让那么多人都觉得你好笑，你只需要掌握一点点幽默和自嘲的技巧就可以了。掌握这样的技巧有什么好处呢？那我再带你看贾玲的另外一面。

在豆瓣全网投票评选的90位女明星好感度调查中，贾玲排在第一位，票数远远超过了孙燕姿、巩俐、孙俪、刘亦菲、周迅、汤唯。因为幽默让他在表演之外的生活中、采访中，综艺的互动里面善于自嘲和吐槽。你就让人觉得他情商非常高，很容易亲近，就特别招人喜欢。

再比如说有一次金鹰节的新闻发布会上，现场一度冷场。贾玲当时被要求上去顶一下，结果记者对贾玲上来也没有准备，场面更加尴尬。这时候贾玲就开始自嘲，她就笑着说，我已经不火成这样了吗？绯闻要问问他。自己说，32了。一直没有男朋友强加的记者朋友们有单着的好吗？经纪人就在这儿，一会儿别直接告诉我好吧，就是大龄未婚的男青年，长得帅的优先对吧？现场的气氛当时一下就高涨了，大家都笑得不行。这时候记者们有了准备的时间，就开始一个提问，发布会也顺利的往下进行了。

你看这样的自嘲，其实没有人会觉得你在自我贬低。相反大家会觉得这样的女性太有风度了。有这样一个高情商的人在现场真的是太幸运了。所以我觉得女性如果能有点幽默感，你的魅力值会大大增加。那么关于如何用好优越感这一幽默的机理，学会自嘲和吐槽，我会在后面的课程中继续为您讲解。我要告诉你怎样自嘲和吐槽能够拉近人和人的距离，让你更加有亲和力。所以小结一下，到这里我们说的幽默机理的前两个意外感和优越感。也就是说人会被意料之外的事情逗笑，会因为别人的尴尬笨拙产生优越感而发笑。

那么接下来我们继续说幽默原理的最后一个压力释放。压力释放说的就是人在严肃有压力的氛围中会处于紧绷的状态。这个时候如果你能够让大家的情绪得到一个释放的出口，加上那一刻和在场的人心意相通的快感，大家自然就笑了。比如你可能很熟悉的综艺，吐槽大会，每一期都会请到不同的明星到场互相吐槽。这其实就是一个很典型的压力释放。因为这些明星他往往都有各种的槽点和绯闻，也有很少能够看人当着面怼他。你想想当着大明星的面吐槽他，或者是大明星当着你的面吐槽自己，其现场是非常紧张的那种气氛。但另外一方面，大家把吐槽的段子说出来，就是释放了压力，从而让所有的人放松下来，大家就都笑了。

那么压力释放的这个幽默原理，在生活中我们怎么可以用它呢？我这边要给你两个方法，第一个是直接说出大家心中的不满和压力，让大家的情绪得到宣泄。第二个是你可以在制造铺垫一个有压力的氛围之后，再打破它，让听的人松一口气，这两个都能达到很好的效果。我用一些具体的例子来给你讲解。

第一个直接说出大家心中的不满和压力。你一定有过这样的经历，比如说遇到有人借钱不还，亲戚催婚，被逼相亲，你心里是很不开心的。但你在当时可能不知道如何应对，哑口无言。这个时候如果有一个人把你的想法说出来了，你就会觉得说的好对，好好笑，好想为他鼓掌。比如说大家都说金星毒舌，但是他毒舌为什么还那么受欢迎呢？就是因为你都不敢骂的事情，他都替你骂出来了，还很夸张很好笑，你就很想看他他帮你释放了压力。我们一起来听一下金星老师在他的节目金星秀上非常经典的一个段子。

大家都知道我们国防的空中小姐漂亮选的跟人尖子似的。飞机起飞了以后，小姐们推着饮料车走到跟前。Would you like something to drink? Coffee, tea or coca cola? 不错，彬彬有礼的英语也不错。一看当然有礼貌的看到了去了。走过去了以后到这边说什么，刚才那个并没有，这怎么标，明白了，刚才那是老外，这面是我们自己同胞，一见到同胞就换了个面孔了，出来说什么，嘿我一看小丫头片子还有两副面孔看到姐这姐怎么收拾你一会过来了，走到我这来了，上下瞄了我一眼，说什么？我装作听不懂的样子，我说，sorry, I don't understand.

我问你喝什么？我说sorry，II understand. 我就like someone to drink。咖啡厅搞错了。我瞄了他一眼，同时怎么样？听完了是不是觉得特爽。因为我们生活中都可能会遇到这样的两副面孔，势力的人。当有人把这样不文明的现象表达出来，还讽刺了他他也就帮你把心中的不满和压力释放了出来，你就会觉得很好笑。这也是为什么说喜剧是有揭露现实，讽刺现实的意义的。因为他能够通过揭露帮你看到事情的真相。

讲完了压力释放的第一点，直接说出大家心中的不满和压力。我们来说第二个，制造铺垫，一个有压力的氛围在打破它，让听的人松一口气。这一点在现实生活中其实很管用，尤其是当工作或者朋友间的气氛比较压抑尴尬的时候，你能帮助大家把这样的压力释放掉，周围的人都会特别感谢你。有时候你甚至可以利用这样的压力，帮助自己去打破一些在别人眼中的偏见。具体的方法我会在后面的课程中具体为您讲解。

我们先在这里看一个例子，感受一下，是一个在综艺节目里面，张绍刚老师和撒贝宁被问到是否不合他俩的反应。想问一下两位老师，这个问题我不知道当讲不当讲。我在百度上有搜过两位老师的词条，张绍刚撒贝宁吵架视频，张绍刚撒贝宁现场互撕，这些视频还没删掉吗？所以我就想问两位老师，现场这么和谐是装的还是演的？你是哪只眼睛看到了我们两个现场特别和谐？我们俩是属于凑合着过呗，还能离咋的？当然是不要再吵这些无聊的话题，什么我俩不合，我俩根本就是破裂。

你看节目一开始就问张绍刚和撒贝宁，现场的和谐是装的还是演的？虽然配了笑声，但你还是能感受到他俩之间的尴尬。你能听到提问的人甚至都有点结巴，现场的人其实都在心里等，但都不敢说出不和这两个字，这就是现场无形的压力。这时候张绍刚说你是哪只眼睛看到了我们两个现场特别和谐。撒贝宁说我们俩就属于凑合着过呗，还能离咋的，我们俩根本就是破裂。他俩这样说，都是在帮现场的人和提问的人说出不和这件事儿，现场的压力一下就释放掉了。而我们大家都知道，能说出来的事儿都不是什么大事儿，所以大家哈哈一乐，张绍刚跟大贝宁不和的传闻也就被打破了。

这段视频的后面还有一小段，当现场的压力被打破之后，大家都在一个比较欢乐的氛围中。其实也就给了张绍刚跟撒贝宁更多解释的机会。这就是我前面说的，在生活中如果你能够用好压力，主动去把这个尴尬的氛围打破，它就能帮助你轻松和有技巧的去化解别人对你的偏见。无论是工作上的误解，还是生活中跟朋友家人的误解，都不例外。

好了，讲到这里，我们今天的主要内容就差不多了。小结一下，我们今天讲的人为什么会发酵？当你知道幽默背后的秘密，你也就离变幽默不远了。

幽默的三大原理分别是意外感、优越感和压力释放。意外感来自打破听众的预期，它让我们觉得幽默的人更聪明，更容易跳出这个固有的思维方式。优越感最典型的运用就是自嘲和吐槽。如果用好这一点，它能够帮你拉近人和人的距离，更有亲和力。

压力释放我们讲了两个方面。第一个是说出大家心中的不满和压力，听众会获得爽感，感到开心。第二个是你要先营造和铺垫出一个压力氛围，然后再打破它，让大家松一口气，它就能帮你获得更好的印象。

最后我想讲的是，很多人会对幽默有一个误会，会觉得幽默就是讲笑话。但是我想说的是，幽默它其实不等同于讲笑话。如果你只是会讲笑话，你最多是一个行走的段子机。没有人会觉得你是幽默的，他只会觉得你这个人挺会讲笑话的。

我们在讲幽默的三大原理的时候，其实已经试图在探讨幽默是什么。它是帮你跳出固有的思维方式，让你更聪明，是敢于讽刺揭露事情背后的真相，是善意的给人递台阶，帮他人化解，同时也能成就自己。如果用一句话给幽默下一个定义呢，我认为幽默是用另外一个视角来解释世界，接纳自己。但是这句话怎么说呢？我在这里先不做过多的解释，因为在接下来的课程中，我会不断的带你去感受这句话，希望你能有收获。

今天的课后小练习是在留言区跟大家分享一个你认为很有意思的段子或喜剧片段。然后想一想你认为它体现了哪个让人发笑的基本原理。我是思文，我们下一讲再见。