

幽默可以自己培养 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/59/2021_2022__E5_B9_BD_E9_BB_98_E2_80_94_E2_c39_59914.htm

幽默可以自己培养 据报道，美国的一些医院开设了诸多的幽默室为病人疗疾。幽默室一经开放即收到病人和家属的欢迎，一些病人病情迅速好转，胜似“药到病除”。如此奇效显然得益于心理疗法恰到好处地运用，使病人心头的苦恼、忧伤和孤独得以摆脱。当然，人们要想身心健康、延年益寿，首先还必须重在自身幽默感的培养。人们应该如何培养自己的幽默感呢？首先应乐观开朗，有一种坚强的意志，遇事不忧愁苦恼。幽默与乐观是孪生姐妹。很难想象，一个遇到困难和挫折便愁肠百结的人，会具有幽默感。相反，一个具有幽默感的人却能从自己不顺心的境遇中发现某些“戏剧性因素”，而能使自己做到心理平衡。列宁的姐姐乌里扬诺娃说：“列宁巧妙的幽默使人胸怀开朗。”只有当自己心胸开朗了，才可能使别人心胸开朗；只有自身具有感染力，才可能感染别人。其次，在工作中要投入热情，进行创造性的劳动。幽默之所以为幽默，是将两种不相干的事件豁然串通起来，让人产生惊奇和有趣的感觉。因此，幽默的创造者必须具备丰富的经验，独创的能力，跳开常规的思路。第三，要在日常生活中有意识地加强一些幽默训练。如对周围接触到的人，只要你和他熟，除工作外，可常说些有趣的话，多读一些中外幽默小品、名人趣事、歇后语等；遇事不妨度量大一点，想象让一个富有幽默感的人处在我此时的位置上，他将怎么办？此外，平时可试着调动起自己所看到的、听到的、读到的一切材料，或取

其一点，或相反相成，或望文生义……加以联系、比较、生发，说不定就能达到一语惊人的“幽默”哩！当然，幽默往往是猝然间诞生的，似乎容不得思索和考虑，这门艺术只能经过长期的学习和实践才能获得。秘书工作者需要多加磨练自己，创造“办公室幽默”可以提高办公效率，增加心身健康。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com