



《说笑——有效有范儿的表达技巧》是《吐槽大会》卡司、“脱口秀女王”思文的幽默沟通之道。与人沟通并不容易，我们往往面对的是一个复杂的沟通难题，而幽默恰恰是有效的应对方式。在多年的编剧和脱口秀演员的经历中，幽默表达不仅是思文的职业，也成为她的一种生活态度，帮她完成了从普通人到优秀表达者的蜕变。沟通技巧是“术”，做人方式是“道”。工作中的沟通，需要条理清晰，传达明白，尊重别人，也尊重自己；生活中的沟通，需要有立场，有边界，能够散发魅力。通过阅读本书，你不仅能学到有效有范儿的表达技巧，更能体悟有趣的本质——不为点亮别人，只为使自己的生活在闪烁而有生机。

## “脱口秀女王”教你有效有范儿的表达技巧

《说笑：有效有范儿的表达技巧》  
思文 著  
中信出版集团

### 【作者简介】

**思文**  
脱口秀演员；《吐槽大会》《脱口秀大会》《今晚80后脱口秀》《今夜百乐门》编剧；  
明星背后的“幽默军师”、张绍刚御用编剧。年过30岁，因机缘巧合，突然从一个普通白领成为脱口秀演员，开始了关于幽默、关于舞台的痛苦探索。在一次次的舞台表演和人生考验中，思文屡败屡战，成为大家口中的“脱口秀女王”。思文认为她从来都不是一个有天赋的喜剧从业者，但绝对是一个优秀的思考者。因为思考，而有方法，从而生成路径，这不啻为一种幸运。

说话每个人都会，但是并不等于每个人都懂得如何沟通。

肯定有很多人因为不懂沟通摔过跟头，无论是工作中面对领导、同事，还是在生活中面对家人、朋友，都可能因为不会说话或者说错话造成误解甚至冲突。可以这么说，沟通能力是一个人做好事业、过好生活、建立良好的人际关系、内心轻松快乐的重要基础能力，没有之一。

思文作为脱口秀演员，同时也是《吐槽大会》《脱口秀大会》《今夜百乐门》等众

多综艺节目编剧、明星背后的幽默军师，以一段“把夫妻过成兄弟”的精彩脱口秀一战成名，被奉为“脱口秀女王”，和老公程路被称为最红“脱口秀CP”。

思文结合多年的脱口秀工作体验和深入的思考，把沟通方法和技巧进行了系统梳理，最后形成了这本新书《说笑：有效有范儿的表达技巧》。这本书包括5大模块，提供了25个实战场景、105个表达技巧，把我们遇到的沟通场景和问题都有一套解决方案。

### 沟通技巧是“术”，做人方式是“道”

与人沟通，你面对的是个复杂问题，有时“怎么说”比“说什么”重要太多。比如，每次遇到的人不同，所处的场景也不同，该说什么话、把握什么样的分寸、言语间如何往来，都需要揣摩。

不过，社交和沟通能力并不意味着你要跟每一个人搞好关系。现代社会，每一个个体越来越独立，大家讲究更多的是高效合作，而不是低效人情。况且，大部分的人不会因为你好相处而跟你相处，大家更多的会因为你强大而跟你相处。

思文在新书里写道：“我每天都会收到很多微博私信，问我如何跟人沟通和相处。我曾经也是一个不擅于沟通的人，但通过多年的脱口秀演员和编剧的经历，我慢慢有了一些技巧总结和体悟。其实沟通技巧是“术”，要学会真正有效的沟通，包括跟人建立比较深度的人际关系最重要的是懂得做人的“道”。当你能照顾好自己的感受，也照顾好别人的感受的时候有效的沟

通就能发生。”

### 用幽默的方式，解决复杂的沟通难题

在很多人看来，幽默的人会说话、情商高。朋友聚会聊天，有个幽默的人就不会冷场；和领导同事相处，幽默的人说话让人更爱听，总能轻松解决问题；在亲密关系里，讲话幽默的人更有情趣，能让关系变乏味的过程来得慢一点。可以说，幽默是面对复杂的沟通难题时最巧妙的应对方式，幽默，也是一个人智慧、情商、眼界、心胸的综合体现。

在多年的编剧和脱口秀演员的经历中，幽默表达不仅是思文的职业，也成为她的一种生活态度，帮她完成了从普通人到优秀表达者的蜕变。在新书《说笑》中，思文分享了沟通中让人发笑的三个秘密武器，帮助我们化解尴尬、拉近与沟通对象的距离。

**意外感**：意外感是指人会被意料之外的事情逗笑。我们每个人都会对某件事的发展有一个常规预期，如果有人人在沟通过程中产生了和你平时想的不一样的转折、逻辑矛盾，就会让你感到出乎意料的好笑。比如“把夫妻过成兄弟”的段子就是应用了这种方式。

**优越感**：每一个幽默的情境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现。优越感最典型的运用，就是你平常会遇到的自嘲和吐槽。自嘲是调侃自己，吐槽是调侃别人。通过对自己的或对他人的调侃，让听者感到“哇，我还不错”，于是产生一种优越感，觉得轻松

好笑，自然就和你拉近了距离。

**压力释放**：人在严肃、有压力的氛围中会处于紧绷的状态，这时候如果你能够说出当前的压力，让现场的情绪得到释放，大家自然就笑了。

### 沟通有边界，做人有温度

在人际沟通中，建立好沟通边界是尤为关键的一点。

一个情商高、会说话的人，本事往往就体现在分寸之间，尤其是那些在各种场合都能得心应手、彰显风趣的人更是如此。

很多人在沟通中容易感到“被强迫”“不舒服”，是因为他们在别人与自己之间有这样的纠结权衡：顾及一方，好像另一方就会受到冲突。于是通常会有一方隐忍，以保全更长久的关系。长此以往，隐忍的一方必将爆发或离开，对双方关系造成不可弥补的创伤。

如果能在人与人的沟通中划定好边界，这一切问题就变得简单多了。因为你一旦划分清楚了你和他人的界限，你就知道在沟通中，哪些是“别人的问题”，哪些是“我的问题”。别人的问题，你无法控制；你的问题，则由你掌控。

好的交流，必定是两个独立而有自我的灵魂，在平等的层面上交互而产生的火花。工作中的沟通，需要条理清晰，传达明白，尊重别人，也尊重自己；生活中的沟通，需要有立场，有边界，能够散发魅力。通过阅读本书，你不仅能学到有效有范儿的表达技巧，更能体悟有趣的本质——不为点亮别人，只为使自己的生活在闪烁而有生机。

## 走到远方依然依然恋乡土

5月18日，浦东新区惠南文学社举行2020第三次笔会，研讨兀凰小说集《我去远方找你》和施国标散文集《问书看院》。

兀凰的中篇小说《我去远方找你》写了城市郊区农村城乡结合部有两户人家为楼房加修屋顶引起矛盾，发展到修房的一家女主人带着伤痛复工途中遇车祸死亡，进而女主人的儿子以此报复杀人、并焚尸灭迹、前后共毁多条人命的悲剧故事。

这是一部写农村的乡土小说。小说选择了农村背景、农村事件，农村人物，农村风俗习惯，农村的传统文化。

施国标的《问书看院》，是在解答一个家乡的问题。他说：“有许多人一踏上书院这片土地，总要问这里为什么要叫书院。我是做文字的，似乎对此有一份沉甸甸的责任，最起码把我知晓的东西写出来结集成书，使其留存下来成为一小小的花朵。”



### 电视 节目预告

五月三十一日 星期日  
东方卫视

- 07:00 看东方
- 08:15 环球交叉点
- 09:03 未来邀请函
- 09:34 妈妈咪呀精编
- 12:00 中国长三角
- 12:36 电视连续剧：精英律师
- 16:01 极限挑战第六季
- 18:09 诗书画
- 18:00 东方新闻
- 19:00 新闻联播
- 19:35 电视连续剧：燃烧
- 21:00 极限挑战第六季
- 新闻综合
- 07:00 上海早晨
- 09:03 33集连续剧：刀尖

- 11:30 可凡倾听
- 12:00 中国长三角
- 12:33 媒体大搜索
- 13:05 《梦想改造家》精选版
- 13:50 40集连续剧：爱情进化论
- 16:30 最家计划
- 17:00 媒体大搜索
- 17:29 新闻坊
- 18:30 新闻报道 新闻透视
- 19:15 36集连续剧：激情的岁月
- 21:00 七分之二
- 21:30 新闻夜线

#### 体育频道

- 08:35 运动不倒“问”
- 09:10 2020UFC 集锦
- 12:00 体育速递
- 12:30 弈棋耍大牌
- 13:45 五星足球特别版
- 14:00 棋牌新教室

- 15:20 2016 欧锦赛 D 组第三轮：克罗地亚-西班牙
- 16:20 2019 五星运动汇-龙腾杯乒乓球公开赛
- 17:30 超 G 竞彩
- 18:00 弈棋耍大牌
- 19:00 体育新闻
- 19:30 五星精彩赛事精选
- 21:00 2020 世界摩托车越野锦标赛荷兰站集锦
- 21:30 G 品篮球

#### 财经频道

- 09:00 《卧底老板》
- 11:00 《第一地产》
- 11:30 《第一地产-最家计划》
- 12:00 《财经风味》
- 12:30 《头脑风暴》
- 16:27 《预见 2050》
- 17:00 《财经风味》

- 18:00 《第六交易日》
- 19:00 《解码财商》
- 20:45 《第一地产超级装》都市频道
- 08:29 开心全接触
- 09:22 星旅途
- 09:57 新老娘舅·我要问律师
- 11:00 开心全接触
- 11:28 依最有腔调
- 13:44 X 诊所
- 14:47 星旅途
- 15:25 今日印象
- 15:39 疯狂实验室
- 17:04 开心全接触
- 19:00 新老娘舅·我要问律师
- 19:00 嘎仙胡
- 20:02 林海秀

(节目如有变化，以电视台播出为准)

刊登信息广告  
投入小 收益大

新闻报社广告部  
地址：威海路 755 号 1310 室  
电话：22895230 63515724  
邮箱：xwbsgg@163.com