

【心理透视】

微笑的力量:笑的11种价值



有的人脸上常带笑意,绝不只是表示他很高兴,有时甚至恰恰相反,在集体中尤其如此。人们因为某种社交目的而微笑,只是因为笑能传达出对我们有益的各种信号。

以下的十一种情形告诉我们,微笑能有助于传递我们自己的诚信程度、吸引力、社交能力等方面的积极信息。

1. 赢得信任

在人为己的世界,我们应该相信谁?微笑是表示我们值得信任的一种信号。真诚的微笑让他人可以信任我们并愿与我们共事。微笑的人被认为更加慷慨、更外向;当人们在和别人分享时,倾向于展现真诚的微笑。

经济学家甚至认为微笑有(经济上的)价值。在研究中,被试更容易信任那些展露笑容的人。研究发现微笑能够让人们更愿意(增加10%)信任他人。

2. 争取谅解

当人们犯的错被曝光时,展露微笑,是否有益呢?

LaFrance and Hecht (1995)的研究表明,如果一个违规的人在事后微笑,我们对其更加宽容。无论是伪笑、苦笑还是确实抱歉的笑,都会使我们想要给这些犯错的冒失鬼一个机会。

我们发现犯错后能微笑的人比那些木然的更值得信任,可见微笑起作用了。

3. 让微笑为交往中的粗心埋单

忘记送给另一半结婚周年纪念礼?想不起来重要客户的姓名?一不小心踢到一个小孩?假如你还是在社会社交的路上,尴尬就会常伴左右。

尴尬的表现能够让我们脱离紧张的关注焦点。尴尬笑容的表现包括目光向下和

时而不经意流露出的蠢笑。这一刻意设计的表情能引发他人感同身受的体验,并因此不再那么在意你的疏忽,你也能更快地得到原谅。

面露尴尬的微笑帮助我们摆脱困境束缚。这再一次证明微笑的力量了。

4. 避免坏心情

有时我们微笑是出于礼节,是为了在事后不会觉得不爽。试想一个执着于节约点滴开支的人,在沙发背后的下面发现优惠券的表情。这很难博人一笑,但你出于礼貌,还是会想法挤出一个笑容。

在一项研究中,要求参加实验的人在听到别人带来的好消息时保持一张冷脸。事后被试们感到不舒服,并觉得(自己的冷漠会)给其他人留下坏印象。

所以保持礼貌的点头和微笑,能避免我们留下遗憾。在获知他人喜讯时,女性似乎比男性更能体验到微笑的压力。

5. 用笑容驱散痛苦

当身处窘境,微笑是我们摆脱烦扰的一种方式。心理学家称之为脸部反馈假设。即使我们只是强颜欢笑,微笑仍然具有平复心灵的作用。窘迫的微笑应该有效,但是看起来可不那么美。试看令人烦恼的视频,那些笑得出来的人感觉比其他人要好受些。不过在旁人看来,那些在消极图片面前还保持微笑的人,可不那么惹人爱咯。

6. 开心才有真知灼见

心里感到紧张,我们的注意力也趋于变窄。我们不再注意周边发生的事情,只是看到眼前的。这具有字面和隐喻双重的含义:在紧张或者面对压力时,我们不太注意那些处于我们意识边缘的想法。但要洞察问题的真实面目,对这些外国想法的觉

知正是我们所需要的。

微笑不仅让我们感觉不错,而且能增加我们的注意灵活性,以及全盘思考的能力。研究结果显示,在注意力实验中,展现微笑的被试表现表现得更好,这些实验正是考察全局注意能力的(而不是只看树木不见森林)。可见微笑确实可能让我们茅塞顿开。

7. 微笑着吸引异性

女性的微笑对男性是具有(无穷)魔力的,其作用甚于目光交流。研究者观察在酒吧中男性怎样去接近女性的。如果女性只与男性发生目光的接触,她大概有20%的机会被人搭讪。如果加上一个微笑,这一比例就会增加到60%。男性对女性微笑则没有那么神奇的作用。笑容增加了女性对男性的吸引力,不过反过来这条规则却不那么有用。一些证据表明,表现出傲气甚至不满的男性在女人看来,比笑容可掬的更具吸引力。不拘言笑更显男人味。

8. 用微笑掩饰真实所想

心理学家过去认为笑容是不会撒谎的。假笑只与嘴部肌肉有关,而真实的笑(杜乡的微笑, Duchenne smiles)则会有眼部的参与。不过近期研究显示有80%的人能够通过向中间皱眼伪装真实的微笑。

所以微笑能够用来掩饰我们的真实想法,不过假装真实的微笑也不容易,那是能精确计时的。可信的微笑是有一个缓慢的启动,即大约要半秒时间笑容才会在脸部展开。一项研究发现和快速启动的微笑(0.1秒)相比,缓慢启动的微笑被认为是更可信、更真实,更有韵味。

9. 微笑带来财富

在前文提到经济学家对微笑的价值进行了评估,但是微笑真能带来实实在在的

钞票吗?服务小姐开朗的微笑就可以做到!Tidd and Lockard (1978)研究发现面带笑意的女服务员(还没有关于男服务员的相关研究)能获得更多的小费。

越来越多的人从事服务行业,例如空姐和娱乐行业、招待服务业,发觉对顾客微笑能有效地增加收入。但是心理学家提醒你,要小心“情绪劳动”(emotional labour),如果真正的心情与脸上的表情长期不相一致,可能使你心力憔悴,并导致职业倦怠。

用微笑能挣钱,但是也可以消耗你的精神。

10. 你微笑,世界就对你微笑

生命中能体会到一种简单的社会化快乐,有时候我们不会注意但已然成为一种自发反应,即我们对别人笑,对方会报以同样的笑容。

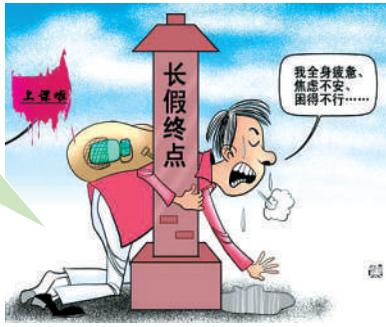
不过也许你注意到,并非每个人都会还你一个微笑。(Hinsz and Tomhave (1991))想知道有多少人会对他人投送过来的微笑给予微笑的反应。结果显示约50%的人会给我们(同样的)微笑作为回报。相比之下,几乎没有人对那些面露不悦之色的人给予类似反应。

11. 微笑更长寿

如果以上研究结果都没法让你笑逐颜开,那来看这个理由吧:常微笑的人会活得更长!1952年一项研究中,研究者对当时的棒球运动员进行拍照,笑着的球员比那些板着脸的要多活7年。

【成长分享】

小心假期综合症



临近开学,不少学生都会出现全身疲劳、注意力不集中,伴有失眠、头痛等现象,甚至会产生忧郁、厌学等情绪。返校后,学生往往会呈现下列情况:1.明显不适应学校以往的常规要求;2.假期中的作业质量不能保证;3.返校后的学习效率较低。这就是常说的“假期综合症”。

“假期综合症”并非疾病,只是人们在假期里,精神状态由紧张到松弛,再由松弛到紧张,身心出现失衡的心理症状。其根本原因是学生在假期中不良的生活方式打乱了生物钟的节律,造成生物钟的错点。一般经过一周的自觉调整,就可以恢复正常;也有一些学生在假期后会有严重的情绪反应甚至身体反应,比如过分的焦虑或者忧郁、失眠、厌烦上学等等。这些症状如果长时间(1到2周,甚至1个月)无法自我恢复,将会影响身心健康,导致人体免疫力的紊乱。

要预防和缓解“假期综合症”产生的种种不适应,主要是杜绝不良的生活方式。开学前按学校的作息时间安排饮食起居,早晨起床后,进行适当的体育锻炼,保证开学后有旺盛的精力。为避免开学时手忙脚乱,开学前两天可及时购置工具书、教辅资料等必要的学习用具,在校住宿的学生要及时将衣服、鞋帽等洗刷干净,做好开学前的各项准备。返校后多参加学校组织的各项活动,参加体育锻炼,把身心都调整到积极的状态;多关注学校里发生的事情,与同学们谈谈校园里的开心事,从行动上和心理上都尽快地融入到集体生活中来;确立新学期的学习目标,制订学习计划,例如下学期要提高哪几门课的成绩,在学校超越的目标是什么,新学期是不是要学一门新特长等等,可以帮助自己树立自信心,消除假期后的失落感。

【心理援助】

从绝望到希望,你只需再迈一步



知心姐姐:你好!

期末考试之后,跟我同一考场的朋友把我拉到厕所,她把门关起来就开始哭。我以为朋友们都是很坚强的,但是面对挫折才知道每个人都是那么脆弱。我不知道怎么办,感觉自己很笨,连句安慰的话都不会说。

其实,有时候我也会陷入绝望。每当这时,我就会反复地问自己:为什么会这样?我该怎么办?然后,无法控制地掉眼泪。绝望的情绪就像可怕的藤蔓缠绕着我们,你越想挣脱就缠得越紧。

知心姐姐,当我们绝望的时候,怎样才能迅速地恢复状态?我需要一个明确的答案。

琥珀涩

琥珀涩:你好!

你要我给你一个明确的答案,那你就先来明确一下什么是绝望吧。那绝望到底是什么呢?“没有任何希望,彻底没救了。”如果你去问一个正深陷绝望的人,他(她)多半会这样回答。但真的是这样吗?“没有任何希望”之后会怎样?那些走出绝望的人会告诉你:“生活还在继续,一切又重新开始。”琥珀涩,世界上是没有绝望的,所谓的“绝望”,其实是你拒绝希望。

你也许会问:“我想拥有希望,却不知它在哪里啊?”绝望的人总觉得自己站在世界的尽头,不敢再迈一步,以为脚下已经无路可走。但是,世界是没有尽头的,对吗?几百年前麦哲伦就证明了这一点。当你以为走到世界尽头的时候,再迈一步就会发现,自己又回到了出发时的原点,而希望正在那里等待着你重新启程呢。

我们怎样才能跨越绝望、迈出关键的一步呢?

首先,你需要等待,静静地等待。你

说自己在绝望的时候,就像被藤蔓缠绕,怎么也挣脱不开。那是因为你被绝望的情绪所左右,无法冷静地思考和积极地行动。想一想,如果你在夜里迷路要怎么办?摸黑赶路很危险,最好的办法就是等待天明。当太阳升起的时候,你就能看清脚下的路,找到正确的方向了。所以绝望的时候,一定要学会等待,等待自己平静下来再去思考该怎么办。

在等待的时候,我们还能做些什么呢?绝望和孤独总是形影不离,而强烈的孤独感会让你更加脆弱。这时,让我们燃起一堆篝火吧,它能带来温暖、驱走黑暗。当你的朋友把你拉到角落里,让你陪着她痛哭流涕时,你就成了她的篝火。虽然,你连一句安慰的话都说不出来,但你的陪伴让朋友重新获得了安全感,积压在她心里的情绪才得以被释放出来。所以,孤独绝望的时候要给自己找一个依靠,任何坚强的伪装都帮不了你。

要是找不到可以依赖的人该怎么

办?瞧,眼前不就有一个吗?就是你自己啊。你可以抱着枕头大哭一场,可以把自己当成小孩子,偶尔任性一回没关系。等情绪发泄得差不多了,再来和自己聊聊天。通常情况下,我会和自己进行这样的对话:“我已经到了最糟糕的境地了吧?”“嗯,是的。”“还能有比这更让人郁闷的事情吗?”“哦,没有了!”“可我没有失去所有的东西,对吗?地球还在转动,太阳还会升起,一切都在继续。”“当然!”“原来世界上最糟糕的事情也不过如此啊!”呵呵,这听起来有点像阿Q的“精神胜利法”,但是仔细想想事情就是这样。有时候,你把事情想到最糟糕的地步,就会发现其实结果并不是完全不能承受的。如果还有改变的余地,那我们就不该绝望,对吗?

琥珀涩,不知道我的回答是否能让你满意呢?其实,绝望和失望只有一步之遥。下一次,当你感到绝望的时候,一定不要提醒自己:我已经站在世界的尽头了,再迈一步,我就能回到原点。

知心姐姐