

绽放微笑的 10 个理由

心理导读：微笑是一个可以让你脱颖而出的好办法，同时它也可以让你的身体更好地运作。微笑让你变得更健康、更能抵抗压力和让你更有魅力。——www.xinli001.com



微笑理由之一，它是让你活得更加长久的快乐途径。读读其他理由，并尽你所能去试着去做。

1、微笑使我们有吸引力

我们被微笑的人吸引。因为那儿有一种吸引人的因子。我们渴望了解一个微笑的人，想知道是什么让人如此开心。愁眉苦脸只会把人推开，而微笑却把人吸引过来。

2、微笑改变我们的心情

当你情绪低落的时候，你试着去假装微笑。这个尝试让你心情变好的。微笑可以“欺骗”你的身体，从而达到改变你的心情。

3、微笑会传染

当某个人在微笑使整个房间气氛变得轻松，其他人的心情也就随之改变，使事情变得更加快乐。微笑的人把快乐随身携带。微笑多点，那么更多的人将向你靠近。

4、微笑可以减压

压力真的可以爬上我们的脸庞。微笑让我们避免看上去很疲惫、疲倦和受打击。当你感到压力，你该抽出时间装个微笑。这样压力就应该会减少，那么你的工作就可以做得更好。

5、微笑增强免疫力

微笑可以让免疫系统更好的工作。当你微笑，免疫功能可能会因你的放松而增强。微笑可以预防流感和伤风。

6、微笑降低血压

当你微笑的时候，你的血压将显著降低。如果你家中有血压计，你可以试一下。静坐几分钟，然后阅读。再比较微笑 1 分钟，然后微笑着阅读。你是否感觉到了有所不同？(是不是阅读理解能力增强了，呵呵)

7、微笑促进内啡肽、自然镇痛杀伤物质和 5-羟色胺的释放

研究显示微笑促进内啡肽、自然镇痛杀伤物质和 5-羟色胺的释放。这三种物质可以让我们感觉更好。微笑是一种天然的药物。

8、微笑可以美容，让你看起来更年轻

肌肉群通过微笑可以达到修整容颜的效果，能让人们看上去更年轻。务须去整容，只要整天试着微笑——这样你就会变得年轻，感觉自然就好了。

9、微笑让你看上去是成功的

微笑的人看上去更加自信，升职的可能性更大，更容易让人接近。在开会或者约会中面带笑容，人们对你的感觉就会不一样。

10、微笑让你保持积极

试着一下测试：先微笑一个，再马上微笑着想一下消极的事情。这是困难的。当我们微笑的时候，我们的身体向我们传输的信息是“生活是美好的！”微笑让消极、压力和恐惧都离我们远去。

来源：壹心理网络