

微笑的力量



文：心理专家 bill 粟超

微笑是一种令人愉快的表情，在人际交往中起着很重要的作用。微笑可以在瞬间缩短人与人之间的心理距离。生活中，没有什么东西能比一个灿烂的微笑更能提升你的个人魅力，更能打动人心了。拿破仑希尔是这样总结微笑的力量：“真诚的微笑，其如同神奇的按钮，能立即接通他人友善的感情，因为他在告诉对方：我喜欢你，我愿意做你的朋友。同时也在说：我认为你也是喜欢我的。”



罗伯特·布诺温发现，人在群居生活微笑的次数是独处时的 30 倍。同时，他还发现，与各种笑话以及有趣的故事相比，和他人建立友好关系这一目的与笑声的联系似乎更加紧密。在引发大笑的各种原因当中，只有 15%来自笑话。布诺温通过实验发现，实验参与者处于孤独的环境中时，更多的人会选择自言自语，而不是哈哈大笑。他通过录像记录下实验参与者三种不同环境中观看喜剧电影的情景：独自一人，与同性的陌生人一起以及同性的朋友一起。

虽然实验的参与者所观看的电影在滑稽程度上没有太大的区别，但是三组实验者哈哈大笑的次数却又明显的差别。独自一个人观看电影的实验者笑的比两人观看电影的实验者（无论陪同的是朋友还是陌生人）都要少，而且他们笑的频率和时间也明显要少很多。在人际交往中，发生大笑的频率会更高。所以这些证据和结果都证明了一个事实：社交环境中人越多，人们大笑的次数和时间就越多，越长。

从心理和生理的角度来看，笑与哭其实是相关的两兄弟。想一想上次别人给你讲的笑话，你听后止不住大笑的情景。笑过之后你是什么感觉呢？那是因为，就在你尽情大笑的时候，你的大脑分泌出了内啡肽，是你有一种“自然的快感”。那些因为生理或心理原因而无法正常哈哈大笑的人遇到挫折或困难之后，常常借助于酒精等来麻痹自己，从而获得那种内啡肽的分泌。这就是原本那些行为举止很有分寸的人喝酒之后就像变了一个人，明显多于从前的原因。

所以说，我们之所以被微笑或者大笑的面孔吸引，原因之一就在于这样的**表情能够有影响我们体内自主性神经系统的活动**。当我们看见别人微笑。就会不由自主的也跟着微笑。于是在这一过程中，我们的脑垂体就会释放出内啡肽。因此，笑会在对方心里产生积极正面的效应，从而使我们在开心的氛围中工作学习。

原题：一种神奇的力量——微笑

作者介绍：

栗超，坐标京城，拥有磁性好声音的轻大叔，姓 su。 做咨询，常写文章。我在北京明心心理咨询中心 010-88334058，任心理咨询总监

新浪微博：@心理专家 bill 栗超 ，月均咨询最多的实战心理专家，督导。中国心理干预协会委员，中国心理卫生协会会员。专栏作家，催眠师，EAP 讲师，混合实用主义疗法（MPT）创造者

版权声明：转载无需通知作者，但请保留作者署名、介绍及出处【作者：心理专家 bill 栗超】，来源壹心理，谢谢。商业用途请通过新浪微博（@心理专家 bill 栗超）联系作者本人。

责任编辑：绵羊仔