

自分の顔が好きですか？

「顔」の心理学

[日] 山口真美 / 著

夏瑞红 / 译

你喜欢自己的脸吗？

深度解读容貌对个体的影响

在一个“看脸”的时代，
如何严肃讨论颜值背后的
心理学原理



机械工业出版社
China Machine Press

自分の

「日」山口真美／著
夏瑞红／译

顔が好きですか？

「顔」の心理学

你喜欢自己的脸吗？

深度解读容貌对个体的影响



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

你喜欢自己的脸吗：深度解读容貌对个体的影响 / (日) 山口真美著；夏瑞红译. —北京：机械工业出版社，2018.4

ISBN 978-7-111-59594-6

I. 你… II. ①山… ②夏… III. 心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 063662 号

本书版权登记号：图字 01-2018-1327

JIBUN NO KAO GA SUKI DESUKA? "KAO" NO SHINRIGAKU by Mami Yamaguchi

© 2016 by Mami Yamaguchi

Originally published in 2016 by Iwanami Shoten, Publisher, Tokyo.

This simplified Chinese edition published in 2018 by China Machine Press by arrangement with the proprietor c/o Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with Mami Yamaguchi through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Mami Yamaguchi 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

你喜欢自己的脸吗：深度解读容貌对个体的影响

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：朱婧琬

责任校对：殷 虹

印 刷：三河市宏图印务有限公司

版 次：2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：230mm×170mm 1/16

印 张：7.75

书 号：ISBN 978-7-111-59594-6

定 价：49.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

你

在意别人的脸吗？

有人对初次见面的人的脸和名字能很快就记住，或擅长在街上发现名人，又或“那谁谁谁，不会是整容了吧”，和朋友们聊得欢畅。对于别人的脸型和容貌，我们总想去探个究竟。

你是很在意别人的人吗？

有很担心惹别人生气的人，也有伤害了别人感情也跟没事儿人一样的人，还有惹怒了别人却完全无动于衷的人。

在我们的周围，总是有不能和朋友融洽相处的人吧。在学校外面碰到了同学也装作没看见，选择无视；总是按自己的节奏，从不去迎合周围，反而毫无顾忌地肆意闯入他人的世界，一直做着让人讨厌的事却一点儿都不在乎的人难道没有吗？

事实上，有些人擅长观察人的脸和表情，有些人则

不擅长。还有些人，无论如何努力，也很难读懂别人的心情。对于这样的人来讲，他们并非故意不去理解别人的感受，而是不知道这世界上还有可轻松读懂他人心意的能力存在。他们意识不到自身的问题所在，只能独自默默苦恼。

接下来是关于自己的脸的问题。你喜欢自己的脸吗？

“非常喜欢自己”的人，我想还是少数吧。即使小的时候不在意，到了在意周围眼光的年龄时，多少都会有感觉自卑的地方吧。最能体现这种心理的地方可能就是脸。

当然，也有完全不在意外貌的人。真的完全不介意的人中，也有故意不看自己的情况。

无论关心与否，谁都有一张脸。和人见面时给人看到的的就是脸，而看站在面前的人时，我们看的也是脸。生活中我们通过脸来读取各种信息，通过脸可以知道某个人是男的还是女的，大概年龄是多少。

最近的果汁自动贩卖机好像就可以通过机器来识别这

些信息。顾客站到贩卖机前，机器读取顾客的性别和年龄，然后推荐适合的商品。所推荐的适合顾客年龄和性别的商品会在正中央展示出来。给年轻女性推荐保持健康的饮品，给中年男性推荐增强耐力的饮品，给年轻男性推荐清凉饮料等，都会展现在人们眼前。真是很有意思的技术。

特别是对于日本人，通过脸可以进行很微妙的交流。通过后面叙述的与欧美比较的研究，我们可以明白，即使从世界范围来看，这种细腻的感受和交流能力也是十分特殊的。

在学校的班级中，会有一种“不能破坏氛围”的默认规矩吧。“氛围”似乎是一个高深的概念，但理解并分析所处的氛围是很重要的。所谓氛围，是由不同人的脸和姿态所做出的细微动作营造出来的。每一个人脸上的表情和姿态共同营造出了整体的氛围。

有能读懂人们脸部细微表情的专家。在伪装感情的时候，人类在什么时间做出什么样的表情，这些都有科学上的解释。这个领域的第一人是美国的心理学家艾克曼，他发明了面向税务和审判工作人员的练习方法。接受这种破译表情的培训，工作人员识破嫌犯谎言的可能

性会提高，在普通大众中寻找出可疑人物也变得可能。

艾克曼的研究以接受培训为前提，其关键在于，只要接受培训，谁都可以获得解读他人表情的能力。即使不能像专家那样能一次又一次地揭穿对方的谎言，但不管是谁都能拥有这种能力，只不过我们是在无意识状态下使用这种能力的。

实际上，从很多实验中可得出结论，人会在无意识下对脸产生反应。在平常生活中，我们也会无意识地感觉到对方微妙的伪装或心理缝隙。也就是说，我们很可能在无意识中读取对方的脸形、表情、姿态和举止，通过这些来感受到无法用语言来表达的“氛围”。

美国有研究称，决定国家政策的重要选举是由选民对候选者的脸的瞬间判断而决定的。就像在不知情的状况下，我们过着由脸左右的社会生活一样。

怎么样，你想知道更多关于脸的事情吗？

脸可以说是我们和社会连接的节点。人们用脸创造的表情来相互传达感情和心情，通过脸来认识他人、表现自身。本书将会围绕脸的不可思议来聊一聊。

第 1 章

脸是心灵之窗

你的窗是敞开的吗



阿尔伯特·舍瓦利尔·泰勒《镜子》(1911年)

自分の顔が好きですか

脸是心灵之窗

你的窗是敞开的吗

你喜欢自己的脸吗 \1

什么样的脸有优势 \3

通过镜子无法正确认识自己的脸 \6

怎样和「看着不顺眼的脸」相处 \8

第一印象的魔法 \11

「无法认脸」的人们 \13

「认脸」关乎大脑 \14

大脑如何认脸 \16

三十而立的认脸能力 \19

观察脸时的奇异现象 \21

哪里都能看见脸！ \22

你擅长记脸吗 \23

利用情绪来记脸 \25

记脸的诀窍 \28

青春期的伙伴关系 \29

婴儿如何记脸 \31

如何与「不擅长认脸」的人相处 \33

脸是交流神器

什么是脸的社会性

第 3 章

3

眼睛拥有与口相媲美的表达力

你在意他人的视线吗

- 敏感的日本人 \ 55
- 运用心理学时的小贴士 \ 53
- 日本人没有视线交流 \ 52
- 视线是交流之源泉 \ 50
- 婴儿与母亲的共同成长 \ 49
- 视线读取能力的发育 \ 48
- 对视线敏感和钝感的人 \ 45
- 为什么会产生视线恐惧 \ 42
- 『眼神』支配魅力？ \ 39
- 视线可怕吗 \ 37

第 4 章

4

漂亮的证件照

- 想变成什么样的脸？想给别人看什么样的脸 \ 75
- 通过化妆来改变？ \ 72
- 皮肤中展现出的健康和魅力 \ 71
- 脸的加工：整容和牙科矫正 \ 69
- 修正了的照片也是『我的脸』吗 \ 67
- 根据通缉犯的照片能抓到犯人吗 \ 65
- 照片中的脸是什么样的 \ 62
- 脸可以表现人物吗 \ 60
- 脸部照片：媒介的历史 \ 59

第

5

章

展现魅力表情

- 表情识别能力的发育 \ 90
- 无法识别表情的人 \ 88
- 文化不同，表情也各异吗 \ 85
- 表达魅力表情的必要条件 \ 84
- 表情与情感紧密相连 \ 82
- 表情是交流的原点 \ 80
- 如果无法展现表情 \ 79

第

6

章

男与女，大人与孩子

脸的成长和心灵的成长

- 脸在与人际交往间形成 \ 111
- 脸与内心的关系 \ 110
- 健康是美的标志吗 \ 109
- 『美丽容颜』有标准吗 \ 106
- 从进化角度思考魅力 \ 104
- 男女差异、脸与社会 \ 102
- 亚洲人显年轻？ \ 99
- 解析『可爱』 \ 97
- 什么是『可爱』 \ 95
- 大人的脸和孩子的脸 \ 93

后记
\ 113

参考文献
\ 116

VII

服般地轻松，那该是多么自由和安逸！

可惜，这是天方夜谭。一方面，脸是自我表现的标志，就好比“我的门牌”一样。如果总是变来变去，别人就认不出“我”来了，人也就失去了个性。

2

另一方面，容貌会随年龄而变化。在白雪公主的童话中，继母王后每天照镜子，欣赏自己作为“世界上最美丽女人”的容颜，可忽然有一天，这一称号被继女白雪公主取而代之了，悲剧由此而生。美丽的容颜终会褪色，这很残酷，却是事实。接受这一无情的变化并非易事。

白雪公主的继母追求的是自己曾经的美貌。与之相反，现实中的年轻人应该比任何人都先感受到自己成长为大人的变化。正因为每天都在照镜子，所以能感受到变化的征兆。当父母或周围的大人们不把成长了的你当大人看时，你有时也会焦躁吧。其实，不仅是周围的大

人，即便在年轻人当中，也有人一直在追求幼时的容颜。

无论衰老还是成长，让心灵适应这样的变化，均非易事。而且年龄越大，越加困难。

一般来讲，人有执着于旧事物的倾向。这被称为“熟悉偏好”，这种偏好表现为喜欢熟悉的旧事物，难以接受新事物。值得一提的是，婴儿与成人正好相反，喜欢新奇事物，具有“新奇偏好”。也就是说，“熟悉偏好”是脱离婴儿期“新奇偏好”而获得成长的一种证明。因此，人越大，这种偏好可能越强。“熟悉偏好”会形成审美标准，在容貌的魅力、喜好上产生极大影响。这一点我们将在第2章和第6章详细介绍。

除此之外，人们接纳变化的敏感程度，还与识别容貌的其他特性息息相关。实验证明，一直看同一张脸，会导致视觉差异。在实验中，短短几分钟内就能产生这样的差异。即便是凝视镜子中的自己，视觉差异也可能

发生。换句话说，每天照镜子的人，会对自己的容貌变得过于敏感，或者也可以说，这样的人无法正确认识自己的容貌。

盼望成长的年轻人，能比别人更为敏感地察觉到自己的成长。而上了年纪的白雪公主的继母，则更有可能一直追逐自己常年看习惯了的那副容颜。虽然这是两个不同的方向，但无论哪个，我认为都和无法正确认识自己的容貌有关。

归根到底，人无法正确去看自己的脸。当注视照片中自己的脸时，大家可曾感到过奇怪？如果你仔细观察，就能体会到映在镜子上的脸与照片中的脸，看起来是不一样的。

对那些总喜欢照镜子并沉醉满足于自己镜中容貌的人来讲，这无疑是一种讽刺。我们最在意自己的脸，却不能用自己的眼睛来正确认识它。

什么样的脸有优势

我们讲述了关于自己的脸所具有的矛盾。自己的脸真的是不可思议——虽然属于自己，但我们无法看到。明明是我们身体的一部分，但要说成是完全属于自己的好像又有些牵强。

那么，脸到底属于谁呢？认真看我们的脸、珍惜我们的脸的反而是别人，不是吗？追星族对偶像的照片倍加爱惜，父母会把孩子的照片作为手机的待机图片，把逝去亲人的照片装在相框里摆在家中……看到这些，不由让人觉得我们的脸是为我们以外的人存在的。说到脸是为别人而存在的话，反而会让我们更加在意自己的脸吧。

另外，在意自己的脸这件事儿，总觉得哪儿有些肤浅。被脸所牵累折腾，真的觉得很无聊。但是，利用脸得到好处的人，不是在哪里都能看到吗？看到那样的状况，多少有点儿会让人心情变得复杂。

在学校，俊男靓女会引人注目。仅靠这些，就会使老师和同学们自愿让步，不得不让人觉得他们会得到很多好处。

但实际上，通过社会心理学的研究得出结论，那些俊男靓女并没有像人们想象中的那样得到很多好处。不管好坏，俊男靓女都会引人注目，“俊男靓女理所当然是好人”这种固有观念已经深深植入人们的大脑。一直被这种固有观念所烦恼、所束缚，可以说也正是那些俊男靓女的命运吧。前提是已被别人评价为好人，所以做得再好也被认为是理所当然；反而稍微做了一点儿不好的事，会带来过分的负面评价。“果不其然，美女的性格不好啊”，最后变成了这样的结果。

大家都是与生俱来的脸，评论哪张脸有好处哪张脸没好处，本来就让人觉得很可笑。关于自己的脸，有的人会这样想：“为什么是这样的脸呢？”思索一下的话会发现，这也是个怪异的牢骚。

说到底，我们为什么要比较脸呢？认为自己的脸不够理想的时候，到底是和什么样的脸做比较呢？实际上，我认为这种行为很有可能与我们记忆脸的原理有关系。

实际上，各种各样的脸并没有特别大的差别。比如我们来考虑一下在身边就能见到的猫和狗。虽然通过品种和皮毛花色可以区分不同的狗，但只靠狗的脸来区分的话，恐怕除了狗的主人外，其他人会觉得相当困难吧。

人的脸也是这样，只不过是各种类似的脸的集合而已。另外，在我们的生活中，记住很多人的脸是很自然的事情。在学校外碰巧突然遇到了亲密的朋友或者班主任，假装没看到而径直走过的话，之后想起来会非常难为情吧。但是想要在这种状况下很自然地给对方问好，首先需要牢牢记住对方的脸。

记不住别人的脸，在这个社会中是会吃很多苦头的。但事实上，有2%的人是无法区分各种面孔的。这

样的人会遭遇各种各样的困难。在公司，记不住上司的脸很够受吧。接到了找部长的电话，部长正在和旁边的职员站着说话，如果回答“部长现在不在座位上”会怎样？不认识别人脸的员工只能通过部长是否在自己的座位上来判断部长在不在。

我们看起来都差不多的脸是可以细分出区别来的。这是非常不可思议的事情，就像是用放大镜来放大比较着看似的。着重找出各种各样的脸的不同特征，用尽全力把它们都记住。

能如此细化区分人的脸，是一种通过比较来进行学习的技巧。我们为了在社会中不断适应需要而记住人们的脸，因此在不知不觉中对脸进行了比较。

总而言之，看到脸就会去比较。这样不管是别人的脸还是自己的脸，只要是人的脸都会自觉去比较，渐渐就转变为评价别人的脸的行为。

回到俊男靓女的问题上来。虽然他们在班上很引人注目，但很多时候，班上最有人气的反而不是他们，而是其他人。例如，擅长活跃气氛的人，或是性格温和、散发着治愈系气息的人。还有些人容貌虽然不是很引人注目，但人们可以与之轻松地交谈，随着时间推移，慢慢获得人气的类型也是有的。

那么，到底是什么因素在起决定作用呢？

其实，“表情”这一魔法在此处起着重要作用。也就是说，我们的脸是由长相和以长相为基础而展现出的表情变化构成的。

平常看起来很光鲜的女性，偶尔在无表情的状态下，突然会让人有一种无骨的感觉，完全是一种不同的印象，你有过这种感觉吗？或者看到照片中的自己，有的时候很满意，有的时候不满意，这究竟是因为什么呢？由于紧张或者粗心，照片中的脸照得很怪也是有的。表情不太像自己也是有的。

这种情况下，专业的摄影师会让模特先放松，会花长时间来引导出“那个真实的自己”。真实的自己是指伴随着那个人独有表情的脸。表情非常重要，可以说只有能够完美表现自己表情的人，才能呈现出让别人喜爱的脸。

通过镜子无法正确认识自己的脸

我想你已经知道表情的重要性了，但是怎样才能展示出我们最好的脸呢？要出门前和镜子进行斗争，用尽全力把自己的脸弄得好看的人是肯定有的。但是就像之前说的一样，通过镜子看到的脸，是要小心的。

我们来做一个简单的实验吧。这是英国的脸研究者佩雷特教授做的一个研究。我们来比较一下图 1-1 中的两张脸，哪一张脸看起来更像女性呢？对于两张脸印象的不同之处，我觉得很明显能看出来。



图 1-1 哪边的脸看起来更像女性呢

这组照片是把女性和男性的脸各半从正中间对接在一起，左右分别呈相反的状态。虽然两边都是来自同一个人的脸，但左半边的脸是女性的话，看起来更像女性。在文章中会有问题的解答。■

看起来完全印象不同的两张脸，实际上只是同一张照片左右反转了而已。怎么样？左右反转一下而已，就产生了如此印象不同的脸，这难道不让人惊奇吗？左右反转的效果是如此之大，所以可以说明在镜中映出的脸和我们看到的脸是不同的。

在这些脸当中，还有一个隐藏的秘密。实际上，这张脸是从正中央由两张不同的脸对接而成的。一边是偏女性的脸，另一边是偏男性的脸。左边照片中左半边是偏男性的脸，右半边是偏女性的脸；相反，右边照片中左半边是偏女性的脸，右半边是偏男性的脸。

因为左右照片中的脸均由偏男性的脸和偏女性的脸组合而成，所以答案应该是一半像男性，一半像女性。严格来讲，并不存在“哪张脸看起来像女性”这一问题的正确答案。但结果是，大多数人都认为右边的脸看起来更像女性。就是说，在相对而视的情况下，我们可以明白左边的脸决定整个人的印象。

戏剧性地改变对脸的看法，关键是看脸时脑的作用。看脸时大脑的右侧是很活跃的。稍微有些复杂的是，在左右脑中映射的图像和眼前所看的相反。也就是说，在看脸时很活跃的右脑负责看的是视野中脸的左侧。左侧脸对承担着认脸功能的右脑产生影响，给右脑留下了更为强烈的印象。

实验中的研究者使用易于理解的照片让我们认识到了这一现象，实际上，在我们的平常生活中常发生同样的事情。平常生活中脸的右侧，在镜子中会变成左侧。因为镜子会让事物左右反转映射出来，印象强烈的脸就会左右反转。因此自己在镜中看到的脸会和别人看到的印象不同。

在镜中看到的自己的脸，和被别人看到的脸可以说是不同的。就像之前说过的一样，我们是不能直接看到自己的脸的。而且实际的脸始终都在动，人们看到的是在各种各样表情中变化的脸。仅凭这一点就可以说明，站在镜子前摆个姿势所映出的脸和实际的脸给人的印象

是完全不同的。

今天自己的脸好不好，没有判断的方法吗？这需要逆向思考。“脸存在于社会之中”就是一个提示。

所以答案就是：不必观察自己的脸，观察一下周边的脸就可以了。人们通过各自的脸联系在一起，我们展示出好的脸，对方也会展示出好的脸。同理，如果我们给别人一张让人不快的脸，那么从对方的脸上也应该能明白……周边的人展示出什么样的脸，是否是让人愉快的脸，也许时不时观察一下是必要的。

怎样和“看着不顺眼的脸”相处

通过以上内容，相信大家已逐渐理解了脸的本质。

通过脸，我们可以了解人的性别和年龄，可以知

道那个人是谁，可以用表情向对方传达自己的状态。而且不仅仅是这些，我们更是通过脸联系在了一起。通过确认对方的情况，传达自己的状况，构成了整个社会，相互间试探能否作为朋友和睦相处，这也成为一种线索。

我希望大家能了解脸，更好地使用自己的脸。这才是本书的目的。在这一章中，我们展示了本书的目标。最后，让我们围绕这一目标来逆向思考一下吧。

在社会上凡事顺利，是非常难的一件事。就拿身边的人来说，和班上的朋友一直友好往来这件事也是很难的。就因为一点点小事，也会相互错过。你是否过分在意别人？看着对方的眼睛能自然交谈吗？脸也是自身表现的一种。很棒的脸是指能恰当地表现出自己状况的脸。因此，喜欢自己的脸也许是必要的。

接下来，环视一下我们的周边。是不是有从班级小