

究竟是快乐让你微笑，还是微笑让你更快乐？

如何分辨一个刻意的假笑？

为什么男人倾向于把女人的微笑解读为挑逗？

是什么使人在悲伤中依然展颜微笑？

微笑背后的心理学

信任、谎言、工作、性爱及死亡中的笑

Lip Service: Smiles in Life, Death, Trust, Lies, Work, Memory, Sex, and Politics

【美】Marianne LaFrance◎著 路通◎译

怪咖
心理学



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Lip Service: Smiles in Life, Death, Trust, Lies, Work,
Memory, Sex, and Politics

微笑背后的心理学

信任、谎言、工作、性爱及死亡中的笑

【美】Marianne LaFrance◎著 路通◎译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

微笑背后的心理学: 信任、谎言、工作、性爱及死亡中的笑 / (美) 拉夫朗斯 (LaFrance, M.) 著; 路通译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5019-9486-1

I. ①微… II. ①拉… ②路… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第248229号

版权声明

Copyright © 2011 by Marianne LaFrance. All rights reserved.

总策划: 石 铁

策划编辑: 郑晓辰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 阎 兰 高小菁

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年1月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13.00

字 数: 133千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9486-1 定价: 30.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-2886

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

120357Y2X101ZYW

微笑背后有玄机

朋友聚会。一位女士谈起做母亲的感受。她是一位职业白领，正处在事业上升期，本来没想要孩子，谁知不小心怀上了。在双方父母的催促下，她也就准备当妈妈了。她孕期反应比较剧烈，十月怀胎异常辛苦，又是剖腹产。孩子出生的时候，本来没什么感受，伤口的疼痛还让她有些抱怨：就是这个小冤家，让她难受了近一年，工作也被耽搁了。不过，当护士把新生的宝宝抱到她面前时，一切变了。孩子一到母亲怀里便睁开了眼，母子对视的一瞬间，小家伙笑了。她说，孩子一笑的刹那，她身体里的母爱一下子被唤醒了，竟有一种初当母亲的幸福眩晕，孩子这一笑，让她觉得，这十个月的辛苦顿时烟消云散……

当这位女士满脸霞光讲述宝宝天使般笑容的时候，我忍住没有说新生儿微笑背后的真相。

其实，从心理学上讲，婴儿最初的微笑是原发性的（endogenous），不是社会性的。通俗点说，他并不是觉得你好，或者世界多有趣才笑，这种笑没有明显理由，只是自然造化的结果，即使是盲童也会有这种微笑。长期的人类进化发展中，这种初生就有笑容的婴儿，容易得到更多的照顾，更容易生存下去。所以，自然选择的结果让现在的许多婴儿生下来就会笑了。如此而已。初生婴儿的微笑，是一种实用的、本能的、自我保护的、骗人的微笑。

那么，人类的微笑背后，还有哪些秘密：

婴儿什么时候会有真正的微笑？

如何识别别人的假笑？

两性对笑容的认识有什么不同？

如何从微笑中识别爱意，看到忠诚？

.....

《微笑背后的心理学》，用通俗的笔调，讲述了心理学对人类微笑的研究和理解。我相信着，也期待着，你和我一样，透过书中描绘的人类五光十色的“微笑”面孔，看见生命的复杂和绚烂。

华南师范大学心理学院 副教授 迟毓凯

2013年10月

译者序

心理学之于社会科学就如同物理学之于自然科学。心理学是研究人类精神和行为的科学。就像物理学探索物理世界中的基本法则一样，心理学探索人类世界中的基本法则。可惜由于科普工作不力，当前公众对心理学的认识还十分有限。不少人认为心理学仅仅和心理健康工作有关，心理学家都是从事心理治疗与咨询的技术人员。这就像认为每个物理学家都是汽车工程师一样可笑。然而这种情况即使在心理学最发达的欧美国家也不鲜见。

心理学不仅仅是解决心理问题的学科。建立在心理学原理之上的技术影响到人类社会生活的方方面面。从学校、企业、政府机构选拔人才的手段，到帮助儿童健康成长的软硬件设施；从广告、销售战术中的秘诀，商业产品与文艺作品对用户体验的影响：只要是涉及人的问题，就有心理学的用武之地。近年来，心理学更是以前所未有的速度发展出了大量实用技术。网络社交服务的流行，行为经济学的兴起，整个社会对幸福感的注重，这一切似乎都在暗示，心理学知识大规模转化为实际社会价值的时代就要来了。

普及心理学知识因此成为了一项非常迫切的任务。我们急需一些有出色学术素养的专业人士，将心理学研究的前沿成果以通俗有趣、贴近生活的形式介绍给公众。玛丽安·拉夫朗斯教授的这本《微笑背后的心理学》正是一部能够实现这种科普效果的杰出作品。拉

夫朗斯教授将一大批非常精彩的心理学研究组织在微笑这个为众人熟知而又极富内涵的主题周围。这些研究涉及情绪情感、社会认知、社会影响、人际关系等等重要的心理学研究领域，为我们揭示出种类繁杂的微笑在各种不同情境下的惊人效应。拉夫朗斯教授在叙述科学发现的同时，还引用了大量文艺作品、时事政治和流行文化元素，充分展现出相关科学研究与现实生活的紧密联系，使得这部作品十分轻松易读，而又令人眼界大开。

心理学在中国属于后起学科，并且在发展过程中，由于历史原因经历了种种曲折。中国心理学的研究水平与师资实力与世界领先水平还有相当大的差距。近年来随着中国经济文化的繁荣，公众对基本心理学知识的需求空前高涨，而本土出产的心理学读物在质量与数量上都还远不能满足市场的需求。这种情况下，大量引进国外的优秀心理学读物是一个一举多得的明智措施。中国轻工业出版社“万千心理”组织翻译出版了很多高质量、高时效性的一流心理学读物，使专业与非专业读者都获益良多。在国内求学期间，译者也常常阅读“万千心理”的出版物，对这些书有很深的个人感情。因此十分感谢“万千心理”编辑部所给予的宝贵机会，使译者能为引进优秀心理学读物的工作略尽绵薄之力。在此译者也呼吁有条件、有能力的国内外心理学人士参与到这项利在千秋的事业中来。

《微笑背后的心理学》是一部专业水准很高的作品，但同时也是一本面向大众的普及性读物。为了使其行文更加通俗易懂，作者在一定程度上牺牲了学术语言的简洁性和严谨性。另外由于本书写作之初主要定位于美国市场，作者所引用的大量材料都带有强烈的美国当代文化色彩。这些特点无形中为翻译工作增加些许难度。译者才疏学浅，翻译过程中虽然勉力精益求精，但译文毕竟难以做到尽善尽美，希望各位读者见谅。

最后向编辑郑晓辰女士致以最诚挚的谢意。感谢她为本书翻译工作牵线所做的努力、为译稿内容与架构所提的宝贵意见、对

译者求学期间工作时间紧张情况的体谅及所做的相应协调、对部分译文非主流翻译风格的容忍以及一直以来对译者翻译工作的鞭策与鼓励。

路通

2013年8月

译者序

.....

v

目 录

前 言	1
-----------	---

生 活

微笑科学	8
出自婴儿之口	26
不可或缺的微笑	47
缺失的微笑，僵直的微笑	66

谎 言

双面微笑	86
微笑政治	103
微笑服务	121

忠 诚

纯爷们不微笑	136
异国腔调的微笑	158
对镜头微笑	176
含笑退场	192

前言

新娘会微笑；作怪搞笑者会微笑；甚而老学究虽古板亦会微笑。你我皆如是，微笑是我们共有的财富。销售员、婴儿、政客及调情者、虐待狂，或社会名流乃至待人领养之孺子，他们或是粲然露齿，或是得意地假笑，或是一脸幸福的表情。遭遇焦虑、渴望、尴尬……每个人都曾微笑以对，更有些人会听从 W. C. 菲尔德斯^① 的建议，以微笑开始每一天，然后硬着头皮把这一天过完。

每个人都能辨识并理解微笑所表达和传递的信息，但对于微笑本身的作用却不尽了然。微笑远不只是一个欢乐的表情，它是能带来相应结果的社会行为。你的梦中情人嘴角轻轻上扬，你就心如鹿撞；你的竞争对手或仇敌对你露齿而笑，你也会毫不妥协地以笑容回敬。在某些情况下，笑可以救命：在伊拉克战争早期，攻陷巴格达之前，美军第三步兵师进抵纳贾夫。当士兵们向清真寺开进的时候，激动的居民开始聚集。面对逐渐紧张起来的形势，精明的美军指挥官命令部队枪口指地，面带微笑。那一刻，微笑——连同其他一些安抚性的表示——防止了一场潜在的冲突。

适时地上扬唇角可以化解潜在矛盾，而有时未能把珍珠般洁白牙齿借笑容展现却会导致你陷入争端。事实上，一个人越缺少微笑，

^① 译注：W. C. 菲尔德斯（W. C. Fields, 1880—1946），美国喜剧、杂技演员，作家。

就越可能表现得富有攻击性。在俄亥俄州某大学进行的一个实验里，男性本科生被分派到一个游戏中，同一位他们并不认识的对手进行竞争。实验员告诉他们，他们可以电击对手，并且可以任意选择电击强度的等级。游戏结束时，结果显示微笑较少的人往往会对他们的对手使用更强的电击等级。

微笑如此强大，能造成如此有力的结果，部分原因是由于它会通过多种途径影响我们身边的人。正如社会心理学家克雷格·史密斯（Craig Smith）和希瑟·斯科特（Heather Scott）的一语双关之言：“脸部有着全身上下唯一用来打动他人而非运动^①自己的骨骼肌。”

当有人微笑的时候，微笑的接收者往往受到积极的影响：或是郁闷的心情烟消云散；或是歉意被人接受；或是动摇的自信心得到支持；或是一笔交易一锤定音；或是相互吸引的两人彼此确定情意；或是一份贡献得到承认；抑或是在座的各位都可以松一口气了。

但是换了微笑的情境或是形式，结果就大不一样了：一个对手皮笑肉不笑地对你咧咧嘴；恃强凌弱的恶棍在面具之下得意洋洋。操纵者的表情都是为他们不可告人的动机服务的；伪君子则对任何人都满脸堆笑。

我说微笑是一种带有相应后果的社会行为，这并不意味着微笑总是刻意的，也不意味着微笑的人和接收者都会意识到，或者有意校验过微笑带来的影响。婴儿灿烂的笑能使得一个成人爱心迸发并不意味着那是婴儿有意为之。然而微笑的确影响着我们彼此之间的联系。婴儿虽然不知道这种作用，也不知道该如何控制它；但我们的身体与脑进化出能确保我们生存的机能，微笑的作用也是其中一部分。

科学家曾经观察到婴儿在子宫中练习微笑。出生前一两个月，

^① 译注：英文原文中，“打动”和“运动”相对应的词都是 move，有一语双关的效果。

他们的微笑就依稀可辨。他们不自主地微笑，因为他们需要活动相应的肌肉以便吸引成人的照料。婴儿自己什么都做不到——他们甚至连头都抬不起来，更别提喂养和保护自己了。除非小孩子能得到别人的养育，否则他们就会死。即使生理上能够生存，无人养育的孩子在情感上也会受到极大伤害。孩子们通过微笑换来晚餐和其他呵护。在成长的过程中，他们将学会有意地微笑，虽然起初他们的微笑是不经意的，但一样有效。这可能是他们最早的人际操纵手段，虽然最初的微笑是无意识的；但无意识的微笑并不止于婴儿期。

一次，在我的一场关于面部表情的演讲之后，一位女听众向我讲述了她在某一段时间里没有意识到自己在微笑的经历。她在一家餐馆工作，笑迎八方客。晚上回家的路上，她会顺便去一趟 24 小时营业的超市。在她购物的过程中，其他的顾客经常突然开始跟她交谈。她花了些许时间才恍然大悟，原来她下班之后仍然面带微笑。其他顾客把她和善的表情当作了无言的搭讪。

一个微笑能使看到它的人心潮起伏，不管微笑的人是否意识到自己做了什么，也不管看到微笑的人是否分辨出自己情绪反应的原因。无论如何，相应的行为带来了相应的结果。微笑不仅影响看到微笑的人，同时也会影响做出微笑的人。最近一项研究发现，如果你总体上倾向于微笑，你可能会更长寿。研究者分析了《棒球名录》杂志（*Baseball Register*）刊登过的二百多位职业棒球手照片。那些真心微笑的球员比那些照片上没有笑容或是笑得十分勉强的球员活得更长。

本书聚焦在微笑的实际运用上，并将解释为什么这小小的肌肉运动能产生如此重大的结果。运用微笑能够让一个人感觉更好些吗？为什么比起不受欢迎的孩子来，受人欢迎的孩子会展露更多假笑？经历丧亲之痛的人露出微笑，这是一个好征兆还是坏征兆？微笑服务，值得吗？

一个微笑远不仅是一个简单、令人愉快的面部表情而已。虽然微笑的恬静美好广为人知，但它团结彼此、化解矛盾的角色却常常被低估。微笑有着诸般作用，因为微笑本身分类很多，它产生的后果亦有很多。

人们很容易相信自发的微笑是真诚的，因为这种微笑的发生自然而然，而且我们往往能察觉到这一点。毫无疑问，刻意的微笑可能是虚伪的，并且昭然若揭；但它也有可能很真诚。我的一位好友，最近被诊断出危及生命的病症。他希望能保持乐观，于是要求他的伴侣跟他在一起的时候不要愁容满面。满足这位患病伴侣的希望，就要靠一些刻意的但却是发自内心的微笑。

想一想这个更普通的例子：一位客人送给你一件不起眼的礼物。如果你跟多数人一样，你可能会说“谢谢，您费心了”之类的话。心理学家和哲学家们一般都会认为这种虚假无伤大雅，因为其动机是为了使另一个人不至受伤害或者感到尴尬。并不是所有收礼的人在这种情况下都会微笑——有些是因为他们不愿意遵循任何需要微笑的社交惯例；另一些则是因为他们天生就没法做出虚假的表情，无论他们多么希望自己能做出来。

神经科学家已经发现，自发和非自发的微笑是由不同的神经通路来控制的。就正常人而言，两条通路都无意识地发挥作用。人们心情愉快的时候就微笑，或者通过微笑来展示愉快心情，即使他们实际上并不快乐。但是某些情况下，有人因为相应的神经通路受损而不能随心所欲地进行非自发的微笑；但他们仍然能咧嘴露出发性的笑容。对另一条神经通路的损伤则有相反的效应——自发微笑的能力丧失了，而刻意微笑的能力不受影响。

微笑的接收方未必总能确定对方的微笑是自发的还是非自发的。这使得对微笑的解读颇具挑战性。这是一个自发的微笑，反映出真诚及不可阻挡的温情，还是一个刻意的微笑，更多地表达了微笑者的想法和意图？如果你知道该从哪里寻找线索，就能够分辨这

些区别。

由于某些尚不完全明了的原因，我们拥有两条达至笑容的神经通路。科学家认为，我们的祖先首先进化出微笑作为积极情绪的表达。后来，另一个系统发展起来，使人们可以在任何情绪状态下微笑，甚至包括悲痛和愤怒。有些人认为，之所以进化出第二个系统是因为如果情绪总是显而易见，会使我们的感情容易被人利用或操纵，这对我们生存不利。这一系统使我们能够控制积极感情的表达——即使我们感觉并不好——为了掩盖失望与愤怒，在没有任何积极情绪的情况下，制造出一种往往是不真实的但很有用的积极表象。后文中我们将会看到，有些人格外擅长制造看上去很真诚的笑容，而有些人则更擅长分辨出个中机巧。

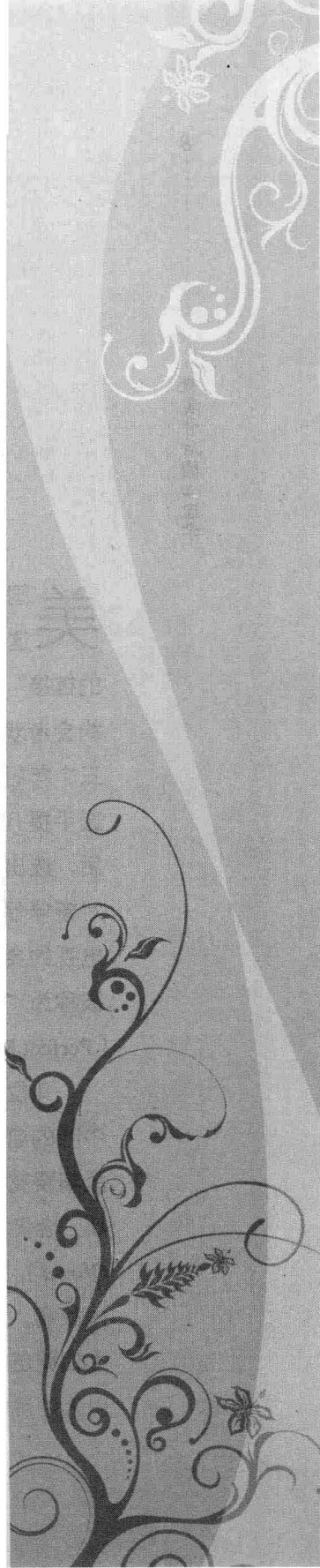
这是一本关于微笑科学的书，一本关于心理学、医学、人类学、生物学、脑科学以及计算机科学中最新研究进展的书，一本关于微笑的动机与后果的书。微笑与怒视，笑脸与鬼脸，紧锁的眉头与面部表情调节，我以实验社会心理学家的身份研究这些课题已经很多年了。有时是在明处，研究真实的人际交往，更多的时候是躲在暗处——我在耶鲁大学的实验室里（通过录像或者单向玻璃观察被试细微的面部表情变化）。

我们试图解决的问题有：为什么男人倾向于把女人的微笑解读为挑逗，而女人则很少对男人的笑容做出同样的假设；当你犯了错误或者违反了规定，微笑如何让你“金蝉脱壳”；为什么权力小、地位低的人微笑得更多；是什么使得那些感到尴尬或者焦虑的人展颜微笑。这些研究连同很多其他研究的结果都囊括在你眼前的书页里，它们能让你对微笑的理解超越那些明显的含义，使你明白为什么我们偶尔无缘由地、有时是不小心地、又常常是刻意地上扬的嘴角，对我们和我们身边的人来说是那么重要。

这些关于人类微笑的知识——它既可以是有意行为，又可以自发地绽放；它偶尔跳入意识之中，但又经常在无人留意的情况下发

挥魔力；它出现在人们高兴的时候，也出现在人们受伤的时候——给我们提供了一个基础，使我们能够探寻为什么这种无所不在的表情可以如此轻易地爬上人们的脸庞。

生 活



微笑科学

美国电视节目播放各种版本的青年男女约会节目已近 50 年之久。这档节目最初叫做“约会游戏”（The Dating Game），然后“爱的链接”（The Love Connection）、“单身女郎”（Bachelorette）以及“新约会游戏”（The New Dating Game）便接踵而至。在早期的版本中，三个年轻小伙为了与一位年轻女士约会而展开竞争。女嘉宾向每位选手提几个问题，选手们用有趣的回答来应对。女嘉宾略加思索之后，选出一位作为约会对象。观众们一般会赞同她的选择，而这一对新伴侣会获得在城里玩乐一晚或者到浪漫胜地度假的奖励。这种电视约会节目十分长寿，并且颇具国际吸引力。在英国，这档节目被称为“相亲会”（Blind Date）。在澳大利亚，它的名字叫“绝配”（Perfect Match）。

几位求爱者为了一位单身小姐竞争这个主意并不起源于 20 世纪中叶的电视节目。在 19 世纪的英国小说中，描写几位痴心汉的求爱故事要花费几百页的笔墨，远非仅仅 21 分钟的节目时段能比。托马斯·哈代发表于 1874 年的小说《远离尘嚣》（*Far from the Madding Crowd*），讲述了美丽活泼的芭思希芭·埃弗汀与三个钟情于她的男人的故事。一位追求者是闯劲十足的托伊中士，另一位是富有的农场主伯德伍德，第三位是坚毅的盖伯瑞尔·奥克。这最后一位先生有着引人注目的微笑：