



施展微笑魔法 大腦模仿快樂

文／蔡宇哲（哇賽心理學總編輯）、李盈儀 圖／樹下繪本

為什麼別人的笑容能像魔法一樣，改變我們的心情呢？原來大腦會「偷偷模仿」快樂。

「哈！」筱珊聽了，竟忍不住笑了出來，原本疲倦的腳步瞬間變得輕快。

一大清早，筱珊睡眼惺忪，拖著疲累的步伐走進巷口早餐店，看見老闆娘熱情的招呼，並露出燦爛笑容說：「同學早安！今天買一送一，送你擁有好心情！」

故事光影

◀別人的笑容為何能改變心情？原來大腦會模仿快樂。



更神奇的是那些讓人「跟

笑臉值得信任

則不會模仿。

笑時，大家容易不自覺的牽動嘴角；看見生氣的表情時

第一場實驗，研究人員讓大家觀看不同表情的影片，有些人微笑，有些人生氣，且用精密儀器測量大家臉上的微小肌肉變化。

悄悄改變對那個人的看法？

「表情偵探」實驗

為了弄清楚這個現象，波蘭的心理學家奧爾沙諾夫斯基和研究夥伴，邀請許多自願者接受「表情偵探」實驗。

這不是你的錯覺，其實人的大腦躲著喜歡「偷偷模仿」的「跟屁蟲」。當我們看見別人的表情，大腦會啟動複製功能，使臉部肌肉也不自覺的做相同動作。有趣的是這些微小的模仿，會悄悄改變我們對別人的感覺與判斷！

心理科學大解密



▲大腦會觀察人的言行舉止，如果對方是虛假的笑容，遲早能看穿。

激起一圈圈溫暖的漣漪，讓世界變溫柔。

水面丟下一顆小石子，

這些小動作，像在平靜的難過時，給他一個微笑鼓勵。

你主動對他笑一笑；同學新同學緊張的走進教室時，大家歡迎。

情緒傳染周圍

這項研究驗證，「情緒」可以傳遞給周圍的人。當一個人露出友善的表情，說話溫和，周圍的人比較容易放鬆。在學校，我們常覺得「功課好」或「體育強」才厲害，但其實真誠的微笑更受大家歡迎。

！大腦會觀察人的說話方式和行為，如果對方總是滿臉笑容，私底下卻常說謊或欺負同學，大家最後還是會遠離他。真誠的笑容，得搭配善良的心。

著笑」的臉孔，在大家眼中立刻變得比較值得信任且有吸引力，大腦像在說：「這個人應該能放心接近！」

另一場實驗則發給每個人遊戲點數，讓大家自行決定要不要分享給畫面中的陌生人。如果對方看起來是值得信任的，就分享點數給他；如果感覺不可靠，就保留點數。

結果非常驚人，如果對方微笑，大家通常願意分享點數；如果對方生氣，大家就把口袋捂得緊緊的，不願給對方。

這證明微笑不只改變大腦的感覺，還影響實際行動。看到這裡，你可能會想：「我以後只要整天在學校假

笑，大家就會喜歡我咯！」不對！人沒那麼容易被騙呵！