

日常生活中,你有没有遇到过这样的囧事,明明做了令对方反感的事,人家不好意思直接说,“友好”地笑笑,我们还以为对方是真心地高兴,结果就好心办了错事。现在美国新开发了一款软件,能识别任何“皮笑肉不笑”,有了它,你再也不会被微笑的假面所欺骗了。

生活中,真笑和假笑有时确实很难辨别,但是假的真不了,虚假的笑容到底有哪些破绽呢?

□现代快报记者 唐蕾

# 真笑还是假笑 你看得出来吗

## 10个月的婴儿也会“皮笑肉不笑”

真诚的笑容能让周围的人都感受到幸福,但是,如何察言观色,分辨出真笑、假笑呢?最近,美国麻省理工学院的毕业生研发了一款新软件,利用这款软件就能判断出被测试者发出的笑容究竟是不是真诚的。

研究人员让被测试者进行两组不同的面部表情测试。首先让他们看一组可爱婴儿的视频,让他们条件反射地在电脑摄像头前表现出真实高兴的笑容。然后,他们又要求参与者在电脑上填写一大篇有关自己的资料,在点击“提交”键后,参与者发现所填写的资料全被删除,此时90%的参与者都不由自主地露出了沮丧的笑容。

通过两组摄像头记录的图像,研究者提取相关数据,将心理学与计算机识别结合起来,有效地区分被测试者的表情,划定真实笑容的数值范围,据说准确率高达92%。实验得出一个规律,真实的笑容通常来得要慢一些,甚至有反复的情况发生;而沮丧的笑容通常来得快,消失得也快;此外,虽然外表看起来差不多的笑容,假笑和真笑在肌肉的表现上也不同。

## 真心微笑才能让眼轮匝肌收缩 假笑时眼角不会产生鱼尾纹?

整形外科医生:对肌肉的拉伸不同,真笑没有固定标准

或许说眼轮匝肌收缩,很多人听不明白。换种说法,真笑时我们嘴角上翘、眼睛眯起,会产生鱼尾纹。而虚假的笑容是下意识地收缩脸部肌肉,故意咧开嘴,虽然整个脸挤成一团,给人造成眼睛眯起来的假象。但其实,假笑时眼角是没有鱼尾纹的。那么这种说法是真的吗?

带着疑问,记者采访了南京鼓楼医院整形外科主任医师谭谦。“其实,我们的脸上有很多块表情肌,表情肌和身体的其他肌肉不同,它属于皮肤,当皮肤收缩时,我们才能做出喜、怒、哀、乐等各种表情。”

谭谦指出一个微笑的表情要同时动用到几十块表情肌,比如位于额部的额肌,眼睛周围的眼轮匝肌,口周围的辐射状肌、环形肌等。

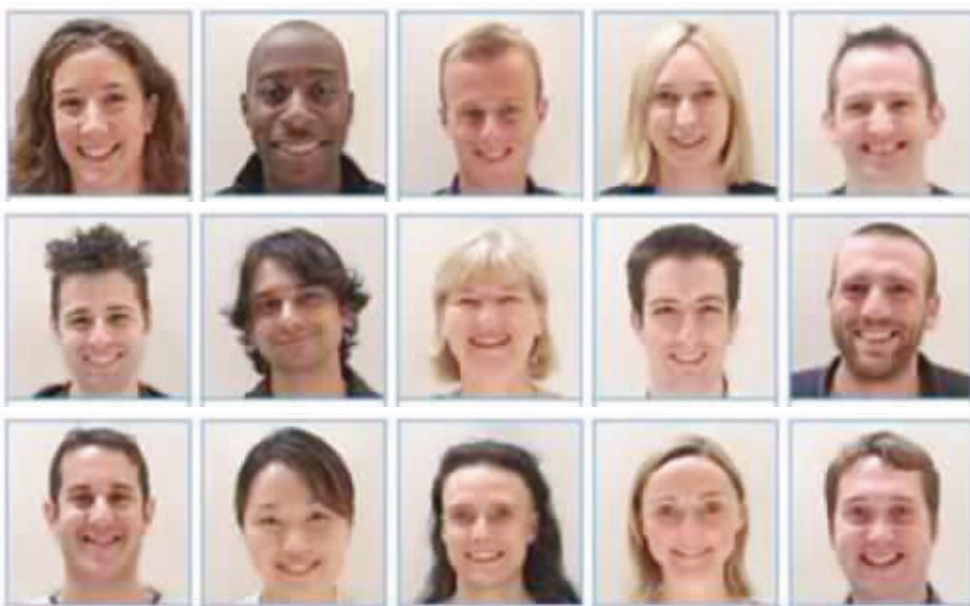
“这些表情肌由面部神经支配。”

其实,不仅成年人会假笑,10个月大的婴儿就已经会“皮笑肉不笑”了。当他们看到陌生人走近时,会露出没有情绪的假笑;只有母亲靠近时才会真心地微笑。

科学家很早就开始研究真笑与假笑的区别了。1862年,杜彻尼使用电生理和放大的技术,对每一部分肌肉的细小变化与面部褶皱进行分析。他发现欢乐的情绪表达在颧骨肌肉和眼轮匝肌上,前者可以被有意识地控制,后者却只能为真实的快乐驱使。眼周的肌肉是情绪的真实传达者,不受我们的控制,虚假的笑容是无法引起眼轮匝肌收缩的。于是,这种让面部颧骨肌肉和眼周肌肉发生变化的“真笑”,被命名为“杜彻尼微笑”。

不少科学家都想努力证明“杜彻尼微笑”的真实性,证明情绪真的能控制面部肌肉。有科学家通过实验发现,当人们观看喜剧时,颧骨肌肉和眼轮匝肌就会收缩,也就是出现了“杜彻尼微笑”。并且,积极情绪也和“杜彻尼微笑”的频率密切相关。难道欢乐的情绪真的能够控制面部肌肉?

其实每个人的笑容,笑的程度、方式不同,面部肌肉的运动也就不同。面部表情的变化是协同作用产生的,微笑和大笑所牵扯到的肌肉,以及对肌肉的拉伸都是不同的,因此没有一个固定的标准可以判断究竟哪种笑容才是真笑,哪种是假笑。但真笑时,明显运动的表情肌,主要集中在眼睛、口的周围,眼睛会笑得眯起来,产生皱纹;颧骨部位的肌肉也有明显的变化;口部周围的变化就更明显了,真笑时嘴角主要是上扬的,当然因人而异,也有可能有些人的嘴角上扬并不明显,而且微微笑和哈哈大笑,嘴角上扬程度也不同。此外,还有一些人,笑的时候,鼻子会皱起来。其实真心喜悦的微笑,脸部各部分肌肉协调运动,看起来很和谐,还是能够判断出来的。”



这是BBC提供的一份测试真真假假的问卷,看完了本文,你能分辨出来吗?答案请见文末

## 我们能否让假笑看起来更真实?

心理学家:真笑时瞳孔放大,真情流露要在1/4秒内捕捉

随着美剧《Lie To Me》的流行,很多人都听说过通过微表情来察言观色。日常生活中,我们可以借助微表情分辨真真假假吗?

中国心理学会会员、精神分析治疗师胡慎之告诉记者,情绪是真实的心理反应,虽然有时很难被捕捉到,但并不是完全不露破绽。

笑的时候,肌肉的变化是循序渐进的,“真笑时,肌肉从下往上运动,咧嘴时前颊肌肉上推,眼角、眼轮匝肌收缩,是一系列协调动作。当大脑传递出快乐的情绪,脸上就会展露微笑。我们三笔画出笑脸,两条弯弯的眉毛,上扬的嘴角,这些都是真心微笑的表情。而假笑

时,虽然也咧开嘴角,但很僵硬,因为眼轮匝肌没有收缩,看起来在笑,却是没有鱼尾纹的。”

“真笑时,我们会因为兴奋而目光发亮、瞳孔放大;但‘皮笑肉不笑’时,目光是暗淡无光的。”同时,胡慎之告诉记者,真笑、假笑并不能控制自如,当我们抑制真笑时,脸上初始的状态,即那种高兴的表情仍然会出现;而假笑因为心身不一致,也有明显破绽。

“从微表情来说,真笑、假笑有一些差别,但需要经过长时间的训练,因为微表情其实只是1/4秒的细微表情,情绪一旦被意识到是可以控制的。一个不开心的人,最初他的笑很

勉强,但如果他想看起来自然一些,就会有意识地控制笑容。此外,假笑维持的时间特别长,一种表情持续超过5秒钟,就很有可能是假的。同时笑容来得过早或过晚,也是一个信号。就好像一个人捶打桌子后才露出愤怒的表情,就有可能是装出来的。”

胡慎之指出还可以观察身体的其他部分来判断一个人是不是真心高兴。比如开心时手是放松状态,而当紧张不高兴时,常常会双手握拳。甚至呼吸动作的频率和幅度都能说明一个人的情绪,但是没有经过系统训练的人,很难根据这些特征去判断对方的笑容究竟是真诚的还是敷衍的。

## 不同文化背景下,真笑假笑判断标准各不同



其实,科学家一直都在通过各种方法来识别真笑、假笑。

在日本,科学家用特定的仪器来测量笑,还为其制定了特有单位“ah”。经测量发现,不同的人笑起来释放的ah值不尽相同,儿童笑值每秒10ah,是成人的2倍。成年人笑前要衡量这一举动是否合适,笑得就不那么自在,ah值也偏低。

研究人员选择在试验者胃部的皮肤安置感应器,尤其是在人体分隔胸腔和腹腔并起呼吸作用的横膈膜上表皮安置感应器,以测量肌肉的运动。因为大脑检测到的幽默会通过横膈膜的运动得到直接释放。因此,通过检测人体横膈膜和其他部位的运动,研究人员能知晓一个人

的笑究竟是发自内心还是虚情假意;是嘲笑还是冷笑。

南京理工大学心理教育研究中心主任朱逢九指出,“识别软件、测量仪器,这些都要因人而异,因为不同文化背景造成的差异,可能在定义真笑、假笑时,也是不同的,就像中国人点头表示同意,而印度人摇头表示同意一样,这些测量工具不是适用于所有人的。”

朱逢九说,真诚的笑容是协调的,假笑则不放松,虽然脸颊的肉堆起来了,但是动作并不到位。判断真笑、假笑,是针对一部分有共同文化背景的人,通过采集数据,设置一个范围,当处在这个范围之间时,笑容就是真诚不虚假的。

## 微笑的表情刺激大脑,让假笑变成真笑

也许,有人认为假笑能够“化险为夷”,笑笑也无妨。事实上,总是隐藏悲观的情绪,不适当地抒发出来,可能会导致更大的压力。

假笑可能会导致“微笑抑郁症”。患者为了维护自己的美好形象,刻意掩饰情绪,强颜欢笑。而当承受的压力大到再也无法承受时,他们的反应是很巨大的,可能会情绪失调,甚至会怀疑自己各方面的能力。

当然,生活中有些“假笑”在所难免,照相时,我们总是大叫“茄子”,说这个词时,会做出笑的表情。有时,我们把下颌张得很开,露出更多的牙齿,看起来笑得更开怀。虽然最初是“为笑而笑”,但笑着笑着我们有时真的变愉快了。

其实,无论真真假假,只要投入地笑,对身心都有益。“笑可能真的能够使我们的身体发生变化,身体是通往情绪的桥

梁,当我们因为笑让它变得轻松、舒适时,它就会把这一切反馈给情绪,真的变得开心了。”朱逢九说道。

开心地“真笑”让大脑的愉快中枢兴奋;而努力地“假笑”,也会刺激大脑中与愉快感觉有关的相关区域。即使心情低落、难过,也不妨嘴角上扬、眯起眼睛,做出一个微笑的表情,说不定你的心情真的因此就变得更好了。



漫画 俞晓翔

## 答案



😊 表示真笑

😬 表示假笑

亲爱的读者,你都回答对了吗?