
心理学家发现微笑确能令人更快乐

作者：黄敏 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/4826.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

心理学家发现微笑确能令人更快乐。美国田纳西大学诺克斯维尔校区研究人员分析近50年来研究数据，发现微笑作为一种面部表情，确实能让人更快乐。研究结果刊载于最新一期美国《心理学通报》(Psychological Bulletin)月刊。

就微笑能否让人更快乐，心理学家们素有争议。医学快讯网站11日援引研究项目牵头人尼古拉斯·科尔斯的话报道：一些研究没有能够找到面部表情影响心理情绪的证据，但我们不能只关注任何一项研究结果。心理学家们自上世纪70年代以来一直在测试这一点，所以我们想看所有的证据。

研究人员运用荟萃分析法，综合全球138项研究，合计涉及1.1万余名参与者，发现面部表情确实对情绪有小小的影响，如微笑让人更快乐，怒视让人更生气，皱眉让人更悲伤。

科尔斯说，表现出快乐与感觉到快乐有关联，但并不非常密切。研究人员认为人们不能仅仅经由做出微笑这一面部表情而变得快乐。不过，这项研究所获结果令人激动，因为它提供一条线索，帮助人们了解身心如何互动而产生情绪。

相关论文信息：<http://dx.doi.org/10.1037/bul0000194>

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发