***Оглавление***

1. Введение

2. Улыбка. Искренняя и фальшивая

3. Пять наиболее распространенных типов улыбок

1) Улыбка со сжатыми губами

2) Кривая улыбка или улыбка показывающая сарказм

3) Улыбка с открытым ртом

4) Улыбка, сопровождаемая взглядом исподлобья

5) Усмешка Джорджа Буша

4. Улыбка как лекарство

5. Как работают шутки?

6. "Улыбка до ушей"

7. Улыбка - залог успеха

8. Неизменно кислое выражение лица

9. Совет женщинам

10. Заключение

Список литературы

***1. Введение***

У каждого из нас было мгновение, когда просыпаешься без настроения, на душе как-то тоскливо, погода за окном оставляет желать лучшего и вообще переполняет раздражение ко всему и не понятная апатия. Смотришь на своё отражение, а там, абсолютно не знакомый тебе человек - серый и поникший. Выходишь на улицу, еле волоча ноги, стараешься не смотреть на проходящих мимо людей. Внутри такое ощущение, что все разглядывают и обсуждают только тебя! А потом, заходишь в метро и вдруг, подняв голову, замечаешь маленького милого ребёнка, который смущенно тебе улыбается. Ты непроизвольно даришь ему свою улыбку и моментально заряжаешься Силой, Счастьем и грусть меняется на переполняющую Радость.

Так почему одна улыбка, движение 17 мышц лица способно привносить в наш организм и подсознание такие колоссальные изменения?

# ***2. Улыбка. Искренняя и фальшивая***

УЛЫБКА - выражение внутреннего благополучия и готовности человека к общению с другими людьми. Естественная, открытая улыбка - универсальный знак положительного отношения к установлению и поддержанию контакта, к сближению, особенно в начале знакомства. Естественная улыбка - это выражение внутреннего комфорта, индивидуальный имидж; именно улыбка и глаза делают лицо красивым и привлекательным. Правильные улыбки и ее роли во взаимовосприятии - признак социально-психологической культуры человека. Угрюмость, насупленность педагога снижает его воспитательные возможности.

Согласно статистике грудной ребенок улыбается около 500 раз в сутки, просто так без всякой причины. Улыбка малыша символизируется признаком его здоровья, но чем старше становится человек, тем реже он смеется. С возрастом люди становятся серьезнее, а, следовательно, и поводов для улыбки становится меньше. С детства нам говорили, что надо чаще улыбаться, и это не удивительно, ведь улыбка, в большинстве своем, вызывает положительную реакцию. Подобное отношение к улыбке не удивительно; улыбка является знаком доброжелательности и подчинения, а так же, в какой-то мере, является просьбой для того чтобы вас рассматривали на личностном уровне. В свою очередь отсутствие улыбки наоборот выдает мрачного, агрессивного человека и чаще всего встречается у людей склонных к доминированию.

Вам никогда не казалось что человек, улыбающийся вам, неискренен? Наше подсознание вполне способно определить "чистоту" улыбки, и, тем не менее, большинство людей на сознательном уровне этого определить не могут. Давайте же разберемся в чем отличие! Как и любая эмоция, улыбка может быть искренней и, как мы это называем, натянутой.

Отличие этих двух улыбок определено движением мышц рта и глаз. Если мышцами рта мы можем управлять, то мышцы глаз не поддаются сознательному управлению. При искренней улыбке мышцы рта растягиваются, обнажаются зубы, уголки губ поднимаются и около глаз, с внешней стороны, образуются морщинки, при этом глаза собеседника сужаются. Искренняя улыбка всегда является автоматической и возникает бессознательно. Неискренняя же улыбка несимметрична, т.е. с одной стороны выражена сильнее, чем с другой. Это объясняется различной степенью влияния полушарий головного мозга. Та часть коры головного мозга, которая отвечает за выражение лица, располагается в правом полушарии. Она посылает сигналы преимущественно в левую сторону тела. В результате фальшивые выражения лица в левой части выражены ярче, чем в правой. При неискренней улыбке мышцы глаз остаются в своем изначальном положении, и кажется, что человек улыбается только губами. Подобное явление мы можем часто видеть на фотографиях, когда фотограф просит всех улыбнуться или сказать "чиз". В этом случае кажется, что люди на снимке не являются по-настоящему счастливыми, и впечатление от фотографии смазывается.

Таким образом, чтобы выяснить, искренен ли с вами человек, достаточно посмотреть на уголки его глаз. Однако, если фальшивая улыбка достаточно интенсивна, то при увеличении щек, может показаться, что глаза сузились, и создается впечатление что улыбка неподдельная. В этом случае необходимо обратить внимание на складку, прикрывающую глаз; при искренней улыбке она немного опускается вниз, а вслед за ней и кончики бровей.

Не трудно догадаться, что мужчина слева улыбается искренне, а женщина справа нет.

Мы вполне удовлетворены, когда собеседник нам улыбается, пусть даже не от всей души. Поскольку улыбка сразу же обезоруживает, многие ошибочно полагают, что она - излюбленное средство лжецов. А теперь давайте разрушим стереотип о том, что люди, которые нам лгут нередко прибегают к улыбке. Исследования, проведенные Полом Экманом, показали, что когда люди умышленно лгут, они улыбаются гораздо реже, чем в обычном состоянии. Особенно это относится к мужчинам. По мнению Экмана, это происходит, поскольку лжецы понимают, что большинство людей связывает улыбки с обманом, и сознательно стараются улыбаться реже. Если же лжец прибегает к улыбке, чтобы расположить обвинителя к себе, то разоблачить его помогает время улыбки. Лживая улыбка будет нарисована на лице гораздо раньше искренней и продлится куда дольше. Это связано с тем, что человек продолжает улыбаться после того как солгал, оставаясь довольным своей ложью. При этом он выглядит как актер, который вошел в образ и не собирается какое-то время с ним расставаться. Таким образом, становится понятно, что улыбку в данной ситуации необходимо рассматривать исходя из сложившейся ситуации.

Почему улыбка столь заразительна?

Самое замечательное в улыбке - ее заразительность. Когда вы улыбаетесь кому-либо, человек обязательно улыбнется вам в ответ, даже если при этом оба собеседника будут лишь имитировать искренность чувств.

Профессор Ульф Димберг из университета шведского города Упсала провел эксперимент, который показал, что лицевыми мышцами человека управляет подсознание. С помощью приборов, улавливающих электрические сигналы от мышечных волокон, он измерял активность лицевых мышц у 120 добровольцев, которым демонстрировались снимки счастливых и злобных лиц. Участникам эксперимента предлагалось хмуриться, улыбаться или сохранять безразличное выражение лица в зависимости от того, что они видели перед собой. Иногда им предлагали попытаться выразить чувство, противоположное тому, которое они видели на снимке, а - хмуриться в ответ на улыбку или улыбаться при виде хмурого лица. В результате выяснилось, что участники эксперимента не владели лицевыми мышцами в полной мере. Хотя нахмуриться при виде снимка сердитого мужчины было несложно, улыбнуться в той же ситуации оказалось значительно сложнее. Участники эксперимента изо всех сил старались контролировать естественные реакции, однако электрическая активность их лицевых мышц говорила о другом. Мышцыбессознательно копировали увиденное на снимке выражение, несмотря на то что люди пытались вести себя по-другому.

Профессор Рут Кэмпбелл из Университетского колледжа Лондона считает, что в мозге существует так называемый "зеркальный нейрон", активизирующий ту часть мозга, которая отвечает за распознавание лиц и выражений и вызывает зеркальную реакцию. Другими словами, сознательно или бессознательно, но человек автоматически копирует то выражение лица, какое видит перед собой.

Вот почему постоянная улыбка должна стать важной частью вашего языка телодвижений. Улыбайтесь даже тогда, когда вам этого не хочется. Улыбка непосредственно воздействует на других людей и влияет на их отношение к вам.

# ***3. Пять наиболее распространенных типов улыбок***

# ***1) Улыбка со сжатыми губами***

Губы образуют почти прямую линию, зубы не видны. По такой улыбке можно сказать, что у человека есть какой-то секрет, что он не хочет делиться с вами своей точкой зрения или какой-либо информацией. Чаще всего так улыбаются женщины, которые не хотят показывать, что человек им не нравится. Остальные женщины сразу же истолковывают подобную улыбку как сигнал отказа. К сожалению, мужчины этого почти никогда не понимают. Так же, возможен такой вариант, что человек улыбается таким образом только потому, что он стесняется своих зубов.

К примеру, одна женщина может сказать о другой: "Она обладает замечательными способностями и всегда знает, чего хочет". При этом она будет улыбаться сжатыми губами. По такой улыбке вы сразу же можете сказать, что в действительности ваша собеседница считает свою коллегу наглой, зарвавшейся карьеристкой. В глянцевых журналах мы часто видим успешных бизнесменов, улыбающихся сжатыми губами. Такая фотография сразу говорит читателю: "Я знаю секрет успеха, а вам придется догадываться о нем самому!" Винтервью подобные мужчины пространно, рассуждают о принципах успеха, но редко раскрывают подробности того, как добились успеха они сами.

Тони и Шери Блэр улыбаются сжатыми губами, не торопясь выдать публике секрет о последней беременности Шери

# ***2) Кривая улыбка или улыбка показывающая сарказм***

Эта улыбка указывает на смешанность чувств. Левая часть лица, под влиянием правого полушария мозга, улыбается. Со всеми характерными улыбке признаками (бровь, уголок рта и щека приподняты). Правая же сторона, под влияние левого полушария мозга, выглядит нахмурено. Такая улыбка широко распространена на Западе и означает исключительно сарказм.

# ***3) Улыбка с открытым ртом***

Во время этой улыбки нижняя челюсть опускается и создается впечатление, что человек смеется или играет. Таким образом, улыбаются люди пытающиеся получить позитивную реакцию от аудитории и имитировать улыбающиеся глаза. Сюда же отнесем улыбку с полуоткрытым ртом, которая указывает на удовлетворение.

Улыбка с открытым ртом отражает попытку имитировать улыбающиеся глаза Улыбка с полуоткрытым ртом симулирует удовлетворение

# ***4) Улыбка, сопровождаемая взглядом исподлобья***

Когда голова слегка наклонена и человек, улыбаясь, смотрит исподлобья, улыбка получается более детской, игривой и таинственной. Перед такой улыбкой не может устоять ни один мужчина, так как вызывает у мужчин отцовский инстинкт. Она сразу же пробуждает в представителях сильного пола отцовские инстинкты, желание защищать женщину и заботиться о ней. Эта улыбка помогала принцессе Диане завоевывать сердца людей во всем мире.

Очаровательная улыбка принцессы Дианы оказывала неотразимое действие и на мужчин и на женщин.

Видя такую улыбку, мужчины хотели защищать Диану, а женщины - быть на нее похожими. Неудивительно, чтоподобная улыбка является одним из основных средств в репертуаре опытных соблазнительниц.

# ***5) Усмешка Джорджа Буша***

Президент Джордж Буш почти постоянно усмехается. Рэй Бердвистелл считает, что такая улыбка, свойственная представителям среднего класса, особенно распространена в Атланте, Луисвилле, Мемфисе, Нэшвилле и на большей части Техаса. Буш - техасец, а техасцы улыбаются гораздо чаще остальных американцев. В Техасе у человека без улыбки обязательно спросят, что у него случилось и не рассержен ли он чем-либо. В Нью-Йорке же, увидев улыбку, люди поинтересуются: "А, собственно, что смешного?" Президент Джимми Картер тоже был выходцем с юга. Неудивительно, что он постоянно улыбался. Это беспокоило северян, которым казалось, что он знает что-то такое, чего не знают они.

Людям свойственно улыбаться, особенно когда собирается веселая компания. Но кроме демонстрации хорошего настроения, улыбка может помочь, по крайней мере, в 10 непростых ситуациях показать свою привлекательность, общительность и надежность.

### 1. Повысить кредит доверия.

В мире, где каждый сам за себя, сложно кому-либо доверять. Улыбка - это мощный психологический инструмент, который поможет нам сказать: "Я надежный человек". Главное, улыбка должна быть искренней и доброй, именно такое выражение лица способствует налаживанию открытых и доверительных отношений. И не только в личных, но и деловых отношениях можно повысить свой уровень "Надежности", если научится чаще искренне улыбаться людям. Улыбка как проходной билет в мир общения, наполненный доброжелательностью и вниманием друг к другу.

### 2. Добиться снисхождения.

Еще в раннем детстве мы уяснили, что, совершив очередную шалость, лучше не строить кислую мину, а мило и сконфужено улыбнуться. Тем самым, мы заслуживали снисхождения взрослых и избегалинаказания, ну или по крайней мере добивались его существенного послабления. Во взрослой жизни эти улыбки то же срабатывают. Даже если вы въехали впереди стоящую машину, то лучше всего извиняться и искать пути выхода из ситуации с милой улыбкой, это поможет больше, чем испуганное и потерянное выражение лица.

### 3. Выйти из неловкой ситуации.

Случается так, что мы забываем памятные даты, имена знакомых, а порой и важных клиентов. А порой мы случайно можем толкнуть или задеть кого-то в толпе. Ситуаций, которые вызывают у нас смущение и чувство неловкости много, но выходить из них стоит лишь с улыбкой, но не надменной, а сконфуженной. Вряд ли кто-то будет сильно возмущаться или даже ругаться, если увидит перед собой приветливое лицо, выражающее смущение. Сила улыбки такова, что она даже может помочь избежать штрафов за мелкие правонарушения.

### 4. Сочувствовать другим.

Сочувствовать людям важно не только в период горя и разочарований, а так же в минуты счастья и радости. Ведь как приятно, когда есть люди способные искренне порадоваться вместе с тобой. Легко и просто выражать искреннее счастье за удачу близкого человека, намного тяжелее когда и человек не особо близкий, и повод для радости нам не понятен. Но в любом случае необходимо "кивать и улыбаться", так как в противном случае неприятный осадок останется не только у рассказчика, но и у вас.

### 5. Для снятия стресса.

Психологи подтвердили народную мудрость о том, что улыбка способствует преодолению трудностей, - с той лишь разницей, что, по данным исследования, любая, даже неискренняя гримаса всё равно поможет вам справиться со стрессом.

Народная мудрость советует любые неприятности переносить с улыбкой. Но есть ли за этим какой-то реальный эффект? То есть действительно ли улыбка способна прогнать плохое настроение и помочь справиться со стрессом?

Чтобы выяснить это, психологи из Канзасского университета (США) пригласили более полутора сотен добровольцев поучаствовать в следующем эксперименте. Каждого из них учили улыбкам двух типов - стандартной, в которой участвуют только мышцы рта, и "настоящей", или "искренней", в которой заняты ещё и мышцы вокруг глаз. Особенность тренировок заключалась в том, что испытуемых заставляли делать улыбающуюся мину с помощью палочек для еды. Это, на первый взгляд, странное условие позволило психологам избежать слова "улыбка": некоторые подопытные просто конструировали у себя некое выражение лица, не зная, что должно получиться в итоге.

После того как все научились манипулировать с лицом, наступал черёд тестов. Задания были связаны со стрессом, о чём участников эксперимента не предупреждали. Тесты предлагались многозадачные, и среди них, к примеру, встречались и такие, когда нужно было опустить руку в ледяную воду. Выполняя задания, испытуемые удерживали на лице то или иное выражение: нейтральное, стандартную улыбку, улыбку искреннюю; в этом им помогали палочки, которые фиксировали соответствующее выражение. Одновременно у них измеряли сердечный ритм и интересовались субъективным ощущением стресса.

Оказалось, что улыбка действительно улучшает наше физическое состояние: те, кто улыбался искренне, меньше страдали от стресса, чем те, чьё лицо выражало стандартную улыбку. Но в действительности любопытно другое: люди, просто выполнявшие некие манипуляции с собственным лицом, которым не говорили открыто, что они в итоге должны зафиксировать улыбку, страдали от стресса несколько сильнее, чем те, кто про улыбку знал. Впрочем, отличие было не слишком значимым. Иными словами, гримаса улыбки действительно помогает справиться с трудностями.

Эрни Канн, профессор психологии университета Северной Каролины, обнаружил, что юмор помогает эффективно справляться со стрессом. Канн провел эксперимент, в котором приняли участие люди, проявлявшие первые симптомы депрессии. Две группы людей в течение трех недель просматривали видеофильмы. Те, кому показывали комедии, смогли почти полностью избавиться от неприятных симптомов. Те же, кто смотрел некомедийные фильмы, остались в прежнем состоянии. Профессор Канн обнаружил, что те, кто страдает язвой желудка, хмурятся чаще, чем здоровые люди.

Но использовать данную улыбку нужно очень аккуратно, у вас настроение улучшится однозначно, но вот окружающие могут не понять, почему на достаточно трагичные и совсем не радостные ситуации вы реагируете улыбкой.

### 6. Для повышения внимательности и собранности.

Когда мы сильно нервничаем и переживаем, наша внимательность падает до нижнего уровня. Сознание устроено так, что в период нервного возбуждения, мы перестаем замечать, что происходит вокруг, в поле зрения остается лишь то, что перед нами (в прямом и переносном смысле). Мы становимся не в состоянии замечать идеи и решения, которые находятся на периферии нашего сознания, а именно это и нужно для эффективной работы в сложных стрессовых ситуациях. Недаром же советуют перед волнительными выступлениями, экзаменами и конкурсами представлять жюри в нижнем белье, это поднимает настроение и вызывает улыбку.

### 7. Для соблазнения.

Привлекательность женщины в глазах мужчин возрастает в разы, если при взгляде на него она интригующе улыбается. Были проведены исследования (Уолш и Хьюитт, 1985) когда рассматривалось поведение мужчин и женщин при знакомстве в баре. Выяснилось, что только при визуальном контакте знакомство происходит в 20% случаев, а если добавляется улыбка со стороны женщины, то шансы у нее на приятный вечер возрастают до 60%.

### 8. Срыть истинное настроение.

Конечно, чтобы правдоподобно улыбаться, когда на душе кошки скребут, нужно иметь талант и опыт. В истинной улыбке задействованы не только мышцы губ и щек, но и глаз. Так же более располагающей и привлекательной считается "медленная" улыбка, которая, не спеша, разливается теплотой по вашему лицу, постепенно захватывая все области мышц. Овладев искусством "искренне улыбаться, когда нужно", вы сможете многое.

### 9. Для повышения достатка.

Улыбка экономически эффективное выражение эмоций? Конечно, ДА! Она поможет повысить вероятность благополучного исхода важных переговоров. А для людей сферы обслуживания, улыбка - это реальный заработок. Ведь приветливому официанту или стюардессе мы скорее всего оставим щедрые чаевые. Для использования этого "средства" в работе не нужно никаких вложений, а эффект будет на лицо.

### 10. Улыбнитесь миру, и мир улыбнется вам.

Улыбаться можно просто для того, что бы получить улыбки в ответ. Ведь как приятно идти по бульвару и видеть сияющие улыбки прохожих, которые были вызваны вашим хорошим настроением.

Японская пословица гласит: "Сильнейший тот, кто улыбается".

# ***4. Улыбка как лекарство***

Давно доказано, что если не все, то большинство болезней - от нервов. Причем с каждым годом этот тезис, назло скептикам, ученые подкрепляют все новыми и новыми фактами. Именно поэтому в лечении некоторых заболеваний традиционные медикаментозные схемы отходят на второй план, а врачи для того чтобы избавить своего пациента от язвы желудка или бронхита, больше склонны расспрашивать его о состоянии души, а не тела.

Как утверждают специалисты, на здоровье влияет даже не сама переживаемая эмоция, а ее мотивация. К примеру, человек в равной степени может испытывать радость как от покупки новой машины, таки от того, что его более удачливого коллегу бросила жена. При этом если в первом случае положительные эмоции окажут на организм благотворное влияние, то во втором - эффект будет прямо противоположный.

Впрочем, для тех, кто относится к подобным теориям скептически, у врачей имеются довольно убедительные аргументы. Во-первых, уже доказано, что от эмоционального фона человека во многом зависит состояние его иммунной системы: постоянный стресс подавляет защитные силы организма, а это значит, что он становится беззащитным перед возможными заболеваниями. Во-вторых, сильные негативные переживания "обесточивают" человека, лишая его энергии. Но и это еще не все: "потратившись" на выработку агрессии, гнева или страха, организм человека должен тут же приложить дополнительные усилия, чтобы их "утилизировать", ведь в современном обществе давать выход подобным эмоциям не принято. Ну а если те или иные чувства невозможно реализовать, то их приходится сдерживать, что ведет к мышечным зажимам. Например, замечено, что постоянное "проглатывание" обиды в буквальном смысле нарушает работу голосовых связок, что в свою очередь приводит к ангинам. А постоянное сдерживание плача постепенно выводит из строя диафрагму и увеличивает риск возникновения легочных заболеваний.

Смех стимулирует выработку организмом естественных обезболивающих веществ, а также гормонов хорошего настроения, называемых эндорфинами. Тем самым смех избавляет человека от стресса и лечит. Когда Норману Казенсу поставили диагноз анкилозирующий спондилит, доктора честно сказали ему, что ничего не могут сделать и что ему придется провести остаток жизни, терзаясь от мучительной боли. Казенс снял номер в отеле, куда ему стали привозить все самые смешные комедии, какие только существовали на тот момент. Он смотрел их снова и снова, каждый раз смеясь изо всех сил. Через полгода подобной терапии доктора с удивлением констатировали, что безнадежный пациент полностью исцелился. Неизлечимая болезнь отступила! Этот удивительный случай заставил Казенса написать книгу "Анатомия болезни", а ученых - начать исследовать действие эндорфинов. Эндорфины - это химические вещества, вырабатываемые мозгом во время смеха. По химическому составу они аналогичны морфину и героину и оказывают на тело человека успокаивающее действие, одновременно с этим стимулируя иммунную систему. Вот почему веселые люди гораздо реже болеют.

# ***. Как работают шутки?***

Суть большинства шуток заключается в том, что в ключевой строке сообщается от чем-то ужасном или болезненном, произошедшим с героем истории. Неожиданное завершение "пугает" наш мозг, и мы смеемся, издавая звуки, сходные с теми, какими шимпанзе предупреждают сородичей о приближающейся опасности. Хотя мы понимаем, что анекдот не связан с реальным событием, наш смех способствует выработке эндорфинов, снимающих чувство боли, которое возникло бы, будь шутка реальностью. Если бы все это произошло на самом деле, мы стали бы плакать, и наш мозг также выработал бы эндорфины. Плач зачастую является продолжением смеха. Вот почему в моменты серьезного эмоционального кризиса, например при известии о смерти, человек, который ментально не может смириться с произошедшим, начинает истерически хохотать. Когда же он осознает случившееся, смех переходит в плач.

# ***. "Улыбка до ушей"***

Интереснейшее исследование американских ученых показало, что чем шире и чаще человек улыбается на протяжении своей жизни, тем дольше он живет. Это, что называется, медицинский факт.

То, что улыбка и долголетие связаны между собой, американским учёным было понятно ещё до эксперимента. Улыбка отражает позитивное и относительно лёгкое, в целом оптимистичное отношение к жизни.

Но самое удивительное в этом эксперименте 2008-2010 годов оказалось то, что улыбка улыбке рознь. Долголетию способствует именно широкая улыбка, при которой видно наибольшее количество зубов и даже часть десен. Именно при подобной улыбке щёки приподымаются, а вокруг рта появляются глубокие складки. Как раз такую улыбку писатели и обозначают как "сияющая", "до ушей", а то и "в 32 зуба".

Но как же американские психофизиологии пришли к такому выводу? Они сравнили 230 фотографий бейсболистов высшей лиги. Исследователи разделили спортсменов на три группы: "без улыбки", "с частичной улыбкой" и "с полной улыбкой".

В первую группу попали спортсмены, чьё выражение лица на всех фотографиях было неизменно сдержанным и даже мрачным. Во второй группе оказались игроки, улыбающиеся слегка, одними уголками рта. А к третьей группе отнесли тех, кто улыбался во всю ширь, почти смеялся.

Итоги исследования ясно показали, что меньше всех (в среднем 73 года) прожили те спортсмены, которые не улыбались; чуть больше (75 лет) - те, кто улыбался сдержанно. А вот дольше всех, то есть в среднем до 80 лет, прожили именно улыбчивые, радостные бейсболисты. Интересно, однако, что в целом их было намного меньше, чем неулыбающихся или улыбающихся слегка, а именно 23 против 127.

Но разница в продолжительности жизни между ними и членами последней группы составила целых 7 лет!

"Улыбка является в первую очередь отражением внутренней гармонии человека, оптимизма и позитивного отношения в жизни. Результаты исследования подтвердили уже имеющиеся данные о том, что открытое выражение эмоций положительно влияет на умственное и физическое здоровье, а значит и на продолжительность жизни", - подвёл итог своей работы профессор Эрнест Абель.

Любопытна и еще одна подробность. Исследователи вполне допускают, что широкая улыбка явилась лишь следствием просьбы фотографа. Однако учёные не считают этот момент принципиальным. Ведь если человек даже по чьей-то просьбе может так искренне и радостно улыбнуться, это значит, что он эмоциональной открыт и позитивно настроен по отношению к окружающему миру.

Поэтому учёные рекомендуют всем людям приучать себя широко улыбаться. А главное - учиться находить даже самые незначительные причины для этого. Всё это будет способствовать достижению долголетия.

# ***7. Улыбка - залог успеха***

Чарльз Шваб говорил, что его улыбка была оценена в миллион долларов. И это, вероятно, соответствовало действительности. Ибо личность Швэба, его обаяние, его способность располагать к себе людей вполне соответствовали его исключительному успеху. А одним из наиболее ярких свойств его личности была его покоряющая улыбка.

Поступки "говорят" громче, чем слова, а улыбка "говорит": "Вы мне нравитесь. Вы делаете меня счастливым. Я рад видеть вас".

Вот почему собаки имеют такой успех. Они так рады вас видеть, что готовы выпрыгнуть из собственной шкуры. И, естественно, мы рады видеть их.

Неискренняя улыбка? Нет, она никогда не введет в заблуждение.

Механика лицемерия нам известна и она нас возмущает. Говорю о настоящей улыбке, улыбке, исполненной солнечного добра, идущего из глубины души, об улыбке, которая высоко ценится на бирже человеческих чувств.

Счастье не зависит от внешних условий. Оно зависит от условий внутренних.

По Дейлу Карнеги улыбка:

. Ничего не стоит, но создает много;

. Обогащает тех, кто ее получает, не обедняя тех, кто дает;

. Длится одно мгновение, память же о ней иногда сохраняется навсегда;

. Нет столь богатых, которые бы могли прожить без улыбки, и нет столь бедных, которые не стали бы богаче по ее милости;

. Создает счастье в доме, атмосферу доброжелательности в делах и служит паролем для друзей;

. Вдохновение для утомленного, свет надежды для отчаявшегося, сияние солнца для удрученного и лучшее из природных средств против горя;

. Улыбку нельзя ни купить, ни выпросить, ни одолжить, ни украсть, ибо она представляет собой некую ценность, которая не принесет ни малейшей пользы никому, если только не будет отдана от чистого сердца;

. Никто не нуждается в улыбке, как тот, кому уже нечего отдать.

# ***8. Неизменно кислое выражение лица***

Если приподнятые уголки рта выражают счастье и довольство, то опущенные вниз придают лицу кислое, недовольное выражение. Такое выражение свойственно людям, чувствующим себя несчастными, подавленными, раздраженными, напряженными, зависимыми. К сожалению, когда подобные эмоции становятся навязчивыми, уголки рта могут постоянно находиться в опущенном состоянии.

С возрастом подобная привычка делает человека похожим на бульдога. Исследования показывают, что окружающие инстинктивно сторонятся таких людей, предпочитают не встречаться с ними взглядом и стараются держаться от них подальше. Если подобное выражение лица вам свойственно, постарайтесь почаще улыбаться. Улыбка поможет вам не походить на злого пса и заметно улучшит ваше настроение. Кроме того, вас перестанут пугаться маленькие дети, а друзья и коллеги не будут считать вас старым ворчуном.

Кислое выражение лица может стать привычным. Окружающие инстинктивно стараются держаться от таких людей подальше.

# ***9. Совет женщинам***

Исследования, проведенные Марвином Хестом и Марианной Ла Франс из Бостонского университета, показали, что люди, склонные к подчинению и покорности, чаще улыбаются в присутствии тех, кто руководит или доминирует над ними. Такое положение сохраняется и в дружественных, и в недружественных ситуациях. Те же, кто занимает лидирующее положение, улыбаются подчиненным только в дружественных обстоятельствах.

Это же исследование показало, что женщины чаще мужчин улыбаются и в общении, и на работе. В результате женщина начинает выглядеть покорной и слабой в сравнении с суровыми, неулыбчивыми мужчинами. Некоторые утверждают, что улыбчивость женщин - это результат их исторически сложившегося подчиненного положения. Однако другие исследования показывают, что в возрасте восьми недель девочки улыбаются значительно чаще мальчиков. Отсюда можно сделать вывод о том, что женская улыбчивость - качество врожденное, а не усвоенное. Скорее всего, улыбка соответствует эволюционной роли женщины - роли миротворицы и заботницы. Это не означает, что женщина не может быть столь же авторитетной, как и мужчина. Но улыбчивость делает ее менее властной и авторитетной.

Психолог Нэнси Хэнли называет женскую улыбку "знаком миротворца". Улыбка часто используется для того, чтобы усмирить более властных мужчин. Исследования доктора Хэнли показали, что во время общения женщины улыбаются 87% времени, а мужчины - лишь 67%. Женщины на 26% чаще улыбаются в ответ представителям другого пола. Во время одного эксперимента 257 мужчинам предложили оценить привлекательность женщин по фотографиям. Женщины с печальным выражением лица оказались наименее привлекательными. Женщин без улыбки считают несчастными, неулыбчивых же мужчин традиционно считают властными и энергичными. Отсюда можно сделать один вывод: при общении с властными мужчинами в деловой обстановке женщинам следует улыбаться реже или ровно столько, сколько улыбается их собеседник. Если же мужчина хочет убедить женщину в своей правоте, ему нужно чаще улыбаться.

Женская улыбчивость самой природой заложена в мозгу женщины.

# ***10. Заключение***

Так что улыбайтесь как можно чаще, даже если вы не чувствуете радости. Просто сделайте это мимическое усилие - и будет вам счастье.

Когда вы улыбаетесь другому человеку, он почти всегда отвечает вам улыбкой на улыбку. И это создает позитивный настрой и у вас, и у вашего собеседника. В действие вступает закон причины и следствия. Исследования показывают, что, когда участники переговоров или других мероприятий постоянно улыбаются друг другу и смеются, процесс идет более гладко, спокойно и быстрее приносит положительные результаты. Постарайтесь сделать улыбку и смех привычным для себя состоянием.

Можно с твердой уверенностью сказать, что улыбки и смех укрепляют иммунную систему, защищают организм от болезней, исцеляют тело, продлевают жизнь, помогают продавать идеи, лучше преподавать и расширять круг друзей. Юмор поистине исцеляет.

улыбка искренняя фальшивая шутка

# ***Список литературы***

1. http://www.kstati.net/magiya-ulybki/

2. Д. Карнеги "Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей", 1989, Москва/

. http://psihotesti.ru/gloss/tag/ulibka/

. http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/psychotherapy/9607.html http://www.newizv.ru/potrebitel/2011-02-25/141411-ulybka-kak-lekarstvo.html. http://psyworld.org.ru/2007/12/04/trenirovka-ulyibki.html http://www.bodylang.ru/article/559-smile-and-5-basic-types-of-a-smile.html http://www.yoki.ru/social/psy/03-07-2011/395672-smile-0/

. http://psyly.net/smile

. http://epigraf. su/psikhologiya-obshcheniya-kak-raspolozhit-k-sebe-i-zavoevat-doverie-sobesednika 11. http://www.yourpower.ru/body-language-3-2.html

. http://science.compulenta.ru/697704/