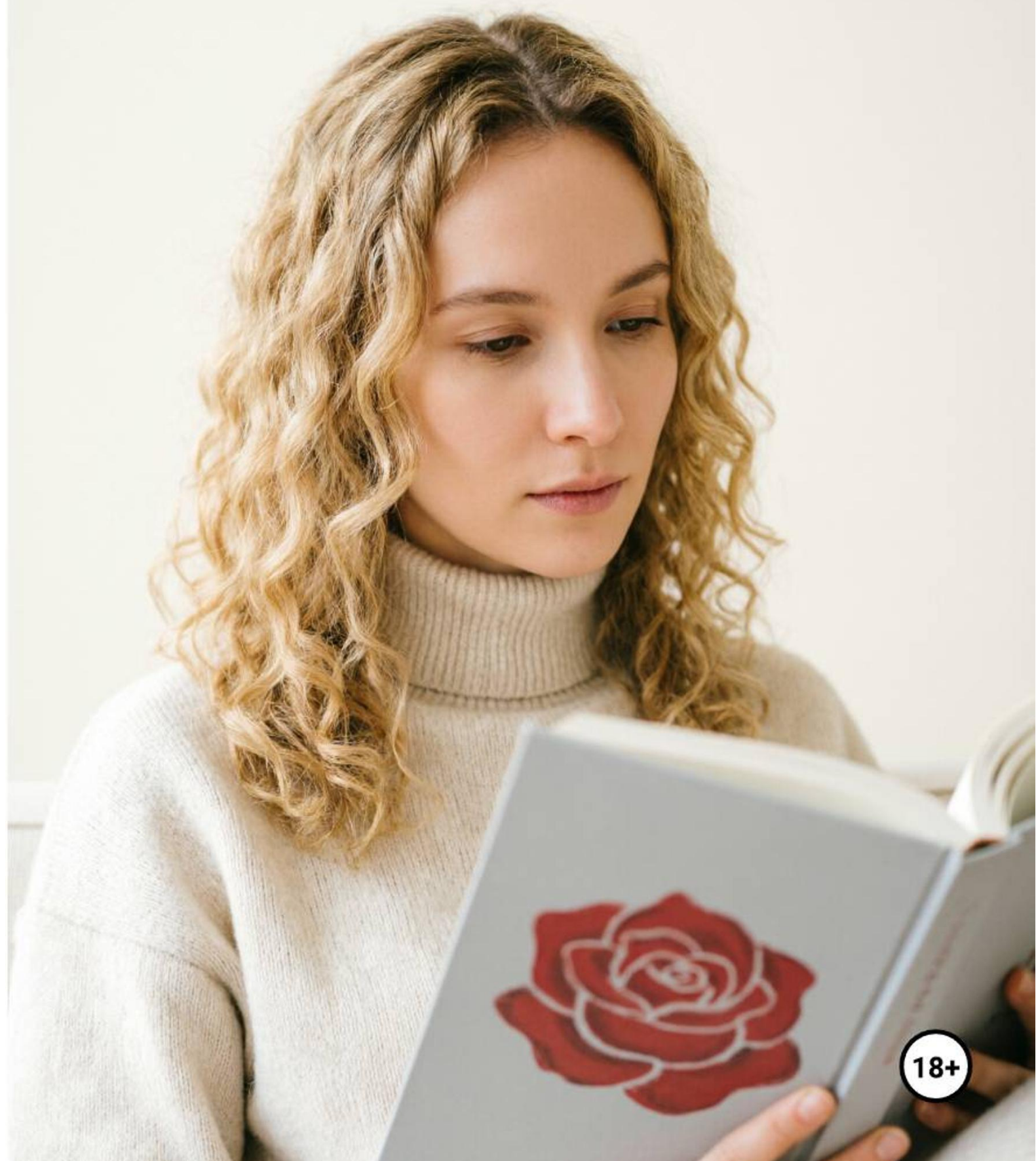


Дмитрий Малышев

Виды улыбок



Дмитрий Малышев

Виды улыбок

«Автор»

2026

Малышев Д.

Виды улыбок / Д. Малышев — «Автор», 2026

Улыбка является одним из самых универсальных и древних невербальных сигналов в арсенале человечества. Она появляется на лице младенца в первые недели жизни, задолго до того, как ребенок научится говорить или даже сидеть. Эта врожденная способность, не требующая обучения, говорит о том, что улыбка выполняет фундаментальную, эволюционно важную функцию в выживании и социализации человека. Улыбка не просто выражение лица, это сложный биопсихосоциальный феномен, который влияет на наше здоровье, настроение, отношения с другими людьми и даже на успех в профессиональной деятельности...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Какие улыбки бывают?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Дмитрий Малышев

Виды улыбок

Какие улыбки бывают?

Виды улыбок

О том, что улыбка может быть либо искренней, либо неискренней вы и так знаете, но на самом деле всё куда интереснее?

Вот несколько примеров:

Улыбка Дюшена. Эта улыбка считается "подлинной". Она поднимает уголки рта и задействует мышцы глаз, поднимая щёки и вызывая "вороньи лапки" вокруг глаз.

Вежливая улыбка. Она также известна как "социальная улыбка". Это более сдержанная улыбка, при которой происходит только сокращение основной скуловой мышцы, без круговой мышцы глаза.

Ухмылка — это улыбка, которая характеризуется тем, что один угол рта приподнят выше, чем другой. Это может быть признаком самодовольства или превосходства.

Вынужденная улыбка — это улыбка, которая не является искренней. Она может использоваться для маскировки негативных эмоций или для создания ложного впечатления.

Значение улыбки в жизни человека

Улыбка является одним из самых универсальных и древних невербальных сигналов в арсенале человечества. Она появляется на лице младенца в первые недели жизни, задолго до того, как ребенок научится говорить или даже сидеть. Эта врожденная способность, не требующая обучения, говорит о том, что улыбка выполняет фундаментальную, эволюционно важную функцию в выживании и социализации человека. Улыбка не просто выражение лица, это сложный биопсихосоциальный феномен, который влияет на наше здоровье, настроение, отношения с другими людьми и даже на успех в профессиональной деятельности.

На протяжении всей жизни человек использует улыбку в самых разных контекстах. Младенец улыбается матери, чтобы привлечь ее внимание и получить заботу. Ребенок улыбается, получив подарок, выражая искреннюю радость. Подросток может использовать улыбку, чтобы вписаться в компанию или скрыть смущение. Взрослый человек улыбается коллеге в знак приветствия, клиенту чтобы расположить к себе, любимому человеку чтобы выразить нежность, незнакомцу чтобы извиниться за случайную неловкость. Каждая из этих улыбок может выглядеть по-разному, иметь разную продолжительность, разную интенсивность и, самое главное, разное значение.

Интересно, что улыбка работает в обе стороны. Не только наше внутреннее состояние определяет, улыбаемся мы или нет, но и сам акт улыбки способен влиять на наше внутреннее состояние. Этот феномен, известный как лицевая обратная связь, подтвержден многочисленными исследованиями. Когда мы улыбаемся, даже если у нас нет для этого объективной причины, в мозге запускаются процессы, связанные с выработкой эндорфинов и серотонина, что приводит к реальному улучшению настроения. Таким образом, улыбка это не просто зеркало эмоций, но и инструмент их создания.

Несмотря на кажущуюся простоту, улыбка многолика и многозначна. Одна и та же мышца может сокращаться в разных комбинациях с другими мышцами лица, создавая десятки различных оттенков выражения. Понимание этих оттенков, умение распознавать разные виды улыбок и сознательно использовать их в общении это важный навык эмоционального интеллекта, который может значительно улучшить качество вашей жизни и отношений с окружающими.

Улыбка как инструмент общения и самовыражения

В процессе эволюции человек развил сложные системы коммуникации, и улыбка занимает в них особое место. В отличие от слов, которые могут быть лживыми, улыбка, особенно определенных типов, гораздо труднее поддается сознательному контролю и поэтому часто выдает истинные чувства человека. Умение читать улыбки это способность заглянуть за маску социальных ролей и увидеть реальное эмоциональное состояние собеседника. Этот навык особенно ценен в ситуациях, где доверие имеет решающее значение: в переговорах, в дружбе, в романтических отношениях.

Улыбка выполняет несколько ключевых коммуникативных функций. Первая функция это установление и поддержание контакта. Улыбка при встрече сигнализирует о доброжелательности, отсутствии агрессии и готовности к взаимодействию. Она снижает социальную дистанцию и создает атмосферу безопасности. Именно поэтому в большинстве культур улыбка является неотъемлемой частью приветствия. Без улыбки приветствие может показаться холодным, формальным или даже враждебным.

Вторая функция улыбки это регуляция взаимодействия. Улыбка может служить сигналом, что человек закончил свою мысль и готов слушать другого. Она может смягчить критику или отказ, делая их более приемлемыми. Она может поощрить собеседника продолжать рассказ или, наоборот, вежливо указать на неуместность темы. Опытные ораторы и переговорщики мастерски используют улыбку для управления динамикой разговора, не прибегая к прямым указаниям.

Третья функция это самовыражение. Через улыбку человек транслирует миру свою личность, свое отношение к происходящему, свои ценности. Улыбка может быть теплой и откры-

той, холодной и отстраненной, насмешливой и презрительной, застенчивой и неуверенной. Каждый человек имеет свой уникальный улыбчивый стиль, который формируется под влиянием темперамента, воспитания и жизненного опыта. Некоторые люди улыбаются легко и часто, другие сдержанно и только по серьезному поводу. Нет правильных или неправильных стилей, но понимание своего стиля и его влияния на других может быть полезным для личностного роста.

Четвертая функция улыбки это самовоздействие. Как уже упоминалось, улыбка влияет на наше собственное состояние. Сознательно используя улыбку, мы можем регулировать свое настроение, снижать уровень стресса, повышать болевой порог и даже укреплять иммунитет. Эта функция делает улыбку мощным инструментом саморегуляции, доступным каждому в любой момент. Не нужно ждать повода для радости, можно создать радость через улыбку.

Краткий обзор тем, которые будут раскрыты в книге

Эта книга посвящена подробному исследованию мира улыбок. Мы рассмотрим разные виды улыбок, их психологические и физиологические механизмы, их социальные функции и способы их распознавания. Книга построена так, чтобы читатель не только получил теоретические знания, но и смог применить их на практике, улучшив свои навыки коммуникации и эмоциональной саморегуляции.

В первой главе мы погрузимся в психологию улыбки. Узнаем, какие структуры мозга отвечают за улыбку, как улыбка связана с эмоциями и как она влияет на наше восприятие других людей. Мы разберем исследования, показывающие, что улыбающиеся люди воспринимаются как более привлекательные, компетентные и заслуживающие доверия, и обсудим, почему это происходит. Также мы рассмотрим феномен заразности улыбки и то, как зеркальные нейроны заставляют нас непроизвольно подражать улыбке собеседника.

Во второй главе мы подробно остановимся на искренней улыбке, которую в научной литературе часто называют улыбкой Дюшена. Мы узнаем, какие мышцы лица участвуют в ее создании, какие физиологические процессы при этом происходят и как надежно отличить настоящую улыбку от фальшивой. Мы рассмотрим исследования, показывающие связь между частотой искренних улыбок и долголетием, удовлетворенностью браком и общим уровнем счастья. Вы научитесь распознавать искреннюю улыбку у других и, что не менее важно, распознавать ее у себя.

В третьей главе мы обратимся к вежливой улыбке, социальной улыбке, которую мы используем каждый день в общении с коллегами, соседями, продавцами и случайными прохожими. Мы обсудим, почему вежливая улыбка не является лживой в полном смысле этого слова, а выполняет важные социальные функции. Мы разберем правила уместности вежливой улыбки в разных культурах и ситуациях, а также поговорим о психологической цене, которую платят люди, вынужденные постоянно улыбаться по долгу службы, например, работники сферы обслуживания.

В последующих главах, которые будут представлены в продолжении книги, мы рассмотрим и другие виды улыбок. Улыбку превосходства, которой люди обмениваются, когда чувствуют свое интеллектуальное или социальное превосходство над собеседником. Флиртующую улыбку, особый невербальный сигнал, используемый в романтическом и сексуальном контексте. Застенчивую улыбку, которая одновременно выражает желание контакта и страх перед ним. Сардоническую улыбку, полную горечи и иронии. Мы также обсудим патологические формы улыбки, связанные с некоторыми психическими расстройствами, чтобы помочь читателю отличать норму от отклонений. Завершится книга практическими рекомендациями по развитию навыков распознавания улыбок и использованию улыбки для улучшения качества жизни.

Глава 1. Психология улыбки

Что такое улыбка с точки зрения психологии

С точки зрения психологии, улыбка представляет собой координированное сокращение лицевых мышц, прежде всего скуловых и круговых мышц глаза, которое обычно, но не всегда, ассоциируется с положительными эмоциями, такими как радость, удовольствие, облегчение или симпатия. Однако психологический анализ улыбки выходит далеко за рамки простого описания мышечных движений. Улыбка рассматривается как сложный поведенческий акт, имеющий свои причины, механизмы и последствия как для самого улыбающегося, так и для окружающих.

Психология улыбки включает в себя три основных компонента. Первый это субъективное переживание, то есть та эмоция, которую человек испытывает в момент улыбки или которую он хочет изобразить. Второй это физиологическое возбуждение, изменения в работе вегетативной нервной системы, сердечного ритма, дыхания, гормонального фона, которые сопровождают улыбку. Третий это поведенческое выражение, собственно мышечные движения лица, которые видят окружающие. В искренней улыбке все три компонента согласованы. В неискренней улыбке поведенческое выражение может присутствовать без соответствующего субъективного переживания и физиологического возбуждения.

Важным понятием в психологии улыбки является концепция эмоциональной экспрессии. Эмоциональная экспрессия это внешнее проявление внутреннего эмоционального состояния через мимику, жесты, позу, голос. Улыбка является одной из самых информативных эмоциональных экспрессий. По улыбке можно судить не только о том, рад человек или нет, но и о его социальном статусе, культурной принадлежности, личностных чертах и даже о его физическом здоровье. Исследования показывают, что люди способны довольно точно оценивать личность незнакомца по одной только его улыбке на фотографии.

Психология также изучает онтогенез улыбки, то есть её развитие в процессе взросления человека. Новорожденные дети демонстрируют так называемую эндогенную улыбку, которая возникает спонтанно, чаще всего во сне или в состоянии дремоты, и не связана с внешними стимулами. Эта улыбка, вероятно, является рефлексорной и служит для тренировки лицевых мышц. На втором-третьем месяце жизни появляется экзогенная улыбка, которая возникает в ответ на внешние стимулы, прежде всего на лицо матери или другого ухаживающего взрослого. Эта улыбка уже является социальной, она направлена на другого человека и служит для установления контакта. К шести месяцам улыбка становится дифференцированной: ребенок улыбается по-разному знакомым и незнакомым людям, в ответ на игру и в ответ на ласку. К году улыбка начинает использоваться как инструмент социального влияния: ребенок улыбается, чтобы получить желаемое от взрослого.

Роль улыбки в межличностных отношениях

Улыбка играет фундаментальную роль в формировании, поддержании и регулировании межличностных отношений на всех этапах их развития. От первой встречи до глубокой многолетней близости, улыбка остается одним из главных каналов передачи эмоциональной информации и сигналов о намерениях.

На этапе знакомства улыбка выполняет функцию сигнала безопасности. Когда два незнакомых человека встречаются, их мозг автоматически оценивает потенциальную угрозу. Улыбка является универсальным сигналом, означающим я не представляю угрозы, я открыт для взаимодействия. Исследования показывают, что люди, которые улыбаются при знакомстве, воспринимаются как более теплые, дружелюбные и привлекательные. Они вызывают больше доверия и желания продолжить общение. Напротив, человек, который не улыбается при знакомстве, может быть воспринят как холодный, отстраненный или даже враждебный, даже если на самом деле он просто застенчив или сосредоточен.

В развитых отношениях, например, между друзьями или романтическими партнерами, улыбка выполняет функцию подтверждения связи и синхронизации состояний. Когда люди улыбаются друг другу, особенно искренней улыбкой, их физиологические показатели, такие как сердечный ритм и активность мозга, синхронизируются. Это создает чувство единства, общности, мы с тобой на одной волне. Пары, которые часто и искренне улыбаются друг другу, сообщают о более высоком уровне удовлетворенности отношениями и реже расстаются. Улыбка также служит буфером во время конфликтов. Пара, которая способна сохранить хотя бы остатки теплой улыбки во время ссоры, имеет гораздо больше шансов на конструктивное разрешение конфликта, чем пара, лица которой искажены гневом и презрением.

В профессиональных отношениях улыбка влияет на восприятие компетентности и лидерских качеств. Интересно, что эффект улыбки в бизнес-контексте зависит от пола человека и от специфики профессии. Для женщин улыбка часто является обязательным требованием, и женщины, которые не улыбаются на работе, могут восприниматься как строгие или даже злые. Для мужчин улыбка может как повышать, так и понижать восприятие их компетентности в зависимости от ситуации. В продажах и обслуживании клиентов улыбка напрямую связана с

эффективностью. Улыбающиеся продавцы и официанты получают больше чаевых и совершают больше продаж. В переговорах улыбка может быть использована как стратегический инструмент для создания доверительной атмосферы, но неуместная или избыточная улыбка может быть воспринята как слабость или неискренность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.