**Феномен улыбки.**

**Улыбка рождает успешных людей (Китайская мудрость)**

Доброжелательное отношение людей выражается улыбкой. Писатель В. Солоухин тонко подметил, что все у человека предназначено для самого себя: глаза – смотреть, находить, рот – поглощать пищу. Все нужно самому себе, кроме улыбки. Улыбка самому себе не нужна. Если бы не зеркала, вы ее никогда бы даже не увидели. Улыбка предназначается другим людям, чтобы им с вами было хорошо, радостно и легко». Другие ученые, психологи сходятся во мнении о целительной силе улыбки, делающей человека счастливей и гармоничней как личность. Улыбка – одна из первых эмоций ребенка, доверяющего этому миру, здорового физически и эмоционально. Психологи установили: улыбающееся лицо, особенно женское, нравится окружающим много больше, чем серьезное, потому что улыбка – это первый признак душевного равновесия. Какой бы привлекательной ни была внешность человека, если нет соответствующей подачи, он будет терять в привлекательности. Это подтверждают и специалисты в области психологии: для того чтобы считаться красивым и успешным, человеку наряду с внешними данными и ухоженным видом, необходима улыбка.

В основе улыбки могут лежать разные эмоции и чувства. Л.Н. Толстой описал 97 оттенков человеческой улыбки. Она может быть многоликой: игривой, манящей, радостной, таинственной, веселой, привлекательной, лукавой, наивной, но вместе с тем и глупой, жестокой, язвительной, колкой, ироничной.

**Улыбка как способ манипуляции.**

В мире, где каждый сам за себя, кому мы можем доверять? Один из звоночков, который предполагает, что мы надежны - это именно улыбка. Искренняя улыбка показывает, что другие люди могут доверять тебе и сотрудничать с тобой. Даже экономисты подтверждают важность улыбки. Согласно исследованию Шарлеманна ([(2001)](http://dx.doi.org/10.1016/S0167-4870(01)00059-9)), люди больше доверяют улыбающимся партнерам, так как улыбка увеличивает доверие на 10%.

**2. Улыбка как снисходительность.**

Люди часто улыбаются, когда их ловят на плохом с поличным. Идет ли это им на пользу?

Однозначно, да. Согласно исследованию, [LaFrance and Hecht (1995)](http://dx.doi.org/10.1177/0146167295213002), мы относимся более благосклонно к людям, которые улыбаются после своих ошибок. И не важно, будет эта улыбка ложной или настоящей, она все равно сработает на пользу в сторону примирения.

Это происходит потому, что мы находим людей, которые улыбаются после погрешностей более надежными чем те, кто этого не делает.

**3. Улыбка как способ загладить свою вину.**

В ситуациях вины перед другим человеком, как правило, мы смущенно улыбаемся, опускаем глаза вниз и издаем глупый смешок. ([Keltner & Buswell, 1997](http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.122.3.250)) Это помогает нам вызвать чувство товарищества у других людей, и они простят нас намного быстрее.

**4. Для хорошего самочувствия.**

Иногда мы улыбаемся, чтобы быть вежливыми и избегать плохого настроения. Так, в одном исследовании Ля Флянс, людей попросили выслушать чужие хорошие новости с каменными лицами. Оказалось, что люди чувствовали себя из-за этого плохо, так как думали, что про них будут думать хуже, ведь они не могут радоваться за других.

**5. Улыбаться вопреки всему.**

В психологии существует “гипотеза обратной связи”. Суть в том, что иногда нужно улыбнуться, даже если ты этого не чувствуешь, этого будет достаточно, чтобы поднять себе настроение.

Но здесь главное помнить, что не во всех ситуациях этот метод может помочь. Иногда эта улыбка может быть просто непонятна окружающим.

**6. Улыбка для понимания.**

Нервничая, мы становимся менее внимательными, перестаем видеть, что происходит вокруг нас, а замечаем только то, что находится в центре нашего внимания.  Это правдиво как в буквальном, так и метафорическом смысле: когда мы нервничаем или находимся в стрессе, то считаем, что решение проблемы лежит в центре нашего сознания. Но оно чаще всего лежит как раз на его периферии.

Выход прост - улыбнитесь. Это не только позволит вам почувствовать себя лучше, а и поможет мыслить более целостно. Как показали результаты теста Джонсона ([Johnson et al. (2010)](http://dx.doi.org/10.1080/02699930903384667)), люди, которые улыбались перед тестом на внимательность, проходили задания на порядок лучше.

**7. Улыбка для привлекательности.**

Улыбка имеет магическое действие на окружающих людей. Чем больше человек улыбается, тем более привлекательный и доброжелательный образ он о себе формирует.

**8. Способ скрыть свои мысли.**

Психологи утверждают, что искренняя улыбка никогда не врет. Как же ее распознать? В фальшивой улыбке задействованы только уголки рта, в искренней же в улыбке участвуют и уголки глаз. Такую улыбку называют улыбкой Дюшена. Одно исследование так же показало, что искренняя улыбка тогда, когда человек расплывается в улыбке, а не “надевает” ее сразу. Медленная улыбка считается более надежной, настоящей и даже кокетливой

**9. Улыбка как способ заработать деньги.**

Выше было указано, что экономисты оценивают улыбку в плюс 10% к доверию, но какова реальная цена улыбки в денежном эквиваленте?

В сфере обслуживания (авиаперевозки, гостиничный бизнес, развлечения) получают хорошую плату за свои услуги именно за гостеприимство и улыбчивость. Психологи называют это “эмоциональным трудом” и тут главное быть осторожным, ведь постоянно показывать эмоции, которые ты не испытываешь приводит к усталости и истощению.