

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：「假裝」快樂，掩蓋的微笑

摘要：在社會不斷進步的情況下，不論是什麼年齡層的人都有屬於自己的壓力所在，壓力不限有形無形，然而人們常常讓自己呈現快樂或滿足的樣子，即使內心並不真正感到這種情緒，也就是所謂的「假裝」快樂，該篇文章內容在探討其背後心理學及可能隱憂。

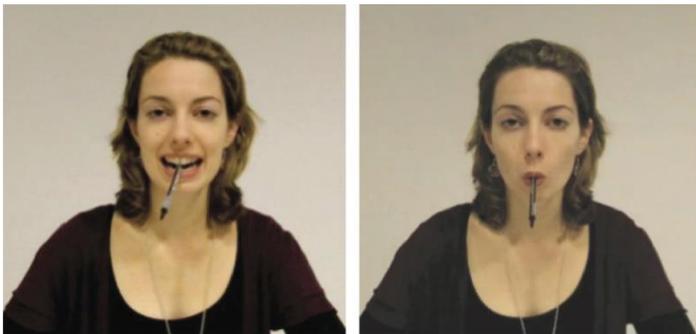
文章內容：（限 500 字~1,500 字）

人們總是會包裝自己，不論是外在、內在，當走出舒適環境後，會為自己穿上「防護盔甲」，在這個競爭力越發強大的時代中，不論是工作場行的壓力應對、社交媒體的正向塑造、家庭關係氣氛等等，許多面向需要考慮到，也因此無形中，每個人的身上都帶著無形的重擔，彷彿下一秒即將被壓垮。為了將自己脆弱的一面隱藏，人們基於不同原因，開始學習「假裝」快樂。

在這篇文章中，我將重點放在「假裝微笑」上，人們為了假裝快樂，進而學習刻意微笑。然而，假的微笑真的會讓人感到快樂嗎？事實上，根據科學家詹姆斯的假說及後來萊爾德的實驗驗證，人類的確會因為臉部肌肉上的改變間接影響心情，也因此「微笑就會變得快樂？」在某種程度上是有一定的證實。準確來說，該實驗藉由受試者在不知道實驗目的之前提下，配合將嘴角往上揚、下垂，再請其評估各種情感的感受度。而實驗後，受試者也表明在做出微笑表情後，變得更快樂；在皺眉後，變得更生氣。

此外，在臉部肌肉與心情變換的關係上，也有一項具有爭議的「臉部回饋假說」，其假說為查爾斯·達爾文和威廉·詹姆斯的猜想，即「一個人的臉部表情直接影響到他們的情緒體驗」，這項假設在過去多年的不斷猜測及實驗，最終得出之結論為「你的假笑，有多接近真實笑容的肌肉狀態」會決定「假裝微笑」是否會增加心中的快樂程度。

下圖為「臉部回饋假說」之咬筆實驗，用來測試臉部肌肉對心情體驗：



此外，在化學現象與假裝快樂之間也有關聯，研究表明，即使是假裝微笑或表現出快樂的姿態，也可以觸發大腦釋放多巴胺的反應，而使人感到快樂的感覺；在其他領域上，十九世紀初時，康斯坦丁·史坦尼斯拉夫斯基發明了方法演技，其令演員完全融入角色中的表演方式，道理同樣也用於探討「裝假成真」原理的實驗室研究中。

「假裝」快樂在許多心理學實驗及理論上雖然都有許多假說及實驗，但事實上，卻還是會因為個人差異及不同情況下產生差異，像是在為憂鬱症患者的前提下，假裝微笑反而

會導致微笑憂鬱症的存在；在某些情況下，假裝快樂變成是一種表面的遮蓋，並無法真正解決問題，形成一種自我欺騙。對於過多的壓力，相較於假裝快樂之外，也有許多方法可以放鬆心情，不妨多加嘗試。最後，取決於種種因素，「假裝」快樂真的是一項複雜的心理學，不能夠利用單一面向看待它。

參考資料

<https://pansci.asia/archives/366402> - 微笑會讓自己變快樂嗎？「假裝」的心理學

<https://pansci.asia/archives/359615>

https://en.wikipedia.org/wiki/Facial_feedback_hypothesis

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1745691616674458>

https://neihu-mindclinic.com.tw/medical_information/smiling-depression/

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。

2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖