

# 《看脸》

## 图书基本信息

书名：《看脸》

13位ISBN编号：9787540477962

出版时间：2016-10-20

作者：华沙

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《看脸》

## 内容概要

“看脸”的世界，我们到底在看什么？知乎神经学、心理学大神华沙开启全新看脸思维的必读书。前沿社会心理学研究成果，心理学博士科学解读人类拼颜值、外貌控背后的秘密。

阅读面孔似乎是我们每个人与生俱来的能力，可是很多人并不知道，我们在看脸的时候，到底在看什么，看脸这件看似肤浅的事情其实有着深刻的科学依据，面孔能传递信息的丰富程度远超我们的想像。

一张面孔好看与否，到底依据什么样的判断标准？除了先天因素，还有哪些东西会构造我们的面容？怎样让自己的面容更加吸引人，提升在他人心中的印象？读完这本书，这些你困惑已久的问题将迎刃而解。掌握外形优化的根本技巧，让你看上去更有吸引力。

# 《看脸》

## 作者简介

南洋理工大学心理学博士，格拉斯哥大学心理学研究方法硕士。研究方向是大脑对面孔的识别，尤其是情绪识别和特征识别，对面孔吸引力以及面孔传达的社会特征非常痴迷。知乎“认知神经科学”话题的知名活跃回答者。

## 书籍目录

第一章 我们阅读面孔的时候，到底在看什么？

通过面孔，我们能察觉什么？

面孔是最为特殊的信息

我们会分辨不了面孔吗？

面孔真的挺特别

第二章 看脸的“历史”

感觉器官的聚集之处？

鼻子和耳朵有什么特别之处

灵巧的嘴

“科技”改变了面孔

灵活的面孔

眉目真能传情

这就是面孔

第三章 动物“行星”

人类的亲戚，灵长类动物们

人类最好的朋友

猫咪能够看懂脸吗

绵羊也盯着你的脸

小小的总结

第四章 大脑“眼中”的面孔

大脑为了面孔“尽力了”

识别面孔的神经模型

整体还是局部

倒置的面孔，不只是倒过来

奇奇怪怪的照片，道出了面孔识别的特点

“撒切尔效应”

模糊中都能判断清楚

露出多少能被看清楚？

大脑尽力了

第五章 面孔与身份：“你是谁？”

外国人的面孔真难认！

利用面孔“地图”来“计算”面孔

为什么漫画很好辨认

不管笑还是哭，你还是你

身份识别就是对比图片吗？

身份识别要“动”脑

“前女友细胞”？

别人眼中的你

第六章 诉说“情绪”的面孔

表情为什么可以传递情绪？

包含表情的面孔在我们心中是什么样

大脑是怎么加工表情情绪的

“面无表情”也会有情绪吗

表情是跨文化通用的吗？

识别一个人和一群人的表情

为什么母亲见到孩子就会唠叨

第七章 这是一个什么样的人

## 《看脸》

面孔的美丽可以被研究吗？

吸引力有衡量标准吗？

对称与面孔的美丽

平均的面孔更美丽？

他和她的面孔

不同的环境，不同的选择

家中的“故事”

“我该怎么做，能够更好看？”

靠谱还是不靠谱

他好欺负吗？

这并不是终点

结语

### 精彩短评

1、Kindle CN

2、阅读本书也是一件非常愉快的事，令人很享受，作为一个非专业人士，会觉得读完之后收获满满同时也意识到面孔原来这么有趣，大脑在识别面孔的时候应该是下了很大的功夫，真是辛苦了，也在付出终有所得，这本书很棒。

愿你读完之后也同样会爱上这本书，愿你有所得。

3、似乎专业

翻过就忘

4、怎么说呢 有点严肃

5、2017年春节看的几本书之一。书是从徐总那里借来，跟想象的不一样更学术，可能正如作者说的那样在多几十年的阅历更有效。“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数。”向毛老头致敬。

6、冗长絮叨

7、很不错的认知科学科普

8、性吸引力之美，对称之美，外族效应.....其实人人都是外貌协会

9、本书最后给了个中肯的建议，学化妆

10、专业性强，结合生活不够紧，趣味性不强

11、真的只是科普读物啊！很理论啊！很难看下去啊！勉勉强强看完了.....并没有什么感觉技能得到了提升。只是看完了而已。

12、17.02.27

12L专业性强，内容啰嗦，作者很容易跑题，看的有些莫名。

13、狗狗有面孔识别系统而猫咪没有，所以猫咪总是那么高冷而狗狗与人更亲近。

很专业，很中肯的研究。

14、希望大家买买买我的书

15、到处是语病是什么鬼。。。

16、简单的看脸学问，浅显易懂，虽不精细，但是闲暇时读一下，还是不错的

1、在阅读这本书之前，我们先来了解一下书的作者——华沙。他是南洋理工大学心理学博士，格拉斯哥大学心理学研究方法硕士。主要的研究方向是大脑对面孔的识别，尤其是情绪识别和特征识别。对面孔吸引力以及面孔传达的社会特征非常痴迷。也是知乎“认知神经科学”话题的知名活跃回答者。

脸，英文：Face，最初指的是人的两颊上部，到了唐宋时期，开始指人的整个面部，除此以外，还包括人的面部表情，面部器官等。脸是一个人外貌特征最显著的标志，是人与人在接触时最先接触到的特征之一，也是辨认人的身份的重要根据。看脸，换种说法，也可以被称为微表情（micro-expression）。微表情，是心理学名词，指的是人们把自己内心的感受通过面部表情表现出来。人的表情可以传达信息，反映当下最真实的内心感受。“微表情”最短可持续1/25秒，虽然一个下意识的表情可能只持续一瞬间，但很容易暴露真实的情绪。常言道“察颜观色”，其中的“颜”便是指的面部表情。在现今的日常生活中，面部微表情也被一些行业运用自如，例如美国联邦调查局的FBI探员们。面孔除了呈现微表情外，就是相貌，每个人的相貌都不同，即使是同卵双胞胎，也会有微小的差异，比如眼睛。因为眼睛里的虹膜和指纹一样是独一无二的，所以没有一模一样的眼睛，也因为这个特性，研制出了虹膜识别技术。在日常生活中，大部分人可能遇到过这样的情况，看到一个人的脸觉得很熟悉，知道是曾经的同学、同事、朋友或者其他，也知道彼此间发生的一些事情，却想不起来这个人叫什么。还有一些情况，是作者在本书中提到的，那就是认不清整容后的韩国明星，分不清白百合和王珞丹这种长相相近的明星等等。依昔记得，去年因为韩国选美的参赛者相似度极高，还推出了类似连连看的游戏，供大家分辨……这些困扰过很多人的“脸盲症”，在学术上被称为：面孔失认（prosopagnosia），特指无法通过面孔判断他人身份的一种症状。真正意义上的面孔失认分为两类：一类是获得性，往往伴随脑损伤，出现比较少；另一类则是先天性的，这一类在生活中比例相对比较高。根据这两种说法，我们前面所说的“脸盲”、分辨不清相似度高的人脸等等这些情况，就不能算作面孔失认。除了人类拥有对于面孔的识别能力以外，动物界对于面孔识别的能力也是存在的，比如狗和绵羊。这两者的面孔识别能力不是来自于出生后的训练，也不依赖于智力，与人类的亲密程度也没有任何关系，而是取决于大脑中的颞叶处的面孔识别区域。说到狗，自然也会联想到猫。不过，因为猫缺少了面孔识别的专门脑门，所以并不能像狗和绵羊那样，理解、处理、记忆我们的面孔。虽然如此，但猫还是可以通过身体和声音信息的分析判断主人和他人，也能分辨我们的情绪，甚至指令。通过作者的讲解，不难发现，看脸并不是人类独有的能力。面孔识别，也就是看脸，需要依赖于整体识别，也就是说面孔识别并不是简单意义上地对比图片和心中对这个人的记忆来决定的。打个比方，选取两个相貌相近的人脸部的照片，如果只看脸部相同的局部位置，比如眼睛、鼻子或者嘴唇，是不太能分辨出谁是谁的，而如果将整体图片放在一起对比，则能观察出小细节的不同，而将二人区别开来。看完全书，不难发现，作者华沙作为心理学方面的专业人士，在书中引用和讲述的专业知识非常多，不过，言语间并没有教科书式的死板教条，反而选择了时下大家熟知的人或事进行举例，使得我们在对面孔的识别、阅读、观察等方面的理解更加的透彻，只是专业知识较多，非专业人士想要完全理解透彻，可能需要下点功夫了。特此鸣谢【拾光书屋】友情赠书

2、于千千万万人群中，一眼就看到了你，好奇怪，为什么一眼就看见了。陌生的脸出现在面前，我在看什么？人活一生就是神奇，而神奇的面孔里有什么信息，看着的一张脸，发现一个对面的人生，一张陌生的脸要怎么面对陌生，我在等，就像在等一个万能的人生配方。陌生人通过面见的三分钟知晓我的脸和得出感官印象，一双眼睛，拼命的搜索属于我的脸的信息。12对神经器官，脸上有10对，各司其职，多么特别的存在。从历史到各部分，鼻子耳朵嘴眉目还有一张灵活的脸，分离解析，脸就这样清晰了。所以我的脸，原来也可以说清楚。脸，好久不见。所有的情绪如何传递，我的脸在别人心中是什么样子，我们常说的面无表情就真的是白纸一张吗。那是一张脸，有万变千幻的表情，有熟悉而依赖的面庞，这张脸活着，活在自己的岁月里，活在别人的眼里，一个人和一群人的表情都是有情绪的。在校是自由的，回家是束缚的，因为妈妈的唠叨，因为父亲的眼神，可为什么是脸，为什么是一张脸来传递出一个人的思想。事有因果，一张脸由喜变悲，就算是跨文化也是通用的，变化的表情连着变脸，你说的好是什么好，你说的坏是什么坏，故事里的人你何时转身，都已经在脸里。表情包盛行的当下，轻而易举就是一个笑话，轻而易举就完成变脸，同一个表情在不同环境和人之间又是不同的诉说。整形时下流行，直至现在甚是出现了变性人的成功，让一些后天人们追逐于让自己变成自己想要的样子。科学技术的发展让变脸变成了可能，可是变脸后还是原来的你吗，可能要看你是按

世俗的样子把脸变成流行的样子，还是按照自己的想法完成自己的蜕变。无论怎么变，僵硬的肌肉要怎么实现自然的表达。除开所有，我们为什么追逐，面孔的魅力可能我们说不清楚，而神秘的面孔要怎样才能更美丽，这种追求有意义吗。不同的机遇不同的鼓点，不同的步伐和不同的歌颂，每个人拥有一张不同的脸，所以就有了不一样的人生，也有不一样的收获。老好人的模样和猥琐的样子都是面见的第一次也可能是相识后的某一次见面，10对神经所表达出来的情绪探路出一个人的秘密，就算隐藏，所有的蛛丝马迹总还是在表达着最初的那个自己。所以追求是每个人的自由，脸，是你的，所有的魅力和美丽也都是脸给的。如何了解自己，自己是个什么样子的人，泪湿的眼，给别人的伤害，拿什么来说我爱你，谁都不能理解你，谁都又不是你。认识你的人看你的声色，不识别你的人看你的脸散发的所有表达。我们都追求美，自古以来就是各种审美，然而面孔的美丽要怎么研究，脸的魅力是什么，怎么衡量吸引力。什么样的人做什么样的事，什么样的环境说什么样的话，我们早已在我们生存的地方磨平了自己的菱角，以别人的眼光不断修正自己的模样，想要把最好的自己呈现在他人的眼前，可是大多失败，落荒而逃。与生俱来的生活和一成不变的样子想要怎么改变迎来人生的荣光，这本来就是不存在的故事。能改变的只是在夜里的时候，洗个澡，换个发型，改变在世人面前的造型，又是新的自己。所有的疑问和所有的答案都在书里。命运给了我们一张脸，可是岁月给了我们修剪的时间，每一天都是你自己，每一天都是新的面孔，认识自己的脸，看清楚自己的面孔，不管是什么人生，请用最初的自己迎接自己的未来。早上天亮了，看着镜子里阳光下的脸，好久不见。特此鸣谢【拾光书屋】

3、“看脸”的世界，我们到底在看什么。脸，是识别一个人身份的重要组成部分，从出生到死亡，除了认识的熟悉的人之外，我们还会遇见千千万万的各种各样的人，认识总是从见面开始，而身为人的我们，又该如何从“脸”获取对于自己有用的信息呢？幸而，这个世界不乏充满好奇心的人们，他们甚至可以使“看脸”成为一门神奇的科学。华沙写了《看脸》，书的内容分为7章，每一章都以一个简洁明了的标题开始，作者以提问的方式，让读者能在不断的思考中跟随其脚步去追寻答案。而书的脉络也是十分清晰的，华沙先是之处面孔的特殊性；接着介绍了一下看脸的历史，从脸部的眼鼻嘴等器官体现面部对于提取人与人之间信息交流的重要性；然后是十分有趣的关于灵长类动物、人们熟悉的狗和猫等对于面孔信息的识别的不同，作者从一些科学的实验研究、一些案例的调研，描述了不同动物对于面孔的反映，既有趣又十分贴近我们的生活；当然，我们的大脑为了面孔已经尽力了……面孔是何等常见但又神秘的东西，从一个人的面部，我们可以窥见一个人的情绪，能判断一个人的身份，能对一个人的美丑乃至其心灵的纯善程度有所了解。华沙在这本书中给了十分详细的介绍，这不同于那类枯燥无比的理论性书籍，作者叙述的风格十分幽默，也善于用简洁易懂的语言将相关的知识生动地讲述，所以这本书不仅对于我们平常的生活有一定的知道作用，亦算是常识上的一种普及。在真实生活中，我们甚至能从面孔上得到领导力、智慧程度等等的判断。随着经验增长，我们可以在社会中“学习”到什么样的人拥有什么样的面孔，这大概和“相由心生”有一定想通的道理。人们说应该更多注重一个人的心灵美，但事实是，初见不过见面，更内在的东西需要更深入的了解，那么，我们该怎样从一个人的脸看到一个人的情绪和性格传递，以此得到自己关于别人的判断，从这本书中我们能寻找到不少答案。无论如何，只要你微微一瞥，你的心中就好对对方默默分析出性格，毕竟，谁让我们在进化的过程中渐渐变成了阅读面孔的高手呢。观其面兮，知其性兮。特此鸣谢【拾光书屋】



## 章节试读

### 1、《看脸》的笔记-第176页

厌恶这个情绪其实很久之前就被研究过。达尔文在一百年多年前就提到过厌恶，他是这么定义的：“厌恶是一种产生自某种让人作呕，尤其是在味觉方面（无论是想象还是真实）的情绪。”

### 2、《看脸》的笔记-第109页

大雾虽然有毒，但是并不会影响我们的识别能力，所以说我们并没有利用所谓的“模糊情况处理热线”。同时大雾或者不戴眼镜并不会直接遮盖面孔，所以我们在识别模糊的面孔时并不是完全利用用于识别被遮盖的面孔方法。

### 3、《看脸》的笔记-第56页

狗狗的眼中几乎只有主人，平均看主人看5秒，但是对陌生人也就一秒出头。一旦主人与陌生人都蒙上面孔，狗狗就不知所措了，虽然能够通过气味或者体态判断主人，但是它们的观察并像刚才那种情况那么敏锐。

### 4、《看脸》的笔记-第59页

狗是我们最好的朋友，他们看待面孔的方式和我们也出奇地像。他们能够识别主任和熟人，甚至是陌生人，它们也能够了解我们的情绪，也可以理解我们的面孔方向与兴趣点，甚至它们对我们的眼睛也颇感兴趣。不光行动上与我们人类一样，连大脑结构都有相似之处。正因为这些，狗狗们才如此特别。

### 5、《看脸》的笔记-第14页

为什么他们会和脑损伤的病人一样有面孔识别障碍呢？原因在于大脑——他们大脑中梭状回面孔区的发育有小小的缺陷。

.....

罹患先天性面孔失认症的人群数量其实不小，有国外的研究指出他们大概占总人群数的2.5%。

### 6、《看脸》的笔记-第259页

家庭对于我们的影响可不只是性格和谈吐，甚至还有伴侣的选择，所以我由衷祝愿大家阖家欢乐，家庭幸福美满，每一个孩子都能够有充足的特质、心里的支持和帮助。

## 《看脸》

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)