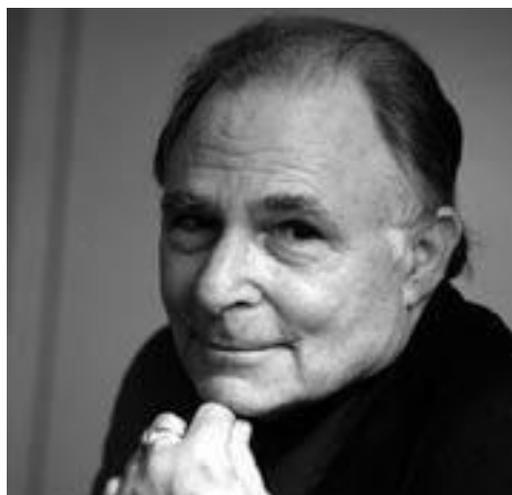


## 研究情緒和面部表情的先驅心理學家：保羅·艾克曼 ( Paul Ekman )

在 7/15 當週週刊「認識自我情緒」中提到：**心理學家發現無論任何種族及文化的人，都可以辨識的六種經典臉部表情「悲傷、厭惡、驚訝、恐懼、快樂和憤怒。」**，這位心理學家就是來自於美國的保羅·艾克曼 ( Paul Ekman, 1934- )，他是以身體的臉部表情 ( facial expression ) 作為研究情緒方法的重要人物。直到現在，艾克曼所提出的臉部表情辨識，再加上神經影像學等等研究方法，仍然是情緒研究的主流。

現於國立中央大學認知神經科學研究所任教的洪蘭教授，在艾克曼的著作《**心理學家的面相術：解讀情緒的密碼**》 ( *Emotions Revealed-Understanding faces and feelings* ) 中譯本的書序中表示：「**在『情緒』這個領域，艾克曼的名字提出來不會有爭議，大家公認他是以科學方式研究情緒的第一人。事實上也沒有別人像他這麼清楚的知道，臉上每一條肌肉跟表情的關係...他在 1978 年出版的『臉部動作表情登錄系統』 ( Facial Action Coding system )，我們實驗室有買一套供作實驗用，到現在為止快三十年了，全世界還是除了他，沒有別人。**」，可以說明艾克曼在研究情緒和面部表情的偉大貢獻，也理所當然地被認為是二十世紀最傑出的 100 位心理學家之一。



( 圖片來源：心靈工坊 )

### 一、保羅·艾克曼的研究：

艾克曼 2004 年於加州大學醫學院精神醫學部心理學教授職位上退休，是世界知名的情緒與心理專家，艾克曼表示他的研究專長是，發展專門的技術以解讀和測量情緒的臉部表情。

在 1950 年代末期的他，對於臉部表情並沒有興趣，當時的他認為表情及姿勢都是從社交學來的，具有文化差異；然而達爾文的經典著作《**人與動物的情緒表達**》 ( *The Expression of Emotion in Man and Animals* ) 卻提出不同的看法，啟發了艾克曼希望藉由一系列的研究，找出非口語溝通中，有那些是普世皆然的，而有那些是有文化差異的。

首先，在第一個研究中，他先向五種不同文化的人 ( 智利、阿根廷、巴西、日本和美國 ) 展示照片，請他們判斷照片裡各個臉部表情所顯示的情緒；結果發現，不同文化的人對大部份的情緒都有共識。對此結果艾克曼仍然提出心中疑慮，認為這或許是文化學習的效果！為了控制這個研究變

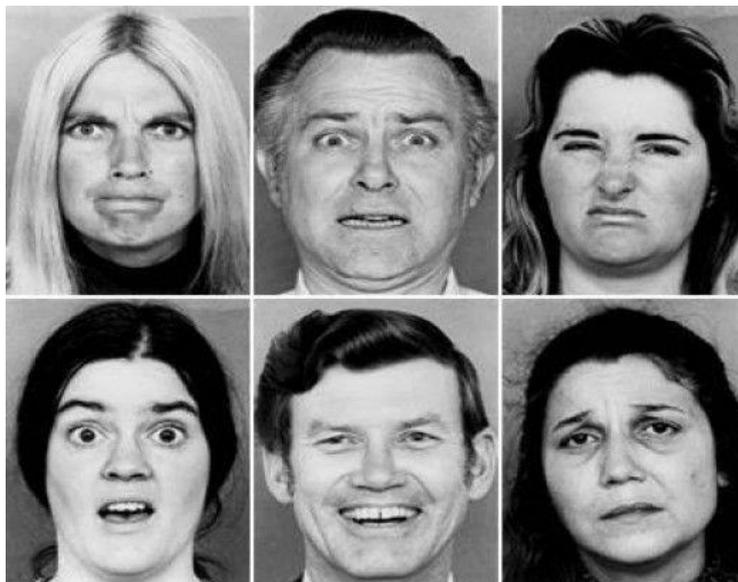
項，在 1967-1968 年艾克曼到與世隔絕的巴布亞新幾內亞，研究不同文化之間表情的差異。在對「巴布亞紐幾內亞福勒人」的跨文化研究中，他設計出一套基本情緒表列。艾克曼除了用照片請他們判斷各個臉部表情所顯示的情緒，他也運用故事請當地受試者假設自己是主角，表現出故事中人物可能有的表情。根據研究結果，艾克曼表示：**「一個孤立文化中的成員可以明確的辨別出，照片中與福勒文化完全不同的其他文化成員表情所表達的情感。」**，也因這項研究，他在 1972 年提出了：無論是甚麼文化，人類的面部表情表達的情感「悲傷、厭惡、驚訝、恐懼、快樂和憤怒」是有其共同性。

另外還有一個不同的證據也支持臉部表情有其共通性的主張，艾克曼指出，如果表情不需要學習，出生時即失明的人，在情緒表達上其臉部表情應該與明眼人一致。這項論點也在後來許多的研究中被證實！

## 二、臉部動作識別系統：

根據自己在巴布亞新幾內亞跨文化的研究結果，又再激發艾克曼許多關於臉部表情的疑問：人能做出多少表情？表情能提供正確訊息或造成誤導？臉部動作都是每一種情緒的跡象嗎？人的表情能說謊嗎？

艾克曼對此逐一進行探究，發現人類臉部的表情有一萬種以上，他並以臉部圖譜採文字和圖片有系統地描述，有時為了證明臉部表情是某條特定肌肉造成的，他還會以針穿過皮膚以電流刺激來產生表情。艾克曼在 1978 年出版了「**臉部動作識別系統**」( *the Facial Action Coding System*，簡稱 *FACS* )，直到現在仍為世界各地科學家用於測量臉部表情。



( 圖片來源：hobbylark.com )

使用「**臉部動作識別系統**」也可以找到臉部洩露謊言的跡象，艾克曼稱其「**微量表情**」( *micro expression* )，這是非常快速的臉部動作，持續時間不到 1/15 秒，艾克曼表示：**「微量表情是洩露秘密的重要來源，顯示人企圖掩飾某種情緒。虛假的表情會以好幾種方式洩底，通常是非常輕微的不對稱，不夠流暢，或者以斷斷續續的方式出現。通過這些短時間的表情可以識別難以發現的情感，進而識別謊言。」**，也因此艾克曼的研究從臉部表情、情緒，持續擴增研究面向到謊言及欺騙；配合的單位包含聯邦調查局、中央情報局、警方、反恐怖小組等政府機構，甚至是製作《怪獸電力公司》《腦筋急轉彎》的 Pixar 動畫工作室，也邀請他當情緒表情的顧問。

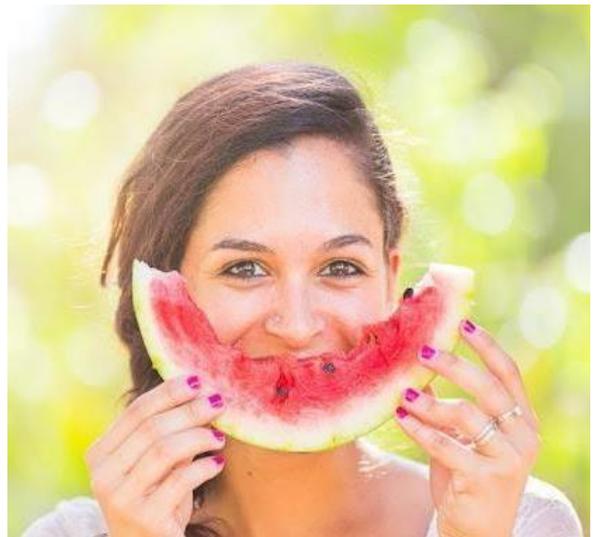
### 三、大腦與情緒調節：

還記得我們在七月底情緒調節的文章中提到：利用幾個情緒調節的方法，讓自己保持穩定的心緒：**(1) 先看見與肯定自己情緒的存在、(2) 尋找情緒底下的自我真實想法、(3) 找回自己的選擇權，不是反過來被情緒主導、(4) 覺察自己的情緒報告、(5) 正念呼吸法、(6) 培養翻譯真心話的能力。**

艾克曼在辨認情緒與情緒調節裡同樣提到：**「我們要練習「專注」的覺察力，當專注時，我們能選擇不要生氣，一方面聚焦在自己身上，透過寫情緒日記，了解心理有什麼東西是會造成事後懊悔的情緒反應；另一方面是試圖擴大對於其他人的了解。」**，透過展開專注的習慣，學習更加注意自己的感受，了解內在線索代表的情緒，不但能提醒我們注意自己的行為及感受，也有助於我們以適當的方式回應別人的情緒。

另外，臉部表情與大腦之間的關聯性也是艾克曼有興趣的研究，他以蘇門答臘西側的美亞庫保族為對象，受試者依據研究指示以共通表情（悲傷、厭惡、驚訝、恐懼、快樂和憤怒）牽動臉部肌肉；經由研究顯示，大多數的人除了感受到臉部表情所引發的情緒之外，令人驚訝的是：生理功能也跟著改變。艾克曼再以此為基礎，針對"微笑"深入探討，研究團隊發現：當人們做出微笑的動作時，也會使得大腦產生許多快樂時才有的變化。艾克曼：**「刻意裝出某個情緒的外觀，以產生情緒經驗、改變生理反應。這種方式可能不是一般人體驗情緒的方法，但可能比我們原先以為的還要常見。」**

我們試想，愉快的情緒在生活中是可以推動我們的生活，促使我們做更多有益的事、利他行為、與人為善、創造新奇的事物等等。那麼，我們若能在感官上多創造喜樂的因子，與正向情緒共處、多些帶來歡樂的朋友，讓臉部多些微笑，或許也將讓我們的生活過得更愉悅！



(圖片來源：智股網)

最後，提供一支影片，作為本週介紹心理學家保羅·艾克曼 ( Paul Ekman ) 的參考：**「人們對於不同的情緒，是否會展現一致的表情」**。影片中可以清楚看到，「情緒」本身對我們傳達內在狀況訊息的重要，除了演化上的生存需求外，透過微笑可以讓我們取得更多團體訊息與人際連結的互動，讓我們的生活過得更加美好。影片連結：

[https://www.ted.com/talks/sophie\\_zadeh\\_are\\_there\\_universal\\_expressions\\_of\\_emotion/transcript?language=zh-tw](https://www.ted.com/talks/sophie_zadeh_are_there_universal_expressions_of_emotion/transcript?language=zh-tw)

竹東高中輔導處關心您