

让心情和表情保持一致！

我们如何才能将自己的喜怒哀乐准确地传达给他人呢？
只用言语就够了吗？

情感不仅可以通过言语表达。
亦可通过语调、音量和力度来表达。
另外，不只是言语，姿势和表情也能传达我们的情感。

如演员和单口相声这样的职业，即使不说话，仅凭表情便可表达丰富的情感。
我们这些非表演专业的人，虽然不需那般的表达张力，但是否可以让情感和表情尽量一致呢？

愤怒的情感意外地容易表达。
这是因为愤怒具有易于被对方察觉的特性。

然而，开心或愉悦的情感却不那么容易表达。
当开心或愉悦时，如果不有意地去表达，那么对方很可能感受不到。

你开心的时候，是开心的表情吗？
你愉悦的时候，是愉悦的表情吗？
通过让情感和表情一致，你会变得更容易被理解。

那么，从今天开始就实践吧！
让你的情感和表情一致。
这点请牢记在心。