

《为什么你总觉得照片里的自己不够好看？原因找到了！》

你有没有觉得照片中的自己没有镜子中的自己好看？这难道是我的错觉？当你看全家福或集体照时，是不是觉得其他人看起来都和平常一样，唯独你自己不是！同样，其他人也会这么觉得。



最扎心的莫过于，你看着照片觉得自己很丑，别人却说，“你就长这样啊！”因为在别人看来，你看上去很好，而他们自己才是看起来最奇怪的那个。为什么照片里的自己怪怪的？

原因一：脸的呈现方式不一致

镜子里的脸是我们最为舒服、熟悉的，但这不是照片中我们的样子。

It's a reflection, so it shows how we look like in reverse.
它是一个倒影，展现的是我们翻转的样子。

"We see ourselves in the mirror all the time—you brush your teeth, you shave, you put on makeup," Pamela Rutledge, director of the Media Psychology Center, told The Atlantic. "You have that familiarity. Familiarity breeds liking. You've established a preference for that look of your face."

媒体心理中心主任帕梅拉·拉特利奇在接受《大西洋月刊》采访时说：“我们总看到镜子里的自己——刷牙、刮胡子、化妆。我们对镜子里的模样已经非常熟悉了。熟悉

就会带来喜欢。你已经对这种样子产生了偏好。”

因为我们已经习惯了镜子中的样子，所以看到照片，从另一个角度观察自己时，难免会觉得不舒服。

如果你有一张完美对称的脸，照片里的自己就不会古怪了。

不过，先别高兴太早。因为没有人拥有一张完美对称的脸。多数人习惯把头发偏分到这边，而不是那边。多数人的眼睛，一只会比另外一只稍大。多数人的眉毛其中一道相对弯一些，而另一道相对直一些、尖一些。多数人的嘴笑起来一边张得比另一边稍大。多数人的脸上只有一边有痣、伤痕或者其他面貌特征。诸如此类。

So if your nose goes 2mm to the left, then when your image is the other way round it appears to be 4mm to the right of where you're expecting it to be.

所以如果你的鼻子长得偏左 2 毫米，而相片里的你是翻转过来的，那么照片里你的鼻子就比你预想的（平常从镜子里看到的）偏右了 4 毫米。

When you add all these things together, when you see your face in reverse to how you expect it to be, it's you, but not you. And that makes you feel uncomfortable.

当你把所有的这些细节凑起来，会看到一副与你设想得截然不同的脸，感觉像你，但却不是你，这就是为什么你会觉得不舒服。



原因二：相机的缺陷

相机本身也不是完美的，为了能记录瞬间，相机需要将立体的对象平面化，所以无法反映出现实中的立体美，比如你高高的鼻梁等。相比之下，镜子更能展现你的立体美。

除此之外，镜头也可能会导致人脸变形。

Because of the proximity of your face to the camera, the lens can distort certain features, making them look larger than they are in real life.

由于你的脸离相机很近，镜头会扭曲某些特征，使它们看起来比现实中的更大。

If you have a soft, round face, photos can flatten your features and further distort the "real" you.

如果你的脸庞柔和圆润，照片会弱化你的特点，进一步扭曲“真实”的你。



原因三：你的心理在作祟

No matter how many factors you want to blame for your crappy pictures, it all boils down to psychology.

不管你把自己糟糕的照片归咎于什么，归根结底都是心理因素。

Perhaps the reason you look different in pictures is because the version of yourself you like best is a figment of your imagination.

你在照片中看起来不一样，可能是因为你最喜欢的那个自己是想象出来的。

心理学研究的证据表明，我们倾向于认为自己的外表比实际更讨人喜欢。最直接的证据来自芝加哥大学的尼古拉斯·埃普利和弗吉尼亚大学的艾琳·惠特丘奇的研究。

The researchers took pictures of study participants and using a computerized procedure, produced more attractive and less attractive versions of those pictures.

研究人员给受试者拍照，随后通过电脑程序，将这些照片处理成漂亮和不太漂亮两个版本。

受试者会收到原始照片和处理后的照片。他们需要做的是从一系列照片中选出未经修改的版本。

It is concluded that the people tended to select an attractively enhanced one.

实验结果表明，人们倾向于选择那张更漂亮的照片。

现在你知道为什么照片里的自己不够好看了吧！不过没关系，下次自拍选择“他人视

觉效果”，就能看到美美的自己了。

来源：外研社Unipus

