

He Lying to You.



大多数中国男人最不希望出版的一本书



CIA教女人 识破男人谎言

Is He Lying to You?

[美] 丹·克拉姆◎著 高天羽◎译





CIA教女人 识破男人谎言

Is He Lying to You?

[美] 丹·克拉姆◎著 高天羽◎译

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

CIA教女人识破男人谎言 / (美) 克拉姆 著; 高天羽 译. — 长春: 吉林文史出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5472-0323-1

I. ①C… II. ①克… ②高… III. ①女性—恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162845号

IS HE LYING TO YOU? by DAN CRUM

Copyright © 2010 BY DAN CRUM

This edition arranged with CAREER PRESS INC.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, INC., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2010 Jilin Literature &
History Publishing House.

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2630

CIA教女人识破男人谎言

作 者 丹·克拉姆

译 者 高天羽

出版人 徐 潜

责任编辑 姜 越 邱 荷

责任校对 蓝 瑜

封面设计 尚书堂

内文插画 巴 蕾

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 180千字

印 张 13

版 次 2010年9月第1版

印 次 2010年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0323-1 定价 27.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598



根据一项最近的统计，92%的人都承认对情侣撒过谎。

当然了，谎言有大有小，有恶意的也有善意的，并非“生而平等”。问问你的约会对象年薪多少，他可能会自信满满地回答：“六位数！”你为找到一个有能力的男人而暗自窃喜，但他的年薪实际只有10万块，一年挣个10万块就算六位数，35万也是六位数，两者相去甚远。那么，他算是撒谎了吗？在你看来，情侣间的虚构、隐瞒和回避，到底在什么程度之内可以忽略不计呢？

如果你和大多数人一样，那么你会觉得许多行为都可以忽略。德保罗大学的蒂姆·考尔说：“虽然没有明目张胆地欺骗伴侣，但许多人承认自己在和对方交流时有所保留，对有的话题干脆避而不谈。”

但我想改变这一切。





我以前在中情局负责测谎，曾作为情报分析员供职于国家反恐中心和恐怖分子识别小组。那时我的工作是为执行办公室的情报评估提供支持，并最终让总统投身反恐战争。我目前的工作是为人们在日常生活中遭遇的骗局提供咨询。工作上的、家庭内的，尤其是恋爱中的骗局，都在我的咨询范围之内。

我毕生都在研究人与人之间如何互动，如何识别欺骗性行为，今天，大家都管我叫“情场侦探”。我能教会你确定某人是不是在骗你。

问问一个沮丧的单身女子，她在异性身上最期待的是什么？她很可能会怒气冲冲地回答两个字：“诚实。”尽管不愿意承认，但现代女性屡屡被哄、被骗、被出卖，她们失望了太多次，多得都不好意思承认了。她们之所以吃那么多亏，是因为她们防守不严，且进攻不力。

不要因为某人在说话时表情真诚就妄加信任；不要因为一只狼披着时装就上当受骗。要了解和你约会的那位是否口吐真言，就来学学中情局在访谈和调查中使用的秘诀吧。

到了行动的时候了！摘掉手套，挽起袖子，夺回恋爱的

主控权吧！先让我假设一个完全合理的场景，主角是一位名叫阿什莉的女性，她正在家附近的一家夜总会参加闪电约会。

我要你在这个场景中扮演一回情场侦探，看看你是否具备识破骗局的天赋。我这里有四个风格迥异的男人，我要你判断他们的口头和动作反应。每个人的反应都暗示了他是在撒谎还是说真话。真相我暂时保密，到书的末尾再透露说谎的是谁，以及如何瞬间识破对方。这样，到了最后一章，你和阿什莉就能像我一样识破骗局了。

接下来，我会谈谈谎言的定义。你听了一定会觉得惊讶：原来谎言还有这么丰富的种类、程度和成因！比如，按照性质，谎言可以分成“隐瞒”和“谬误”；按照程度，可以分成“要紧的”和“无害的”；我会向你揭示男人说谎的四种特定原因。

然后，我会介绍我的“实战策略”，它将指导你以全新的方式使用五感，揭示真相，避免受骗。

接着我会介绍“专注窗口”的概念，它能帮助你辨别什么是正常行为，什么是需要提防的行为。然后我会介绍欺骗的两大标志：“沉睡的节点”和“愧疚的扭转”。在我看来，只要抓住了这两大标志，任何人都能辨别欺骗，就算是头一回尝试也不例外。

再接着就是本书的最大特色：我将列举 101 个来自真实生活的口头欺骗实例，从语言到动作一一为你解析，当这些



谎言蹦出来时，你就知道该如何解读它们，要提防什么了。

最后，我将帮助各位把刚学会的内容应用到真实生活的场景中去。

一旦使用了我的策略来侦测欺骗，你就立刻会对自己的未来多几分把握；这些策略能在你与男性的任何互动中派上用场，包括约会、交往甚至是婚姻。

不仅如此，这些策略在会议室和卧室中同样管用。女性一旦掌握了它们，就能成为更好的雇员、同事、谈判家、上司和生意人。



CIA
教女人识破男人谎言
IS HE LYING TO YOU?





嫌犯舔舔嘴唇，低头盯着鞋子。他的那双手搁在面前的桌子上，偶尔也飞速搭到膝盖上。室内的灯光故意调得很暗，温度也经过了精心的调节。审讯者隔离了背景噪音，以便专心听取嫌犯的应答。

审讯中，嫌犯不时拉扯领带、拨弄手表、跷二郎腿。审讯结束时，他对眼前的一切假装满不在乎。他的骗术几乎无懈可击，连最资深的审讯者都能糊弄住。

我又安排了另一场审讯，结果大同小异。

不，这可不是我在第一天担任中情局测谎员兼侦察员时，所遭遇的噩梦般的场景。悲哀的是，这只是一场普通的约会，是一个男人在欺骗又一个女人。

案发地点并非某间死气沉沉的审讯室，而是本地的一家餐馆。同样的欺骗也发生在家庭聚餐的餐桌上，甚至发生在





卧室里。审讯员既不是审问专家，也没有积极地寻找欺骗的痕迹。对这两点，嫌犯都再了解不过了。

女士们，如果觉得上面的场景似曾相识，那么，你们就来对地方了。

如果你在书店拿起一本《CIA教女人识破男人谎言》，掏钱买下了，并且读过了，那么你肯定已经知道了上面这个嫌犯犯下的罪行——至少有过怀疑。有过这种怀疑的不止你一个。一家顶尖的交友网站最近做了项调查。当被问到：“约会时，你觉得对方是百分之百诚实的吗？”78%的受访者回答了“否”。当被问到：“你在头一次约会时就信任对方吗？”回答“否”的人数也达到了67%。

这些数字使人警醒，还使人有些沮丧，但根据我的经验，它们都再准确不过了。我经过专业的训练与培训，完成了无数次测谎实践，并最终成了谎言侦测方面的专家。我在中情局当测谎员兼侦察员的时候，职责就包括识别日常生活中的欺骗。

在就职期间，我对无数对象进行过访谈、测谎和审讯。我时常觉得，这些技巧在生活中绝对必要，但却非常缺失。我有许多女性朋友知道我在中情局工作，她们常求助我同一个问题：“他在骗我吗？”

就算道听途说、隔空交手，我往往都能根据手头的证据，对那个问题给出肯定的答复。

“是的，”大多时候我会严肃地回答，“他的确是在骗你。”

有一天，我终于意识到，我在中情局的工作经验除了充当鸡尾酒会上的谈资之外，还能在别处派上用场——帮助广大女性朋友侦测欺骗。我知道，如果要让平民妇女成为名副其实的“情场侦探”，就得设计一个简单、直接、面向大众的训练体系。

在经过了多次的失败和修正之后，我终于研发出了本书中的测谎体系，它将带着你巡游人生，经历五花八门的骗局。在这个过程中，你将学会识别欺骗的外观和声音。读完本书后，你将能胸有成竹地应对围绕在身边的种种骗局。

在影片《好人寥寥》中，杰克·尼克尔森说了句妙语：“真相，你接受不了的！”

那么，女士们，你们接受得了真相吗？

如果你正在阅读本书，那么我只能假定：1. 你过去被騙过；2. 你害怕现在正被騙；3. 你担心未来会受騙。

如果你符合上述的任何一种情况，那我奉送一句话：别光顾着约会，也调查调查！





女人在赴约时，常会幻想英俊的王子骑着白马出现，然后将自己带回童话王国，两人从此过上幸福的生活。当恋爱的新鲜劲儿慢慢退去，当你和结婚 20 载的丈夫相对而坐，你还是希望他是一位披着闪光铠甲的骑士。

女士们，告诉你们：男人都知道你们的这个心思！

坦白地说，他们靠的就是你的天真来行骗。

多数男人——不，多数爱撒谎的男人——都知道你会盯着他们锃亮的皮鞋、鼓鼓的钱包、名牌西服和精心修剪的山羊胡，他们知道，只要配备了这些，你就会忽视他们冷淡的眼神、生硬的对答，以及口吻中的公然欺骗。

等一下，不要误解我的意思——在这个世界上，好男人多的是，在学习揭穿坏男人的谎言时，你也会发现好男人的诚实、周到、坦率和热情。识别自己的真命天子是个需要不断练习的宝贵能力。

同样宝贵的，还有在所托非人之前识破谎言的能力。

我的措辞或许有些严厉，我的例子或许有些悲观，我要传授的教训或许有点扫兴，但是，无论如何，请学着点儿。你之所以购买本书，是因为你已经怀疑自己被人骗了。

如果你买了这本书，却没有准备好面对真相，那你不是在浪费时间、浪费金钱吗？

别担心，发现真相的麻烦我已经代劳了。我不仅会帮你完成这堂识别欺骗的速成课，还会领着你一步步掌握本书的体系。但所有的选择都会由你自己来做，所有的行动，也最终由你本人完成。

在开始之前，我们最后澄清一个问题：你是否已经下定决心读完本书，并且将书中的体系运用到生活中去呢？

如果你的回答是“否”，那就别再浪费时间读下去了。我不会觉得失望的。说实在的，我看有些人从上学开始就没有完整地读完过一本书。你买下本书，大概只是因为听见奥普拉^①在谈男人撒谎的话题，或者只是因为这是本畅销书。老实交代吧，你是那一类读者吗？

我希望你会激情洋溢地回答：“是的！我已经下定了决心！”我希望你属于靠这类书籍改善人生的精英集团。如果你不是，也请下定决心，好好读一读这本书。通向恋爱成功之路就始于这简单的一小步。

你已经下了决心！太好了！跟自己击个掌！我是说真的，旁边没人看，击吧！

现在我们来谈正事：这本书将会改变你的人生。它会改变你人生中最关心的问题：爱情。已经准备好了？那太好了，

① 奥普拉，美国谈话类电视节目主持人。





下面就请认真听好我的指导吧。

在此之前，找本日记本或者记事本。我在每一章后会给你们布置作业。第一次作业就写在本子的第一页上，要这么写：

我（你的姓名）已下定决心：出于对自己的爱，我将从头至尾读完本书，并贯彻作者介绍的每一步行动。接着，我会将学到的知识应用到生活中去。我将做好准备，识破骗局。

好了，你做到了，你已经读完了导言。现在该开始读正文了。打起精神来！我知道你一定会爱上这本书的。我敢保证：等你读完了本书，并遵照行动步骤、将书中的知识投入实践、识破谎言，你就会向每个人推荐本书。

来吧——自己试试，看看能不能证明我错了！



目录



导言→ 001

第一章 你知道谁在撒谎吗? → 001

情场侦探：阿什莉的测谎训练→ 004

你知道谁在撒谎吗? → 013

小结与练习→ 014

第二章 他为什么要骗你? → 015

男人的两种谎言：隐瞒和谬误→ 018

欺骗的两个层次：严重的和无害的→ 022

男人说谎的四个理由→ 025

小结与练习→ 031

第三章 不要寻找诚实行为→ 033

别把你的男人放进框框→ 036

诚实行为可能是装出来的→ 037

小结与练习→ 047

第四章 动真格→ 049

应对偏见聚焦，摘下恋爱的有色眼镜→ 052

“省省吧！”→ 055

“动真格”→ 056

“动”起来→ 059

小结与练习→ 070

第五章 你的专注窗口→ 073

第一步：界定常规言行→ 076

第二步：学会确认欺骗的

四种问题类型→ 083

第三步：在提出重要问题之前，

别忘了动真格→ 085

第四步：找到你的专注窗口→ 086

小结与练习→ 091

第六章 欺骗的两大标志→ 093

压力反应→ 095

自主神经系统是你的盟友→ 097

沉睡的节点→ 099

愧疚的扭转→ 102

小结与练习→ 107

第七章 十四种口头骗局→ 109

两种欺骗→ 112

永远从确定常规言行入手→ 113

十四种口头欺骗→ 114

小结与练习→ 140

第八章 说谎者的动作→ 143

记住他的常规言行→ 145

区分口头和动作欺骗→ 146

唤醒他的沉睡节点→ 147

小结与练习→ 157

第九章 识破骗局：传陪审团→161

要点回顾→163

传陪审团：谁在说谎，谁说真话？→165

尾声→175

小结与练习→177

第十章 情场侦探的三个高招→179

高招之一：设局→181

高招之二：建立默契→188

高招之三：相信直觉→190