

说谎心理学

为什么不说谎，我们就活不下去？

[英] 伊恩·莱斯利 (Ian Leslie) 著
杨语芸 译

BORN LIARS
Why We Can't Live Without Deceit



说谎是人类的基本生存技能
辨别谎言是对智力与本能的高级挑战

CS

湖南文艺出版社



博集天卷
CS BOOKY

013028622

C912. 69
17

说谎心理学

为什么不说谎，我们就活不下去？

[英] 伊恩·莱斯利 (Ian Leslie) 著
杨语芸 译

BORN LIARS
Why We Can't Live Without Deceit



C912.69
17



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

SS88S0E10

图书在版编目 (CIP) 数据

说谎心理学: 为什么不说谎, 我们就活不下去? /

(英) 莱斯利 (Leslie, I.) 著; 杨语芸译. — 长沙:

湖南文艺出版社, 2013.5

书名原文: Born Liars: Why We Can't Live Without deceit

ISBN 978-7-5404-6089-1

I. ①说… II. ①莱…②杨… III. ①谎言—心理学分析
IV. ①C912.69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 055910 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2013-99

BORN LIARS: WHY WE CAN'T LIVE WITHOUT DECEIT by IAN LESLIE

Copyright: ©2011 BY IAN LESLIE

This edition arranged with GREENE & HEATON LIMITED
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 China South Booky Culture Media Co., Ltd

All rights reserved.

上架建议: 畅销·心理

说谎心理学: 为什么不说谎, 我们就活不下去?

作 者: [英] 伊恩·莱斯利

译 者: 杨语芸

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 陈 江 毛闽峰

特约编辑: 李 娜 陈春红

版权支持: 辛 艳

封面设计: 夏吉安 崔振江

版式设计: 崔振江

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 16.5

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6089-1

定 价: 39.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

前言 / 001

近年来许多不同领域的学者都开始研究谎言在我们生活中扮演的复杂角色。科学家们观察孩子的说谎行为，研究人类在说谎时大脑的变化，将人类的欺骗行为与那些遗传关系最亲近的“动物亲戚”相比较，他们的发现已经推翻了我们对于谎言的假设。欺骗以及察觉别人的谎言是人类独特的能力，这种能力在我们的日常生活中极其有分量。如果不先了解欺骗，就无法了解人类社会，甚至无法了解你自己。

第一章

CHAPTER 1

说谎的动物：

我们的智慧因欺骗而得益 / 005

每一个团体成员都要依赖他人的帮助才能生存下去并繁衍生息；而在争夺食物与配偶时，又都必须学会利用别人、用谋略胜过他人——至少要知道如何避免同样的坏事发生在自己身上……越懂得预计自己的行为对别人的影响，以及别人的行为对自己的影响，存活的机会就会越大。

第二章 第一则谎言：

CHAPTER 2

儿童如何学会说谎？ / 021

所有教导读者“如何为人父母”的作者，都会要求家长对儿童说谎这一行为持警觉心态。除了察言观色外，要成为一位说谎高手，还要具备两大能力。其中之一是包括预先思考、运筹帷幄和推理等较高等的读心技巧，它被心理学家称为“执行功能”；另一项能力是创造性智力——一开始就能够想象当下情境的不同版本。即便是非常微小的谎言，也需要有想象力。

第三章 虚构症患者：

CHAPTER 3

骗子、艺术家和疯子 / 043

演员、剧作家和小说家并不是在说谎，因为规则是大家预先就知道的：你来戏院，看我们如何高明地欺骗你。就像白兰度和其他人观察到的，说故事的艺术手法和说谎其实非常相似：两者都捏造了一些情节，并要求观众或听众相信他们。心路历程非常接近。

第四章 马脚和露馅儿：

CHAPTER 4

谎言有哪些征兆？ / 065

骗子必须要在受到质疑的情况下，思索出有说服力的答案；要小心避免自相矛盾；说出的故事必须和讯问者已经知道的事实相符；必须避免口误；也必须记住自己之前说过的话，才能在被要求重复时不露出马脚。在这么多重任务之余，他们还得控制自己的肢体语言。更需要注意的是，不过度控制自己的行为举动，以免引起怀疑。

第五章 真理机之梦：

CHAPTER 5

测谎仪的过去、现在与未来 / 093

长期以来，我们都梦想科技能够让我们穿越人类行为的迷雾和那些令人困惑的不确定性，直接看到真相。测谎仪刚出现时，我们把身体当成证据，以为真相在大脑里。但事实上，真相并没有居住在人体内——真相分散在事件之中，唯有收集证据，并从不同角度组合它们，才能得见真相。

第六章 说谎的我，被骗的我：

CHAPTER 6

为什么我们被设计成会欺骗自己 / 123

人们总是努力地想避免认知失调，以维持对自己的好印象……一般来说，改变自己的信念并不困难。当被指出我们对于某些事的判断出错的时候，在改变自己的心意前，我们会先做其他方面的努力——找理由、怪别人、否认事情的重要性等。

第七章 我是个好人，而且能掌控全局 / 155

CHAPTER 7

如果我们都假设，自己是有意识的、合理的、理性的好人，而大多数人也都和我们差不多（只是略逊我们一筹），我们和别人的交往以及合作就会容易得多。没有这种愚昧自己的能力，我们会更悲伤、衰老得更快、更没有动力，也更不愿意去面对或迎接挑战。就像泰勒说的，正向错觉是“驱动创造力、动机和抱负的燃料”。

第八章 我们赖以生存的谎言（一）：

CHAPTER 8

骗人的医药 / 183

直到最近几年，我们才开始了解，生病和健康并不只是生理反应。模仿力在个人和群体的健康上扮演了重要的角色……我们的物种之所以有如此高的存活力和繁殖力，都是因为我们拥有欺骗自己和他人的能力，即便没有什么客观因素作为依据，我们仍旧认为自己会康复。

第九章 我们赖以生存的谎言（二）：

CHAPTER 9

塑造生活的故事力 / 205

亨特·萨默维尔和其他较资深的同事面临的问题是一样的：要再替雪迪斯说些什么，既不能是陈词滥调，也不能是谎言。他当时的想法是将雪迪斯的照片旋转45度，它的四个角便能够平衡。广告文案写道：这是“新形态”的雪迪斯——“钻石雪迪斯”。

第十章

CHAPTER 10

门外的凶手：

有没有“白色谎言”这回事？ / 223

数十年以来，接下来的场景被反复争论。它被包装成不同的样貌，但通常被称为“门外的凶手（the murderer at the door）”，而且经常以非常简单的问题形式出现：“当凶手询问你朋友的下落时，你是否该对凶手说谎？”这是个两难的选择。不只因为人们经常面临这样的问题，同时还因为它以戏剧性的方式探讨了说谎在道德层面折射出来的意义。说谎一定是坏事吗？还是要视后果而定？

后记

如何做一个诚实的人？

——诚实生活三原则 / 247

了解了谎言在我们的生活中扮演了多么重要的角色后，我们不得不努力思考，什么叫作“诚实”？诚实并非不费吹灰之力就能够拥有的，而是我们必须努力追求的品德。

前言

蛇骗了我，我就把苹果给吃了。

——夏娃

《圣经》上说，说谎让人沉沦。有史以来无论从康德到欧普拉，还是从哲学家到名人们，大家对说谎的态度向来都很明确——谴责并抵制。我们也时常教导孩子“绝对不能说谎”，因为说谎就是颠倒是非、脱离常规，同时也会成为苦难的根源。恐怕世间没有哪件事能像说谎那样令我们深恶痛绝。

当然，每当提到“说谎”，通常都是指责别人在说谎。发生争执的情侣指责对方说谎，有选举权的公民断言所有的政客都是骗子，笃信宗教的人指责无神论者藐视真相，无神论者则指责那些去教堂做礼拜的人让史上最大的谎言永垂不朽。在这些争论中，谁对谁错并不重要，而它的原理基本上是一样的：我说的都是真话，你则用虚构的、对你有利的辞藻来欺骗我。

奇怪的是，说谎并不像偷窃、虐待或谋杀等刑事犯罪那样骇人，因为说谎是人人都会犯的道德罪行，而且人们还非常

习惯犯这种罪。心理学家贝拉·德保罗（Bella DePaulo）要求147个人记录他们在一周内的社会互动，同时记录下他们有意误导别人的次数。其研究报告指出，受试者平均每天都会说谎1.5次，这应该是保守的估计。而另一位研究者罗勃特·菲尔德曼（Robert Feldman）则发现，第一次见面的陌生人在10分钟内就会说3次谎。

日常生活中，常常会有这种情况：明明自己的身体很不舒服，但嘴上却说“我很好，谢谢”，这时我们在说谎；在我们看到某个长得像外星人的婴儿而惊讶不已的时候，可嘴里却说“多么漂亮的宝贝啊”，这时我们在说谎；当我们撕开梅拉阿姨精心包装的黛安娜王妃瓷像时，我们的表情已经做好说谎的准备了。我们每个人都经历过曾经假装生气或悲伤，也曾经虚情假意或口是心非地说过“我爱你”，就像我们曾虚与委蛇地赞美过别人的厨艺一样。我们要求孩子在收到奶奶送的生日礼物——肥皂时，要满怀感恩地微笑。之后，我们对此还要解释道：“如果不这样做的话，圣诞老公公今年就不会来了哦！”马克·吐温曾经说过：“大家都在说谎。每一天、每一小时、清醒时、沉睡时、在梦中、在喜悦中、在哀悼中。”

在此，我们不仅仅为“不能说谎”的禁令破例，甚至还会热烈地赞同谎言。某医生对一位罹难者的丈夫讲述道，你的妻子在意外发生后并未遭受太多的痛苦，瞬间就丧命了。而事实上，他的妻子生前最后几个小时承受了巨大的疼痛。无论事实与否，我们都会大加赞扬这位大夫，认为他极富同情心。当一位失望不已的足球教练在中场休息时极力说服他的球员，他们对他们的能力非常有信心，相信他们能够追回输掉的两个球时，我们会赞扬这是一种懂得鼓舞士气的领导策略

（尤其当这个球队最后真的赢球时，我们更会这样认为）。我们也赞同那些有助于建立和睦关系的谎言，例如，对那些真心帮助过我们，光对他说“谢谢”还远远不够的人，还有对那些在特定的情况下，需要对其说出一些违心之语才算合乎情理的人所说出的“必要的谎言”，我们称之为“白色谎言”，但如果要我们精确定义什么样的谎言才可以称得上是“白色谎言”时，又很快会因为其模棱两可的特性而自相矛盾。

只要不是直截了当地说真话，就是说谎。近年来，许多不同领域的学者都开始研究谎言在我们生活中扮演的复杂角色。科学家们观察孩子的说谎行为，研究人类在说谎时大脑的变化，将人类的欺骗行为与那些遗传关系最亲近的“动物亲戚”相比较，他们的发现已经推翻了对谎言的假设。当我开始研究这个议题时，本以为人类会说谎是一种物种的缺憾，总有一天会被改正；然而我却发现，说谎其实驱动了人类的演化。我以为我知道该如何指认说谎的人，但是我错了。我将谎言视为一种心智不稳定的征兆，然而事实告诉我，善于说谎的人比其他入更为安定和谐。我相信我对自己一向很诚实，但事实上，这本身就是自我欺骗，因为所有人都善于自欺。而且，自欺是一种需求，而不是问题。自欺会带领我们获得更成功的事业、拥有更健康的体魄、获取更快乐的关系。同时我也发现，当我们无法说谎时，我们会生病、沮丧或抓狂。

简单来说，说谎不是人类的堕落，而是天性如此。欺骗以及察觉别人的谎言是人类独特的能力，这种能力在我们的日常生活中极其有分量。如果不先了解欺骗，就无法了解人类社会，甚至无法了解你自己。

我在前面引用了夏娃在面对上帝指责时的辩词。但在这个故事中，谁是说谎的人？肯定不是蛇，它只是鼓励夏娃和亚当这对年轻的情侣享用水果；真要追究谁是说谎的人的话，这个人就是上帝。因为他告诉亚当和夏娃，如果他们吃了苹果就会丧命。亚当和夏娃无疑吃掉了苹果，却没有死。可见，上帝并不诚实。换句话说，如果连上帝都无法做到诚实不欺的话，我们凡人又有谁可以做到永不撒谎呢？

第一章 说谎的动物：

我们的智慧因欺骗而得益

BORN LIARS

Why We Can't Live Without Deceit

每一个团体成员都要依赖他人的帮助才能生存下去并繁衍生息；而在争夺食物与配偶时，又都必须学会利用别人、用谋略胜过他人——至少要知道如何避免同样的坏事发生在自己身上……越懂得预计自己的行为对别人的影响，以及别人的行为对自己的影响，存活的机会就会越大。

这无关道德，只为生存。

——乔治·斯坦纳（George Steiner），《巴别塔之后》

在丹尼尔·笛福（Daniel Defoe）1719年出版的小说《鲁滨孙漂流记》中，主角鲁滨孙·克鲁索（Robinson Crusoe）只身漂流到荒岛上。为了存活下去，他要自己建造遮风避雨的居所、采集食物，并时刻抵御外来的侵犯。他挖了个洞穴，用石头和木材制造了些工具；他打猎、养羊、种玉米，甚至学会制作陶器。最初的年月里，在荒岛上陪伴他的只有一只鹦鹉，大约15年后，鲁滨孙从一群土著手中救下了一个野蛮人，从此这位被命名为“星期五”的男子就成了鲁滨孙的同伴。他教“星期五”讲英文，并使“星期五”信仰基督教。后来他们一起从野蛮人手中拯救出其他的囚徒，并开始建立一个小型社会。

后来，科学家在对人类智慧进行研究时，常常引用鲁滨孙这个神话一般的故事。据称，我们人类是因为驾驭自然环境、对石头等熟悉的物件有了新的使用方式、制作工具，并且用新的方法来运用我们的身体，才变得强壮聪慧。随着时间的

推移，那些能有效运用上述工具的物种在演化中得以存活，其大脑也越来越发达。身为人类，我们就是这种有良好适应能力的物种。所以，不难看出这个故事为什么迷人：这让人类显得高贵、灵巧且聪明。不过，这种说法对于我们非凡的心智能力而言，还不能提供最完美的解释。



人类的大脑也许是演化史上最令人赞叹的成就——同时也是最神秘难解的奇迹。原始人的脑容量仅为现代人的1/3；大约在150万~200万年前，人类祖先的脑容量开始以相当快的速度扩展，科学家始终不知道原因。大脑极耗资源，它的质量只占人体的一小部分，却消耗了人体1/5的能量。增大的脑容量需要消耗更多的食物，而获得更多的食物则代表着可能遭遇更高的风险，因此，我们的智慧显然是危险的奢侈品。我们的大脑尺寸比猩猩的大脑大上许多，这就难以解释为什么我们和猩猩住在相似的环境中，而且和它们的DNA有98%完全一样，但在某个演化的时间点上，我们却将它们远远地甩在身后。就好像陶比和莎拉这对能力相当的双胞胎一样，在刚刚入学的前几年，两个人的成绩相仿；然而从某个学期开始，陶比开始大幅度领先，他可以回答非常复杂的问题，而且在每次考试中都有杰出的表现，但莎拉却表现平平。如果不是靠作弊，这种现象就值得深思了。

对于人类为什么会拥有较高的智能，近数十年来有一种新的解释，就是“善于欺骗”这一能力使人类拥有了高智商。这个理论之所以萌发，是因为某位科学家注意到了在鲁滨孙的故事里，有一个非常重要的

条件：其他人的出现。

※ ※ ※

在现代学术圈中，像尼古拉斯·汉弗莱（Nicholas Humphrey）这种通才型的学者可以算是稀有动物。他主要的学术兴趣是研究人类大脑的功能，并忽略学术间的界线，同时不想在搜集论据上耗费太多精力。他采用的方法是对其他研究者探究的课题进行重新构思，然后提出自己的大胆假设，并等着其他学者花上好几年的时间进行筛拣验证，来证明他的论点。而在别人为此花费大量精力时，他已经把注意力放到别的事情上去了，而等到他人的结论出炉时，往往证实了汉弗莱的大胆推论是正确的。

1976年，汉弗莱独具风格地介入了对人类演化的争议。在《智力的社会功能》（“The Social Function of Intellect”）一文中，他挑战了认为人类智能是“我们的祖先必须对抗自然环境才演化而成”的传统观点。他说，我们之所以持有这种传统观点，原因之一就在于我们误读了《鲁滨孙漂流记》一书。我们误以为，鲁滨孙的难关是在他必须依靠自己才能活下去的、独处的那几年，而事实上，或许“星期五”的出现，才是鲁滨孙真正试炼的开始，因为他必须学习（或是再学习）跟他同样聪明的生物的沟通及合作。所幸“星期五”对鲁滨孙非常忠诚，但如果“星期五”非常狡诈，不值得鲁滨孙信任，那鲁滨孙就必须提高警惕了。况且，如果“星期一”“星期二”和“星期三”同时出现呢？更别提可能还会出现一个叫“星期四”的她了。

汉弗莱表示，很难相信我们的祖先演化出较高的智商只是为了应对生存问题。当然，制造工具需要一定程度的智商，而像每当掠食者出现，原始人类不得不爬到树上去这类事情并不需要创造性。某个人在偶然中发明了某项技术，那么其他人要做的事，就是应用这项技术。少数物种——尤其是人类——拥有惊人的先见之明和杰出的推理能力，汉弗莱将其称之为“创造性智力”。我们可以推断小说情节再盘算主人公有什么样的反应；我们可以在事情发生前先预见它的发生，如果够幸运，我们还能阻止事情发生。这种想象力从何而来？汉弗莱认为，它或许来自旧石器时代社会生活中出现的挑战。

人类以及直系祖先群居的环境，比其他灵长类动物还要广大也更复杂。较大的社群会给人较高的安全感，但也会出现更多的流言蜚语和更激烈的竞争。每一个团体成员都要依赖他人的帮助才能生存下去并繁衍生息；而在争夺食物与配偶时，又都必须学会利用别人、用谋略胜过他人——至少要知道如何避免同样的坏事发生在自己身上。在这样的环境中，凡事必须加倍小心（至少要记住已经发生过的事），才能在战略游戏中存活下来。这表示必须要能够记住人的脸——你必须记住谁在今天早上或上周对你做了什么事，谁是你的朋友，谁又是敌人？这表示你必须预估你对别人做的事会产生什么后果，以及他们的作为对你的影响。你必须在混沌的、时常变化的情境中完成这一切。

汉弗莱认为，适应社会生活远比应对自然环境更需要成熟的智力。毕竟，树木不会移动，石头也不会因为要夺取你的食物而欺骗你。当我们的祖先从森林迁移到开阔的草原上时，原本就复杂的社会生活又混进了来自新环境的挑战，让祖先们的心智演化如同加装了火箭推进器，智