

[德] 乌特·艾尔哈特 威廉·尤能 著  
高会真 廉德冰 译

可以

# 没有人不说谎

WENN ICH EHRlich BIN, DANN LÜG ICH RICHTIG GUT

认识谎言 破解谎言 驾驭谎言

» 你能活得更好 «

我说过谎吗

我从不说谎

说谎是天生的



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 没有人不说谎

WENN ICH EHRLICH BIN, DANN LÜG ICH RICHTIG GUT

[德] 乌特·艾尔哈特 威廉·尤能 / 著

高会真 康德冰 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

没有人可以说谎/(德)艾尔哈特,(德)尤能著;高会真,廉德冰译. — 北京:北京联合出版公司,2014.8

ISBN 978-7-5502-3346-1

I. ①没… II. ①艾… ②尤… ③高… ④廉… III. ①谎言—心理学分析  
IV. ①C912.69

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第173250号

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2013-5646号

WENN ICH EHRLICH BIN, DANN LÜG ICH RICHTIG GUT

Copyright © 2013 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China Pioneer Culture & Media Co., Ltd

## 没有人可以说谎

出版统筹:新华先锋

责任编辑:丰雪飞

特约编辑:海莲

封面设计:刘淑媛

版式设计:杨祎妹

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京上元柏昌有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787毫米×1092毫米 1/16 14印张

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3346-1

定价:35.00元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本社图书销售中心联系调换

电话:010-88876681 010-88876682

## 引 言

## 第一章 揭开被掩盖的真相和谎言

- 本章导读 / 005

- 1 关于谎言的七个谎言 / 007

- 2 我们是天生的说谎者 / 012

- 3 你以为诚实很容易吗 / 015

- “见光死”的谎言

- 我们可以多诚实

- “是否说谎”和“是谁说谎”

- 4 变化中的真相 / 020

- 自然科学的真相

- 眼见为实的谎言

- 重要的是“有意义”

- “短命”的真相

- 5 信则真，不信则假 / 026

- 好听的真相

- 真相是被选择的

- 6 快乐的“虚构症患者” / 029

- 为吹嘘和炫耀而活的人

- 聊天室里的吹牛大王

- 7 无处不在的谎言 / 032

- 8 说谎比诚实更贴近自然 / 036

## 第二章 在不诚实的爱情中相爱

### ● 本章导读 / 041

#### 1 爱情中的经济学 / 043

爱情的成本与收益  
出轨是“赚”还是“赔”  
分手划不划算

#### 2 谁的爱情始终诚实如一 / 048

爱情的排他性  
深埋心底的感情  
谎言下的双重生活

#### 3 你为什么喜欢我 / 052

短暂的亲密关系  
是什么吸引了你  
吊桥上的爱情  
制造爱情的行动

#### 4 基因中的爱情程序 / 059

自私的基因  
布谷鸟孩子

#### 5 最熟悉的陌生人 / 066

爱让我们在一起  
激情还是爱情  
究竟是谁毁了婚姻

#### 6 男人、女人、谎言 / 072

谁的荷尔蒙在飞  
男人的谎言，女人的谎言  
吵架需要真相吗

#### 7 没有永久的激情 / 078

学会享受平静  
为爱情抛光

## 第三章 如何发掘谎言中的幸福力

---

### ● 本章导读 / 083

#### 1 幸福是一种主观感受 / 085

长寿的幸福修女  
“半杯水”的幸福哲学

#### 2 比真相重要的积极能量 / 089

意外，只是意外  
“只有我能做到！”  
暗示性谎言的魔力  
“其实没那么糟。”

#### 3 成熟的防卫 / 095

#### 4 坚不可摧的友情 / 098

#### 5 强大的“谎言治愈力” / 101

能治病的谎言  
勇敢的人不怕疼  
其他医学谎言

#### 6 不多不多的秘密 / 106

人人都应该有小秘密  
沉默的大多数  
晒秘密能增加幸福感

#### 7 让自己幸福起来 / 110

学会敲打“不幸删除键”  
记录美好的时刻  
使用积极词汇

#### 8 创造幸福的练习 / 114

## 第四章 怎样做个正直的说谎者

### ● 本章导读 / 119

#### 1 与谎言“互利共生” / 121

为什么我们常常掩饰真性情  
真相的“替身演员”

#### 2 暗藏危机的真相 / 125

#### 3 真相真有那么重要吗 / 128

#### 4 父母和孩子的谎言游戏 / 132

大人说谎，小孩学说谎  
谎言、责任、成长  
孩子的“良苦用心”

#### 5 诱人的是谎言，还是商品 / 137

我们为什么购买谎言  
神奇的感官骗局  
你为什么瘦不下来

#### 6 亲社会的谎言 / 142

要麻烦还是要谎言  
预言还是谎言  
宽容地对待谎言

#### 7 究竟为什么相信谎言 / 146

魔幻的想法  
善待抱怨者  
愿世界更和谐

## 第五章 为什么会说谎的人混得更好

### ● 本章导读 / 151

#### 1 你所知道的职场谎言 / 153

职场是谎言的温床  
职场人为什么说谎  
经典的说谎场景

#### 2 声音是怎么骗人的 / 159

语调也会说谎  
用哪只耳朵听  
带刺的话中话

#### 3 异议、借口、谎言 / 163

异议和借口  
一听就是借口的借口  
“没有任何借口！”  
找借口就是不负责任

#### 4 怎样把谎言说得跟真的似的 / 169

说谎的“初级阶段”  
怎样减轻负罪感  
调整评价等级  
怎样回答不想回答的问题

#### 5 领导们的谎言 / 173

谎言孕育的虚假辉煌  
会议中的谎言  
老板的“口头禅式谎言”

#### 6 测谎仪真的能测谎吗 / 178

可能的谎言信号  
测谎仪本身就是一个谎言

#### 7 人人都可以是识谎高手 / 182

经验是最直接的测谎仪  
立竿见影的识谎术



## 第六章 什么我们常常骗自己

● 本章导读 / 189

1 我们为什么纠结 / 191

矛盾的小心脏

从明天起……

2 世界是对的，我也是 / 194

静态的价值判断

最好的辩护人

被意识遗忘的怀疑

共同的偏见

3 我们可以活得更好 / 200

从危险中生存下来

发掘“更好的自己”

“我现在需要抽根烟。”

享受美好的生命

4 真假难辨的过去 / 206

会说谎的记忆

记忆是可以被创造的

5 对自己说谎，让内心平衡 / 210

### 结束语

## 引言

如果有人问：“我从不说谎！”那么实际上，他已经在说谎了。

谎言是专属于人类的，它充满诱惑，并且对我们大有裨益。每个人都在有意或无意地修改真相，因此可以说——人人都在说谎！如果你企图让谎言从生活中彻底消失，那么你将举步维艰、处处碰壁。你会失去朋友，使事业受阻，使自己变得易怒。

我们对别人说谎，也对自己说谎，以掩饰那些令我们尴尬的事情。我们粉饰谎言，并且容易忘记自己说过的谎。就算是我们精心策划过的谎言，也会慢慢淡出记忆，就像那些曾让我们开怀的笑话一样。而一旦我们用谎言成功地达到目的，我们就需要一套道德上的托词来说服自己——我们仍是品德良好的人。虽然我们进行了小小的欺骗，但谁也不想当骗子，即使是面对我们自己，也绝不能做一个骗子——我们高度遵守“保持诚实”的原则。

这听起来似乎自相矛盾，其实不然。如果一个人觉得说谎是种罪恶，那么当他承认自己说谎时，也就意味着必须立刻修正自己的所作所为，以停止这种“罪恶”，或者更清醒而谨慎地守住谎言，因为在他看来，一旦谎言被戳穿，自己将没有立足之地。

谎言只有在隐秘的状态下，才能充分发挥它的作用。所以，能够编织

巧妙的谎言并不值得炫耀。谁会在求婚时强调说谎是种有效的技巧呢？但是一次成功的迷惑性演习，还是值得我们偶尔为之悄悄地欢欣鼓舞下。

说谎是一种能力，是高智商的表现，没有它的存在，就没有这个交际的世界。谎言是人际交往中不可或缺的工具，它能够减少各色人群之间的利益冲突，也让我们自己显得更加完美，因此，谎言通常带着某种宽厚的意味。

在生活中，好的谎言帮助我们建立并维持友谊，提升幸福感；在事业上，巧妙的谎言帮助我们获得优势，提高成功率；在爱情的世界里，善意的谎言也是不可或缺的。

在本书中，虚伪的奉承、有意的忽略、“半真半假”的事实，以及在某些情况下的沉默，都将被纳入谎言的范畴。

不过，本书要探讨的不是说谎行为有什么危害，而是通过研究无处不在的谎言，揭示类似于“为什么很多在冲动之下脱口而出的荒谬谎言难以被觉察到”、“为什么我们会在某一瞬间突然说谎”、“怎样利用谎言让我们的世界变得更加美好”的问题。

本书的主旨绝不是强迫你说谎，或者要把你变成一个毫无责任的说谎者，而是要培养你对谎言的感知能力、辨别能力，以及运用能力。

为此，我们必须抛弃“谎言是重大罪恶”这一偏见，只有这样，我们才不会带着恶意与攻击，才能通过善意的方式揭开谎言的神秘外衣。

来吧，一起参与这个编造谎言的行动吧！你会慢慢变得敏锐，能够轻易识破谎言并泰然处之，而且能够很准确地把握某一谎言背后的真实意图。



**C**

**HAPTER 1**

**第一章**

**揭开被掩盖的真相和谎言**



鹦鹉能够张嘴说话，但却不是人类；  
它们要想和人类一样，就需要学会说谎。

——〔德国〕罗伯特·伦布克

## 本章导读

我们的内心常常进行善恶的较量，向善的一面时不时地盘算着这个英雄主义般的念头：始终只说真相。在某一短暂的时刻，我们相信，一切将因此变得更容易、更开放、更清楚。然而，结果却往往适得其反：一切都变得更复杂、更充满斗争、更具有破坏性。

● 同事再次邀请你吃饭：“下周去我家吃晚餐吧！”你在心里想：“鬼才去呢！你妻子做的饭那么难吃，你自己呢，没喝两杯就不省人事了……”

● 一个只有点头之交的邻居非要和你聊天，他说：“关于这个问题，我要跟你好好谈谈。”其实你在心里说：“我可没兴趣，你的观点老套过时，跟你谈话简直就是浪费时间！”

● 在一个宴会上，你和女主人兴致勃勃地谈论着古典音乐。她穿了一条领口非常低的裙子。你不加掩饰地盯着她的领口，内心灼热，不断有声音在说：“跟你说话真有意思，不过我更醉心于你那低低的领口……不如去卧室吧！”

● 一位魅力非凡的男同事邀请你参加团队讨论，当他问你现在应如何处理某一事件时，你的内心却在说：“怎么处理？哦，我不在乎。我只想

被你那闪烁着光芒的眼睛注视，只期待我的后背能被你的双手抚摸……”

我们几乎可以肯定，在以上这些情况下，没有人会诚实。谁会承认自己野心勃勃、自私自利，或者耽于情色呢？为了避免争端，或者维护自己的形象，或者仅仅为了得到一点儿安宁，每个人都在掩饰，都会说谎。

“真诚最持久”这句话就像“地球是个圆盘”一样不靠谱。批判社会的言论很少能够畅通无阻，如果我们仍希望“诚实”地传达自己的想法，那就必须花费更多的精力，找出一个能被社会接受的版本。我们或沉默，或掩盖，或修饰语言——你知道，很少有人会把这看作欺骗，而你完全不用为此感到不安。我们称其为社交上的灵活、精神上的聪明、交际上的礼貌，但绝不是谎言。

在接下来的几页中，你或许会不止一次地遭遇矛盾的冲击——你会感觉人根本就无法绕开谎言，但要你明确地拥护谎言，你又感到迟疑。这是一场不可避免的争斗，它出现在每一个个体乃至整个社会中。因此，只有当你把谎言当作生活中合理的存在时，你才能更好地了解自己和周边，并且为自己抵制抨击谎言的评论感到兴奋。

当然，必要的道德约束是不可或缺的。

谎言只能是调味品，永远不能成为主食，因为一个只有谎言的社会，将会被打上“不信任”的烙印；而一旦失去信任，所有的约定都将变得毫无意义，社会将会立马分崩离析。

## 1 关于谎言的七个谎言

最成功的说谎者，是那些使最少量的谎言发挥最大作用的人。

——〔英国〕塞·巴特勒

向谎言致敬！

一个俄罗斯女贵族与她的男仆一起私奔到美国。没有人理解，她为什么要放弃宫廷贵妇无忧无虑的生活，选择成为身无分文的移民，去过缺衣少食的苦日子。多年以后，她客死纽约，死时依然清贫。

至于那个问题：为什么要选择这条路？她的答案从未变过：“很简单，是他的奉承——你难以想象，他把语言编织得有美妙，让我觉得自己是世界上最美丽的女人。”

奉承是世界通用的人际交往润滑剂，而说白了，也只是谎言的一种形式。但在奉承与被奉承时，我们甚至感觉不到谎言的存在。因此，我们往往会忽视这么一个事实：我们经常理所当然地说谎。

在法庭上，我们被要求说出真相，做伪证或进行虚假陈述将会被处以高额罚款，甚至面临牢狱之灾。但即便如此，这也只能让很少一部分人说真话。就算是法官，也不能完全保证真相浮出水面。

在日常生活中，因说谎而面临的制裁更是时有时无。那么，为什么不说谎呢？总之，谎言会伴随我们一生，不管我们乐意与否。



在本章的开始，笔者首先要帮助你认清关于谎言的七个谎言。

### 谎言一：谎言会破坏交际

我们彬彬有礼，我们赞美他人，我们给予别人希望得到的关切，我们微微一笑去掩盖愤怒。我们明明心存怀疑，却又点头表示赞同，只是为了避开冗长且没有意义的讨论。很多社交性的谎言往往微不足道，但却可以让我们保持和平，共同生活。

谎言究竟会不会破坏交际呢？

或许一个弥天大谎会毁掉一段感情，但在现实生活中，情侣之间仅仅因为一次说谎就劳燕分飞的情形却并不多见。在每一个品德高尚的人眼中，说谎无疑是卑鄙的。但是正如我在前言中所说，成功的谎言能够成就好的结果。

为了让别人领会自己想要表达的意思，我们有必要选择性地说实话。谁要是缺乏这种社交敏感，就会比那些谨慎聪明的说谎者更快失去社会的认可。

因此，如果你想在社会上有立足之地，请学会说谎。

### 谎言二：说谎者是世上最孤独的人

道德传统告诉我们：爱说谎的人将面临众叛亲离的危险。所谓的“一次说了谎，到老人不信”，说的就是说谎的危害。但事实却告诉我们：谁要是死命坚持赤裸裸的真相，他将会面临无边的孤独。

那些习惯吹牛的人，他们的故事有一半都是凭空捏造的；那些绘声绘色的冒险、言过其实的英雄行为、尴尬而有趣的笑话，谁都知道不是真的，但却很享受谎言带来的乐趣。吹牛者不管是在唱独角戏，还是在娱乐大众，都不会感到孤独。