

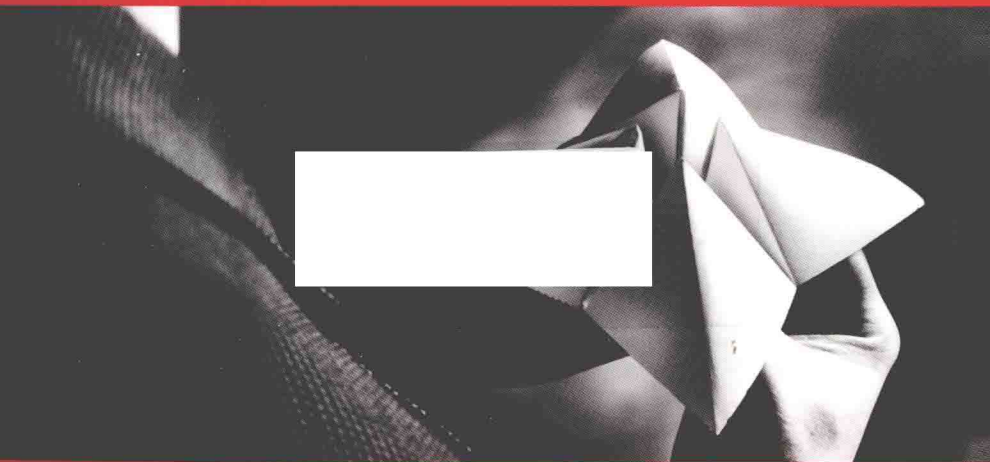
他其实

WHEN YOUR LOVER IS A LIAR
HEALING THE WOUNDS OF DECEPTION AND BETRAYAL

在骗你

如何识破男人的谎言

20 年心理治疗经验 助你走出背叛和欺骗的沼泽



[美] 苏珊·福沃德 博士 唐娜·弗雷泽 著
王甜甜 译

金城出版社
GOLD WALL PRESS

他其实 在骗你

WHEN YOUR LOVER IS A LIAR
HEALING THE WOUNDS OF DECEPTION AND BETRAYAL

如何识破男人的谎言

20年心理治疗经验 助你走出背叛和欺骗的沼泽

[美] 苏珊·福沃德博士 唐娜·弗雷泽◎著
王甜甜◎译

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

如何识破男人的谎言：助你走出背叛和欺骗的沼泽 / (美) 福沃德, (美) 弗雷泽著; 王甜甜译. —北京: 金城出版社, 2015

书名原文: When your lover is a liar: Healing the Wounds of Deception and Betrayal
ISBN 978-7-5155-1229-7

I. ①如… II. ①福… ②弗… ③王… III. ①男性—心理学—通俗读物 IV. ①B844.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 099182 号

WHEN YOUR LOVER IS A LIAR by Susan Forward with Donna Frazier

Copyright © 1999 by Susan Forward

Simplified Chinese Translation copyright © 2010 by Gold Wall Press

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

如何识破男人的谎言：助你走出背叛和欺骗的沼泽

作 者 [美] 苏珊·福沃德 [美] 唐娜·弗雷泽

译 者 王甜甜

责任编辑 方小丽

特邀编辑 张思叶婷

文字编辑 陈珊珊

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 9.75

字 数 230 千字

版 次 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1229-7

定 价 32.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路 3 号 邮编: 100102

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 84250838

总编室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

第一部分 解剖欺骗

第1章 走进谎言的迷宫 / 3

- ◎ 欺骗解剖图 / 5
- ◎ 谎言滋生的温床 / 7
- ◎ 谎言的两面性 / 8
- ◎ 你所知道的, 由他决定 / 19
- ◎ 真相的消退 / 19
- ◎ 真假难辨 / 20
- ◎ 约会游戏 / 21
- ◎ 有时候他什么话都会说出口 / 23
- ◎ 秘密和谎言 / 26
- ◎ 凡事皆坦诚相告的神话 / 27

第2章 引诱我们上钩的操控力 / 30

- ◎ 拒不承认: 一切从未发生过 / 30
- ◎ 坦承一切的忏悔者 / 44

第3章 撒谎者的真实想法 / 55

- ◎ 以谎言作护甲 / 56
- ◎ 保护他的形象不受损害 / 57
- ◎ 关于“一切都很好”的谎言 / 62
- ◎ 区别对待所有事情 / 64
- ◎ 他需要自由和自治: 内心的独立战争 / 66
- ◎ 愤怒 VS. 怨恨 / 69
- ◎ 他们需要控制权 / 75
- ◎ 控制权里最阴暗的一面 / 76



目录

CONTENTS

◎错综复杂的网络/ 78

第4章 坚定而纯粹的撒谎者 / 80

◎这样的事也会发生在你身上/ 81

◎惯骗型男人特征一览表/ 82

◎没心肝的男人/ 84

◎世界上最优秀的演员/ 88

◎骗色的反社会者/ 92

◎他是怎么变成这样子的? / 96

◎关于坏男人的故事/ 97

◎价值64000美元的问题:他会改吗? / 98

◎独自生存/ 101

第5章 女人们自欺欺人的谎言 / 103

◎否认:盲目的信念/ 104

◎自欺欺人的谎言之二:他永远都不会对我撒谎/ 104

◎自欺欺人的谎言之二:也许,他之前是对别的女人撒过谎,但是他不会欺骗我/ 107

◎自欺欺人的谎言之三:是的,他撒谎了,可是他爱我,而这才是最重要的/ 113

◎自欺欺人的谎言之四:是的,他撒谎了,可是他自己也是不利环境的受害者/ 116

◎自欺欺人的谎言之五:是的,他撒谎了,可是我能够改变他/ 118

◎自欺欺人的谎言之六:是的,他撒谎了,可那是我的错/ 120

第6章 谎言对我们产生的作用 / 125

- ◎ 倒霉的信使 / 126
- ◎ 旁人人口中的谎言 / 130
- ◎ 愤怒和报复 / 133
- ◎ 在嫉妒中逐渐消逝的人格 / 137
- ◎ 他的谎言会给孩子带来怎样的影响? / 138
- ◎ 你自身的损失 / 143
- ◎ 一切都不同了 / 144

第二部分 医治背叛和欺骗带来的伤害

第7章 水落石出的那一刻 / 150

- ◎ 最重要的第一步 / 151
- ◎ 应对爱人谎言的五大要诀 / 152
- ◎ 创造适宜的环境 / 153
- ◎ 找到一个平静的中心 / 158

第8章 对质和澄清事实 / 176

- ◎ 感到焦虑很正常 / 177
- ◎ 用原谅搭建的圈套 / 180
- ◎ 对质,循序渐进 / 182
- ◎ 对质的三大基石 / 184

第9章 面对他的回应,你该怎么做? / 201

- ◎ 对质的另一面 / 201
- ◎ 新的沟通技巧 / 203
- ◎ 大事化小:“事情并没有那么糟” / 205
- ◎ 没有时间开玩笑 / 207

- ◎转移指责 / 208
- ◎狡猾的逃避者 / 210
- ◎博取你的同情心 / 212
- ◎我已经道歉了,难道这还不够吗? / 213
- ◎“是的,但是……” / 215
- ◎愤怒的回应 / 217
- ◎当他始终否认…… / 220

第 10 章 如果你打算留下来 / 221

- ◎并非一切都取决于他 / 222
- ◎谨言慎行 / 223
- ◎为了获得权利而进行权利交换 / 226
- ◎处理来自家人和朋友的压力 / 244
- ◎你该怎么做? / 247
- ◎没有保障 / 249
- ◎来自改变的挑战 / 250

第 11 章 如果你打算离开 / 251

- ◎“我的爱火已经熄灭” / 251
- ◎我现在所做的一切是正确的吗? / 253
- ◎小心应对他对你的决定所做出的
回应 / 256
- ◎形影不离的两大心魔:内疚和自责 / 259
- ◎想象中的世界末日 / 264
- ◎和你的感情说再见 / 270
- ◎“你难道就不能再给他一次机会
吗?” / 272

◎离开反社会者和那些善变的男人/ 274

◎每一次分手都会带来悲伤/ 284

第 12 章 学会再度信任他 / 285

◎信任是第一步/ 286

◎给“信任”下个新定义/ 287

◎学会相信自己/ 288

◎聆听内心的声音/ 290

◎中场休息/ 291

◎避免悲剧重演/ 292

◎神话和误解/ 294

◎降低自身对谎言的容忍度/ 295

◎女人间的友谊是帮助你愈合的力量/ 296

◎智慧之心/ 299

◎从受伤到智慧/ 300

◎走向成熟/ 300

致 谢 / 303



第一部分
解剖欺骗



第1章 走进谎言的迷宫

- ※ 你拿起电话，里面传出一个女人的声音，“是贝蒂吗？我想，现在是到了该告诉你实情的时候了，我和你丈夫在一起已经两年了。他并不爱你。你为什么不干脆一点，放他走呢？”
- ※ 银行通知你，你签署的一张支票被退票。你感到有些气愤，因为你很确定，自己与丈夫联名帐户里的资金数额是这张支票数额的八倍，甚至十倍，足够兑现支票。于是，你立即致电银行，结果却被告知，该帐户已经透支，可你很清楚自己并没有花光所有的钱。
- ※ 你的同居爱人发誓，自己已经戒酒，并且一直定期参加匿名戒酒会的活动，然而，你却在他的工具箱里发现了一瓶苏格兰威士忌。

突然之间，你被这些突如其来的事情搞得晕头转向。你原以为自己很熟悉的世界突然变得陌生起来。你的大脑则立刻像高速运转的马达一样开始思考各种问题：这个我原以为可以信赖的人到底是个什么样的人？他究竟还对我说了多少谎？与此同时，你就像被人在肚子上狠狠地揍了一拳一样，胃里面也开始翻江倒海。你不知道自己和这个人还有没有未来可言，也不知道自己是不是该相信他之前说过的那些话。现在，你唯一知道且肯定的就是：你的爱人对你撒了谎。

为此，你感到很痛苦，也很困惑，在这个时候，找到理性的应



如何识破男人的谎言

助你走出背叛和欺骗的沼泽

对方案就变得至关重要——两人的关系走到了关键的一步，到底该何去何从，你需要做出决定，而同时你需要处理的，还有你自己的内心感受。然而，无论我们平时的思维多么敏捷，在面对这种亲密关系当中的谎言时，我们当中的绝大多数人都仍然会显得束手无策。我们大都不知道该如何面对爱人的谎言，更不知道该如何予以反击。因为爱人的欺骗和背叛而迷失了方向的我们往往会在两种极端的反应之间游走不定：我们也许会否认爱人的欺骗行为，为他们的行为寻找合理的解释，或是变得出离愤怒。那些关心我们的人大叫着“甩了他！甩了他！”——而我们的大脑也开始发热，渐渐的，怒火挡住了我们的视线，也遮住了那条原本能够引领我们走向平静或满足的道路。

在大多数情况下，一旦获悉爱人对自己撒谎，我们的大脑就会陷入瘫痪。我们发现，只要是和他有关的事情，即使是最简单的决定，我们也通常会犹豫不决。因为我们已经不再信任他们，我们不知道他们说的是不是真话，也不知道他们什么时候会对自己撒谎。我们再也无法判定什么是真，什么是假，而这种将信将疑的生活态度也让我们自己倍感苦恼。恋人是个骗子的事实足以彻底摧毁我们的自尊，而我们之前对自身感知力和判断力的信心也往往会因此而荡然无存。欺骗所带来的失望和痛苦足以改变一个女人，在最坏的情况下，原本深情款款、充满柔情蜜意的她很可能会变成一个怀恨在心，戒心重重，且害怕敞开心扉的女人，只因为她不愿再次成为背叛的牺牲品。

最近，我的一个朋友概括地描绘了进退维谷的女人们所面对的难题：“我对自己男朋友的信任远远超过了任何人，”她告诉我，“结果，我发现他一边对我说他爱我，一边又和以前的女友重温旧梦。恐怕，从此以后，我再也不会相信任何男人了。”

对一个女人而言，爱人的谎言通常是最具破坏性的力量，足



以摧毁她的一生。

然而，事情其实也可以不这样发展。

在两性关系中，有一条路，只要顺着它走，就完全可以成功地走出谎言的迷宫。而我则会为你提供一张地图，帮助你了解这个藏于我们内心的隐秘世界。接下来，我将会像外科医生一样，对谎言进行解剖，逐一揭示各种谎言——从无恶意的温和谎言，到致命的恶性谎言。与此同时，我还会让大家认识各种各样的撒谎者——从矢口否认自己撒谎的顽固撒谎者，到坦言撒谎，恳求我们谅解和淡忘其谎言，与此同时却屡教屡犯的习惯性撒谎者。此外，我还会告诉你们，面对什么样的撒谎者，我们应当避犹不及，以及这种谎言家的各种特征。

当然，通过阅读本书，你还会了解到究竟是什么因素驱使男人撒谎，他们说谎时的表现，以及怎样将他们的谎言扼杀于萌芽之中。在本书的第二部分，我还会教你一些具体的沟通技巧以及行为策略，它们将帮助你与爱人重新建立以诚信为基础的恋爱关系，又或是，当你已经无法重拾信任时，你可以借助它们来决定该何时离开撒谎的爱人。无论你面对的是何种境况，我都会帮助你审时度势，做出最佳选择，与此同时，我也会一直在你身边支持你，鼓励你发现真相，寻找自信，重新拥有自己的亲密爱人。

欺骗解剖图

“谎言”和“骗子”是两个丑陋的词语。用这样的词语来形容你的爱人或是你喜欢的人，这无疑使人感到心碎，因为这样做的结果只会给你带来无尽的伤痛和愤怒。当你以为自己与爱人亲密无间时，它们使你不得不直面爱人的背叛与恶意的欺骗。这两个词语很煽情，很容易激起人们内心的愤怒和仇恨，所以在使用



如何识破男人的谎言

助你走出背叛和欺骗的沼泽

它们时务必要小心谨慎。

当然，并非每个男人都是骗子，而骗子也并非只是男人的专利，而且，并不是每个欠考虑的行为都能称之为谎言。不过，在本书中，我所说的骗子特指那些对女人撒谎的男人，因为我发现，面对爱人的欺骗行为，大多数女人往往都极其抗拒，她们大都不愿承认这一事实。爱人的欺骗对女性的打击和伤害显得尤为特殊，因为正如我们将看到的，当一个男人欺骗一个女人时，无论那个男人还是女人自己，都会不约而同地指责女人。

我在书中谈到骗子或撒谎者时，所指的对象并不包括那些在不经意间误导我们的男人（可能由于疏忽或误解），也不包括这种男人——他们生性乐观，怀着好意向我们做出承诺，却没料到自己的诺言因为脱离现实而无法兑现（譬如，他说“我会在六点去接你”，而事实上他却无法确定自己能否在七点之前结束工作）。

此外，你们也必须意识到，我所说的谎言并不是那种我们为了保护某人不受伤害而说出的善意谎言。在日常的人际交往中，我们常会对他人说一些令人感到窝心的甜言蜜语或恭维的话，虽然它们可能有些失真，甚至有些夸张，但是，如果缺少它们，我们的生活就会变得冷酷无情，缺乏人情味。在法庭里，出于责任和义务，我们必须实事求是地阐述事情的真相，所以，我们只能说真话，可除此以外，很多时候我们往往会刻意用温馨的话语去化解或掩盖残酷的现实。当遇到多年未见的朋友时，即使我们心想“天啊，你都有双下巴了，你的穿衣品味也实在太糟糕了，简直和你妈一模一样，”出于礼节，我们也仍然会脱口而出，“你看起来气色不错啊，一点都没变”。我们说的都是真话吗？当然不是。但是我们值得为这种小小的善意的谎言而焦虑不安吗？我认为完全没有必要。

能够伤害我们及我们感情的谎言都有一个共同点：其目的都



是为了欺骗和隐瞒。撒谎是一种很微妙且有意识的行为，往往以歪曲、虚报重要事实，或隐瞒、保留事实为手段，从而使你无法了解身边伴侣的真实面目及想法——他的过去、现在，以及将来。

流言滋生的温床

每当听到诸如“欺骗”和“背叛”之类的词语时，我们首先想到的往往都是配偶的不忠。当然，但凡女人都害怕发现爱人欺骗自己，并且与别的女人有染。揭穿这一类的谎言无异于用尖刀扎进我们心口最柔弱的地方。这种打击是致命性的，令我们的安全感岌岌可危，各种欲望和念想也随之灰飞烟灭。同时，它还会激怒我们，令我们恐惧不堪，并且陷入可怕的伤痛。即便那个撒谎的男人坚称自己的行为“并不代表什么”，但这种事情一旦发生，两人的关系就再也无法回到从前，有时，一段感情甚至有可能因此而画上句号。

然而，许多其他谎言同样能给我们的生活造成灾难性的打击，比爱人出轨造成的伤害，甚至有过之而无不及。谎言就像是蒲公英的种子，可以随处扎根，在我们生活的任何一个角落开枝散叶。在本书中，你会看到男人们因为形形色色的理由向爱他们的女人撒谎：金钱、癖好、承诺、婚姻状况，以及过去发生和将来即将发生的重要事件。而我们则往往会对这些谎言不予理会，或对自己说，“至少他没有外遇”，然后长舒一口气。但是，女人们发现，一个看似只针对生活中某一方面而说出的谎言其实意义重大，它足以对你的生活，以及你的自我感觉产生重大的影响。



如何识破男人的谎言

助你走出背叛和欺骗的沼泽

流言的两面性

谎言分为两种：一种是说出来的，另一种则是保持沉默，避而不谈。了解谎言的两种基本类别——行为谎言和隐藏式谎言——会对你有一定的帮助。

行为谎言即一个男人对其生活、行为及历史事实的虚伪描述，例如：

- ※ 我没有其他的女人(而事实是他的确有)。
- ※ 我一个星期以前就已经把房款付了,支票一定是在邮寄的过程中被弄丢了(而事实却是他还没有寄出)。
- ※ 我已经离婚一年了(但其实他仍然是个有妇之夫)。
- ※ 我过去的确有点嗜酒如命,但我现在已经戒掉了(其实,他现在依然酗酒)。
- ※ 我根本就没有见其他女人(而事实却刚好相反)。
- ※ 我再也不会打你了(可惜这不是真的)。

✦ 柏拉图式的交往

我的一个客户李就曾被这种行为谎言伤得体无完肤,当时,那段恋情才刚刚开始,而她也对这段感情寄予了厚望。

李是一名39岁的离异女性,在洛杉矶的一间男士服装店里就职,担任经理助理。她的父辈来自中美洲,所以,只要她说话语速过快,就会有一些口音。她的一个老主顾巴里对她产生了兴趣,不断地取悦她,并约她外出就餐。对此,她有些受宠若惊,因为巴里还是一个不到30岁的年轻人。

一开始,我就告诉他,我比他大。他说他过去经常



和步入中年的女性在一起，因为他觉得同龄的女孩大多都不成熟，不懂得人情世故。他的话让我觉得很安心。于是，我们便开始约会，有时候，我们会一周见两三次。有天晚上，我下班有点晚，就想通知他我可能会晚点到，直到那时我才意识到我没有他家的电话，唯一知道的就是他的寻呼机号码。当我就这件事情询问他时，他回答说自己和别人一起合租，接电话不方便，我有他的寻呼机号码就够了。他的回答听起来似乎有些可疑，我便说了些什么，最后，他终于给了我他家的电话号码。

李完全可以从巴里的搪塞中察觉出蛛丝马迹，从而提高警惕，可是她没有。当你发现自己的新恋人在说到他的一些基本情况时——例如，他住哪儿，和谁一起住，是否已经结婚，以及他的家庭电话——闪烁其词或刻意回避，你就需要提高警惕了。这是一个极其重要的行为信息。如果你现在忽视或忽略了它，将来，你就很有可能会陷入到你并不想面对的震惊之中。

一天晚上，我给巴里打电话，想约他一同参加一个舞会，而接电话的却是一个女孩。我立刻挂断电话。我十分困惑，当我向他问及此事时，他说，是啊，他的室友就是一个女孩，他们已经在一起住了三年，不过，他们之间的关系仅止于室友而已。她是个外国人，刚来到美国——我想，她可能来自危地马拉——而他不过是出于好心，帮帮她，他们之间的交流纯属柏拉图式的交往。于是，我接受了他的解释，并继续和他约会。我和他的感情越来越深，他对我也同样是热情如火，常常对我说“我爱你，我想，我们一定会有一个美好的未来。”可是，他却从不在我那儿过夜。为此，他常常会说出各种各样的理由：“我早晨必须很早就起床——我有很多工作要