



# 说谎心理学

Lies Psychology

看透谎言 认识自己 读懂别人

德国著名心理学家揭穿人际谎言

▶ 信则真，不信则假 ▶ 吵架需要真相吗 ▶ 为什么购买谎言 ▶ 矛盾的小心脏



乌特·艾尔哈特  
[德] 威廉·尤能 / 著

高会真 廉德冰 / 译

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

# 说谎心理学 Lies Psychology

看透谎言 认识自己 读懂别人

乌特·艾尔哈特  
【德】威廉·尤能 / 著

高会真 廉德冰 / 译



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

## 图书在版编目 (CIP) 数据

说谎心理学/(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, 2015. 7

ISBN 978-7-5502-4914-1

I. ①说… 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(2015)第053967号

## 说谎心理学

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: 孙丽莉

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)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 620毫米×889毫米 1/16 14印张

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4914-1

定价: 29.80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



# 目录

contents

## 引言

### **第一章 揭开被掩盖的真相和谎言**

1. 关于谎言的七个谎言 / 008
2. 我们是天生的说谎者 / 013
3. 你以为诚实很容易吗 / 017
4. 变化中的真相 / 022
5. 信则真，不信则假 / 028
6. 快乐的“虚构症患者” / 031
7. 无处不在的谎言 / 034
8. 说谎比诚实更贴近自然 / 038

### **第二章 在不诚实的爱情中相爱**

1. 爱情中的经济学 / 044
2. 谁的爱情始终诚实如一 / 050
3. 你为什么喜欢我 / 055
4. 基因中的爱情程序 / 062
5. 最熟悉的陌生人 / 069
6. 男人、女人、谎言 / 075
7. 没有永久的激情 / 081

### **第三章 如何发掘谎言中的幸福力**

1. 幸福是一种主观感受 / 088
2. 比真相重要的积极能量 / 092
3. 成熟的防卫 / 098
4. 坚不可摧的友情 / 101
5. 强大的“谎言治愈力” / 104
6. 不多不多的秘密 / 109
7. 让自己幸福起来 / 113
8. 创造幸福的练习 / 117

### **第四章 怎样做个正直的说谎者**

1. 与谎言“互利共生” / 124
2. 暗藏危机的真相 / 128
3. 真相真有那么重要吗 / 131
4. 父母和孩子的谎言游戏 / 135
5. 诱人的是谎言，还是商品 / 140
6. 亲社会的谎言 / 145
7. 究竟为什么相信谎言 / 149

## **第五章 为什么会说谎的人混得更好**

1. 你所知道的职场谎言 / 156
2. 声音是怎么骗人的 / 162
3. 异议、借口、谎言 / 166
4. 怎样把谎言说得跟真的似的 / 172
5. 领导们的谎言 / 176
6. 测谎仪真的能测谎吗 / 181
7. 人人都可以是识谎高手 / 185

## **第六章 为什么我们常常骗自己**

1. 我们为什么纠结 / 194
2. 世界是对的，我也是 / 197
3. 我们可以活得更好 / 203
4. 真假难辨的过去 / 209
5. 对自己说谎，让内心平衡 / 213

结束语 / 216

## 引言

如果有人说：“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。

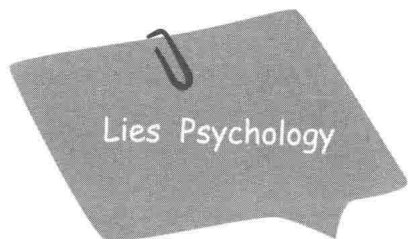
不过，本书要探讨的不是说谎行为有什么危害，而是通过研究无处不在的谎言，揭示类似于“为什么很多在冲动之下脱口而出的荒谬谎言难以被觉察到”、“为什么我们会在某一瞬间突然说谎”、“怎样利用谎言让我们的世界变得更加美好”的问题。

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。

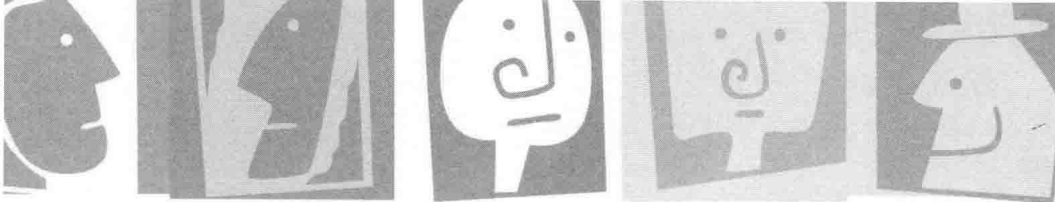
为此，我们必须抛弃“谎言是重大罪恶”这一偏见，只有这样，我们才不会带着恶意与攻击，才能通过善意的方式揭开谎言的神秘外衣。



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。



Lies Psychology

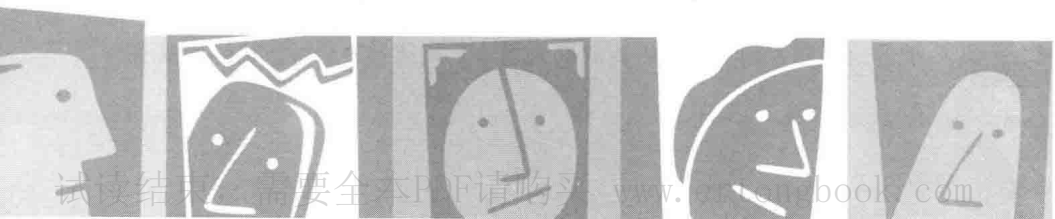


第 1 章

# 揭开被掩盖的真相和谎言

鸚鵡能够张嘴说话，但却不是人类；他们要想和人类一样，就需要学会说谎。

——[德]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。

能将谎言巧妙地用于社交的人，也很少会感到孤独，因为他们能很好地避免摩擦。

许多社会学家指出：在社会生活中，大约有三分之二的谎言是“亲社会”的，它们间接地服务于说谎者，其主要目的是维持社会和平。

### 谎言三：真正聪明的人根本不需要谎言

如果你持有这种观点，请务必忘了它。

当一个人想要说一个成功的谎言，就必须时时刻刻杜撰新的“事实”，而这个“事实”和我们的知识水平密切相关。换言之，谎言恰恰是一个人聪明才智的表现。说谎者所拥有的知识水平决定了其预见矛盾、构思谎言的水平。

例如，一个小男孩站在空糖果盒前说：“我没有偷吃。”很显然，他的谎言没有任何创意，而且，他躲闪的目光已经把自己出卖了。但如果换成一个稍有生活经验和认知的孩子，他可能就会极其厌烦地声称：“我只是想看看里面是不是还有糖果，我可以发誓，盒子原来就是空的！”这种时候，大人往往就会开始思考别的可能性。瞧，多狡猾的说谎者！

### 谎言四：是谎言都会被揭穿

世上没有不透风的墙——这句话是想提醒我们：就算谎言编织得再精巧，迟早还是会被戳穿的。但那又如何呢？人们愿意被谎言欺骗。就算有人曾经说过谎，或者一直在说谎，人们还是会选择不计较。那些狡猾的推销员会热情地告诉潜在客户“我自己也在用这款面膜”、



“您穿这款衣服太好看了”。谁都明白，这不过是他们哄骗顾客的惯用伎俩，但他们却很少遭到公开的谴责，并且总是能够成功地达到目的。

所以，如果说世上确实存在不透风的墙，那就是已经被大众普遍认可和接受的谎言。

#### 谎言五：说谎是不负责任的表现

有人认为，说谎者是不负责任的人。我们对此表示质疑。

试想一下，一个内向柔弱的朋友遇到了挫折，沮丧地对你说：“我真是太没用了！”如果你老实地回答：“确实，你真的很差劲。”这样说无疑是火上浇油，只会使朋友更加低落和无助。当然，我们相信你不会这么说的，因为你知道，在这种情况下，与其直言不讳地说出真相，不如设计一个仁慈的谎言。而这，正是你对朋友负责的表现。

如果你能用谎言阻止一个人大发雷霆，或者消除其不良情绪，或者解除某些危机，那么毫无疑问，这个谎言是很负责的，你也是个很负责的人。

某天晚上，一个朋友喝得酩酊大醉，大卫把他的车钥匙藏了起来，并且严肃地声称：“我不知道！什么车钥匙？”

大卫的谎言既避免了一场毫无意义的争吵，也保证了朋友的安全。他是聪明的，也是负责的。

#### 谎言六：我们一次也不愿意被骗

在对人说实话之前，我们会在心里做一个后果分析。如果我们内心有所顾虑，又不愿意刻意说谎，往往会选择沉默。因为我们主观上认为，