

“我从来没有说过谎”，这句话本身就是个谎言。
谎言不单单是一句与事实不符的话，它还可能是一个假相、一个圈套。

识谎言 读心术

—— 朱五红◎编著 ——

SHIHUANGYAN
YUDUOXINSHU

识谎言，戳穿无处不在，无孔不入的谎言、骗术、圈套，
瞬间读懂面具之下的真实内心。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

识谎言

读心术

朱五红◎编著

SHIHUANGYAN
YUDUXINSHU



外文出版社

FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

识谎言与读心术 / 朱五红编著. — 北京: 外文出版社, 2012

ISBN 978-7-119-08102-1

I. ①识… II. ①朱… III. ①心理交往—通俗读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 295058 号

出版策划:  金略达文化

责任编辑: 杨春燕 杨帆

内文设计: 刘敬伟

装帧设计: 周飞

印刷监制: 冯浩

识谎言与读心术

朱五红 编著

© 2013 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出版人: 徐步

总编辑: 徐步

地址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网址: <http://www.flp.com.cn> 电子信箱: flp@cipg.org.cn

电话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印制: 北京世纪雨田印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 14

版次: 2013年1月第1版 2013年1月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-119-08102-1

定价: 29.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52100403)

马克·吐温曾经说过：“人，可以一时一事不说谎，但不可能一生一世不说谎。”的确，在生活中，几乎没有人一辈子不说谎话，也几乎没有人一生从未被谎言欺骗过。只要稍微留意一下，你就会发现谎言充斥在社会的每一个角落中：生活中，你的亲人、朋友可能会对你说谎；工作中，你的上司、下属、同事可能会对你说谎；社会中，你遇到的路人、商贩更有可能对你说谎。这些谎言有时候可能是保护你免受伤害，让你倍感温馨的一个善意谎言，有时候却是令你深恶痛绝的一场恶意欺骗。

大家都知道，说真话时，我们的内心是轻松坦荡的，而编一个谎言或是设一个骗局，却不是一件轻松的事，谎言或是骗局的实施者往往需要费尽心机，还要承担巨大的精神压力。那么，人类为什么宁愿费尽心机、承担压力去说谎而不愿意坦坦荡荡、不假思索地说真话呢？这是因为许多人都有自己的秘密要守护，有自己的利益要争取，有自己的权益要维护，而谎言是守住秘密、争夺利益、维护权益的一种工具。在生活中，我们常常可以看到这样的情况：孩子们会为了避免父母的打骂、老师的批评，推卸自己的责任，或是掩盖自己的错误而选择说谎；成年人也会为了维护自尊，满足虚荣心或是为了谋求自身的利益而说谎。

在生活中，被善意的谎言蒙蔽了可能无伤大雅，但如果是掉入了恶意欺骗的陷阱中，则很可能会让你在精神或物质上深受其害。因此，在人际交往中，我们必须学习和掌握一些日常心理学知识，这样才能快速分辨出周围的人对你说的话哪些是谎言、哪些是真话，向你提供的信息哪些是实情、哪些是假象。

本书就是让大家在复杂的人际交往中看清真相、避开欺骗的陷阱。本书共分三个部分，第一部分从谎言流行的本质说起，向读者揭露了谎言诞生的社会心理因素和个人动机。第二部分讲述识破谎言的具体方法。心理学家研究发现，人在说话时是要受到心理和大脑支配的，特别是在说谎话的时候，其心理变化是很大的。而这些变化往往会通过面部表情、肢体动作和语言表达方式反映出来，因此，通过观察对方的表情变化、肢体动作和语言表述方式就可以为我们提供正确的判断。第三部分介绍了拆破谎言的一些招数，全面剖析了生活中各种谎言的技巧和破解之法，让谎言在你面前无所遁形。

我们没有办法阻止谎言，但是我们却可以阻止谎言所带来的伤害。熟读此书将会让你在生活中少经历一些欺骗，多了解一份真相。

上 篇 说谎有迹可寻——谎言面纱下的秘密

第一章 谎言流行的本质——谎言的社会心理 ... 3

谎言是说谎者一种有意识的、刻意行为，明知与事实不符但却故意隐瞒，并采取编造或有所保留的形式来表达。在生活中，善意的掩饰、恶意的欺骗时有发生。谎言作为一种普遍存在的社会现象，其本质与社会因素是脱不了干系的。那么，谎言的社会心理因素主要有哪些呢？

- ◎ 爱说谎，是人类天性的表露 ... 3
- ◎ 每个人都喜欢赞美，谎言也就大行其道 ... 7
- ◎ 难以接受现实，人需要谎言的安慰 ... 10
- ◎ 身在社会群体中，我们不得不说谎 ... 13
- ◎ 社会角色的定位，需适时地说一些谎话 ... 16

第二章 说谎的个人动机 ... 20

每个人都会有说谎的经历，如果有人说“我从来没有说过谎”，那么这句话本身就是个谎言。谎言如此盛行，那么，人们说谎都是出于什么样的动机呢？从心理学上分析，撒谎的动机不外乎以下几个方面：保护自我、维护自尊、抬高自己、迎合别人、谋取利益等。

◎ 为了自我保护，防止别人伤害自己 ... 20

◎ 想维护自尊，以赢得他人的尊重 ... 23

◎ 抬高自己，满足虚荣心 ... 25

◎ 要迎合别人，以拉近与别人的距离 ... 28

◎ 谋取利益，以达成目的 ... 31

◎ 逃避责任，防止错误带来的惩罚 ... 35

◎ 留住隐私，不让自己的秘密曝光 ... 37

◎ 出于圆谎，防止谎言被揭穿 ... 40

中 篇 识破谎言有道——如何练就察觉他人说谎的慧眼

第三章 不堪重负的说谎者——说谎者的表情变化 ... 45

在童话故事《木偶奇遇记》中，主人公皮诺曹是一只被天使赋予了生命的木偶，皮诺曹有一个特点：只要一撒谎，他的鼻子就会自动变长，他的谎话也就昭然若揭了。在现实生活中，虽然说谎者的鼻子不会自动变长，但是他们的表情却也会产生一些细微的生理变化，让谎言不攻自破。

◎ 真真假假的笑容魔法，破译笑容背后的密码 ... 45

◎ 眉毛传递的内心秘密，你不可不知 ... 50

◎ 眼球也能透露信息，转在不同部位的暗示 ... 55

◎ 下巴有时也会说话，它是内心波动的传感器 ... 59

◎ 从嘴唇透露出的无声语言，你懂吗？ ... 63

◎ 说谎者瞳孔的变化，你看出来了吗？ ... 67

◎ 频繁地眨眼，说明对方试图掩盖什么 ... 70

◎ 移开的目光是对方撒谎的信号吗？ ... 73

◎ 鼻子的信号，你需要懂得的识谎术 ... 77

◎ 下意识地吞咽口水，是紧张心理的表现 ... 81

第四章 身体最不会撒谎——说谎者的肢体语言 ... 84

人的肢体动作往往会在无意间把某些压抑的情绪表现出来或是清晰地传达出内心的真实感受。所以，一个人若是言不由衷或是口不应心，从他的肢体动作中就可以找到破绽。那么，说谎者的肢体动作都体现在哪些方面呢？本章将告诉大家如何从肢体动作去侦破谎言。

- ◎ 遮住嘴巴，说谎者抑制自己的表现 ... 84
- ◎ 抓挠耳朵，反映了对方内心的焦虑状态 ... 87
- ◎ 揉搓眼睛，说谎者为了隐藏内心的不安 ... 90
- ◎ 触摸鼻子，有可能是在掩饰自己的谎言 ... 93
- ◎ 拉拽衣领，担心谎言被识破的表现 ... 95
- ◎ 藏起的手，表示对方正在隐瞒什么 ... 98
- ◎ 摩擦手掌，是期待？还是内心犹疑？ ... 102
- ◎ 伸出的手臂，用来抢占或捍卫“地盘” ... 105
- ◎ 交叉的双臂，否定或防御的心理反应 ... 109
- ◎ 握拳姿势，展露出不同的心理状态 ... 113
- ◎ 腿脚动作，辨别对方意图的突破口 ... 117
- ◎ 叠腿姿势，泄露内心的真实想法 ... 121
- ◎ 躯干动作，清晰地传递着“内部信息” ... 124

◎ 站立姿势，反映对方的心理状态 ... 128

◎ 坐姿，心理活动的真实写照 ... 132

第五章 交谈中的弦外之音——说谎者的语言变化 ... 139

曾经有一位名人这样说过：“人的表情有二，一是呈现在脸上的表情，二是表现在言谈中的表情。”的确，听一个人说话，即可大致了解其心理状态。固然，言谈的内容是表现的因素，但言谈的速度、语调、抑扬顿挫，以及润饰等，亦足以影响谈话内容的效果。也就是说，识别谎言也可从说话者的语言变化入手。

◎ 过于强调性的话少信为妙 ... 139

◎ 不经意的话往往最真实，抓住说漏嘴的时机 ... 142

◎ 谎话都是编造的，找出言语中的破绽 ... 145

◎ 过于描绘细节，是为了消除别人的疑虑 ... 149

◎ 场面话别当真，客套话里隐藏的玄机 ... 151

◎ 总说“老实说”，其实他并不老实 ... 154

◎ 说话速度突然变化，是心虚的表现 ... 157

◎ 从音调高低的变化读出对方的心理活动 ... 160

◎ 听起来滔滔不绝，并不一定就是真话 ... 163

下 篇 拆破谎言有招——破解他人谎言的技巧

第六章 揭开谎言的外衣——全面剖析说谎技巧 ... 169

谎言是试图欺骗他人的语言或行动，所以说，谎言不单单是一句与事实不符的话，它还可能是一个假相、一个圈套。自古以来，谎言就以形形色色的方式不断上演，让许多不明真相的人受骗上当。

- ◎ 常演双簧戏，让他人真假难辨 ... 169
- ◎ 善于虚实结合，让他人信以为真 ... 172
- ◎ 善于以假乱真，让他人不得不信 ... 175
- ◎ 假装以情动人，然后乘虚而入 ... 178
- ◎ 声东击西引混乱，然后浑水摸鱼 ... 180
- ◎ 利用他人爱贪便宜的心理，放长线钓大鱼 ... 183
- ◎ 故作冷静、不动声色，让人觉得可靠 ... 186
- ◎ 正话反说故意激将，牵着别人的鼻子走 ... 188
- ◎ 利用数据的说服力，让人感觉煞有介事 ... 191
- ◎ 偷换概念，让别人不知不觉进入圈套 ... 192
- ◎ 善意的提醒，有时却是“不善”的陷阱 ... 196

第七章 见招拆招，让谎言无地遁形 ... 199

在武侠小说和武侠影视作品中，顶级的武林高手从来就没有固定的招式，他们通常是见招拆招，往往随手一招便是好招、妙招。面对谎言，如果你也想做个顶级的破谎专家，那么，见招拆招才是最好的方法。

- ◎ 询问细节，让说谎者自己露出马脚 ... 199
- ◎ 将计就计，揭穿说谎者的阴谋 ... 202
- ◎ 利用说谎者心虚的心理，四两拨千斤 ... 206
- ◎ 故意激怒对方，让其暴露真实面目 ... 209

..... 上 篇

说谎有迹可寻

——谎言面纱下的秘密

.....

第一章 谎言流行的本质——谎言的社会心理

谎言是说谎者一种有意识的、刻意的行为，明知与事实不符却故意隐瞒，并采取编造或有所保留的形式来表达。在生活中，善意的掩饰、恶意的欺骗时有发生。谎言作为一种普遍存在的社会现象，其本质与社会因素是脱不了干系的。那么，谎言的社会心理因素主要有哪些呢？

爱说谎，是人类天性的表露

生活中，我们经常可以听到身边的人说：“我是从不说谎的，你要相信我。”事实上，除了天真无知的孩童和智力有问题的人外，没有哪个人从不说谎。爱说谎，是人类天性的表露。如果说不同的人在说谎这个问题上存在区别的话，那就是次数与技巧的差别。

那么，人为什么会说谎呢？说谎又是出于什么动机？下面，我们将

带你一起去探寻人们说谎的原因及心理动机，了解这些，将有助于你在生活中去识破说谎者看似无懈可击的谎言。让一切真相尽在你的掌握之中。

要解释人为什么会说谎，首先，我们可以从生物学讲起。如果你细心地观察一下周围的自然界，就会发现，形形色色、大大小小的欺骗无处不在。

在非洲荒漠上，有一种叫生石花的植物，在不开花的干旱季节，它们就会像变魔术一样把自己变成一颗颗“石头”，成功骗过食草动物的眼睛，保护自己生存下来。而到了雨季，这些掩人耳目的生石花就会摇身一变，从石缝中开出红、白、黄各色艳丽的花朵，给荒漠带来生机。当生石花把自己伪装成各种颜色的卵石或碎石块时，就连人也会被它们所骗，将它们当成石子采集。可见其“欺骗”手段之高明。

又如变色龙，它们通常会改变自己的肤色从而与周围的环境融为一体，这一特点也是带有欺骗性的，这使得它所捕食的对象难以察觉到它的存在而放松警惕，从而利于自己捕食；同时也利于隐藏自身，使天敌不容易发现它。

再如，部分品种的乌贼可以改变身体表面的肌理纹路，甚至增生出其他部分，让自己和周围环境成为一体。事实上，类似的“欺骗”方法在其他生物身上也十分普遍，像寄生虫、软体动物、蜘蛛、鱼类、两栖类，甚至鸟类和哺乳类。

在大自然残酷的竞争，我们可以发现，那些擅长欺骗的生物总是

比它们的对手生存得更好，繁衍得更顺利。甚至于，就连病毒这样一种构造简单到难以被当成“生物”的有机体也会运用缜密的计谋欺骗宿主的免疫系统。所以说，在生物界，欺骗无处不在。

而人类作为最高等的生物，具有欺骗的本能则是天性使然，是“物竞天择，适者生存”的结果。当人类的祖先——猿人还处在复杂的原始社会时，为了更好地生存，他们必须学会玩弄不择手段、虚张声势、心照不宣等社交手法，而这些又促进了他们的智力发展。所以，人类进化到今天，其欺骗性已经是根深蒂固了，在外部环境的影响下，这一天性就会被随时激发出来。

也许有的人会驳斥这样的理论，但事实是，人类不但会“欺人”，更擅长于“自欺”。这是因为“自欺”不仅可以减轻生活压力，更重要的是还有助于我们去欺骗别人来获取片刻乃至更长的轻松。“自欺”其实是“欺人”的帮手——只有先让自己看不清真相，我们才能完完全全地骗过别人。因此，跟“欺人”一样，“自欺”也是人类与生俱来的一种天性。历史上有一个将先“自欺”然后再“欺人”运作得最成功、效果最显著的经典案例，那就是“望梅止渴”。

一年夏天，曹操率领部队去讨伐张绣，天气热得出奇，骄阳似火，天上一丝云彩也没有，部队行走在弯弯曲曲的山道上，两边密密的树木和被阳光晒得滚烫的山石，让人透不过气来。到了中午时分，士兵的衣服都湿透了，行军的速度也慢下来，有几个体弱的士兵竟晕倒在路边。

曹操看到行军的速度越来越慢，担心贻误战机，心里很是着急。可是，眼下几万人马连水都喝不上，又怎么能加快速度呢？他立刻叫来向