

說謊

Telling Lies

clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage

揭穿商場、政治、
婚姻的騙局

作者 ● 保羅·艾克曼 Paul Ekman 譯者 ● 鄧伯宸

推薦 ● 胡忠信·孫中興·黃越綏·楊子敬·黃富源

《心理學家的面相術》作者洞悉人心的另一精采力作！

在謊言漫天飛舞的時代，如何從非語言的身體訊息，透視心理騙術的奧秘！

我開始研究謊言，是在指導心理治療師的場合時，有學員提問：「從病人的非語言行為，能不能知道他在說謊？」一般來說，這不是問題，但是，當一個病人因自殺而住進醫院，後來又表示沒事時，問題就來了：醫師可以放心讓病患出院嗎？病人說沒事會不會只是在欺騙他們？這股疑慮引發了人類在溝通上非常根本的問題：即使心緒極度不寧，一個人還能神色自若地說謊嗎？如果是，能不能從非口語行為上找到破綻，揭露言詞背後隱藏的心思？

所以我深入探討說謊的本質與破謊之道，分析一系列欺騙策略，從國際的政治謊言，到升斗小民的爾虞我詐，發現說謊者之所以得逞，常肇因於受害者的輕信。我詳細描述肢體動作、聲音及臉部表情的特色，以及這些線索與破綻如何洩露謊言，而說謊者的一舉一動、一顰一笑又是如何將專業的抓謊人員玩弄於股掌之間。

此外，我深信檢視說謊或說實話的方式與時機，更有助於人際間的相互瞭解。儘管謊言傷人，但有些謊言卻是利他的，某些社會關係是因彼此保守祕密而得以相安無事。

學問何在？！書中自有答案。

——保羅·艾克曼

胡忠信

名評論家

孫中興

台灣大學社會學系教授

黃越綏

婚姻心理諮商專家

楊子敬

前刑事局局長

黃富源

犯罪學博士、中央警察大學教授兼任教務長

共同推薦

謊！誰沒撒過？可是你可知道，雖然「撒謊容易抓謊難」，但是在撒謊的同時多多少少都在言詞、聲音、身體和表情上有意無意地透露出「我在撒謊」的訊息。撒謊者或許不需要人教，但是抓謊者卻需要學習這種細緻、有觀察和實驗為基礎的研究成果，而不必徘徊在說謊者和抓謊者各自表述的狀況。最後，筆者推薦之餘，尚有「三願」：願天下撒謊者因讀此書現身而改宗誠信；願天下抓謊者因讀此書而勿枉勿縱；願國內研究者能因讀此書而更注意到各式各樣的人間遊戲。

——孫中興

我認為《說謊》這本書是值得大家研讀的，因為對於必須嫻熟人際互動、了解常人與犯罪人人格特質的法官、檢察官、律師、警察和治安人員而言，這是一本強化職能的教本；對於需要深透人心，長於溝通的醫師、社工師與諮商師等助人行業者，這是一本最好的人際互動寶典；對於極欲防詐騙的民眾而言，更是一本可以讓我們減少被騙機會，防範詐術的實用祕笈。

——黃富源

ISBN 986-7574-44-3



00300



9 789867 574442

Holistic 028 心靈工坊出版 定價300元



說謊

揭穿商場、政治、婚姻的騙局

Telling Lies: clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage

作者—保羅·艾克曼 (Paul Ekman)

譯者—鄧伯宸

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花 執行編輯—周旻君
通訊地址—106台北市信義路四段53巷8號2樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司
電話—(02) 2341-8680 傳真—(02) 2341-8637
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰造藝印像股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658
通訊地址—242台北縣新莊市五工五路2號 (五股工業區)
初版一刷—2005年6月 初版五刷—2010年12月
ISBN—986-7574-44-3 定價—300元

Telling Lies: clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage
(revised and updated edition) by Paul Ekman

Copyright © 2001, 1992, 1985 by Paul Ekman

This edition arranged with Carol Mann Agency through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.
a division of Cathay Cultural Technology Hyperlinks.

Complex Chinese edition copyright © 2005 by PsyGarden Publishing Company
All Right Reserved

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

說謊——揭穿商場、政治、婚姻的騙局/保羅·艾克曼 (Paul Ekman) 作；
鄧伯宸譯。—初版—臺北市：心靈工坊文化，2005 [民 94]
面；公分
譯自：Telling Lies: clues to deceit in the marketplace, politics, and marriage
ISBN 986-7574-44-3(平裝)

176.5

1. 情緒 2. 說謊術
93002563

心靈工坊
PsyGarden

H o l i s t i c

探索身體，追求智性，呼喊靈性
攀向更高遠的意義與價值
是幸福，是恩典，更是內在心靈的基本需求
企求穿越回歸真我的旅程

說謊

揭穿商場、政治、婚姻的騙局

Telling Lies—
clues to deceit in the marketplace,

politics, and marriage

作者：保羅·艾克曼 (Paul Ekman)

譯者：鄧伯宸

【序】

觀容顏以辨真偽，鑑言語而知虛實

犯罪學博士，中央警察大學教授兼任教務長

黃富源

每個人都希望別人對他誠實，但是卻又沒有辦法對別人絕對的誠實。但是，人性使然；人類說謊的歷史，與想要拆穿別人謊言的歷史，一樣的久遠。所以直到今天；人類還是企圖尋找有效追求真實的證言，和揭破虛偽謊言的方法；也始終相信，當一個人企圖掩飾自己的情緒，或欺瞞別人的同時，他的身體會透露出某些難以隱藏的訊息。

是以無論古今中外，對於測謊的研究和使用，便未嘗停歇過。所羅門王以看似愚蠢的裁決，判定要腰斬孩子以平均分配給兩位婦人，而檢驗出想要冒領孩子的說謊女人。由於相信「說謊的人，因為擔心被拆穿謊言，在緊張的狀況下，唾液會分泌困難」，古印度人即發明所謂的「嚼米測謊法」，認為在兩造爭訟中，可以順利將乾米吐出的人，就是沒有說謊的一方；古阿拉伯人則在解決紛爭時用「舌舔熱鐵法」，認為舌頭沒被生鐵所灼傷的人，就是誠實的人。

然而，這些測謊的方法，隨著時代的進步，在民主法治社會裡，已難為當代先進的司法思潮所接受；所謂「科學的」偵測人類言詞真偽的技術—測謊機，乃應運而生。心理學家與生理學家指出：人類在害怕、恐懼、驚奇和緊張時，呼吸的起伏會加大，吸氣的弧度會大於呼氣的弧

度；血壓會增高、脈搏也會加快。義大利的犯罪學家蘭布羅梭（Lombroso, C.），則是第一位將這些原理運用於測謊上的科學家。然而，所謂的「科學」究竟為何？可不可以據以為審判的根據？在測謊機發明和改良的整整一個世紀裡，仍引發了學界與實務界不斷的爭議。

距離蘭布羅梭在發明測謊機後的一百多年，心理學家在測謊上有許多的突破，諸如：發現膚電反應（GSR）、腦波、眼球轉動與瞳孔縮放，都可以呈現出人類的情緒；某些情緒在精細地區分後，可以辨識出與說謊的關聯。更有甚者，如本書作者——情緒心理學大師艾克曼，更能經由實驗的結果，歸納原則後，不借用機器，精確地辨認出說謊者不實的表情、陳述與動作，艾克曼的研究震驚了學界與實務界。

《說謊》是非常有趣的書。艾克曼的著作，條理清晰、層次分明，再加上譯者鄧伯宸先生的譯筆流暢、文理通達，使得讀者可以有系統地、趣味盎然地閱讀。作者首先以歷史揭開序幕，以個案詮釋本書的脈絡，讓讀者從歷史事件中，漫遊在「說謊與人生」的世界裡。緊接著則指出，說謊可以分為：以隱藏實、以假亂實、以情感實、以虛欺實、以片誤實等手段；同時也執簡馭繁地說明，識破謊言，可以從破綻與說謊線索著手，更清晰地告訴我們，如何有效地辨識破綻與說謊線索。

一章一章讀下來，有關情緒與說謊的理論、肢體動作、語調語氣變化、微表情、碎表情、眼睛、額頭、嘴角牽動與說謊的關聯、測謊機的信效度探討、判讀的陷阱與驗謊、抓謊技術等等，伴隨著希特勒、沙達特、尼克森、

甘迺迪等各國領袖，以及布羅考、伍迪艾倫等名人、諾斯中校等案件的穿插詮釋，如影歷歷，娓娓道來，引人入勝。如果再與艾克曼以往的著作一起研讀，我們會發現艾克曼在此一領域研究的深度與廣度，確實是無人可及的。他研究過二十一種不同文化人種的情緒表情辨識；能夠判讀十八種臉部的笑容；能夠察覺出人類臉部肌肉七千種不同的組合；更能夠從捕捉四分之一秒人類的「微表情」中，追蹤出當事者的說謊痕跡。

這些驚人的發現，在艾克曼的觀念裡，並不是專業學者所獨享的知識，他認為如果經過訓練，一般人對於別人情緒的感知力、判讀說謊的鑑別力、預測他人行為的敏感度，甚至與別人溝通的有效性都會提高。為了使讀者能夠深入瞭解這些知能與技術，艾克曼在書中不厭其詳地，以相片、圖譜、表格，導引大家進入，並徜徉在情緒心理學最新發現的堂奧之中，迅速而有效地學習到足資吾人運用於生活中，有趣而實用的抓謊、驗謊技巧。

然而嚴謹的艾克曼也誠實地告訴讀者，學習測謊、抓謊與驗謊的技巧，切忌主觀與偏見，尤其要特別注意目標對象的個別差異，才不至於犯了布羅考陷阱和奧賽羅謬誤的錯誤，以至「誤真為謊」或是「誤謊為真」，冤枉了好人，縱放了壞人。因此，只要在這些前提之下，我認為《說謊》這本書是值得大家研讀的，因為對於必須嫻熟人際互動、瞭解常人與犯罪人人格特質的法官、檢察官、律師、警察和治安人員而言，這是一本強化職能的教本；對於需要深透人心，長於溝通的醫師、社工師與諮商師等助人行業者，這是一本最好的人際互動寶典；對於極欲防詐

騙的民眾而言，更是一本可以讓我們減少被騙機會，防範詐術的實用祕笈。

二十年前，我個人曾醉心於測謊技術的研發，撰寫了幾篇與測謊相關的論文，更曾與玄奘大學社會科學院院長馬傳鎮教授，嘗試將測謊與心理測驗結合，以企圖提高測謊、抓謊的信效度。但是自美國留學回國後，便將測謊的研究轉移到測謊的限制與法律效果上面，尤其是，測謊在證據力與人權保障上的議題上。縱使在艾克曼的研究中，替測謊的技術別開生面，另闢蹊徑，打破了謹守以測謊機測謊的閉鎖觀念，他並建議將測謊機與行為線索結合的測謊技術，以提高其精確性的論述，確實說動我重新思考研究測謊的必要性，但是至今我仍堅持：測謊的角色最宜限制在「一種科學的偵查方法」上，而不是當作判決的依據。

在讀完《說謊》之後，除了掩卷慨歎，佩服作者的執著與創意外，更尊敬他對知識與人性的尊重。在書中，艾克曼不只一次提到將研究用在測謊上，至今仍算不成熟，所以一定要注意其限制與不可誤用或濫用。他特別指出，他的研究雖然可以幫忙我們辨識真實與虛偽，但是無法幫我們解決在人際關係上的抉擇，因為有時候說謊是一種善意，揭露反而是一種粗魯，會破壞人們的關係，甚至是殘忍；使用不當時，還可能是侵犯隱私的違法行為。這是讀這本書意外卻又很可貴的收穫，因為他告訴我們，「溫柔敦厚，與人為善」是一個偉大心理學家不能缺少的一種品質！也給了當前台灣社會某些喜於刺人隱私、曝人長短的社會價值最深沉的警惕。

【譯序】

說謊的真相

誠實之所以是普世價值，因為說謊是普世現象。更重要的是，說謊通常被視為是有害的、邪惡的，因此誠實的重要性更受到強調。對於說謊的譴責，可能沒有比柏拉圖來得更嚴厲的了。在這位古希臘哲人的眼裡，謊言不僅邪惡，還會汙染說謊者的靈魂。因此柏拉圖對於說謊絕不妥協，認為生命中只容得下真相。換句話說，生命中也只容得下誠實。但是，事實顯然並非如此。

保羅·艾克曼窮一生之力研究說謊，在本書中，鉅細靡遺地討論說謊、抓謊、測謊、驗謊，其實正是要說明一個真相：說謊之於人生，既是何等的尋常，又是何等的需要管制與提防。對於這一點，尼采說的最是一針見血，他說：「謊言對生命是必要的，這也是人生現實之所以可疑可怖的部分原因。」重點或許還不在於他講的前一句，而在於後一句所點出來的「可疑可怖」。

謊言真正具有殺傷力的地方，正是這四個字。作者在書中講了一個笑話：在美國，有人問：「政客說謊的時候，怎麼樣才能知道？」答案是：「只要他嘴皮子一動，你就知道了。」這個笑話基本上是在諷刺政治人物幾乎是以說謊為常業，雖然頗具卡通的傳神效果，畢竟當真不得。但是，笑話歸笑話，卻也點出了一個「真相」，那就是，當一個人剛一開口，你就知道他是在說謊時，那麼這個謊言不僅無害，而且根本就是一個笑話了。如果所有的

謊言都屬此類，人生又何來「可疑可怖」？

問題是，有的謊言絕不簡單，不僅讓人真假難辨，將信將疑，甚至信以為真。如果這些謊言又是有害的，是要人付出代價，成為謊言的犧牲品的，那麼，單單只要想到，「可疑可怖」之情就不免油然而生了。正因為如此，如何抓謊、測謊、驗謊，也就值得一探究竟了。本書有趣的地方正在於此。作者深入而又生動地點出了另外一個真相，也就是說，說謊必留下痕跡。只要是人，說謊或多或少都會出現破綻，或是會留下說謊的線索。瞭解這一點，如果又知道訣竅，作者告訴我們，從一個人言談之間的言詞、表情與身體的表現，說謊者就無所遁形。

不過，話又說回來，人生之所以「可疑可怖」，未必是我們時時刻刻都活在謊言之中，而是基於現實的某些利害，風吹草動都讓我們覺得自己正成為謊言的獵物，以致疑神疑鬼，不僅弄得自己心神不寧，飽受折磨，甚至可能因而冤枉了好人，以致鑄成大錯。正因為如此，作者所提示的抓謊與驗謊要點也就具有了另外一種意義。我們不僅可以從一個人的言詞、表情與身體上去抓謊、驗謊，同樣也可以透過細心的觀察與客觀的判斷，驗證我們自己自以為是的「合理的懷疑」。在這方面，作者顯然準確地抓住了人性的弔詭：正因為人是最會說謊的動物，因此人也就成了最會懷疑的動物。如何避免自己與別人都成為懷疑的受害者，作者也提示了抓謊的陷阱與預防之道，其實就是在提醒我們，不當的懷疑有時甚至比謊言更具有殺傷力。佛家將「疑」列入五毒，看來不是沒有道理的。

無論如何，會說謊是人的真相，謊言也是人生的真

相。柏拉圖對於謊言的態度，基本上是道德上的期許或標準，可說並未面對人性與人生的真相。倒是作者說得好：

「一個人能夠選擇不說謊卻說謊，才算是說謊者……說謊者一定有能力選擇說謊還是說實話，而且一定明白兩者之間的差異。」換句話說，要不要說謊，其實全在我們自己的一念之間。

當謊言已經在舌尖醞釀，脫口欲出之際，我們雖然有能力選擇不說謊，但是，說與不說之間，選擇的依據是什麼？除了說謊所要冒的風險，以及一旦被識破可能要付出的代價，可以做為選擇是否說謊的因素外，這時候，面對說謊的動機乃是一種更為正面的態度。作者根據多年的調查，歸類出九種說謊的動機，分析起來，絕大部分都與人性中的「貪」有關，從貪權、貪利、貪名，到貪一切非分之想都在其內，可見佛家列為五毒之首的「貪」正是說謊的淵藪。

台灣近年來貪風大作，從政治人物的政治謊言到企業的資產掏空，從詐騙集團層出不窮的騙局到公眾人物的桃色謊言，幾乎無日無之，全都可說是一念之貪在作祟，貪權的有之，貪色的有之，貪錢的更多，貪名的也不少，使這個小小的海島成了一個謊言的國度。看來人的貪性不除，謊言也將不絕。這個真相，還真令人感到無奈！

作者對美國也曾有過類似的心情，但卻未絕望，並引一段往事說明自己的信念。尼克森總統因說謊下台，副總統福特宣誓就任，大法官華倫·伯格監誓，儀式過後對一名參議員說：「這就是體制，感謝上帝，它還在運作。」作者的信念來自「還在運作」的「體制」，看來，制貪治

謊，仍然有體制可以期待。只不過，這個真相對台灣來說是否太遙遠了？讓我們拭目以待吧！

【第三版序】

本書前八章是1985年所出版的第一版，第九章與第十章是在第二版時增加的兩章，今日重讀這些篇章並未發現什麼疏漏，總算鬆了一口氣。在第三版所增加的第十一章，包括別有所見的新想法、新的發現，並針對大多數人（甚至專業人員）抓謊能力都不及格的情況，提出說明。

過去十五年，我跟工作夥伴馬克·佛蘭（Mark Frank）、莫林·歐蘇利文（Maureen O'Sullivan），用這本書當作教材，在美國、英國、以色列、香港、加拿大、阿姆斯特丹等地教學，對象都是執法人員。對學術上的東西，學員們顯然興趣缺缺，但第二天他們運用到工作上，卻帶給我們許多實際的例子，證明本書所談到的一些另類想法確有幫助。

依據研究，加上從執法人員那兒學到的經驗，使我更加相信，鑑別他人是在說謊還是說實話，最佳的狀況是：

- 所說的謊言是第一次。
- 同類型的謊言過去從沒有說過。
- 偵訊者不預設立場，不驟下結論。
- 偵訊者懂得如何鼓勵受訊者講述自己的遭遇（講得越多，鑑別謊言或實話的機會越大）。
- 偵訊者與受訊者的文化背景相同，使用相同的語言。
- 偵訊者使用本書中所提示的重點，來套取更多的訊息，而不是拿來證明謊言。
- 要確認無辜嫌疑人所講的是真話，偵訊者充分認知這件事的困難所在。

【識】

謹此感謝國家心理衛生中心臨床研究小組（the Clinical Research Branch of the National Institute of Mental Health），從1963年到1982年，在非語言溝通的研究方面給予我的協助，同時要感謝中心的研究獎助計畫，在過去二十年始終支持我的研究計畫與本書的寫作。本書第四章與第五章中的相關研究，則要感謝古根漢基金會（Harry F. Guggenheim Foundation）與麥克阿瑟基金會（Catherine T. MacArthur Foundation）的資助。Wallace V. Friesen與我共事二十餘年，我們之間的討論激發書中的許多理念，書中各章所述的研究發現，他可說居功厥偉。

Silvan S. Tomkins亦師亦友，又是同事，承蒙他的鼓勵，此書才能成章，更要感謝他為初稿所做的審閱。許多朋友，包括醫師Robert Blau、律師Stanley Caspar、小說家Jo Carson、政治學者Robert Pickus、聯邦調查局退休探員Ross Mullaney、心理學家Robert Ornstein、以及諮商顧問Bill Williams，從不同的角度對本書初稿提出指正，使我受益良多。我的妻子瑪莉（Mary Ann Mason）不僅是我的第一個讀者，更多虧她的耐心與督促。

書中的許多觀念，我曾就教於爾文·高夫曼（Erving Goffman, 1922-1982），對於欺騙的研究，他也頗有心得，我們之間各有所見卻不相衝突，真一樂也。對於初稿，感謝他不吝提出指正，可惜未待此書問世，他驟然撒手人寰。這位意外失之交臂的讀者，只有長存我心了。

{目錄}

- 4 【序】 觀容顏以辨真偽，鑑言語而知虛實 黃富源
- 8 【譯序】 說謊的真相
- 12 【第三版序】
- 13 【識】
-
- 16 第一章 導言
- 26 第二章 說謊、破綻與說謊線索
- 43 第三章 謊言為何穿幫
- 74 第四章 言詞、聲音、身體與謊言
- 107 第五章 說謊的表情線索
- 143 第六章 陷阱與預防
- 166 第七章 測謊器如何測謊