

人為什麼

要說謊？

看穿惡意與善意謊言的心理學

山梨醫科大學教授 心理學家

澁谷昌三／著



新潮社

國家圖書館出版品預行編目資料

人為什麼要說謊？／澀谷昌三著.-- 初版.-- 臺北市：

新潮社, 2002〔民91〕

面：公分.-- (心理與人生；5)

ISBN 957-452-328-4 (平裝)

1. 欺騙

177

91014770

心理與人生 [5]

人為什麼要說謊？

NT\$180

澀谷昌三／著

2002年10月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02) 2230-0545 * 傳真(02) 2230-6118 * 郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F (東南學院正對面)

電話(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市中央街133巷21號1F

電話／(02) 2231-8612 ~ 4 * 傳真(02) 2921-6308

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-328-4

『人はなぜウソをつくのか』(澀谷 昌三 著)

HITO WA NAZE USO WO TSUKUNOKIA by Shozo Shibuya

Copyright © 1996 by Shozo Shibuya All rights reserved

Original Japanese edition published by Kawade Shobo Shinsha

Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

澀谷昌三〔著〕

人為什麼要說謊？

前言——探索說謊者內心世界的心理實驗室

說謊並不是一件好事，不過人總是會遇到不得不說謊的情況。但是說謊方式一旦錯誤，不僅會傷人，還會成為欺騙的惡質手段，所以不得不說謊時，必須考慮到各種細節才可以。

德國哲學家尼采曾說過：「強者不說謊。」關於這句話，堺屋太一提出了反駁，他以織田信長為例做了以下的分析：「織田信長在軟弱與不安的時候常撒大謊，但自從武田信玄死後，他卻一反常態顯得自信滿滿，各方面都表現得很直率。」

不過織田信長在年輕時濫用的謊言，是為了消弭明智光秀的猜疑心，為日後在本能寺謀反預埋伏筆。究竟是「強者不說謊」，還是「沒有必要說謊」？其實並無定論，但至少要記住，弱者的謊言是一劑毒藥。

為了解開「人為什麼要說謊」這個古老的新難題，在本書的第一章與第二章中將針

對說謊進行基礎性的分析。文中試著將成人的謊言視為一條延長線，就小孩與謊言之間先是以何種模式結合，其間又經過什麼樣的歷程而學會說謊的情形加以闡述與探索。在第三章之後，將以說謊有何功效為心理學實驗的基礎，提出具體的實用方法。

相信藉助這種心理學的見解，可以讓我們學會如何分辨惡意謊言與善意謊言。若能透過本書巧妙地運用善意謊言來改善人際關係，或是透過謊言找到深入了解自我的心靈之鎖，那就更好了。

此外，本書第一章的〈人類說謊的演變過程〉、第二章的〈兒童說謊是心理學上的斷奶〉、〈大人的謊言裡有這樣的心理作用存在〉、〈說謊肩負的人際關係〉等篇幅，是由澀谷園枝（專攻臨床心理學）負責執筆的。

目錄

前言／3

第1章

《何謂謊言？》

不該說卻說的不可思議的說謊心理

11

✎ 究竟什麼是「謊言」？／12

日本人會撒這種謊／12 從多樣的英語表現來探索「謊言」的意義／13

✎ 從心理學探索謊言／15

✎ 不是謊言的「說謊病」／18

何謂本人堅信是事實的病態說謊症？／18 本人並不認為是說謊的說謊／20

✎ 騙子是如何騙人的？／23

✎ 人類說謊的演變過程／26

人是從什麼時候開始懂得說謊的？／26 說謊與虛構故事不同／27

說謊是什麼？／28 說謊是智能發達的證明／29 孩童是如何學會說謊的？／30

第2章

「說謊也是一種方便」的處世態度是何時學會的？／32
說謊變成外交辭令的原因／33

探索自我的心理實驗室①「你是屬於哪一種說謊類型？」／36

《說謊與成長》

人際關係的第一步就從「說謊」開始……

兒童說謊是心理學上的斷奶／40

越來越懂得說謊的幼兒期／40 小學生看穿大人的謊言／45

小孩會說謊，都是大人造成的／47

大人的謊言裡有這樣的心理作用存在／48

模式化的政治家謊言／48 為求表現自我的謊言／50

為維護人際關係而說的謊言／51 說謊是為了體貼別人嗎？／52

社會讓人們在不知不覺中說謊／54

說謊肩負的人際關係／56

有時候說謊是不得已的？／58 女性比較會說謊嗎？／59

第3章

認為說謊是不好的行為／60 人會在這種時候說謊／61

男女說謊的方式有很大的差異／63 當立場改變時，說謊的對象也不同／65

各種說謊的有趣事例／67

人為什麼要說謊呢？／74

只靠真心話是無法生活的／74 說謊造就了個人隱私／76

說謊的正面力量／78

探索自我的心理實驗室②「你看穿對方的謊言了嗎？」／80

探索自我的心理實驗室③「是為了面子而說謊嗎？」／82

《謊言的機制》

為了保護自己而說的善意謊言與惡意謊言……………85

利用謊言保護自己的方法——防衛機制／86

合理化——藉謊言將失敗正當化／87 逃避——從不安中暫時逃離／88

投射——扭曲事實，推卸責任給他人／90 置換——把感情轉移到無害的人身上／91

反作用形成——表現出與自己的心情正好相反的態度／92

🔊 維護自尊的謊言／93

預設失敗防備線的謊言／94 利用謊言偏袒自己／97

利用謊言讓自己的判斷正當化／99

🔊 「我不記得」的謊言是真的嗎？／100

場合的記憶不易留存／101 為什麼重要的事會殘留在記憶裡？／102

記憶可以簡單地替換／104 記憶可以這麼操作／105

🔊 戀愛雙方的一派謊言／107

被嘆通嘆通的心跳所騙／108 激烈運動後，性致會提高？／109

恐懼感會觸發虛偽的愛苗／110 不安讓愛滋生／112

利用昏暗的燈光進行假的愛情告白／114

🔊 利用謊言來改變自己／116

以書寫的方式預防自己要賴／117 做筆記，謊言無所遁形／119

公開表明意見，謊言就會匿跡／120

🔊 探索自我的心理實驗室④【你很容易相信別人的謊言嗎？】／123

第4章

《說謊的功效》

說謊是人際關係的最佳潤滑劑

125

利用謊言巧妙說服他人的YES語法／126

先讓對方點頭的「階段性說服法」／127 先讓對方說NO的「閉門羹法」／128

先亮出最好的條件，即使說謊也無妨／129

暗藏在「因為……」、「……所以」中的謊言／131

騙人的「卡擦·沙」效應／131 受到「因為……」所迷惑／134

「因為很貴」的迷思／135 被「因為便宜」所矇騙／137 被「因為是專家」所騙／138

即使是謊言，只要期待也會產生效果／140

假的期待激發人向上／141 期待感是這麼來的／143

善意是即使是假的，也會得到回報／145

拍馬屁是與人相處的潤滑劑／148

人會拍各式各樣的馬屁／149 拍馬屁不能含有說謊的成分／151

模仿上司的舉止是出人頭地的第一步／152

模仿的有效性／152 藉由模仿來讓人喜歡／154

第5章

- 強化一體感的模型化效用／156 認同對方，即使說謊也無妨／158
 探索自我的心理實驗室⑤「你會對自己說什麼樣的謊言？」／161

《謊言的記號》

看穿潛藏在內心深處的謊言

- 經常眨眼的人是在說謊嗎？／166

眼睛是心靈之窗／166 眨眼是誠實度的指標／168

談話中經常眨眼的人容易出人頭地？／170 越沒有自信的人越會眨眼睛／172

- 如何看穿謊言的行為意識／174

從身體來察覺謊言／174 從會話或動作中顯露出來的謊言／177

如何從表情看穿謊言？／179

- 潛在意識與謊言的關係／180

說謊時聲調會改變／180 潛在意識會拆穿謊言／183

「一時不小心」背後的真正意思／185

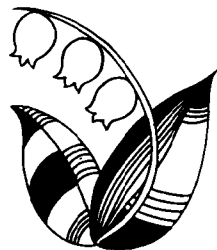
- 謊言是認識人類的一面鏡子——艾比羅葛／187

謊言是生活的智慧／187 謊言經常在進化／189

第1章

不該說卻說的不可思議的說謊心理

《何謂謊言?》





究竟什麼是「謊言」？

日本人會撒這種謊

「謊言」這個字的字義具有「不是真的」、「扭曲事實真相的」、「虛偽的」等意思。所謂「不是真的」就像曾經有一位日本首相，因為不遵守政治承諾，被批評為是說謊。但是該政治家卻辯稱：「我並沒有說謊，我個人努力了，只是結果並非如此。」

他的意思是說：「我說的都是事實，只是各種狀況並未朝我所希望的結果發展（沒有成為事實）而已，所以，我並沒有說謊。」

而「扭曲事實真相的」，就比如那些因瀆職遭舉發的企業高層，為了自保而扭曲事實，以「我不記得了」、「沒有聽說過那些事」等加以

閃避。

他們銷毀相關文件，篡改帳冊，與同事串好口供，種種努力，設法扭曲事實以達

到「事實並非如此」的目的。類似這類謊言，只要掌握客觀的物證，謊言自然就會不攻而破。

「虛偽的」可舉的例子，如騙子常以「我是飛行員」、「我仍單身」、「我和某某關係密切」等舌燦蓮花的言語來欺騙女性，達到騙財騙色的目的。

附帶一提的有關謊言的諺語約有一百個之多，由此可見平常人民對於謊言表現出極高的關心得。

從多樣的英語表現來探索「謊言」的意義

現在就將「謊言」的意義做更廣義的解釋。我們從英語的表現來探索謊言的特徵。

① lie（謊言。虛偽。詐欺。對說謊的指責。錯誤的信念。錯誤的事）還有 lie detector（測謊器）這種平常接觸得到的字彙。

② deception（詐欺。欺騙的手段。迷惑。瞞騙）。美國一本專門探討非言語行動的心理學雜誌曾以這個字彙為主題做了一份專刊報導。

③ cheat（詐欺。剝削。狡猾。騙子。作弊、詐賭）。

④ fraud (欺騙)。「法律」詐欺、智慧犯罪、詐欺行為、不正當手段。「口語」詐騙者、金光黨、騙子、作假)。

⑤ take (仿冒品、偽造品。作假。虛報。騙子)。

⑥ sham (吹牛、騙子。裝病。贗品。朦騙。床單。枕頭套)。

⑦ swindle (剝削、詐欺、詐騙。欺騙。騙子、贗品、作假、不可靠的人)。

⑧ charlatan (吹牛。騙子。密醫)。

⑨ fib (小謊言、無傷大雅的謊言、朦騙)。

⑩ trick (企圖、策略。朦騙、欺騙。錯覺。惡作劇、開玩笑、惡劣的做法)。

此外，關於「說謊」還有 liar (說謊者)、liar (撒小謊的人) 等等的字彙。而加強語氣「騙人……」的年輕用語，其中並沒有 liar 的意思在內。

日本人脫口而出的「你說謊」，經常是以一種輕鬆的語氣來表現，但是，當你說的是 You're a liar. 時，意思若非「我們吹了」，就是會嚴重傷害到對方的人格。

騙子的英文有 swindler (騙子、金光黨)、confidence man (騙取信用的騙子)、fraud (「法律」智慧犯罪。「口語」騙子、金光黨、贗品、作假)、trickster (騙子、金光黨)。

策略家。魔術師。喜歡惡作劇的精靈），sharper（騙子。職業賭徒）等等。

同樣是說謊欺騙別人，但根據其手法和目的的不同，行騙者的稱呼也不同。也許是因為這是一個著重藉言語來溝通的國家，因而衍生出這些字彙的吧。

然而在美國進行的心理實驗中，同樣是女性，對於利用自己的美貌進行詐欺所判的罪行會比其他事件來的重。可能是因為「厭惡因可愛而倍增」的心理作用的結果，導致「無法原諒」的心情增強所致。



從心理學探索謊言

德國的心理學家修特倫，將謊言定義為「企圖藉由欺騙來達成某種目的的有意識性的不實發言」，而且認為說謊具有下列的特徵。

- ①有偽造的意識。因此說謊者明白自己所說的話與事實不符。
- ②有欺騙的意圖。具有讓對方相信不實事物的意圖。並故意且有計劃地將事情陳述