

[美] 苏珊·福沃德 / 著  
田欣 / 译

# 当你的爱人

WHEN YOUR LOVER  
IS A LIAR

# 说谎时

男人  
不看的  
书

知识出版社

# 当你的爱人说谎时

[美] 苏珊·福沃德 著  
田欣 译

知识出版社

When Your Lover is a Liar

by S. Forward

ISBN 0 - 06 - 019142 - 2

Copyright © 1999 by HarperCollins Publishers

Authorized translation from the English language edition published by HarperCollins Publishers

Chinese language Copyright © 2001 by HarperCollins Publishers and the Knowledge Press.

All rights reserved. For sale in the People's Republic of China only.

本书中文简体字版由知识出版社和美国 HarperCollins 出版集团合作出版。

未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

### 图书在版编目(CIP)数据

当你的爱人说谎时/(美)福沃德著;田欣译. -北京:知识出版社,2002.1

书名原文:When Your Lover is a Liar

ISBN 7 - 5015 - 3246 - X/B · 96

I. 当… II. ①福… ②田… III. 恋爱心理学—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 086540 号

著作权合同登记号:图字 01 - 2001 - 2724

策划编辑

责任编辑

技术编辑

### 知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码 100037)

山东滨州新华印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所经销

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 7.75 字数 207 千字

印数:1 ~ 8000

定价:14.00 元

# 目 录

<b>第一部分 欺骗图解</b> .....	(1)
<b>第一章 说谎怪圈</b> .....	(3)
• 骗术大全 .....	(5)
• 谎言滋生的温床 .....	(6)
• 谎言的两面性 .....	(6)
• 真理的萎缩 .....	(17)
• 真假难辨 .....	(17)
• 约会游戏 .....	(18)
• 他有时说话毫不负责 .....	(20)
• 秘密和谎言 .....	(22)
• 一切向对方和盘托出的神话 .....	(22)
<b>第二章 诱我们上钩的手段</b> .....	(25)
• 抵赖:从没发生过这样的事 .....	(25)
• 坦白者 .....	(35)
<b>第三章 骗子心理解析</b> .....	(45)
• 说谎与自我保护 .....	(46)
• 对自身形象的保护 .....	(47)
• 报喜不报忧 .....	(50)
• 谎言储藏室 .....	(52)
• 他需要自由和自治:心理上的独立战争 .....	(54)
• 愤怒与敌意的对抗 .....	(56)
• 做主宰的需要 .....	(61)
• 权力饥渴症患者的最阴暗面 .....	(62)
• 一张错综复杂的大网 .....	(64)

<b>第四章 蝎心人</b> .....	(65)
• 你也有可能遇上这种人 .....	(66)
• “蝎心人”特点一览表 .....	(67)
• 没有心的男人 .....	(69)
• 世界上最好的演员 .....	(71)
• 骗色蝎心人 .....	(74)
• 他是怎么变成这个样子的? .....	(77)
• 和问题男人谈恋爱 .....	(78)
• 一个价值 64000 美元的问题:他改得了吗? .....	(79)
• 单独获救 .....	(82)
<b>第五章 女人自欺欺人的谎言</b> .....	(83)
• 否认:盲目信任 .....	(83)
• 自我欺骗一:他不会对我撒谎的 .....	(84)
• 自我欺骗二:他可能对别的女人撒了谎,但 是他不会骗我 .....	(86)
• 自我欺骗三:是的,他确实爱说瞎话,但是他 爱我,这是惟一重要的 .....	(92)
• 自我欺骗四:是的,他是爱说谎,但他也是环 境的受害者 .....	(93)
• 自我欺骗五:是的,他是爱撒谎,但我能让他改好 .....	(95)
• 自我欺骗六:是的,他是爱撒谎,但都是因为自我 .....	(97)
<b>第六章 谎言给我们带来了什么</b> .....	(102)
• 倒霉的信使 .....	(103)
• 通过第三者说谎 .....	(106)
• 愤怒和报复 .....	(108)
• 嫉妒使你看起来很低级 .....	(112)
• 他的谎言对孩子的影响 .....	(113)
• 失去真正的你 .....	(117)
• 一切都变了 .....	(117)

<b>第二部分 治愈背叛和欺骗给你带来的创伤</b> .....	(119)
<b>第七章 知道真相的那一刻</b> .....	(123)
• 当务之急 .....	(124)
• 对付撒谎的五要素 .....	(124)
• 营造适当的环境 .....	(125)
• 找到内心的平静 .....	(129)
<b>第八章 对抗与清算</b> .....	(144)
• 感到焦虑是正常的 .....	(144)
• 原谅陷阱 .....	(147)
• 对抗,要循序渐进 .....	(149)
• 对抗的三个步骤 .....	(150)
<b>第九章 如何面对他的反应</b> .....	(164)
• 对抗的另一半 .....	(164)
• 新的交流技巧 .....	(165)
• 大事化小:“事情并没有那么糟” .....	(167)
• 这不是开玩笑的时候 .....	(168)
• 嫁祸于你 .....	(169)
• 狡猾的金蝉脱壳 .....	(171)
• “可怜虫”大法 .....	(172)
• 我已经道歉了,难道这还不够吗? .....	(173)
• “是的,但是……” .....	(175)
• 愤怒的回答 .....	(176)
• 如果他矢口否认 .....	(178)
<b>第十章 如果你决定留下来</b> .....	(180)
• 问题的关键并不完全在他 .....	(180)
• 如履薄冰 .....	(182)
• 以互相帮助代替斤斤计较 .....	(184)
• 如何处理来自家庭和朋友的压力? .....	(198)

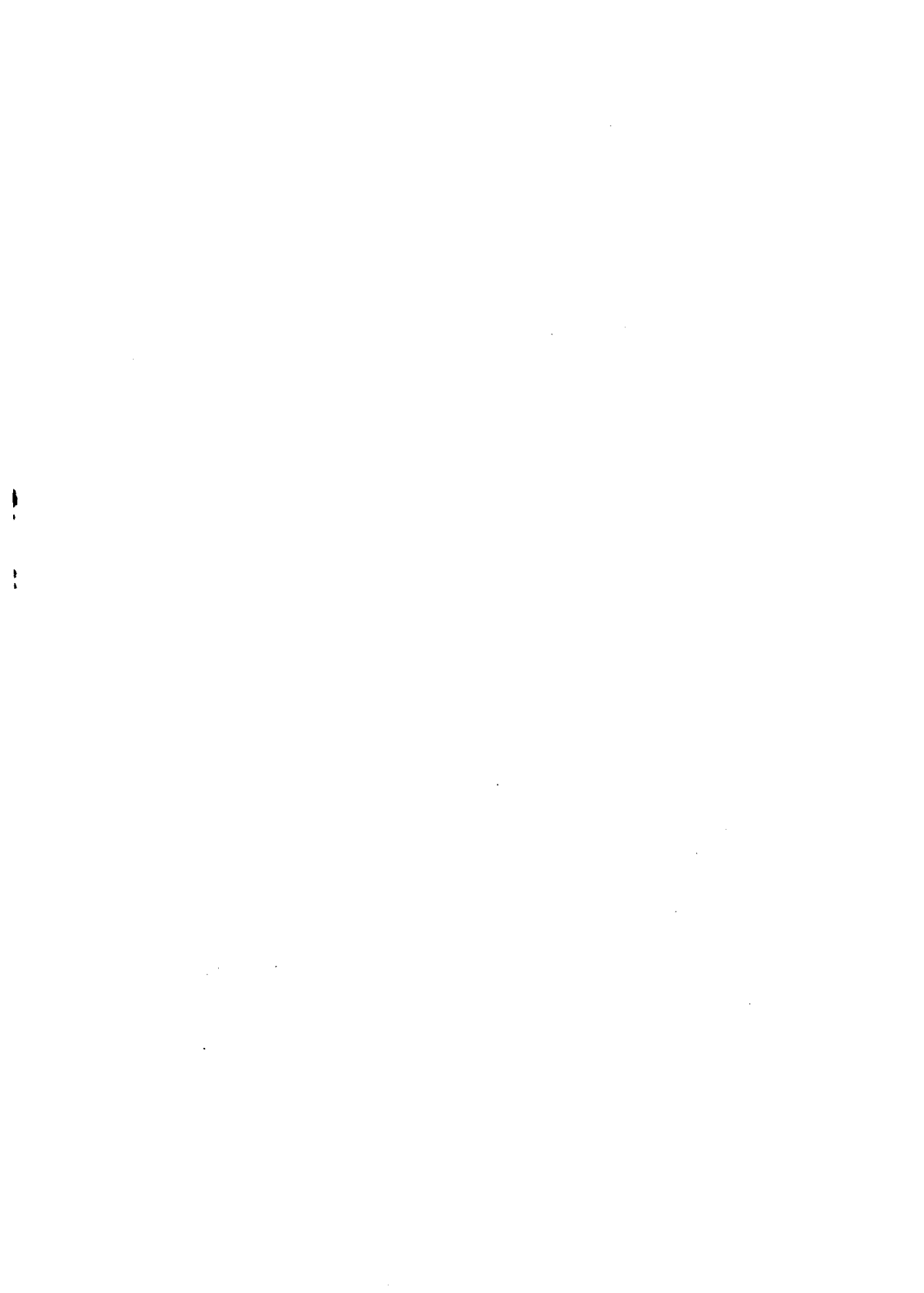
● 你现在怎么样了? .....	(200)
● 结果如何毫无保证 .....	(201)
● 面对变化的挑战 .....	(202)
<b>第十一章 如果你选择了离开</b> .....	(203)
● “我的爱已经死了” .....	(203)
● 我做得对吗? .....	(205)
● 如何对待他的反应 .....	(207)
● 内疚和自责这两个魔鬼 .....	(209)
● 世界末日方案 .....	(213)
● 和你的婚姻说再见 .....	(217)
● “你难道就不能再给他一次机会?” .....	(219)
● 离开蝎心人和其他变化无常的男人 .....	(220)
● 每一次分手都会带来悲伤 .....	(228)
<b>第十二章 重建信任</b> .....	(229)
● 信任是第一步 .....	(230)
● 给信任下一个新的定义 .....	(230)
● 学会相信自己 .....	(231)
● 倾听你心里的声音 .....	(233)
● “中场休息” .....	(234)
● 避免悲剧重演 .....	(234)
● 奇谈怪论与误解 .....	(236)
● 降低你对撒谎的容忍度 .....	(236)
● 女人间的友谊是帮助你愈合的力量 .....	(238)
● 智慧之心 .....	(240)
● 从受伤到智慧 .....	(240)
● 走向成熟 .....	(241)

第一部分

# 欺骗图解







## 第一章 说谎怪圈



• 你拿起听筒,里面传来一个女人的声音:“是芭蒂吗?我觉得现在是在该告诉你的时候了,我和你丈夫在一起已经两年了。他不爱你,你怎么还不离开他,给他自由呢?”

• 银行给你来了一个通知,告诉你你签署的一张支票被退票了。你气愤地给银行打电话,因为你肯定在你和你丈夫共用的户头上,还有高出支票数额许多倍的余额。你被告知你正在透支,但你知道你没花过那么多钱。

• 你同居的男友发誓再也不喝酒了,而且他正在定期参加嗜酒者互戒协会的聚会。然而你还是在他的工具箱里发现了一瓶苏格兰威士忌。

突然间你感到天旋地转,这个你曾经认为熟悉的世界一下子面目全非了。你的脑子里闪出了许多念头:这个我如此信任的人到底是谁?除此以外他还说过多少次谎?你感到有如挨了当头一棒。你不知道你是否还能继续和这个人呆在一起,因为你对他过去说过的所有的话都产生了怀疑,你敢肯定的惟一一件事是:你的爱人是个骗子。

你和这个男人之间的关系发生了危机,这将波及到你的幸福。在这个痛苦、混乱的时期,作出一个理智的反应是非常重要的。然而不管我们多么聪明,当我们发现和我们如此亲密的人说谎的时候,大多数人会变得手足无措,不知道应该采取什么措施,甚至连一点主意都没有了。面对这种欺骗和背叛所带来的混乱状态,我们容易走两个极端,要么我们自欺欺人地否认发生了这件事,并为他的行为找借口开脱;要么就会被气得丧失了思考能力。那些真正关心我们的人就会说“让他滚,不要他了”,这样我们心里会更别扭,以致因为一时的激动

而失去思考、判断能力。不管哪种极端的做法都不会给我们带来安宁和长久的美满。

在大多数情况下,对方的谎言会使我们的思维陷于瘫痪。因为两人之间的信任已经一去不复返,我们从此难以肯定,对方说的什么话是真的,什么话是假的,或者他们还会不会对我们说实话,以至于我们对对方感到无所适从。这种难辨真伪的处境使我们痛苦万分。身陷在这种和骗子爱人的关系当中,使我们失去了自尊,甚至对自己的感觉和判断力都产生了怀疑。后果严重时,这种遭遇会使一个原本和善的女人变得痛苦,对人充满戒备以至完全自闭。她不敢再对人敞开心扉,因为她害怕再一次遭到背叛。

最近我的一位朋友的一席话,总结了许多妇女在此情况下所面临的困境。她告诉我:“我从没像信任我男朋友那样信任过任何人。但后来我发现他在告诉我他爱我的同时,仍然在和他以前的女朋友同居。我担心我再也不会信任任何一个男人了。”

在一个女人的生涯中,被自己钟爱的男人所骗,可能是对她最大的伤害了。

但是事情也可以不那么糟。

你仍然有一条路可以穿过这个谎言的怪圈,我将告诉你这条路在哪里。在下面的文章中,我将向你揭示各种各样的谎言,从比较温和的到致命的,并给你展示各种各样的骗子,从那些誓死抵赖自己所作所为的,到那些骗着我们原谅并忘记其丑行的“坦白式”骗子。我还会详尽地向你描述其中的一种,这种人你必须马上离开。

此外,我还会向你展示一些促使男人说谎的原因,以及他们说谎时的表现,还有你该如何尽早阻止他们。在本书的第二部分,我会教给你具体的交流技巧和行为策略,这些都会有效地帮助你在诚实的基础上重新建立你的婚姻,或者在重建已经成为不可能的时候,帮助你适时地离开你那说谎的爱人。不论你处境如何,我都将帮助你找到最佳行动方案,并陪你走完这段痛苦的过程,直到你重新找回真实、自信和亲密的关系。

## 骗术大全

欺骗和骗子是两个丑恶的字眼儿。当你不得不用这两个词来形容你爱的或者感兴趣的人时，让人感到非常痛苦，因为在它们的背后充满了愤怒与悲哀。它们使你不得不正视来自对方的背叛和恶意，而你所想所盼的却是和对方亲密无间。这两个词非常刺激人，所以不要轻易使用。

当然，不是所有的男人都是骗子，也不能说所有的骗子都是男人，而且也并不是每一个无心的举动都是在撒谎。但是在这本书里，我将主要剖析那些对女人撒谎的男人。因为在我过去的经历中我发现，许多女人极不情愿承认她们所爱的男人会对她们撒谎。当婚姻关系中出现撒谎行为时，惟独女人会难过，因为——正如我们将要看到的那样——当一个男人对一个女人撒了谎以后，两个人都会责备这个女人。

男人有的时候会在不经意的情况下（由于疏忽或误解）误导我们，有的时候会给我们一些过于乐观而不实际的许诺，比如他会告诉你“咱们六点见”，而连他自己也不知道他七点以前能不能下班。我说的骗子不包括这两种人。

在实际生活中，我们都会撒一些无害的“白色谎言”，或者对某个人隐瞒事实，以避免让他感到痛苦，这些都不在我所说的欺骗之列。在日常交往当中，大多数人都会或多或少地使用奉承或夸张的手法，因为如果不这样的话，生活会变得狰狞可怕。在法庭上，说实话是完全应该的，但在其他情况下我们都在尽力地美化本来严酷的事实。比如我们遇上了一个几年未见的老朋友，会客套地说：“你看起来棒极了，你一点都没变。”尽管当时我们也许在想：“天哪，你下巴上的赘肉和毫无品味的服装，使你看起来就像你妈一样老。”我们说的话和事实相符吗？当然不。但是我们会因为撒了这样的谎而不安吗？当然不。

那些会伤害我们及我们的婚姻的谎言都是以欺骗为目的的。撒谎是一种有意识的故意行为，它或者是为了歪曲重要的事实，或者是为了掩盖这些事实，以让我们无从知道对方在过去、现在和将来某一方面的真实情况。

### 谎言滋生的温床

当我们听到欺骗和背叛这两个词的时候，我们通常会联想到“不忠”这个词。当然每个女人都害怕有一天发现她的爱人骗了她，并和别的女人有染。这种欺骗对于我们来说是最致命的，它正中我们的要害，使我们丧失安全感并对自己的吸引力产生怀疑。它使我们既愤怒又害怕，陷入可怕的痛苦之中。即使在某些情况下，这个男人说他的行为并没有其他的意思，但这段婚外情仍然会改变婚姻关系，有的时候甚至会彻底把它毁掉。

尽管这样说很难让你相信，但事实是其他种类的谎言和婚外恋相比，能给你的生活带来同样甚至更多的破坏。谎言就像蒲公英的种子一样，到处生根，非常阴险地在我们生活的每一个角落里孳生着。通过这本书你会认识许多的妇女，她们的爱人在许多方面例如钱、嗜好、承诺、是否单身、他们过去的重大事件，以及他们的将来等问题上欺骗了她们。我们或许因为这些谎言不重要而忽略它们，甚至会长叹一声：“至少他们没有到外面去胡闹。”但是，正像这些女人后来发现的那样，你遇到的任何方面的一个重大谎言，都会给你的幸福造成重大的影响。

### 谎言的两面性

谎言既可以说出来，也可以深藏不露，我们可以把这两种基本类型称为行为谎言和隐蔽式谎言。

行为谎言是一个男人对自己生活、行为和历史的露骨歪曲，这些

男人可能会这么说：

- “我外面没人。”(其实他有)
- “我一个星期以前已经把购房款寄出去了，支票一定是在邮寄过程中给弄丢了。”(其实他根本没寄)
- “我离婚已经一年了。”(其实他根本没离)
- “我过去确实爱喝上几口，可是我早就戒了。”(其实他现在仍然喝得很凶)
- “我没再和别的女人见面。”(其实他见面了)
- “我绝不会再打你了。”(其实他会)

## 我们之间完全是柏拉图式的

还在恋爱的初期李就深深地受到了这种谎言的伤害，当初她对这次恋爱抱了很大希望。

李，39岁，离过婚，是洛杉矶一家绅士服装店的副经理。她来自中部，她那抑扬顿挫的声音中还夹杂着一点家乡音。她的常客当中有一位二十八九岁的律师，名叫巴里，他非常有魅力。当巴里和她调情说笑继而邀请她出去吃饭时，她感到受宠若惊而且非常好奇。

我马上跟他说明白：我比他大。而对此他说：他喜欢和三四十岁的女人在一起，因为他发现和他年龄差不多的女人都太不成熟，太不谙世事了。他这样说让我感到非常放心。我们开始约会，有时候甚至一星期要见上两三次。有一天，我下班晚了，可能不能按时去赴约了，我想告诉他一声，突然我意识到我没有他家里的电话，只有他的呼机号码。我问起他这件事的时候，他说他和几个人同住，不总能接到我的电话，而且他的电话好像有什么问题，所以我用他的呼机就行了。这种回答听起来有点可疑，我记得我好像说了些什么，所以最后他还是给了我他家的电话号码。

巴里的闪烁其词应该已经给李提了个醒。如果你发现你的新男

友,对于诸如他在哪儿住,他和谁一起住,是否已婚和他的家庭电话号码等基本问题含糊糊、躲躲闪闪的时候,你就该注意了。这些都是非常重要的行为信息。如果你忽略或忽视了它,你可能很快就会遭遇一些非常令人不愉快的事情。

一天晚上我打电话给巴里,邀请他去参加一个晚会,是一个女孩接的电话,我马上就把电话挂了。我感到非常困惑,当我问起他的时候,他说是的,他是和一个女孩一起住,但她只是他的室友,他们在一起已经三年了。她是从别的国家来的——我想可能是危地马拉。他只是在帮她的忙,他们之间完全是柏拉图式的关系。我接受了他的解释,所以我们继续约会,逐渐地我越陷越深了。他追我也追得越来越紧,并说“我爱你,我们一定会有一个非常好的将来”。但他晚上从来不到我这里来。他也总是有推脱的理由,什么“我明天得早起,因为我还有很多事儿要做”之类的话。我跟他说你住在我这不就解决问题了吗。他就不说话了,而且显得有点儿紧张。然后他告诉我不能那样做而伤害那个女孩。我就问他是个哪个女孩。他回答说:“就是那个和我一起住的女孩。”我又问他是不是他们两个已经结婚了,他结巴了一下,最后还是承认了。

听了李的经历,我们很容易找出她在整个事件过程中所犯的错误。她早就应该意识到危险的存在,并看出来巴里对于自己最基本的事实都掩盖得严严实实的。但李的做法并不是个别的,许多女人都会犯同样的错误:把自己的性格和价值观念强加到对方身上。具体到这件事情上,李认为因为她对巴里完全地毫无保留,巴里也就自然而然地会以同样的方式对待她。当她问到他的时候,他先是支支吾吾,然后又撒谎说他和“一些室友”住在一起。而当她发现这里的问题时,他又进一步撒谎说他们之间的关系完全是柏拉图式的,两人之间从未发生过关系。最后当他意识到他已经没有故事可编,撒谎也再找不出借口的时候,他又变得对李更加的温存,并向李保证他对他们之间的关系

非常严肃,企图继续欺骗李,而同时并不打算和那个女人分手。

李自信且深谙世事,并非那种幼稚、愚蠢的女人。但是问题在于,她并不是在寻找谎言,她苦苦追寻的是爱情。因此当她深深地坠入爱河的时候,她就像戴上了眼罩,什么也看不见了,根本没有意识到她正在被一系列的谎言包围着。

### 错误地回答正确的问题

当一个男人用这种撒谎方式掩盖其本性时,这些谎言可能形成一个非常有说服力的海市蜃楼,使我们看不清他们的庐山真面目,即使有时候有证据证明他们就是在撒谎。这种情况特别容易发生在我们为了保护自己而非常周密地问了“所有应该问的问题”以后。

凯茜是一名45岁的职业护士。她在一家很大的市级医院的儿科病房工作。她是我的一位同事的好朋友。当她听说我在写这本书的时候,她和我取得了联系,并且说她很想告诉我关于她的事情,希望对其他的妇女能有所帮助。

通过共同的朋友,我和大卫在一个名为“12步”的活动中相识了。根据这个活动的一条原则,除非你已经冷静了一年了,你不应该和任何人建立正式的关系。所以有一年的时间,我和大卫只是普通朋友。一切都有条不紊,我们只是很随便的朋友。当一年期满了以后,我们才开始约会。事情进展得很慢,但我已经被他深深地吸引住了。我们有着共同的爱好——听音乐、养猫和读书。我们同样有幽默感。我们在价值观问题上也有许多的相似之处。尽管我们都不想要孩子,但我们都很喜欢生活在一个亲密的大家庭里。我们和我们的侄子、侄女,还有其他的家庭成员都保持着密切的关系。我们非常尊重对方需要独处的习惯。相信我,我对他观察得非常细,也非常审慎地听他说话,我甚至向他的朋友打听他的情况。我做了我能做的一切,以确保他不再是一个问题人物,或者已婚,或者有其他什么问题。我可不像以前那么容易被骗了。



在我们开始约会大约四个月以后，他上班时把手划破了，伤得很重，难以自理，所以我就搬到他那里去照顾他。我再也没有搬出来。我知道这样有点儿快，但从另外的角度考虑，也算不上太快。我们的相识、相知确实经历了一段相当漫长的过程。

虽然已经住在一起了，我仍然非常小心。我们就钱的问题谈了很多。因为我的工资比他的高很多，我想确认这不会是我们之间的一个问题，而且我也想多少了解一下他是怎么处理他的经济事务的。他告诉我，他的支票从未被拒付过；他的预算也做得很紧；他除了汽车需要分期付款外再没有什么债务了；如果他需要买什么东西的话，他会存够了钱再买。这些话给我留下了极好的印象。

凯茜做了所有应该做的事。在他们开始约会以前，她和大卫就已经是朋友了。她没有草率地结婚，而是直接地向大卫提问题，然后仔细倾听，判断其回答是否诚实。她确认已经和大卫就将来的希望、孩子、经济和独处的要求等价值观问题进行了足够的沟通后，才对两个人之间的关系有了安全感和信心。这种感觉一直继续着，即使当她看到与此相悖的事实时，仍然如此。

在我们开始同居几个星期以后的一天，我去拿信时看到有一封国内税务局的通知，结果我发现，他已经有三年没有申报纳税了，所以他欠税务局一万三千美金。哦，当然了，我很关注这件事，但是不管我问他什么，他总有说得过去的理由来答复我。他说他已经着手处理这项债务问题——据他说他之所以有这笔债务，是因为他过去曾嗜酒如命。他还向我保证说他和税务局已经商定了一个还债计划。

凯茜很容易地放过了大卫一次很严重的撒谎行为。不申报纳税是很严重的问题，如果大卫真的像她所希望的那样，在经济问题上负责任，他就不会有高达一万三千美元的欠税了。但事情并不仅仅如