



Decoding Deception

不烟对我说谎

[加] 格兰·亚历山大 [G.C.A. (Glen) Alexander] 著 石孟磊 译

東方出版社

Decoding Deception

解码对我说谎

[加] 格兰·亚历山大 [G.C.A. (Glenn) Alexander] 著 石磊 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不要对我说谎/ (加) 亚历山大 著; 石孟磊 译. —北京: 东方出版社, 2010

书名原文: Decoding Deception

ISBN 978-7-5060-4093-8

I. ①不… II. ①亚… ②石… III. ①谎言—鉴别 IV. ①C913.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 254861 号

Original Title: Decoding Deception

Copyright © 2010 By G. C. A. (Glenn) Alexander

All rights reserved

Chinese language (simplified characters) translation copyright © 2010 by The Oriental Press.

中文简体字版权属东方出版社所有

著作权合同登记号 图字: 01-2010-7408 号

不要对我说谎

作 者: [加] 格兰·亚历山大

译 者: 石孟磊

责任编辑: 姬 利 曹晔晖

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 7.5

字 数: 74 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4093-8

定 价: 18.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

前言

本书是我多年来研究谎言以及通过观察识别谎言的巅峰之作。

书中的所有事例源自真实事件、文献研究、个人观察以及相关理论。

除了涉及公众人物的事例之外，其他事例出于保护当事人的目的，都省略了人名、地名、职业或者采用了化名。

虽然本书介绍的是识别谎言的可靠方法，但是，你无法百分之百地由此判定“某人是在说谎”或“他是在说真话”。

重要的是，本书中的任一技巧、理论或判断方法均不能单独使用，因为其本身无法作为判断真话或谎言的依据。

那些技术高超、天赋非凡的专家都采用多层次的方法来识别谎言，其中结合了多种（通常是所有）识别技巧（你将从本书中学到这些技巧）。

有人可能在阅读本书之后，会认为自己是测谎专家。亚历山大·蒲柏（Alexander Pope）^①曾经睿智地说：“浮浅之学乃危殆之事，穷经

^① 亚历山大·蒲柏（1688—1744）是18世纪英国最伟大的诗人，杰出的启蒙主义者。这句诗源自其著名诗篇《批判论》（*Essay on Criticism*）。

深探……”

最明智的做法是将本书作为一生追寻真相的起点。

无论你何时开始了解识别谎言的技巧，这样做既不会过早，也不会太迟。此外，你还要了解何时应该忽视这些说谎的迹象，而且你还将了解到并非所有的谎言都会伤害到你，有时候“不知是福”。

因此，你若想真正掌握识别谎言的能力，还要了解识别技巧的运用方法与时机（这更重要）。我希望通过本书，你能增强识别谎言的能力，这将丰富你的专业技能与人生经历。

——格兰·亚历山大

002

每个人都会说谎。虽然人们说谎的时间与原因并不相同，但是，纵观一生，没有一个人敢说自已从来没有说过谎。

有时，一些谎言被称为“善意的谎言”，人们认为它们是正当的，通常是为了顾及他人的感受或给某个人（通常是自己）解围。

在商业界，人们认为任何企业的成功都离不开谎言。它们要向竞争对手隐瞒“机密”或即将推出的新产品信息，甚至要找借口来应对那些损害重要人际关系的棘手问题。

对于某些职业而言，人们甚至认为说谎只不过是职业病而已。比如，人们常会讲一个笑话：“你如何辨别政客是否在说谎？”答案是：“当他启动嘴唇的时候。”

你的言语会透露“你是否在说真话”，而许多真正能识别谎言的线索并不包括言语。

从菜市场里卖菜的商贩、声称“厨师已经烹调而不能取消菜单”的服务员（他通常一直待在餐桌旁边，根本没有询问过任何人）以及表示“已经做完家庭作业”的孩子身上，你会发现一个不争的事实，那就是

每个人都会说谎。

有关谎言（以及说谎程度）的研究表明，在仅仅 10 分钟的交谈中，人们平均会说出或听到 3 个谎言。然而，并非所有的谎言都是恶意的。有时，说谎者甚至不清楚自己歪曲事实的原因（哪怕是极轻微的歪曲）。

无论说谎的原因或情境如何，“每个人都会说谎”这一点毋庸置疑

了解这一点后，接下来的问题是：“是否有识别谎言的办法呢？”

当然，一些专家、企业和政府认为答案是肯定的。因此，许多大企业、警察局与政府机构一般会聘用“测谎专家”。

这些“人类测谎仪”能够知道别人何时对他们说谎。

但是，他们的能力是特有的，还是任何人都能学会如何识别谎言？

本书揭示了构成谎言的复杂要素以及识别谎言的技巧。

如果你研读本书，将这些技巧付诸实践，同时掌握仔细观察的技巧，那么你会变得更善于识别谎言。

目录

前言 001

引言 003

第1章 谎言溯源 001

说谎是何时产生的 002

我们通过教授才会说谎吗 004

第2章 我们为什么会说谎 007

保护自己 008

保护他人 010

逃避责任 012

逃避后果 015

以上皆有 018

为了伤害或惩罚 019

得到关注 021

逃避或回避 022

操控 023

第3章 动物与谎言 027

动物说谎吗 028

第4章 说谎总是错误的吗 031

什么是善意的谎言 031

说谎是对的 032

第5章 如何识别谎言 035

测谎仪（测谎仪测试） 036

001

- 039 眼睛告诉你什么
- 044 语言告诉你什么
- 056 表情告诉你什么
- 063 身体告诉你什么
- 076 情绪告诉你什么
- 078 微表情
- 080 微笑
- 082 不相称的反应、不一致的反应与意外的反应
- 084 避免关注

085 第6章 你的故事说明什么

- 086 说出事情的经过
- 086 倒叙事情的经过

087 第7章 警世故事

- 087 观察者要做到没有偏见
- 088 偏见可能影响结论

093 第8章 总结

- 094 建立基准线
- 097 综合各种技巧
- 100 避免绝对真理
- 102 确定、确定、再确定
- 104 何时该忽视谎言

110 结语

第 1 章

谎言溯源

我对识别谎言的兴趣源于自己的成长经历。 我在一个几乎无法说谎的家庭里长大。 我要说明的一点是，这不是因为我和弟弟妹妹们从不说谎，而是我们的谎言总会被揭穿。

虽然多数父母都能看穿孩子的谎言，但是，我父母这种令人沮丧的能力似乎不仅仅是“猜得准”那么简单。

在说谎时，父母总能从我的行为（表情、动作、措辞等等）中发现“不诚实”的信息。 我曾下决心（曾认为这样做很聪明）以后说谎时不犯相同的错误，然而，父母总会一次又一次地识破我的谎言。

渐渐地，我开始意识到识别谎言的方法显然有很多种。 即使作为一个小男孩，我也领悟到拥有识别谎言的能力是很有用的。

在生活中，我不断地磨炼自己的这一能力，但是却从未忘记父母希望我们诚实的心愿。 简单来说，他们认为卓越之人的核心品质就是诚实，尤其在难以做到或感到苦恼的时候保持诚实。

虽然我们在成长的过程中常常由于自身的错误而遭到惩罚与训斥，但是我们很快就会认识到若是选择说谎，将会受到更严重的责罚。

我最初的、一次极为珍贵的人生教训来自于父亲。他让我真正认识到坚守承诺，不要放弃的重要性——承诺的价值无法估量，值得人们去珍视。我永远感激这一教训。

2009 年夏天，母亲生命垂危。医生诊断出她患有癌症，只剩下几周的生命。护理师问她有什么话要告诉家人。她回答道：“希望你们此生无憾。”我和父亲对此，并不感到惊讶。

为了做到此生无憾，人们需要一生诚实、一诺千金。

考虑做到“此生无憾”所面临的挑战，而谎言确实是人类社会中的普遍现象，你自然会对说谎产生好奇心：“说谎是何时以及如何产生的？”

说谎是何时产生的

为了理解如何识别谎言，你首先要了解说谎的根源、动机与表现形式。多年来，心理学家与行为学家认为儿童一般在 4 岁左右学会说谎。这个假设是基于这一阶段儿童的认知发展、语言发展与社会交互作用等因素。

人们认为儿童纯真无欺。随着观察和记录事物能力的不断发展，人们对谎言出现的时间也有了更深入的了解。

苏蒂薇·雷迪博士（Vasudevi Reddy）是英国朴茨茅斯大学（University of Portsmouth）心理学系的系主任，她对婴幼儿进行了详细研究。在婴儿哭泣的研究中，雷迪博士认为，人类生来就渴望得到他人的情感回应；在缺乏语言与活动能力的情况下，婴儿发现使用小花招是得到父母回应的最佳方式。她说：“事实上，婴儿对父母实施欺骗，是想与他们进行情感交流。”

这种理论很有道理，因为婴儿拥有的唯一的交流方式是哭泣。父母必须学会分辨婴儿的哭声是由于饥饿、难受、需要换尿布，或者想要他人拥抱而引起的。现在，我们也知道婴儿有时哭泣只是因为感到无聊。

002

不过，人们认为“婴儿为博得他人的注意而哭泣”并不是在骗人。如上面所说，婴儿没有其他的交流能力。因此，哭泣只不过是一种正常的交流方式。

研究者通过近距离的观察，反驳了这一观点。在更细致的观察中，研究者发现婴儿会有意识地判断由哭泣得到（或未得到）的回应，从而调整哭泣。这在雷迪博士的研究中得到了印证，我和弟弟妹妹们在婴儿期经历的一件事正好说明了这一点。

母亲说过，当听到我（或弟弟妹妹们）哭泣时，她能分辨出情况是否严重（几乎所有的母亲都能做到这一点）。婴儿在突然极不舒服的时候会号啕大哭，直到有人理他才会停止。如果不是强烈持续的大声哭嚎，就说明情况没那么严重。

不过，作为家中的长子，我算是这些问题的“开拓者”，父母和我都在摸索彼此的相处方式。母亲说在我才几个月大的时候，外婆过来看我。显然，母亲（试图做个无微不至的好母亲）形成习惯：我一哭，她就迅速赶到我身边。因此，我在2个月大的时候就知道：“若想母亲关注（出现），我只需要哭闹。”

这一次，外婆听到我的哭声，察觉没什么事并告诉母亲：“别管他，随他去。”对母亲来说，这不合常理；她听见我哭就会心烦意乱，什么事也没法做。尽管外婆再三保证：“他很好。”但她仍然很忧虑。为了证明“一切安好”，外婆把母亲带到屋外，从门缝里窥视屋内的情况。

我躺在婴儿床里，眼睛朝着门的方向，开始哭泣。我哭泣的时间比以往更长，而母亲迟迟没有出现。她们发现哭声渐渐变小，然后停止，并注意到我似乎在仔细聆听是否有脚步声。没有听到熟悉的脚步声，我哭得更厉害（也更大声），然后又停下来，看着门继续轻声地抽泣。当我又开始号啕大哭时，母亲急切地想要进来，但是，外婆温和地阻止了。正如外婆所料，不一会儿我自己哭烦了，开始玩耍挂在婴儿床上的玩具。对当时的我来说，我开始明白并非所有的哭泣都能立

刻得到回应；对于母亲来说，她获得的经验是并非孩子的所有哭泣都需要看护。

然而，这种行为很难被冠以“说谎”或“故意欺骗”的标签。若想从婴儿身上看到这一点，我们只需要等他们长大一些。

婴儿会不断地成长，获取新知识，形成新的认知观点，甚至第一次说出人们所认为的谎言。这令人们十分想知道：“说谎是自学的，还是他人教授的？”

我们通过教授才会说谎吗

随着婴儿的成长，他们学习与适应的能力和速度也得到十分惊人的增长。研究表明，婴儿发现除了哭泣之外，他们的笑声和喔啊声也能得到他人的积极关注。因此，他们与父母、祖父母以及其他家人频繁地互动。有趣的是，其他婴儿认为同伴咯咯的笑声与喔啊声并不可爱。所以，婴儿与同龄人或更小的孩子在一起时会避免发出这些声音。这遵守了表演者的一贯规则——要了解观众的心理。

这种适应行为本身并不具有欺骗性，而婴儿也能认识到一些行为会获得积极关注，而另一些行为会受到惩罚。婴儿的适应行为会继续得到完善，他们还能认识到在调皮的时候不要被家长抓住，以免受到责罚。在这一“因果关系”的学习过程中，婴儿学会了说谎。下一步要考察的是，是否有人教授他们说谎。

说谎是本能行为，还是后天习得的行为？这个问题引起了研究者的兴趣。不同学派的心理学家对此争论不休。在一些心理学家看来，这个问题对了解人们关于人类纯真无欺的信念具有深远的意义。而对于另一些学者来说，这仅仅是出于了解真相的好奇心而已。

作为发展与文化心理学的教授，雷迪博士的研究仍在进行。但是，正如她在 2007 期的《英国皇家学会哲学汇刊》（*Philosophical Transactions of the Royal Society*）中所写的那样：“远远早于儿童能够理

解诚实与欺骗的观点之前，他们就能巧妙地操纵自身与他人的行为，使一些行为至少暂时能够骗过他人。”

令人惊讶的是，雷迪博士及其团队发现，事实上仅仅几个月大的婴儿就会故意欺骗他人（通过对婴儿的观察，并结合父母提供的信息，他们得到了既意外又滑稽的发现）。

例如，一名 11 个月大的婴儿伸手去抓盆栽里的泥土，被母亲当场发现。婴儿经常从花盆里抓土，然后扔得到处都是，父母多次斥责她。当母亲看到她正把手伸向花盆，而她意识到有人在观察自己的时候，会立即停止这一动作，转而向母亲挥手。这令母亲大为惊讶。

虽然这个事例滑稽可爱，但是，它也证明了这个婴儿能够应对所处的情境，并以欺骗行为作为回应。

再如，一个 11 个月大的婴儿显然能够认识到镇定地凝视可以分散他人的注意力。拿到不爱吃的吐司之后，婴儿一直看着母亲，偷偷地把吐司扔在地上。这个婴儿意识到，镇定地凝视对方意味着对方注意自己的可能性会减少。同时，她也认识到母亲的视野比她预料的要广，最终不得不吃掉吐司。

这些研究不仅表明婴儿会故意欺骗他人，而且说明欺骗不是后天习得或通过模仿他人学会的行为，而是一种自发的行为。

第2章

我们为什么会说谎

从婴儿说谎的研究中得到的结论，让我们有机会了解成年人说谎的方式。一般我们会被问及：“你为什么要说谎？”一些回答是显而易见的，而另一些回答则是令人难以捉摸的；一些动机无疑是用心险恶的，而另一些动机则是出于善意的。

了解促使人们说谎的常见诱因，这是任何高明的（准确的）测谎专家所必须掌握的基本工具之一。同时，还要能在任何给定的时间里判断对方所处的环境，发现我们随后提及的欺骗信号，这会大大提高识别谎言的可能性。有时，我们发现别人所说的事情听起来像是天方夜谭。可是，令人难以置信的事情未必不是事实。相反，貌似可信的事情很可能是弥天大谎。因此，了解说谎时常见的诱因，然后评估说话者是否具有这些因素，会有助于我们识辨真相。

另一个重要的忠告是，即使处于可能诱发说谎的情境中，人们也可能说真话。相反，人们也会在没有明显诱因的情况下仍然选择说谎。你在本书中已经看到了这一点，并且在以后的生活中仍会多次地看到它。这就是为什么下结论时，我们需要尽可能多地（甚至是所有）使

用本书中提到的策略。

当通读这一章节之后，你会认为欺骗行为还存在本书没有涵盖的其他原因。事实上也无法涵盖所有的原因（这是因为人类一直保持着适应性），而且，一些诱因在本质上是非常相似的。下面我将举例说明诱因的差异性，这一部分为理解人类（甚至是那些与我们关系密切的种族）说谎的原因奠定了良好的基础。

保护自己

婴儿的例子表明，我们对说谎价值的最初认识是由自我保护的行为造成的。这种诱因贯穿童年时期，延至青春时期与成人时期，是我们一生中常见的说谎诱因。通常情况下，谎言背后的动机是避免受到重要他人的评判或惩罚。

成年后，我们参加工作，我们的谎言更多情况下是为了避免遭到解雇或者掩饰自己所犯的错误。

出于保护自己的目的，成年人最常见的（最遗憾的）谎言或许是对伴侣或配偶说谎。令人痛苦的是，这些谎言通常是用来掩盖自己的不忠行为。最近，世人见证了一件引起轰动的欺骗事例，几乎让人难以想象，高尔夫超级球星泰格·伍兹（Tiger Woods）卷入其中。

数年来，泰格·伍兹对妻子艾琳·诺德格林（Elin Nordegren）不忠，在她不知情的情况下至少拥有 14 位情妇。由于他欺骗的时间很长，涉及女性的数量惊人，所以，许多人怀疑艾琳并非不知情。但是，自从这一丑闻首次曝光以来，种种迹象显示艾琳对他的背叛行为感到极度震惊。可以确定的一点是，谎言让泰格付出了巨大的代价。除了声誉受损、失去许多代言合约之外，艾琳还申请离婚并通过离婚协议要求这位丢脸的高尔夫传奇人物支付 7.5 亿美元的赔偿。随着他的孩子逐渐长大，他无法不让孩子知道自己的欺骗行为，他将为紧张的亲子关系付出更大的代价。这是公众人物为说谎，付出代

008