

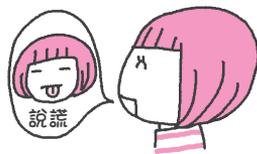
漫畫圖解版

說謊 心理學

精神科醫生

YUUKI YUU 監修

蕭辰捷 譯



人什麼時候會說謊？ 說謊者有何特徵？

撇開騙婚、敗德商人那類觸犯法律的謊言不論，其實所有人都會撒下不犯法的輕度謊言。舉例而言，相信不少人在早上睡過頭遲到時，都會謊稱「電車誤點……」藉以自保；在收到不太喜歡的禮物時，也會考慮到對方的心情，佯言「我早就想要這個了」。

德國心理學家威廉·史登（William Stern）為謊言下的定義是：「為達成某種目的而欺騙，意識性的虛假（即不真實）發言」。所謂說謊，即是「令人將子虛烏有的事情或贗品視為真實」。若想靈活運用謊言，甚至，也為了不受人所騙，就必須先充分了解謊言。



有時也會為顧及對方而說謊



人會為了保護自己、虛張聲勢而說謊

謊言的類型

► P16

說謊者的三大特徵

史登認為說謊者有以下3種特徵。
不想上當受騙，就得先摸清說謊者的考量與目的。

1 具備虛偽的念頭

虛偽也就是「有意識地以假（即不真實之事）亂真（事實）」。換句話說，說謊者其實心知肚明，自己所說或所寫的內容無關事實。



2 企圖蒙騙

企圖使對方相信虛假、違背事實、有誤的情報。換句話說，說謊者是意圖性、計畫性欺騙對方的人。

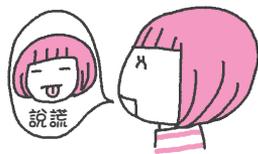


3 說謊目的很明確

說謊目的很明確，例如為獲取自身利益、逃避非議與責難，或為保護自己等。不過，謊言未必全是為了個人利益，有時也會為了他人、群體、團隊而說謊。

※當說謊者自身也信以為真，如誤會、口誤、記憶出錯等情形，這些情況嚴格算來並非說謊。





心理學知識 能助你看穿 他人的謊言

企圖說謊的人，表面舉止並不會像個騙子，毋寧說，他們看起來大概就像老實又誠懇的人。倘若未能慎重以對，就很可能會遇上詐欺、遭人騙取錢財或者受到背叛，還得承受劇烈的精神打擊。

在這種時刻，心理學知識將能助你一臂之力。人在緊張或感覺不安時，總會碰觸自己的身體，試圖恢復平靜（這稱為「自我碰觸」）。此外，就算動作並不明顯，有時從眼神移動、聲調、臉色等處，也能循出謊言的蹤跡。學習心理學，就能從這類微不足道的線索，解讀出對方的隱藏心理。

心懷惡意的騙子，懂得巧妙說謊

心懷惡意的騙子，懂得巧妙說謊，他們會適度揉合事實，一面調整語氣，或營造出隨意挑選資訊的形象等，將對方反應導往自身期望的方向，也是他們的拿手戲。



Ⓐ

她很優柔寡斷，
讓人煩躁！

Ⓑ

雖然是個好人，
但總覺得有點
不乾不脆的呢……

就算講述的是相同內容，只要像Ⓐ和Ⓑ般改變語氣和資訊量，就能帶給人不同的印象。

運用心理學，就能洞察謊言

心理學這門學問，會從行為、身體狀態等處，科學性地解讀目所難視的人心。人並非只靠語言溝通，包括架式、說話方法、姿態以及與對方的距離等，都散發著許許多多的資訊。

學會了心理學的思維方法與知識，就能從動作、手勢等處，理解對方的隱藏意圖。在謊言滿天飛的世間，心理學知識將成為你的一大助力。

■ 從外在和舉止顯露出的謊言痕跡

說謊時通常都會產生罪惡、內疚、著急等情緒，並會在無意間流洩出來。只要留意這些外顯變化，就能看穿謊言。

謊言會在手腳和目光移動中現形



在表情和姿勢上現形



謊言也會在說話方式上現形

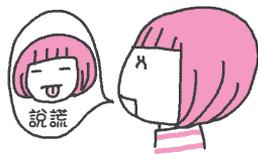


從外觀和舉止看穿謊言

► P98~101

談話流露出的謊言跡象

► P104~107



謊言能改變自己，
改變人際關係，
使戀愛開花結果！

不論如何，謊言都有種負面的感覺，但其實也有一些「好謊言」，能夠鼓舞自己、增進人際關係、使戀愛旗開得勝。

人不僅會為他人所騙，也會對自己說謊並且還真的上當。舉例而言，如運動賽事等緊張到不行的時刻，我們就會告訴自己「絕對辦得到！」來形成自我暗示，以發揮出超乎實力的力量。另外，即便是在說謊，我們也會去稱讚他人、給予特別待遇，藉以激發對方的能力，或使對方對我們產生好感。更甚於此，若能巧妙運用謊言，就連戀愛都能一帆風順。

既然都要說謊，不如就說些積極正面、能帶來美好結果的謊言吧。

用謊言使自己更接近目標

提升自身實力的一個方法，就是設定更高階的目標，並在眾人面前公開表示自己將會達成。
對自己說謊，其實可以激發力量。



既然已經在大家面前誇下海口，就只能努力了

某些「好謊言」能增進人際關係

無論是誰，都渴望能被好好看見。
即使是謊言，若能受到稱讚或特別待遇，
人就會變得更有精神，對稱讚自己的人抱持好感。

感覺自己受到重視，對於稱讚自己人，好感度也會提升

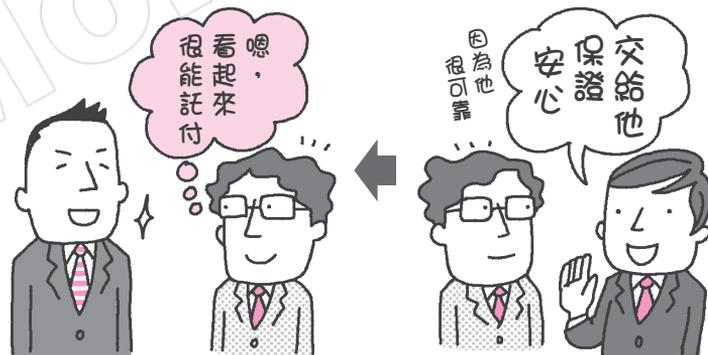


吹捧對方的謊言
效果極佳

霍桑效應
► P138

託人事先灌輸「正面情報」

哪怕說謊也好，只要事先提供「長得很像誰誰誰」、「大家都說很有型」之類的關乎外貌的資訊，將可收極佳效果。
當人事先有了特定印象，在實際見面之後，就會更容易印證那番印象。



事先灌輸美好的形象，
隨著時間過去，
那份資訊將會強烈地
留存於記憶當中

睡眠者效應
► P179

PART

1

人是這樣 學會說謊的

人為什麼會說謊？從什麼時候開始學會說謊呢？
面不改色說著謊的人在想什麼？
讓我們一同思考與謊言相關的各種簡單疑問。

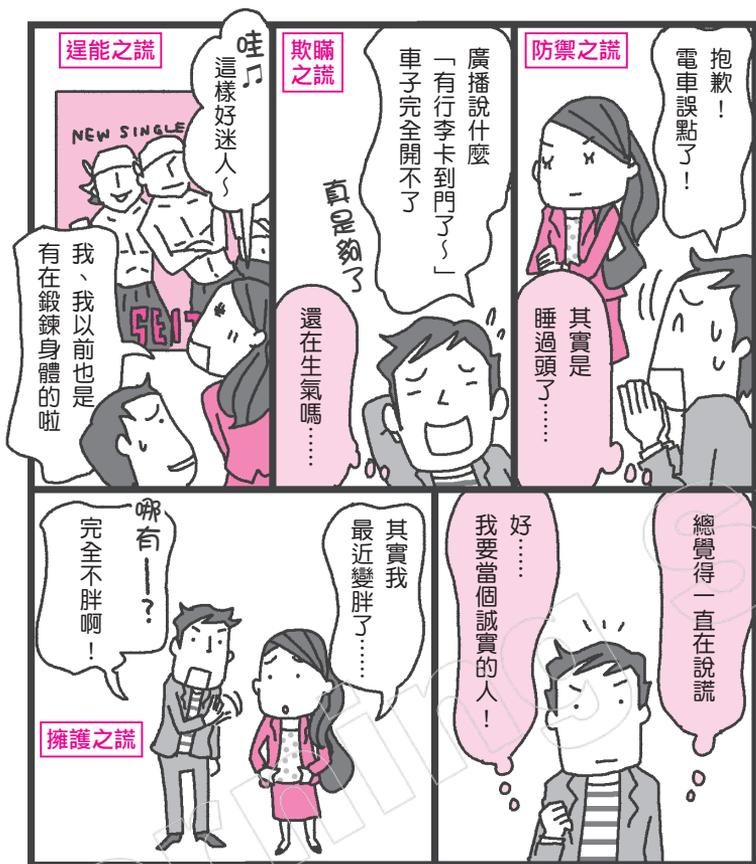


說謊理由

01

人說謊的4大理由

人類365天都在說謊度日



人為何說謊？ 4大理由

相信絕沒有誰不曾說謊*。人跟謊言的關係，就是這樣切也切不斷。

若從目的來分類，謊言大致上分成①防禦、②逞能、③欺瞞*、④擁護等4大類型。舉例而言，明明是睡過頭才上班遲到，卻拿「電車誤點」當藉口，就屬於為自保所說的①防禦之謊。

另外，去探望大病之人，為了幫對方打氣鼓勵，就算對方的氣色再差，也會說出「比想像中更有精神耶」等等話語，這可說就是發揮著④擁護之謊的效用。我們不應認定「說謊就是壞

◎WORD 謊：虛假的言語。將不真實之事說得宛如事實，欺騙他人。



謊言有4大類型

謊言可分為以下4類，
人會依情形分別使用這些謊言。

① 防禦之謊

用來保護自己的謊言。這是一種本能，因此很難判斷善惡、真偽或以道德感去壓抑。



② 逞能之謊

用來壯大聲勢的謊言。想掩飾不堪祕密的謊言，也符合這個類別。



③ 欺瞞之謊

透過欺騙他人來獲得自身利益的謊言。有時也會變成詐欺等犯罪行為。



④ 擁護之謊

用來庇護他人的謊言。因判斷說謊比誠實更能守護他人而說謊。



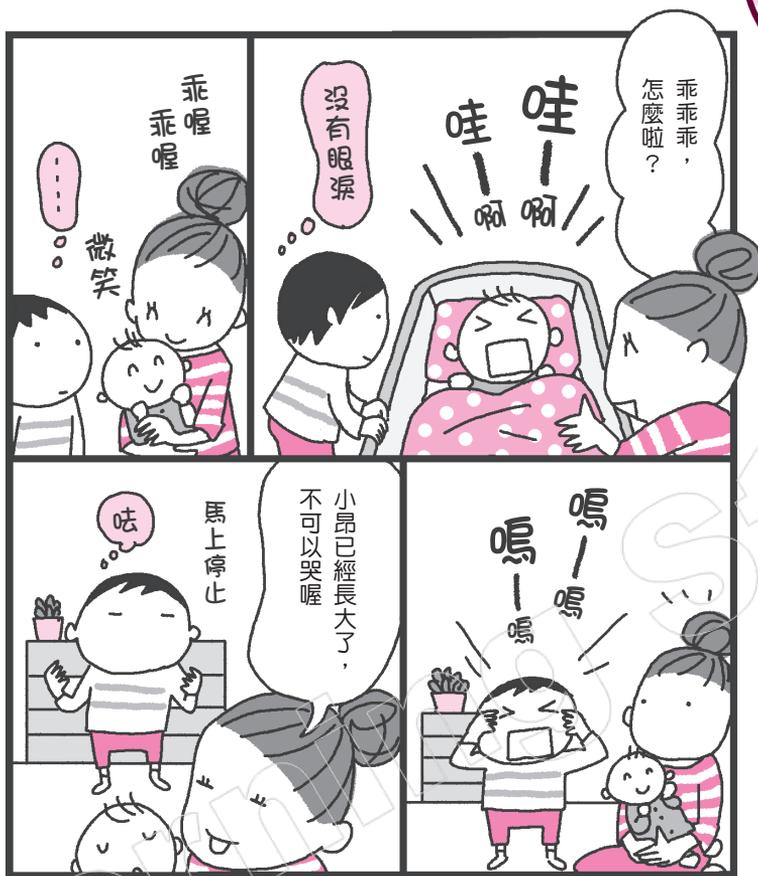
小知識 日本人很放縱謊言？
在日本，包括「說謊亦方便」、「傻老實」等，都是在允許說謊或挪揄過分誠實的詞句。由此可見，若要擁有圓滑的人際關係，誠實跟謊言的效力都應該同等重視。

「事」。在這4類謊言中，③欺瞞之謊經常會跟詐欺等犯罪行為扯上關係；但在競爭的社會裡，有時也會被視為自身勝過他人所需的「戰略」。

當有誰對你說謊，或者自身說了謊等，不妨試著冷靜分辨它是屬於①~④中的哪類謊言。這也能幫助你認識他人和自己的性格。

人從什麼時候 學會說謊？

假哭、裝作沒聽到都是小事一椿



謊言會隨著
年紀進步

你知道嗎？就連天使般純潔的嬰兒，也是厲害的小騙子。

舉例而言，明明在哭卻沒有眼淚，換句話說就是假哭，嬰兒從滿1歲之前就已經會了。

嬰兒的哭聲，本來就是為了生存，因而顯得不可或缺。包括肚子餓了、尿布濕了等，無法說話的嬰兒，會透過大聲哭嚎，將不適的心情傳達給父母知道。

不過，正因哭泣能明確吸引父母的關切，嬰兒也懂得假哭。

此外，據說當嬰兒做錯事情，感到「好像會被罵」的時候，也會採取某些行為，不露聲



孩子的謊言與應對方法

面對孩子說謊，若未適切處置，也可能會發展為說謊成性的狀況，大人必須充分教育與引導。



好的謊言(孩子特有的謊)

● 幻想之謊

說出「我跟貓咪說話了」等，在現實中不可能發生的事情。幼小的孩童無法區分幻想和現實，有時會誤將自己的想像當成真正發生過的事情。

● 願望之謊

明明沒跟父母約定，卻對朋友說「爸媽答應下次要買玩具給我」等。當「如果能這樣就好了」的希望過於強烈，有時會信以為真。

父母必須持此態度

別質疑「你在說謊吧」、「不要亂說話」，而要認真聆聽孩子的想法。這也能幫助孩子發展想像力。

必須留意的謊言

● 保身之謊

害怕被責備而說謊。對自己做的錯事佯裝不知情，或怪到別人頭上等。

● 虛榮之謊

想受到周遭認可，吸引他人注意，因此說謊誇大自己。例如想讓朋友覺得羨慕，而說自己「擁有」其實沒有的東西等。

父母必須持此態度

別不分青紅皂白地責罵。重要的是適當說明，說謊會使他人困擾，對自己也並不是好事。



我不知道啊

小知識 假哭的理由？

嬰兒會假哭，背後也確實有著寂寞、餓、肚子餓等理由。別因為是假哭就置之不理，記得要逗逗孩子，採取適切應對，讓孩子感到安心。

色地轉移父母的注意力，或者「裝作沒聽到」。

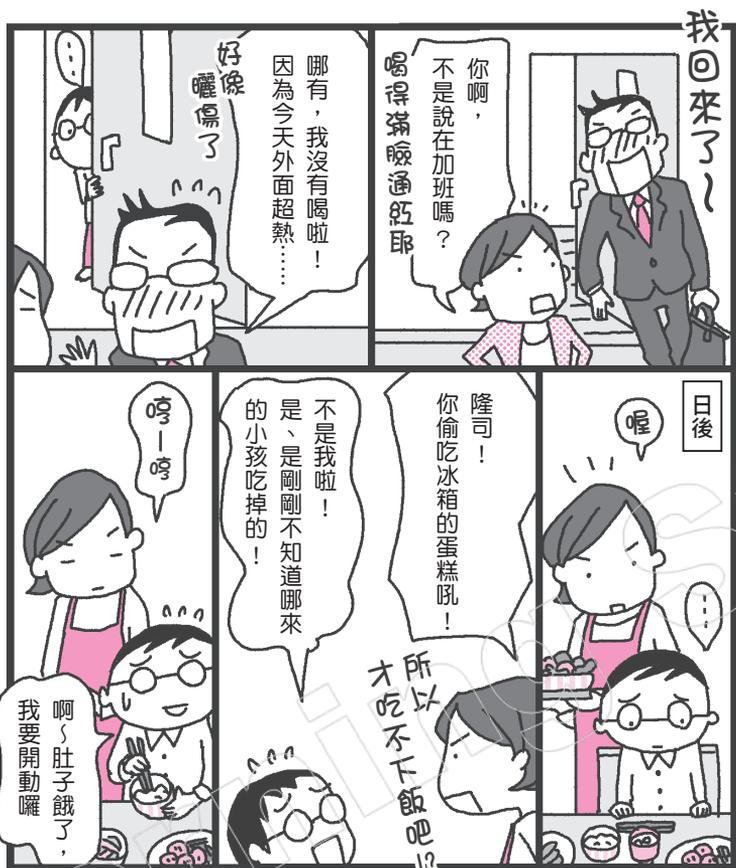
隨著嬰兒進一步成長，說謊能力也會逐漸提升，例如會將幻想或願望說得像是真正發生過、藏起祕密、將自身的惡作劇說成別人的錯等。

儘管如此，這並不需要擔心。對人類這種社會性動物*而言，謊言是一種重要的溝通手段。我們也可以將學會巧妙說謊，視為一個人的成長證據。

Q WORD 社會性動物：為了適應生存，而以群體組成社會的動物。除人類之外，還有猿猴、狗、蜜蜂、螞蟻等。

孩子的謊與大人的謊

孩子從什麼時候開始懂得「說謊亦方便」？



4歲前後 罪惡感就會萌芽

在社會上，眾人的思考方式全都相異，卻又得與彼此牽絆，因此誠實有時反倒會意外引發摩擦。大人為了適應這樣的社會，就會在各式各樣的場合中，硬著頭皮說謊。

另一方面，尤其是在幼兒期的孩童，則會經常在自身不自覺的狀況下說謊，這是跟大人謊言的一大差異。

例如在3歲左右，就會經常碰到孩子想著「如果能這樣就好了」，而將幻想或願望當成既有事實來講述的例子。

孩子成長到4歲後，也會開

孩子會向大人學說謊

實驗

將3歲至6歲的186位孩童隨機分成2組，讓孩童體驗以下2個階段。

1

A組

事先說明「隔壁房間有許多糖果」。接著馬上告訴他們「有很多糖果是騙人的」。



說謊

B組

完全不曉得關於糖果的情報。



2

- 進行遊戲，從玩具發出的聲音或臺詞，猜測該玩具是何種卡通人物。
- 大人暫時離席，並先指示「不可以為了聽得更清楚，而去調高玩具的音量」。
- 大人在1分半後回到房間，詢問「你們有沒有調高玩具的音量」。

結果

A組

5歲以上的孩子，有80%都調高了音量。不僅如此，之中更有90%都謊稱「沒有調高玩具的音量」。

B組

整體有60%的孩子調高了音量。其中的60%謊稱「沒有調高玩具的音量」。

由此可知，面對大人事先謊稱「有糖果」，又說「其實沒有」的孩子們，變得更容易說謊。

小知識 「說謊亦方便」的意涵

「方便」是佛教用語，指為了將眾生導向真正佛道所使用的手段。由此延伸，說謊雖是壞事，若為獲得好的結果，有時仍須當成必要手段，這就稱為說謊亦方便。

始為了逃避處罰而說謊，或者推託抵賴。這可說是為了保護自己所說的防禦之謊（▼P 17）。

與之同時，孩子也會萌生出「說謊是錯的」、「說謊會被罵」的罪惡感*。

當進一步成長成為小學生時，他們會觀察大人並學習到「可以或不可以說謊的場合、情況」，另外，還可以看到他們明知朋友說謊卻忽略的例子。就這樣，孩子們也學會了「謊言也方便」。

Q WORD 罪惡感：覺得自己有罪、做了錯事。尤其是憂鬱症患者，就連自己沒有責任的事情，也傾向感到罪惡。

先入為主和深信不疑 所創造的謊言

大腦很容易「錯想」



記憶之際、回想之際 兩個階段都會產生謊言

你是否曾和別人就著「有說過」、「沒說過」某事而引發爭辯？此事麻煩的地方，在於雙方都會認為「自己是正確的，對方在說謊」。

這類情事是因人類的記憶並不正確、容易誤會所致，由此會衍生出兩種謊言。

首先是記憶情報時的謊言。人一旦深信「是這樣」，就會想去蒐集剛好可以印證的情報。這樣的心理機制稱為**確認偏誤***。

例如第一印象若覺得是「討厭的人」，往後就會老是注意此人的瑕疵之處，這同樣是確認偏

QWORD 確認偏誤：用自己的先見之明觀察事物，只篩選對個人解釋有利的事實，進而加深原有的先入為主。



大腦所說的兩種謊言

大腦在記憶與回想時的兩個階段，都會對自己說謊。
把實際上子虛烏有的事信以為真。

記憶情報時的謊言

如果第一印象很差……



你會留意這個人所有行為上壞的一面，
或做出負面解讀



召喚記憶時的謊言

一旦抱持先見之明……



在回溯過往時，會改寫出不合乎事實的
情報



用這招！心理技巧

快樂的事忘不了

正面記憶更容易留下，這點目前已經受到了實證。例如「美味」、「歡樂」等，只要伴隨著積極的印象，就會變得難以忘懷。

誤的效力。

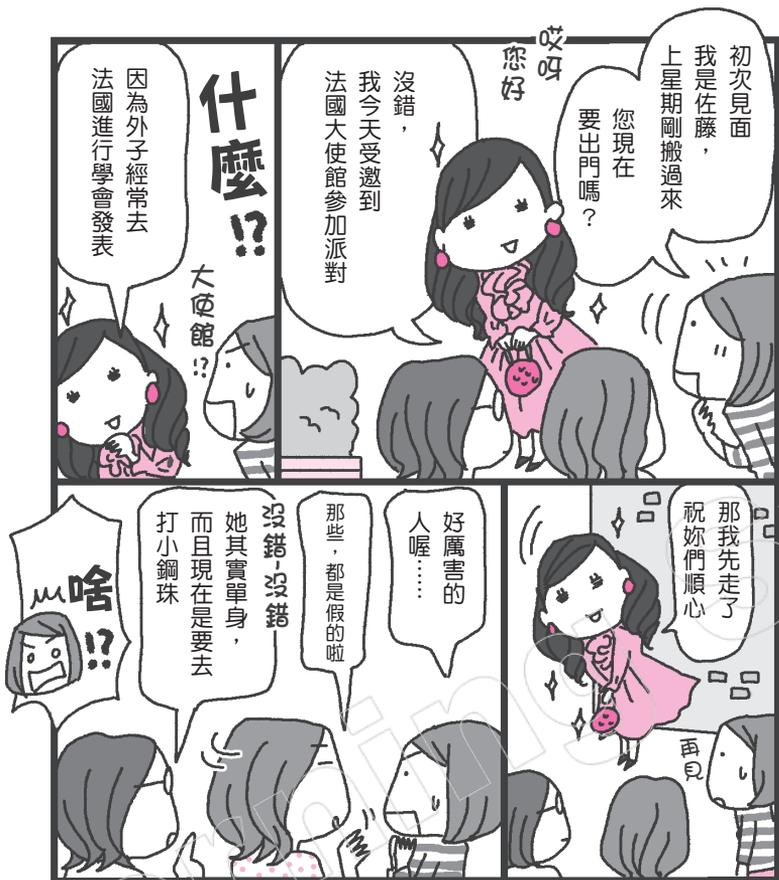
接著是召喚記憶時的謊言。

例如被問問題的時候，話中所使用的詞語，有可能會引發不同於事實的印象，導致記憶當場配合而重新改造。

就像這樣，人的記憶很容易受到左右，因此在回憶重要事件時，必須注意是否受到了先入為主和印象的誘導*。

疾病導致的謊言

「說謊成性」不能不管，建議接受專科醫師診治



過度說謊 會使社會生活碰壁

有時會碰到一些人，總說著超出常識的謊言，或說沒必要的謊言、所說之事盡是虛假……。這類謊言有可能是由疾病引起的。舉例而言，因記憶障礙或定向障礙（無法理解周遭情況）等所導致的「高沙可夫症候群」，患者會想不起昨天發生的事，或搞不清楚自己身在何處。由於患者遺失了部分記憶，便會虛構故事（虛談）來填補空白，本人不會自覺是在說謊。

另外，人格疾患（▼P 27）的特徵也包括說謊。其中戲劇型人格疾患*的患者，便會出於想

WORD 戲劇型人格疾患：採取戲劇般的誇張行徑，或為吸引他人注意而打扮華麗等的精神疾患。



有說謊症狀的主要疾病

若某人會毫無猶豫地持續說謊，
也有可能是疾病所致。

高沙可夫症候群 (Korsakoff's syndrome)

由腦部功能障礙所引起。特徵包括難以記事、無法汲取記憶、時間及空間定向障礙、以虛構內容填補遺失記憶等 4 種症狀。近年經常源於酒精成癮症。

你為什麼
沒來？

突然必須趕去
醫院……



我們
有約嗎？

之前見過
一次而已



我跟某某演員
是酒友……

戲劇型人格疾患

強烈渴望受到他人矚目、獲得關切，為吸引目光而裝模作樣地採取誇張行徑、或者說謊。縱使表面舉止相當活潑，實際上常是缺乏安全感、容易受傷。

反社會型人格疾患

特徵是「反社會性」。傾向為了個人利益或自我保全而面不改色地撒謊。也經常不願遵守規則與法律，對此不會抱持罪惡感。另外也有不顧後果、容易衝動行事的傾向。

意外是你
造成的

雖然我
確實有超速



對方。

說謊、虛談也是神經認知症的症狀。患者會有「今天還沒吃飯」等發言，這也是症狀的一種。這種情況是疾病導致，重要的是先別生氣，要去理解

小知識 神經認知症的謊言

被他人矚目、過分強烈的喝采渴望（▼ P 35）而去誇大自己並說謊吸引注意。另外，反社會型人格疾患*的患者，則會出於守護自身的自我保全而說謊，有時也會破壞社會的規範或法律。

如果認為「某人就是個說謊精，拿他沒辦法」而置之不理，周遭的人早晚可能被捲進麻煩裡頭。身邊若有這樣的人，最好建議他們接受專科醫師的診療。

Q WORD 反社會型人格疾患：行為衝動，不考慮後果。對於破壞規則和法律，有較難以感受到罪惡的傾向。

謊言止不住 病態說謊

前篇提到了由疾病所導致的謊言，被視為騙子、謊言一個接一個的人，之中也有不少是屬於「病態說謊」。

何謂病態說謊？

日常生活必有謊言，但若說著不必要的謊、成日造謊等，超出了限度，對日常生活造成障礙，就可能被診斷為「病態

說謊」。此處將介紹病態說謊的主要特徵，以及確認的方法等。

病態說謊

1

成癮症

確認酒精成癮程度 CAGE 篩檢問卷*

透過CAGE篩檢問卷，可以簡易判斷是否患有酒精成癮（成癮症）。請回答以下問題。

- 1 你是否曾覺得必須減少飲酒量？
- 2 你是否曾因飲酒被責備而發怒、焦躁不安？
- 3 你是否曾因飲酒而感到內疚、抱持罪惡感？
- 4 你是否曾於晨間飲酒，或借酒解酒？

在四個項目中若符合至少一項即為成癮；若符合兩項，即有極高機率為成癮症。

*CAGE篩檢問卷，是結合上述四項問題（1. 減少飲酒（Cut down）的必要性、2. 受他人批判時的煩躁感（Annoyed）、3. 飲酒的罪惡感（Guilty）、4. 晨間借酒解酒（Eye-opener））的字首略稱而得。

成癮也稱沉迷（addiction），指的是渴望特定行為、對象、刺激（例如：酒精、藥物、賭博等），導致坐立難安的精神狀態。隨著成癮程度加劇，診斷結果就會從純粹的「成癮」變成「成癮症」。對某種事物成癮的人，為了取得該樣事物，會毫不猶豫地對家人或旁人說謊。



病態說謊

2 人格疾患

所謂人格疾患，是指當事人的想法與行動模式與大多數人相異，導致本人深陷痛苦，或狀態使旁人備感困頓等的精神疾患。常見行為有衝動言行、從容說謊

等。
前篇曾提及的「戲劇型人格疾患」、「反社會型人格疾患」皆是具代表性的人格疾患，其他尚有下列各類。

妄想型
人格疾患

毫無根據地認定自己受到他人利用，或將遭他人危害。

自戀型
人格疾患

自己必須恆常置身核心，否則無法忍受。另外，也缺乏能與他人共鳴的情緒。

邊緣型
人格疾患

過分在意他人評價。害怕被拋棄而會說一戳即破的謊言。

畏避型
人格疾患

害怕被人嘲笑、排斥在外，迴避社會性的交流。



病態說謊

3 孟喬森症候群 (Munchausen syndrome)

孟喬森症候群的病名源自著名的吹牛大師，同時也是扮演童話《吹牛男爵歷險記》原型的德國貴族孟喬森男爵。患者會謊造身分和經歷，好讓自己看起來

像是有頭有臉的人物，並會佯裝成病人，博取旁人的同情。狀況如果惡化，還可能產生自殘行為等，陷入棘手的狀態。

- 尋求旁人的關切與同情，裝病、衍生自殘行為
- 為使病情看起來像重症，也會出現竄改檢查結果等掩飾行徑
- 奠基於獨特世界觀的虛談（編造假話）
- 由於無法取得滿意的診斷結果，而不斷更換醫院

