

一本谁都看得懂的破谎指南

一本最贴身的破谎说明书

教你识破谎言 的心理学

你可以不去说谎话，
但不能不懂怎样识破谎言。

文 晴 / 编著

让你在生活中读懂那些人、那些事……



朝華出版社

一本最贴身的破谎说明书

教你识破谎言 的心理学

生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。

——海涅

说“我不知道”也比说谎好。

——马根

每当一个人宣称所有人类都是坏蛋之时，你尽可放心好了，在这当儿他是把自己作为例外演出的。

——杰罗尔德

无言的纯洁的天真，往往比说话更能打动人心。

——莎士比亚

ISBN 978-7-5054-2834-8



9 787505 428348 >

定价：29.80元

教你识破谎言 的心理学



文 晴 / 编著

朝華出版社

欲知
詳情
請
PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

教你识破谎言的心理学/文晴编著. —北京: 朝华出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5054-2834-8

I. ①教… II. ①文… III. ①社会心理学

IV. ①C912. 69

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 125071 号

教你识破谎言的心理学

作 者 文 晴

选题策划 杨 彬 赵文闻

责任编辑 张 冉

特约编辑 赵 倩

责任印制 张文东

封面设计 红十月设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市鑫金马印装有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 16

版 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2834-8

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

人为什么要说谎

“上帝啊上帝，这个世界为什么这样喜欢说谎呢？”

——莎士比亚

几乎没有人一辈子不说谎话，每个人都有用谎言骗人和被谎言欺骗的时候，说谎似乎对我们人类有一种不可抵挡的魔力，并且随着年龄的增长，人们甚至越来越会说谎，也越来越习惯于听各种各样的谎言。

美国心理学家洛特蒙德在北美和西欧的抽样调查显示，每个成年人平均每周至少要撒十五次左右的较大谎言。洛特蒙德还指出：“说谎是人类十分重要的一个特点，是人类生活中不可缺少的部分。可以说，说谎是人类区别于其他动物的一大‘成就’。”

日常生活中，人们时不时会善意地说句谎话，“你长得真漂亮”，“你长得太帅了”，“你太有才了”等，明知自己并不怎么好看的男女听到这样的谎言时，也会觉得很顺耳；即使知道自己不过就是个并不能干的平庸之辈也会开心。

人们为什么会说谎呢？人们撒谎无非是有以下几种情况：为了某种目的而撒谎；因对他人不信任而撒谎；为了自己的想象而撒谎或因为他人教唆逼迫而撒谎。

在现实生活中，许多孩子会为了避免父母的打骂、老师的批评，推卸自己的责任，或掩盖自己的错误而经常撒谎；成年人则是因为过于自卑和维护自尊，或因强烈的虚荣心，或者是出于外界的压力以及为了某

前

言





种自己要达到的目的而说谎。

生活中到处都充斥着谎言，无论你身处社会还是家庭，形形色色的谎言都像幽灵一样紧紧地追随着你，令你心烦意乱。它会扰乱你的工作和生活秩序，破坏人与人之间真诚的关系，招来不必要的麻烦，造成意想不到的损失。有些谎言听听也无关紧要，有些善意的谎言可能还会保护你不受伤害，但更多的时候，谎言会让你痛苦伤心，或者是让你的事业遭受前所未有的打击。正像美国作家冯纳古特说的：“人需要好的谎言，可惜好的谎言难逢，烂的谎言太多。”

另外，最新的研究表明，说谎对身体健康还有坏处。学者们在调查研究中发现，一个人在说谎时，他的神经系统将受到不良影响。说谎常常引起人的交感神经兴奋，使大脑的正常功能不能完全发挥，容易造成神经系统疾病或精神障碍。如果紧张情绪长时间得不到消除，脉搏跳动频率就会加快，血压上升，呼吸频率加快，并使体内白细胞的数目减少。

说谎既然是一种很坏的习惯，但人们为什么对待谎言的态度不像对待其他罪恶那么深恶痛绝呢？这是因为，说谎对于人类具有普遍性，有的人说谎是出于恶意，为了欺骗，为了伤人；但有些时候有些谎言并无恶意，甚至是出于对某些人的保护，且心存善意。

当你了解了人为什么会说谎的科学理论后，你就能正视生活中存在着大量谎言这样一个事实，也就知道想让人不说谎有多么难，而更多的时候这些“高明”的谎言和说谎者会让你被欺骗以后却无法识别出它的真伪。正因如此，学习掌握一点日常心理学的知识，用以快速辨别各种各样的谎言就成为了我们的一门必修课。

人说话时是要受到心理和大脑支配的，特别是人在说谎话的时候，心理变化很大。如果没有掌握一些简单的日常心理学常识，你就很难做到在最短的时间里，用最简便的方式去识别哪些是谎言，哪些是真话，哪些是话中话，哪些是玄外音，看不清从肢体行为的一个细微动作，到



情绪起伏而导致的脸部细微的表情变化，觉察不出谎言是如何利用不同的道具来蒙蔽你的眼睛的。

在和人的交往中要养成认真观察的习惯，因为对方的任何一句话、一个动作、一个表情都会向你传递出有价值的信息。当一个人在说谎的时候，他的心理和外表会产生什么变化呢？如果你明明知道他在撒谎，可他却表现得镇定自若，看起来和平时一样，那你又该从哪里戳破他说的谎言呢？例如，当你和一个女人谈恋爱的时候，你并不能确定这个女人是否爱你，你要她亲口说，她蹙着眉头对你说：“我爱你！”你信吗？你相信她是真心的吗？还有，当一个人的脸突然变红，你除了觉得是天热晒的、天冷冻的、生性腼腆这些常情之外，还会想到他的心理产生了什么样的变化吗？是否会想到他是因为撒谎而脸红的呢？

如果你正在谈一次千万元的商务谈判，如果你正在和一个交易了很久的大客户过招，如果你正在让领导考核……总之，对方一个不引人注意的眼神，一个不经意的微笑，一个细微的小动作，就可能决定你的成败。

本书突出理论和实用性的结合，为了让你能够在复杂的人际交往中更加游刃有余，在本书的编写中，我们列举了说谎行为的不同形式，以及用什么相应的方法能简单快速地识破谎言，帮你创造一个真实自在的人生。

本书将心理学常识和勘破谎言知识相联系，教你如何解开谎言的困惑，避开欺骗的陷阱，并对影响自己的恶意谎言进行有效地反击。同时还告诫读者，在识破他人谎言之时，自己应该怎样杜绝说谎，自尊自重，诚实不欺，只有不说谎或少说谎才是人生的大智慧，才能获得别人的尊重与肯定。



目 录

Part I 无处不在的谎言

第一章 身边的那些言不由衷	(3)
算命先生破谎有方	(3)
牌桌上的身体密语	(5)
头发中不能说的秘密	(7)
双手放口袋的多重解码	(8)
别让人看出你的焦虑	(10)
如何看出心不在焉	(12)
说谎也需要用心经营	(14)
撒谎“小动作”，各有特点	(16)
第二章 出卖你真诚的那些习惯	(19)
摊开掌心：你什么时候是真诚的	(19)
闭嘴微笑：你什么时候是抗拒的	(21)
握紧拳头：你什么时候是愤怒的	(22)
拉拉领口：你什么时候是心虚的	(24)
握住手肘：你什么时候是紧张的	(26)
四处乱摸：你什么时候是敷衍的	(27)
轻抚耳朵：你什么时候是焦虑的	(29)





第三章 表里不一的那些人	(32)
职业骗子的骗人高招	(32)
职场老油条的“虚晃一枪”	(34)
父母常说善意的谎言	(36)
权力越大的人，谎撒得越心安	(37)
恋爱中的女人爱说谎	(40)
推销员的销售高招	(41)
商业中的人爱说谎	(43)
外交官的智慧谎言	(45)

Part II 谁又能骗得了谁

第四章 故作浪漫的那些谎言	(51)
男人，女人，哪个更能说谎	(51)
男女说谎的不同思维	(53)
男人“情非得已”的说谎	(56)
谎言，爱情世界的病毒	(58)
女人如何为自己设置屏障	(59)
婚姻里不能说的“实话”	(61)
婚姻杀手：“一句话的事”	(63)
第五章 短兵相接的职场谎言	(65)
让“职场谎言”来得更猛烈些	(65)
识别面试者谎言的技巧	(67)
不经意间的多余小动作	(69)
最好的朋友，最大的敌人	(72)



老板的“金科玉律”	(74)
老板辞人的策略	(75)
叉腰的上司难伺候	(77)
中层领导的说话“艺术”	(79)
读懂上司的身体语言信号	(81)
“白色谎言”无处不在	(83)
如何调和你与公司之间的谎言	(84)
第六章 读懂你周围的人	(87)
握手看一个人的控制欲	(87)
握手能促进交往	(88)
该出手时就出手	(90)
善于使用手势让你更有亲和力	(92)
不同的姿态，不同的态度	(94)
迟疑信号的发出	(96)
不要滥用招牌动作	(98)
从点头中判断各种虚假应付	(100)
身体距离的心理暗示	(102)
第七章 商务谈判中谎言迭出	(105)
商家的谎言背后另有隐情	(105)
明辨公关笑容的真伪	(107)
头部动作暗含的机密	(109)
坐姿非常说明问题	(111)
谈判时的独具慧眼	(113)
商场如战场的玄机	(114)
让本能告诉你答案	(116)



欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《教你识破谎言的心理学》文晴 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/5208.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

