

投稿類別：生物類

篇名：謊言終結者

作者：

簡士宏。國立中興高中。高一1班

指導老師：

陳瓊雯老師

壹●前言

一、研究動機

世風日下，最近常常在電視上看到不肖廠商欺騙消費者的新聞。印象最深刻的是頂新飼料油混豬油的報導，因為這是我今年（2014）在新聞上第三度看到頂新集團陷入黑心油風波。在電視上我看到頂新董座魏應充出面道歉，而且從頭到尾否認知情進口越南飼料油，當時我還以為他真的毫不知情，直到在後續的新聞報導中，檢方在味全總公司找到的經營決策會議紀錄有魏應充的簽名，戳破謊言，我這下才恍然大悟！

我也經常在報紙上，看到有人會利用別人的信任來行騙。像花蓮有一位惡名昭彰的阿嬤，濫用別人的愛心和信任到處招搖撞騙。她去買東西的時候，都會帶著一袋「抵押品」，結帳時說自己忘了帶錢，把抵押品放著說要回家拿錢，但這一走卻一去不復返，直到店家打開所謂的「抵押品」，才發現裡面都是爛掉的水果或是又髒又臭的衣服、棉被，終於知道被騙，真讓人傻眼。我想，如果大家都能看穿阿嬤騙人的伎倆，相信阿嬤就不會食髓知味，也沒辦法行騙多年了吧！

在壹週Plus的網站有一段影片，片中訪問全球首屈一指的測謊專家Clark Freshman（他是知名測謊專家Paul Ekman的徒弟），他會走上測謊這條路，竟然是因為他發現他的家人都是說謊高手！他以為他的爸爸在美國西點軍校工作，直到他的爸爸去世才從爸爸的朋友處得知爸爸在幫美軍做間諜！不過，最令他傷心的是他的媽媽一直以來都活在被爸爸家暴的陰影下，但在子女面前都裝作若無其事，而他們也就都沒有注意到，可是其實媽媽的情緒已陷崩潰，企圖自殺雖大難不死，但也在兩年後因肺炎病逝！Clark Freshman總是希望找出媽媽是從什麼時候開始有自殺念頭。而他的哥哥瞞著家人吸毒，直到後期家人發現卻已於事無補，最後因吸毒過量死亡。而他的姊姊有一段不幸福的婚姻，同樣也是在家人面前一假裝沒事，Clark Freshman覺得這就像他的學生不想跟他講他們的感受一樣。這些都是他之所以會成為測謊專家的原因，他想學習瞭解別人的感受和他們是否誠實，因為他不想失去他的姊姊。我覺得Clark Freshman就是因為經歷過這些傷痛，也為了避免悲劇發生，所以他想瞭解對方在想什麼。

我自覺很容易受騙，尤其在這個人心不古的社會中，因此我想要藉著研究「說謊」，希望能看穿對方的騙術（無論是善意或惡意），也希望自己能像測謊專家Clark Freshman一樣，學習瞭解別人的感受，甚至進一步的能知人、識人，能夠在「做人」上得到一點心得。

二、研究目的及方法

我主要是透過書籍、報紙、雜誌及網站等蒐集對於說謊的各種相關資料，以瞭解人說謊的成因，以及不透過測謊機就能判斷對方是否說謊（因為我們不可能隨時帶著儀器，還向對方要求要測謊，這樣可能會違反人權），使大家可以看穿對方的謊言，聽懂別人的場面話，不一定要去揭穿、去戳破別人的謊言，而是有助於人際間的瞭解，知道如何去對待對方，成為謊言終結者。

本文大綱：

- （一）謊言的定義
- （二）說謊的原因（動機）
- （三）如何判別說謊

貳●正文

一、謊言的定義

「不實的話。」（教育部重編國語辭典修訂本，2014）

「謊言是與事實相反的訊息。」（維基百科，2014）

「存心誤導別人的有意行為，事先未透露其目的，並且對方也沒有明確要求被誤導。」（鄧伯宸，2005）

「通過虛假性的陳述保存、增加被騙者的利益，稱為善意的謊言又叫做白色謊言(white lies)」（維基百科，2014）。

綜合上述可知，謊言是一種虛假資訊，而刻意提供對方虛假信息的人即是說謊者。乍看之下，好像感覺都是不好的，但事實上有些謊言卻是為了對方好，被稱為「善意的謊言」。

二、說謊之原因（動機）

「一份研究發現，相對於個人，在人際關係的互動當中，人體會分泌具有促進說謊效果的激素催產素(Oxytocin)。」(萬博超，2014)而人是群居動物，所以人與人之間的互動是生活中最頻繁的行為，由此可推知，謊言之於生活，是如此的普遍，所以我們真得有必要瞭解人之所以說謊的原因。

美國社會心理學家Robert S·Feldman認為，「謊言有不同層次之分」（聯合

報，2007)。而他將說謊的動機大致上歸納為三大類：「**第一類，討別人歡心，讓人家感覺好一點；第二類，誇耀自己和裝派頭；第三類，自我保護**」。(波仕特線上市調網，2014)

我看到第一類慌言，想起小時候曾發生過的一件事——媽媽有個同事牙齒都歪七扭八，我當著那人的面問：「妳的牙齒怎麼長得歪七扭八？」結果那人和媽媽當下都尷尬到不行！之後媽媽告訴我：「不可以當著別人的面說別人身上怎麼樣，這樣不禮貌，只可以偷偷的告訴我。」我後來也曾在網路上看到的一本書，書名為「有禮的謊言」，我想這就是第一類謊言吧！是出於禮貌的應對，也是待人接物的技巧。雖然知道這個道理，但是在我還沒上高中之前，我還是常常白目的說實話，就像別人請我吃飯，如果有我不喜歡的菜肴，我往往會直接表達出自己的看法。但是隨著年紀漸長，我漸漸明白，就算是自己也不喜歡從別人口中聽到傷人的話，所以實話實說的人可能不像巧言令色的人那麼受歡迎，可是這並不表示說謊是件好事。不過在什麼情況下必須有禮貌，是社交界運作的方式，如果不懂就會對人際關係有很大的影響。

第二類謊言是誇耀自己和裝派頭。其實說穿了就是俗稱的「吹牛」、「膨風」，「**補償自我和降低焦慮的需要是引起吹牛的兩種常見心理原因**」（袁丹華，2012）。所以，我覺得會說第二類謊言的只有兩種人，一種是沒有自信、自卑的人，一種是自我感覺良好的人。以前我根本瞧不起這樣的人，因為我覺得這類人往往一副趾高氣昂的模樣，後來才瞭解原來這種人的謊言是「**反映了其內心的極度自卑，他希望通過謊言來獲得自尊**」（人民網，2014），其實是一種心理上的病態。但是自從我看了「老實人上天堂，會說謊無往不利」這本書之後，我又有不同的想法。因為我覺得自己有時候也是沒有自信，但卻無法採取「補償自我」或「降低焦慮」的方法來激勵自己，就如同書中提到「**放大自己的真正實力，認同自己的成就，肯定會獲得更多成功**」。但儘管如此，一如書名，「老實人上天堂」，所以我覺得就算以「吹牛」、「膨風」的方式在短時間之內欺騙別人，但時間久了，牛皮還是會吹破的，到底還是要少說謊，甚至不說謊，才是上策。

第三類謊言是自我保護，有心理學家稱，「**說謊是一種社會生存機制，就像動物的殼，保護著人們遠離傷害**」（人民網，2014）。就像我自己也會因為害怕被處罰而說謊。「**這是面對權威的當下，因為害怕而選擇逃避的本能反應。猶如動物天性就會使用欺敵當作生存的策略**」（陳萱蘋，2013）。如此說來，說謊不就是人類的天性！以自己而言，當我犯了錯，爸媽的嚴厲的指責對我而言壓力很大，所以我小時候會採取栽贓的辦法，把責任推卸給弟弟，我就沒事了。現在的我，通常會找藉口搪塞，常常會因為這樣被媽媽看穿，然後被「苦口婆心」的叨唸一番，說這樣會養成拖拖拉拉的壞習慣。媽媽最常講「聖經」中的一段話來告戒我：「**你們說話，是，就說是，不是，就說不是；再多說便是出於那邪惡者。**」

綜合上述，發現人一生中都能不說謊的機率幾乎是零吧！往正向去想，為了禮貌、為了建立自信心、為了保護自己，似乎都是說謊的充份理由。但是無論如何，「誠實」是最被大家認同的普世價值，而且由於真相只有一個，真相也容易被記得，為了圓一個謊，可能要編出無數個謊言來支持它，直到有一天紙包不住火，最後全部穿梆。加上現代人說謊背後的動機並不這麼單純，討你歡心的人，很有可能是另有所圖；而「吹牛」的人，就像我曾看過報紙的標題—「洪秀柱我姑姑！吹牛騙到20萬」，這種人是不安好心的；而有的人保護自己過了頭，卻讓別人替自己背了黑鍋。所以我們必須學習誠實的藝術，並知道如何判別說謊，讓自己成為謊言終結者。

三、如何判別說謊

在複雜的社會中，有不少人對如何知道誰說謊話、誰說真話的議題有興趣。這點由測謊機不斷地推陳出新可見一斑，從利用心跳加快、血壓變動的生理反應來判斷是否說謊的「傳統測謊機」；再到能適用在不同語言，可以從受測者聲音所透露出的情緒起伏，來辨別到底有沒有說謊的「聲波測謊機」；到現在號稱精確度百分之百的「腦波測謊機」。但是一般人最容易取得的是在聚會遊戲上用的測謊機，這種測謊機重點是在樂趣，當然談不上準確性。更何況，就算是專業的測謊機也會有出槌的時候，像美國前總統柯林頓就曾騙過機器（柯林頓矢口否認他和前白宮實習生陸文斯基之間有不倫關係，測謊機顯示柯林頓沒有說謊！後來證明，這個測謊結果並不正確！）再者，利用測謊機測謊還牽涉到證據力與人權保障的問題，實在是太複雜了。總之，人是群居動物，與他人溝通就像水和食物一樣的平常與重要，而「在溝通的過程中，根據溝通符號的種類可分為語言溝通和非語言溝通」（MBA智庫百科，2014），有句話說「觀容顏以辨真偽，鑑言語而知虛實」（鄧伯宸，2005），因此本文試圖以「語言分析」及「非語言分析」來蒐集有關判斷是否說謊的相關資料。

（一）語言分析

既然是「說」謊，我認為最直接的判斷方法就是透過語言的分析。以下綜合美國哈佛大學與麥迪遜大學共同發表的篇關於謊言語言的研究（吳凱琳，2013）與國內中正大學心理學研究所劉致吟於2006年提出的碩士論文，歸納出說謊者在語言上的一些共通點：

1、話很多（吳凱琳，2013）

這點很符合媽媽平日告誡我的：「再多說便是出於那邪惡者」。因為根據研究

顯示，「說謊的人通常比說實話的人話更多」（吳凱琳，2013），因為他想取得對方的信任，所以他會用複雜的句子來陳述一件事。

2、愛發誓（吳凱琳，2013）

這點很容易在電視劇裏面看到這樣的橋段，當有人質疑說謊者的誠信時，說謊者便很容易脫口而出發誓的言詞，甚至在神明面前，拿著三柱香起誓，或是斬雞頭、燒黃紙、發毒誓等。

3、避開「我」（吳凱琳，2013）

心理學家Richard Wiseman提到，「人們在說謊時會自然地感到不舒服，他們會本能地把自己從他們所說的謊言中剔除」（吳凱琳，2013）。其實這就是要讓自己與這個編造的謊言作切割，因此說謊者會較少使用第一人稱「我」。所以當你感覺對方在描述中總是反覆且刻意地省略了「我」這個主詞，好像在描述一個別人的故事、好像是誰都可能發生的狀況，那就有被懷疑的理由了。

4、使用較多的贅字（劉致吟，2006）

因為人在說謊的時候，需要花更多時間思考接下來要說的話，所以談話當中，會使用比較多的贅字，如：嗯、呃，或是口吃、停頓等。學者Ekman把這種現象稱之為「**thinking cues**」（人民網，2014）。我想這是因為說謊者在說謊前要先打草稿，要費一些心機地編出一個看似合理的故事，所以會更加小心的用字遣詞，於是說謊者就會需要更多的時間思考及表達。

（二）非語言分析

有三十年資歷的前聯邦調查局（FBI）反情報官員Joe Navarro，從心理學、犯罪學、腦神經學等加以分析，發現非語言的肢體動作所透露出的真相，跟言詞的內容一樣豐富，只要你會判讀！

非言語的溝通和口說語言一樣，是一種傳遞資訊的方法，只不過它是經由「表情、肢體、裝飾（衣著、珠寶...等），甚至是音調、音質與音量（非內容）而達成，約占人際溝通的五成以上」（林奕伶，2009）。測謊專家Clark Freshman把這些稱之為「微表情」（壹週Plus，2014）。

孟子說：「觀其眸子，人焉廋哉。」因為眼睛是靈魂之窗，人的眼睛能夠表達思想情感，甚至能表達用言語難以說明的極其微妙的情感，只要觀察一個人的

眼神，一切都隱藏不了！

一位專精於研究說謊行為的社會心理學家Robert Feldman博士在他的書中提到，人說謊時一般會出現的非語言行為，如：「**瞳孔放大、音量和聲調突變、笑容較少、眨眼太多、頻頻聳肩（主要指西方人）、眼神接觸出奇地多或少（謝伯讓、高意涵，2010）...等等**」。其中也提到許多關於眼睛在人說謊時的細微反應。由於牽涉到神經以及反射動作，甚至國內的臺南大學有一門名為「神經語言程式學」(Neuro-Linguistic Programming, 簡稱NLP)的課，在其授課講義中介紹到眼睛運動方向與如何解讀。還有人提出可利用眼睛的運動方向來測謊，更發明了「眼動儀」當作測謊的管道之一（何哲欣等，2014）。荒謬的是，考試院竟然編列了140萬的預算打算購買兩台眼動儀來研究公務員行為模式（何哲欣等，2014）！

而關於眼睛的運動方向如何透露出真相與謊言，大致說明如下：

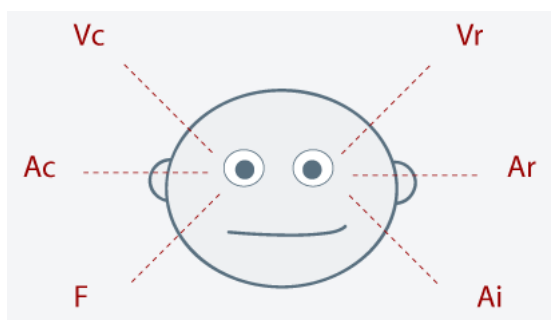


圖1 眼睛運動方向圖
資料來源：譯言網，2014

如果這個人是右撇子，當他說謊時眼睛會往左飄（從你的方位判斷）；相反地，如果這個人是左撇子，尚他說謊時眼睛會往右飄（從你的方位判斷）。

臺灣大學經濟系教授王道一則利用「眼球追蹤技術」，研究分析人類說謊的生理反應，結果發現「**講話愈偏離**

真實的受測試者，瞳孔放大愈越大，眼睛焦點也會不自覺地集中在與真實狀況有關的事物上」（國立臺灣大學技術交易網，2014）。

而眼睛的下方是鼻子，「木偶奇遇記」裡的小木偶皮諾丘說謊的時候鼻子會



圖2 木偶鼻效應之熱感應圖
資料來源：ETtoday東森新聞雲，2014

變長。西班牙格納達大學研究發現，反說謊時，鼻子溫升高可被偵測到（如圖2）「木偶鼻效應」（ETtoday東森新聞雲，2014）。這是因為人在說謊或緊張時，多餘的血液會流到臉上，但這樣的變化通常僅靠肉眼並觀察不到，不過說謊者可能會覺得鼻子不太舒服，而不經意地觸摸它。難怪，曾聽過一種說法，如果一個人說話時會不自覺地摸鼻子，很可能就是在說謊。

鼻子的下方是嘴巴，上述多位學者、專家也共同提及音調與音量的問題，綜而言之，即當人在說謊時聲音會比平時高了好幾度或語調上與平時有異，因為音調升高或不自然的音量往往是為了掩飾內心的不安。心理學家Jeffery Cowen還發現，真正的微笑是對稱而均勻的，而偽裝的笑容則會有些不均衡。

此外，許多學者也認為大部分的人在說謊的時候會有無意識的東摸西摳的動作，如：擺弄手指、搔頭抓癢、用手摀嘴或刷腿（leg cleansing）……等等，這些都是經常被大家忽略的動作（林奕伶，2009）。

綜合上述，我們大致上可以精略了解說謊的本質和破解之道。除了語言之外，還可以透過一個人的面部表情、肢體動作、語音語調來判斷一個人是否在說謊，每個人都可以成為謊言終結者。

參●結論

其實自己也有說謊的經驗，所以我了解說謊會使一個人的內心感到不安，對於心理健康想必是極為不利的。而且說謊的代價很高，因為紙終究包不住火，當謊言被揭穿的時候，下場都是很慘的，所以能不說謊就應該盡量不說謊。

而在完成這篇小論文的過程中，我發現一句話、一個眼神、一個抹微笑、一個搓手都可能是說謊的標識，面對謊言終結者，說謊者可以說簡直是赤裸裸的。但是我認為不能單憑某一點就判定一個人說謊，應該要結合其它撒謊的信號，整理和理解這個人的基本行為後再做判斷。就像論語為政篇，子曰：「視其所以，觀其所由，察其所安；人焉廋哉？人焉廋哉？」連孔子也認為要了解一個人的方法，除了從這個人當下的處事和過去的經歷之外，還要留意這個人的心情變化，那麼這個人的真面目終究是絕對藏不住的。

日本作家東野圭吾在小說「新參者」中提到：「謊言是真實的影子，軟弱、堅強、溫柔、哀傷……，謊言中蘊含了人們心中各自的真實，這一點你一直都知道。」這段話給我很大的啟發，原來古今中外研究說謊的議題一向未曾停歇的原因是大家都想知道別人內心真正的想法，但矛盾的是，人們往往不想讓人知道自己內心的軟弱與恐懼。到這裡，我不禁要贊成德國知名心理學家Ute Ehrhardt與Wilhelm Johnen在他們合著的書「老實人上天堂，會說謊無往不利」中所下的副標題：「說謊，是我們最該學、也最該隱藏的實力」。剛開始我對他們的書名及論調嗤之以鼻，總認為說謊就應該受到譴責。但看完書之後，我同意謊言並不是都應該予以拆穿。因為儘管謊言傷人，但並非全都如此，有些謊言卻是善意的（White Lies），有些社會關係因彼此保守祕密而得以相安無事（燒燒，2012）。

可是絕不是讚成大家去說謊，大家都不會喜歡白賊七的，大家都會離白賊七遠遠的，畢竟一個你無法信任的人，也就不是值得你交往的人。

而在這個似乎謊言橫行的時代，我們要能了解人之所以說的本質，更要洞察說謊者露出的破綻，成為謊言終結者之餘，更要具備理性的思考和獨立分析判斷的能力，這樣才能避免被謊言所傷害。

限於篇幅，本文無法深入探討說謊的本質及一一詳述說謊的語言及非語言分析，未來除了可以分別探討之外，亦可設計問卷來研究人在什麼情況下會說謊，而在什麼情況下會坦誠。如此一來，可據以推動坦誠文化，從家庭、學校到社會，營造和諧氣氛。

肆●引註資料

吳凱琳（編譯）（2013）。話多愛發誓？說謊者的三個共通點。天下雜誌，5月24日，523，151。

林奕伶（譯）（2009）。F B I 教你讀心術：看穿肢體動作的真實訊息。臺北市：大是文化。

阿夜（譯）（2011）。新參者。臺北市：獨步文化。

聖經，馬太福音，5：37。

袁丹華（2012）。說大話上癮也是心理有問題。華夏週刊，2月21日，153，33。

陳萱蘋（2013）。教養專家教你看穿孩子的謊言。BabyLife 育兒生活，8月1日，279，22。

鄧伯宸（譯）（2005）。說謊：揭穿商場、政治、婚姻的騙局。臺北市：心靈工坊。

劉致吟（2006）。說謊時之用詞特性分析。國立中正大學心理學研究所：碩士論文。

嬌嬌（2012）。善意謊言。臺北縣：意象文化。

聯合報編譯組（2007）。滿口謊言 人緣好過老實人。聯合報，2月21日，C4版。

何哲欣、黃揚明、徐珮君（2014）。浪費 試院砸140萬 測文官行為。蘋果日報，10月20日，A1版。

萬博超（2014）。關係緊密 催產素助說謊。臺灣新生報-養生文化報，4月16日，

2版。

謝伯讓、高慧涵（譯）（2010）。**謊言實境秀：破解生活中無所不在的欺騙**。臺北市：行人出版社。

人民網。2014年12月14日，取自

<http://scitech.people.com.cn/BIG5/53754/4231274.html>和

<http://health.people.com.cn/BIG5/14740/21471/6833390.html>

人民網。2014年12月19日，取自<http://scitech.people.com.cn/BIG5/10589700.html>

中華百科。2014年12月14日，取自<http://wikiyou.tw/%E8%AA%AA%E8%AC%8A/>

波仕特線上市調網。2014年12月14日，取自

http://www.pollster.com.tw/Aboutlook/lookview_item.aspx?ms_sn=2004

維基百科。2014年12月14日，取自

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B0%8E%E8%A8%80>

教育部重編國語辭典修訂本。2014年12月14日，取自

<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/newDict/dict.sh?cond=%C1%C0%A8%A5&pieceLen=50&fld=6&cat=&ukey=-469646828&serial=1&recNo=19&op=f&imgFont=1>

壹週Plus。2014年12月14日，取自

<http://nextplus.nextmedia.com/news/spot/20141213/122399>

MBA智庫百科。2014年12月16日，取自

http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E6%B2%9F%E9%80%9A#_note-s

譯言網。2014年12月19日，取自<http://article.yeeyan.org/view/oceaniver/9142>

宅學習 – Social Learning Space 社交學習空間。2014年12月19日，取自

<http://sls.weco.net/blog/dogi9527/30-12%E6%9C%88-2011/16800>

神經語言程式學。2014年12月19日，取自

<http://www.nutn.edu.tw/ctld/lga/speeches/20111214.pdf>

臺灣大學技術交易網。2014年12月20日，取自

<http://ntu.eipm.com.tw/news1.asp?ser=548>

ETtoday東森新聞雲。2014年12月20日，取自

<http://www.ettoday.net/news/20121206/136066.htm>