

# 少说谎有利于身心健康

◆ 冀巧玲



在展开下面的讨论之前,我们先明确一下什么是“谎言”。在这里,我们所说的“谎言”并非“真相”的反义词,而是指“所言非所想”,即通过刻意隐瞒或提供错误信息的方式向外界提供与自身记忆不符的信息。隐瞒也是谎言的一种。假如一个人记忆中的信息本身就是错误的,那么他把这一信息说出来就不是撒谎,而是犯了一个诚实的错误。

生活中的谎言比比皆是,那么,我们会在什么情况下说谎?什么人爱说谎?是否有一些人比其他入更爱说谎?

美国社会心理学家菲尔德曼提出,谎言有不同的层次之分,而说谎的动机大致可以归为三类:一,讨他人欢心,让他人感觉好点;二,夸耀自己或维护自己的面子;三,自我保护。其实,第二种和第三种本质上是一回事,夸耀自己和维护自己的面子也是自我保护的一种。

**一些善意的小谎言可以创造出轻松平和的氛围,避免触犯他人或引发争吵**

心理学家认为,人们会不自觉地向别人撒谎,有时甚至连想都不用想,谎言就脱口而出,很多人甚至根本不承认自己是在说谎,而这些谎言大部分是出于礼貌的应对。例如,朋友兴冲冲地向你秀她新买的衣服,你其实觉得这件衣服她穿并不好看,你会直接告诉她“你穿这件衣服特显屁股大”吗?显然不会,因为你知道这句真话说出来的后果,朋友会尴尬,以后她可能都会疏远你。所以,你可能

会说“这件衣服的颜色很衬你的皮肤,穿起来很青春”。

诸如此类出于礼貌的谎言每天都会不时出现在我们的生活中,如“改天我请你吃饭”,“我病了,今天不能去你那了”,“我给你打过电话,但是没打通”,“今天我玩得很开心”,“你的新发型很漂亮”,“你长胖一点更有魅力”等等。这类出于礼貌的谎言,是人际交往中必不可少的润滑剂。心理学研究发现,那些撒谎小天才往往朋友遍天下。懂得在适当的时候撒谎或扭曲事实,是待人接物的技巧。一些善意的小谎言可以创造出轻松平和的氛围,避免触犯他人或引发争吵。从这点来讲,撒谎并不一定是坏行为,出于礼貌而撒谎,往往能得到好人缘,是人际交往所必需的。

**当自尊和面子受到威胁时,人们更可能对熟人撒谎,而不是对陌生人撒谎**

另外一种谎言,如月薪 5000 元

的人可能会宣称自己月收入 2 万;花 500 元买的衣服我们可能会说花了 2000 元;和同事买了同样的东西但比同事多花了 200 块钱,我们可能会隐瞒自己多花钱的事实;家里发生了糟糕的事情,但当同事问我们是不是出了事时,我们通常会说“没事,我挺好的”。这类谎言为我们提供夸耀自己的资本,或可以帮助我们维护自己的面子,具有自我保护的功能。

作为一种高级动物,人人都有自尊心,都有所谓的面子,一旦觉察面子受威胁或自尊可能受挫时,我们就会本能地通过谎言来对抗这种威胁。加拿大一项研究发现,当自尊和面子受到威胁时,人们更可能对熟人撒谎,而不是对陌生人撒谎。因为对陌生人我们通常并不需要遮蔽内心的感受。所以,我们更可能对周围的熟人撒谎,以维护自己的颜面,进行自我防御。

这种自我防御一旦过度,就会形成病态说谎,即不可自控地说谎,如幻想性谎话癖、习惯性说谎等。前

者将事实与幻想相混淆,思维中充斥着被自己幻想美化了的现实,丧失对自身的判断力,说出来的话也充满谎言,严重影响其人际交往。后者则是不可控制地说谎,哪怕没有任何利害关系的日常对话都是谎话百出,谎言出口后又非常后悔,但下一次还是控制不了自己说谎,很痛苦。这类患者往往严重缺乏安全感,他们把说谎作为一种自我防御机制,总是下意识地保护自己,不愿自己的任何行为和心思被人知道,其病因可能追溯到童年的经历。

**男性比女性说谎更多,但女性比男性更擅长撒谎**

男性和女性到底谁更爱撒谎?谁更擅长撒谎?这是一个非常有趣的话题。有调查显示,男女在说谎的数量上存在差异,男性比女性说谎更多。但女性比男性更擅长撒谎,撒谎后反应更自然。男性说谎时不敢直视对方,而女性说谎时注视对方的时间会较长,显得理直气壮。另外,美国马萨诸塞大学的心理学家发现,两性在说谎的原因上存在差异。女性说谎通常是为了让自己感觉更好,而男性说谎常常是为了让自己显得更好。通俗地说,男人说谎很多是自吹,女人说谎很多是恭维。此外,性格也与说谎多少有关,外向的人说谎较多,内向的人说谎较少。

**一项心理学研究显示,减少说谎的次数后生理和心理健康均有所改善**

任何人在说谎时都不可避免

地会显露出某些“说谎症状”,如不自觉地摸鼻子、用手掩嘴、抓耳朵、摸头发、心跳加快、瞳孔变大、声调和音量突变、出汗、脸红、口干等。

美国印第安纳州圣母大学的一项心理学研究显示,减少说谎的次数后生理和心理健康均有所改善,平均少说 3 个善意谎言时,被试者的报告中就会减少一次头疼、喉咙疼等生理不适,减少两起情绪低落、紧张等心理状况,他们的人际关系也有所改善。可见,少说谎有利于我们的身心健康。

另有研究显示,讲真话和说假话时,大脑活动的区域不同。说谎话时,大脑活动集中在中部、下部、中前部、海马区、中颞部、大脑边缘区等区域,这几个区域是人脑中与意识、感知、抑制等情感反应相关的区域。说真话时,只有前额叶、颞叶及具有纹带的脑回等区域发生活动。总体而言,说谎时大脑需要调适的活动区域比说真话时要多,更费力一些。除了生理上的原因外,说谎也会造成心理上的紧张不安,下意识地害怕谎言被人戳穿,导致压力产生。有时一个谎言出口就可能要用十个谎言来圆谎,造成长期的慢性压力,进而影响身体健康。

与说谎者相比,说实话的人心态更平和,自我感觉更良好,心理压力更小,身体更健康。所以,我们应该学会把握说谎的“度”,既使之发挥人际关系润滑剂的积极作用,同时又不至于影响自己的身心健康。

摘自《百科知识》2014 年 4 期

## 致大四

朱慧君 李雨及



### 6.参加他的生日晚会

“真是太让人心寒了,这些人怎么就这么冷漠。我们一定得做点什么,来影响这个社会。”马悦振振有词地说。“好,大家再想一想。”我同意了。“他们一定有同伙,有分工,有人下手,有人放哨,集体作案。”许见的思路又回到了抓小偷这件事情上。“肯定是,不然的话,那小偷怎么会接完手机就离开了站台,然后许见就迅速被袭击了。”马悦也作了肯定。“今天是我大意了,忘了把拍下的照片微信给你们,不然的话警察有了照片就能去抓他们了。明天我再去,一定要抓住这些小偷。”“这几天你不要去了,他们会认出你的,不安全。”马悦提醒他。“没事,我不怕他们,我们是哥们,你被打成这样,我要亲自抓到小偷为你报仇!”许见豪爽地表白。

“感动死我了,哥们。”马悦真正地感动了,视线投向了身旁的郑伟,“这是你的朋友?”“对了,给你介绍我的室友,郑伟,真正的型男,不知迷倒了我们班多少女生。”许见介绍,“我们等会儿要去参加他的生日晚会,所以想请夏雨辰一起去。”郑伟很有礼貌地和马悦握了握手。

“我不想去,我要照顾马悦呢。”我是真心放不下马悦。“去吧,走开一会儿没关系的,你不能重色轻友啊,再说你这段时间辛苦了,也得给自己放放假,马悦你说是吧?”许见简直是给了马悦一军,马悦从来都爱面子,这个时候自然不能输在面子上,于是只得放行:“对,许见说得对,你去玩玩吧,回来说我听。”

“可是我还没有准备生日礼物呢!”我突然想起了什么。“我已替你准备好了,看,加拿大冰酒。”许见扬了扬手中的冰酒。“那是你的礼物,不是我的呀。”我有些不好意思。“哎,跟我分那么清楚干什么,我爸就在做冰酒生意。”许见满不在乎地安慰我。“其实你亲自光临就是最大的礼物。”郑伟也在一边安慰我。“哦!”这些话真受用,让人宠着的感觉真好。“快走吧。”许见催我。

“那好吧,马悦,你有事要给我打电话

哦。”恭敬不如从命,我关照好马悦,又为他倒了一杯水。

许见拍了拍马悦的肩:“时间不早了,我们得走了,马悦你好好养着,明天再来看你。”说完拉了我一下,我怀着对马悦十二万分的歉意跟着许见和郑伟离开了病房。

郑伟很帅,一米八的高个,白皙,挺拔的身材比马悦还出众,透着一种明星的范儿,他的衣着很讲究,Armani 的粉色衬衣,白色的领带和长裤,以及意大利的 KAPPA 板鞋,一点都不输给许见这个富二代。这让大家对他充满了好奇,早在一小时我就见过他,他在管理系,那时的他穿得很土,据说他来自兰州,父母是下岗的工人。后来他参加了一个选秀比赛,虽然没有拿到名次,但好像从此就脱贫了,着装的品位像搭上了火箭似的直逼富二代。

“你现在有什么打算?是找工作呢还是考研?”我没话找话地问郑伟,这几乎是每位大四学生见面都要问的一句话,就像老外见面会说:“今天天气真好!”

“我,还没有打算。”郑伟有些吞吞吐吐。

“你没打算?都大四了还没有计划好自己的未来?”这话听起来有些新鲜。“他已经名山有主了,哪还用得着找工作。”许见半开玩笑地解释。

郑伟打了许见一拳:“别乱说。”“我没乱说,你是男的,总不能说明花有主吧。”狡猾的许见显然是在偷换概念。

许见就是这样的人,对朋友像一团火一样。

不知从什么时候开始,大学生过生日成了一种很时尚的文化,对很多人来说也是一种躲不掉的负担。全班四十几个同学,平均每个月都有四五位同学过生日,基本上每周都有一回,同学们的生日越过越热闹,越过越气派。刚上大一,有同学过生日往往只是邀上三五同学去 KVT 包个小房间唱卡拉 OK,简单、即兴。大二以后,生日变得复杂了,有大 HOUSE 的同学常常在家里办舞会,然后在家长的赞助下去大酒店海吃一顿。而且规格一个比一个高,攀比之风像牛市的股票只涨不跌。被邀请参加生日的同学很有压力,因为要送礼,每个月要买的生日礼品成了一笔不能承受的支出。久而久之,生日聚会渐渐地变成了一场人情秀。

### 15.需采取防范措施

其实,中医理论中对此早有涉及。《黄帝内经》所说“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋”等,以及《脾胃论·省言箴》说的“多言之过”,“省语以养气”;《难经》说的“久生湿地,强力入水则伤肾”;明代医师高廉所指出的:“吾生起居,祸患安乐之机也”,都包含这些意思。中医所谓的“劳逸内伤”,早期就表现为一些只是涉及了心身某种偏差的亚健康状态。

**亚健康:身体拉响了“警报”。**研究表明:亚健康是现代临床许多常见病的萌发、孕育阶段;从健康到亚健康,及从亚健康到疾病的变动,多数是双向的,且可逆的;也就是说,可以基本恢复正常的。及时纠正亚健康,可阻截它们发展成这些疾病。否则,其结果都是向疾病转化;一段时间后发现自己罹患上述诸如冠心病、高血压、卒中、癌症之类严重的疾病。

研究证实:处于职业巅峰期的人群受到心脑血管和肿瘤等慢性疾病侵袭的危险性越来越大。而它们的发生,都与不良生活方式有关。追踪表明:这些患者的早期,大多经历过一个自我已经体验到了的“亚健康”状态时期。这些疾病原本是可以预防的,或至少让其延缓出现的——只要在亚健康阶段采取合理措施;其实亚健康可以看成是身体状态在“报警”。但由于民众健康意识与预防观念不强,没能发“警报”拉响后及时采取必要措施,才导致了比较严重的疾患。因此,必须强调:慢性疾病的防治应从日常生活做起,懂得“警报”的意义,善于从干预亚健康开始。

**警报响了,需采取防范措施。**有研究提示:冠心病的一级预防,就与亚健康干预休戚相关。公认的冠心病危险因素包括男性、40 岁以上、父母辈有过冠心病史、吸烟(大于 20 支/日)、高血压、高血脂、重度肥胖(超重大于 30%)、有明确的脑血管或周围血管阻塞的既往史。其中,高血压、高胆固醇及吸烟被认为是冠心病最主要的三大危险因素。早期不一定出现典型临床症状,大多可表现为疲劳、间歇性胸闷等亚健康状态,此时便积极

加以干预,完全可以预防或减缓这一病理进程的。

我们有位患者,是胰腺癌伴冠心病,他的经历就很有醒世意义。他是位拼命三郎,上世纪 90 年代创办了一个企业,经营得不错。在 2008 年金融危机前,50 岁朝外的他,又计划扩张业务,投入巨资创办了一个新的项目。不期,遇到世界经济危机,但他已经投资了,进退两难,只能日夜拼搏。2010 年 7 月

开始后的一段时间,他感到特别累,他自己知道自己处于亚健康状态了,老是有虚汗,一阵阵发作的胸口憋闷,但总觉得问题不大,寄希望于再拼搏一下,经营会有起色后,再去系统检查,休息休息。结果,九月初的一天,他在公司开会时,一阵冷汗,加胸前区憋闷带疼痛感,很快就失去知觉。被送往医院,一查,确诊为急性心肌梗死,冠心病,抢救回来不久,刚刚能够下床走走,一天午餐后,心窝下剧痛,再做一检查,确诊为胰腺癌!而在心肌梗死发生前几天,他连续三个白昼、两个晚上没有好好休息。其实,他事后后悔莫及,早知道如此,七月份就放慢节奏,也许病情就不大相

同了!可惜,健康问题没有后悔药……

某大型央企的年轻总裁,才 40 岁出头,一段时间老提不起精神,动不动就出虚汗。一查,血糖特别高。某大型医院权威教授会诊后,明确地给戴上了糖尿病的“帽子”,并马上给予相关药物。用了几天,他心里不踏实,转再再一查,血糖却正常了!他又不敢贸然停药,电话咨询笔者,笔者让他先停药,连续自我查几天血糖看看,然后找我分析。拿数据一看,他只要一开会,一熬夜,血糖马上不稳定,平素却基本正常。原来,是应激性的高血糖反应,属于糖尿病前期,或者说典型的隐匿性亚健康。便明确建议他暂别乱用胰岛素之类,先调整生活方式为主,杜绝开长会,熬夜,按时休息,一日三餐注意,加强体能活动……并强调每天尽可能回家吃饭,且与其妻子商量,做好监督工作。由于他自己是总裁,可以掌控,因为惧怕戴上糖尿病“帽子”,故言听计从,再加上妻子的叮嘱,三五年下来,血糖稳定,生活良好,身体也强健多了!

## 管理自己的健康

何裕民 倪红梅

