



怎麼辦信箱

我沒有想騙人

怎麼辦信箱：

昨天發生一件糟糕的事。上數學課時，老師問大家：「功課寫完了嗎？有沒有哪題不會？」我聽到大家說「完成了」，跟著附和，但其實有一題不會寫，答案欄是空白的。那一刻，我的心跳得好快，還好老師今天不收作業，所以沒被發現。晚上回家，媽媽檢查我的作業，看到答案欄空白，問我：「這題怎麼沒寫？」我愣了一下說：「老師說這題比較難，下次再教大家。」其實，我說完這句話，馬上感到後悔，但又不敢改口。媽媽察覺我表情不對，傳訊息問老師，結果發現我不誠實，生氣的處罰我不准看電視。

好奇怪，明明我不想騙人，但想到我可能被罵，就緊張的亂說話，想趕快結束這個話題，卻讓事情越來越糟。怎麼辦信箱，我已變成「愛說謊」的人了嗎？

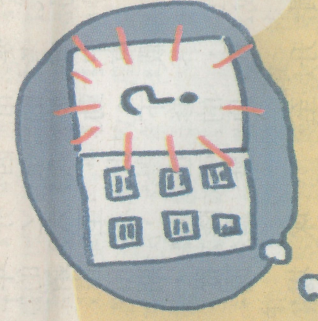
不乖的小祺 敬上



精靈有話說

心跳變快，腦袋一片空白，只想讓話題趕緊結束。其實每個人都有相似的經歷，小祺不孤單，也不是一「故意騙人」，而是大腦做出「應急反應」，嘗試讓你「不害怕」。當人過去被責備或受傷時，大腦會記住「不愉快的經驗」，並判斷為「危險情況」，導致再次碰上類似的事時，立刻想辦法「逃離」難受的感覺。「說謊」對當下的情境

文／石庭安（臨床心理師）
圖／宇鄉



來說，可能是「最好」的選擇。因此小祺說「不想騙人」的感受，也是真實的，只是大腦潛意識想讓自己「更安全一點」。不過，如果這種經驗一再發生，大腦會慢慢認為：「只要隱瞞就能安全」。這麼做，即使後來不被責罰，心裡的不安和愧疚卻會留下，讓你不知不覺說更多謊，使「真相」變得更難開口。小祺察覺問題，勇敢說出來，值得鼓勵。不過，人不是機器，不可能完全不害怕。以下提供一些建議，希望有幫助。先嘗試說出部分真實，再

逐步說明真相，或先與你願意向他坦承的大人討論「怎麼公布真相最好」。理解「感到不安也能說出真實」後，能讓你越來越勇敢表達，不再被誤解。一旦你發現：雖然說實話令人緊張，但沒想像中可怕。大腦會逐漸適應這種「新感覺」，一點一點改善隱瞞實際情況的習慣。誠實不只是「承認錯誤」，也是讓人變安心的「魔法」。希望大家都能戰勝心魔，讓自己的心靈更自在。



精靈心法

兒童成長過程，會逐漸學會分辨「事實」與「謊言」。感到被理解和接納時，更願意說出真相。相反的，如果犯錯時常伴隨強烈的責備或處罰，大腦容易陷入「隱瞞」的保護機制，增加說謊的可能性。誠實不只是品格問題，也和「環境帶來安全感」有關。