

问题：为什么人们不喜欢说实话？

题目描述：即使人人都心知肚明真实情况是什么，大家还是一起说假话

人不喜欢说实话一般有这么几个原因：

1) 说实话会很大概率得罪人，而听实话的人却既不肯免罪，也不肯买单。

2) 某些人因为种种原因，丧失了对实话的听力。只要是实话，都会自动消音。其实别人说了，只是被 ta 消音了，以为人家没说。

3) 实话不等于正确的话。不说什么事也没有，说了容易平白惹一个“误导人”的罪。

实话是一种非常昂贵的服务，要既支付得起、也受得了而且还要愿意支付和承受的人才能以一定的概率得到。

这种人很少。

而若遇不到这种人，如果你没有自我牺牲的决心，最好是闭口不言。

实话是一种神器，唯有德者可授受之。

僭者伤，妄者死。

那么问题来了——你到底需不需要人给你说实话？

第一个问题——实话是不是一个必需品？

首先在这里加一个限定语——这里仅仅包括没有诚实义务的话、其责任不可追究的那些话，那些可说可不说、可实可不实，不说、不实也不怕你能追究责任的那些话。

因为除了这些话，其它的话是有义务、有责任可以追究的，那么这些自然有那些司法救济乃至个人暴力手段去处理。你的问题其实本来就集中在那些人们可说可不说，不说实话你也无可奈何的领域。

所以，再问你一次——这些没有法律和契约保障的实话对你真的是必须的吗？

这取决于你自己怎么构建你的生活方式。你可以够建成实话是必须品的样子，也可以构建成实话不必品的样子。

但有一个结论是很显然的——前者一定比后者脆弱，前者一定比后者更依赖 ta 人的额外配合。如果你把脆弱看作一个减分项，那么那种“别人要主动对我说实话我才能生活得下去”的生活不如它的对手。

换句话说，即使不为其他理由，单纯从你自己生活的可持续性来说，也要努力把自己的生活过成尽可能不依赖其他人主动对你讲实话的样子。

你有了这个追求、你才会有这个经验，有了这个经验，才会有这个技能，又了这个技能，你才有了这个选择。

否则你并没有选择，你要活着，必须要周围人主动对你讲实话。你会一天到晚被自己的焦虑驱动给周围人施加压力，搞这种“请定期主动坦白”的个人运动，最终搞得人憎狗嫌，能断交的都断交了，不能断交的比如同事、亲戚、同学，都是能不说话就不说。

你只有靠别人多给你说实话你才能活下去，你恰恰会搞得没人跟你说话。反过来，不管别人跟不跟你多说实话，你一样可以生存，甚至一样可以发展，那么这个情势就反过来了。

刑侦剧看过吧？必须要交待才能破案，那就打死不开口；不管交不交待都可以破案，那就抢着开口换轻判。

恰恰是你不需要人对你多说实话都可以好好活着、乃至至于前程广大，把说实话的义务从别人肩膀上拿掉，别人反而有冲动要以实话为礼物，和你结交往来。

而什么最能证明你不需要周围的人承担说实话的义务呢？

第一，你基本不主动打听挖掘

第二，你把对方没说实话视为是自己的德行不足的问题，不视为对方未尽“义务”的问题。

在没有这个义务的地方，本来就没有这个义务存在。这看似一句废话，但却绝不是人人都知道这个道理。除了有签字文件和法律规定的情形之外，任何人都没有义务告诉任何人任何事。

大部分人都不知道这个道理，ta 们只是习惯了用交出隐私表示降服，用接受检查表示绝无二心，指望着用这个来换人家赏口饭吃。

然后对有人居然可以不这样而愤愤不平——“这人怎么不爱说实话？”

注意，“将额外信息去必要化”是一个策略，但却不是一个政策。

所谓去必要化，是指使它对你的生存变得不必要，但绝不是指你要拒绝、排除、防止乃至惩罚别人给你更多的真实信息。

恰恰相反，正如上面所指出的，去必要化，恰恰是为了获得管理信息流动的主动权，是为了更多更好的给你主导这件事的决定权。

你当然是需要更多的“耳目”的。

但你首先要有优势，才能有足够多的耳目供挑选，才能从其中优中选优，构造出一个有效的情报网络来。

老实说，这跟经营情报网确实很像。如何挑选和发展信息节点，保证有效信息质量和数量的最优？

你首先要断了一个念头——不要指望“交游满天下”，这根本是不现实的，因为你根本没有足够的精力去管理过于复杂的情报网络。

所谓管理，最基本的一条是会花时间去追踪对方提供信息的质量，给予合理的回报和维护。那意味着对方有信息给你就等于是一份核查、判定、反馈的完整的家庭作业。

所以常设性的信息源——你的信息网的台柱子——你一共只能有有限的几根。

所以务必要精选，务必要德才兼备。

说话不准确，不严谨，分不清观点和事实，不懂区分事实判断和价值判断，缺少足够完整的常识和教育来作为检验真伪基本工具，缺少发现问题和研究问题的习惯和经验——这属于才能不足。

才能不足的基本没得考虑。

缺少理想、缺少信仰、缺少原则，没有基本的契约意识和责任意识，没有事业心，整天抱怨、自我麻醉和自我沉迷，心里只有自己、仿佛别人都是 NPC 的，这是德行不足。

德行不足的，给你信息也都是杂音，甚至干脆常常是一种浪费和伤害。

这一类人，你要追求的是在不结怨的前提下远远地绕过，最好 ta 们很少注意到你的存在，没有什么理由跟你打交道。否则你很自然的要损失不少时间。

时间是人最稀缺的资源，别的都可以买、可以存、可以省、可以借，唯独时间少了就是少了。而生命中多一个常常要无意义——尤其是负面的——占用你时间的存在，绝对是一种重大损失。你少了这些时间，要管理和维护自己的信息网的资源会进一步薄弱，于是你听到有意义的实话的机会本身就会净损失不少。

然后、你才转向了如何管理这些至关重要的“情报官员”的核心问题。

第一个问题，是你用什么来让对方愿意说说实话？

这我要说一个至关重要的个人修养——不要允许自己对事实发怒。

事实就是事实，如果事实令你难堪，那么该解决的是如何让你自己超脱难堪情绪，而不是为了避免难堪情绪的折磨而抹杀事实。

无论对方是用什么语气、什么动机、什么目的、什么方式、说了什么话，既然话已经说了、你已经听到了，一切就都已经成了既定事实了。

如果有伤害，伤害已经是既定事实了，如果有痛苦，痛苦已经发生了。这些成本已经板上钉钉，往者不可追了。

你面对的问题始终是如何从这个现状里得到尽可能多的收益。

涵养不是凭空来的，它不是靠“忍”，而是靠真正的盈利的事实来支撑的。只有你真正的赚了，你才会真的宽容。

所以，你听完这些话之后第一个合理动作，就是首先收割这批货里的首要价值——经过它的启发而获得的关于事实的新认识。

把一切加工的成本（这包括了情绪成本）……统统放到事后审计里去处理。你首先要在这里面能捞到的新信息捞出来。

有这么几条是最基本的必然收获——

1) 这些话的出现意味着这个人（有时是这一类人）想要说这些话。“此人/此类人在这个情况下想说而且会说这些话”，这是一个真实现象，或者说至少是对一种现象的再次验证。

这是一个什么人？ta 代表着什么样的人？这是个什么情况？这些话意味着什么？——注意，这些话本身未必是符合客观现实的，甚至未必是真诚的。那么新信息就变成了“这些人在这种情况下就会撒谎/发生认知失调”。

这种新信息不是从对方说话的内容来的，而是从“对方在这个情况下说了这些话”这个行为中来的。

话的内容可能有真有假、有褒有贬，那是第二位的。这个行为实实在在的发生了，这是一个真实的事实，你首先要学会关注这个事实，首先要学会从这个确定的事实里榨取认知收益。

在很多情况下，这才是整件事情里的珠，而人说话的内容本身只是装这宝珠的木椁。

绝大多数人都习于买说话内容的椁，而还说话行为的珠，直接把这最宝贵而确实的收益丢掉了。

2) 除了对方直接告诉你的内容之外，被启发出来的认识也是你的收益。

对方跟你讲“最近老下雨”，你除了知道“最近老下雨”，还可以由此联想到“这地方是不是到了这个季节一定会下雨？待会查一下”，“是不是因为这个原因所以 xx 这几天一直没出摊？”，“这是不是意味着下游要涨水了？”“为什么人们只说老下雨，很少说老出太阳？”

这话启发你想到的一切疑问以及解决这些疑问后获得的新认知，也是你可以从这些信息里获得的收益。

上面这两个收益，你是一定可以获得的，只有多寡的问题，没有有无的问题。

你需要扩张从一段对话里获得收益的能力，这样你在事后审计时，更容易在扣除那些情绪成本、时间成本、思考成本之后发现收益是正的。

大部分的人的问题首先就在于这种盈利能力不足，也没有自我培养，所以会更大概率觉得某些对话是亏损的，更容易处在长期亏损的懊恼之中，于是更容易养成“内向”的习性。

什么“内向”？无非是习得性无助罢了。

你冶炼能力越强，你对人越有优势——

一来，你很少会真正的在对话中净亏本。无非是少赚一些，难得真的得到负数。既然毕竟不是负数，你到底还是赚了，你越过礼貌的底线概率就较低。而这会直接给对方更宽松的空间去说话。

人不说实话，绝大多数情况是感到了危险，要下意识的自我防御。扭曲表达方式主要是为了安全点。这种危机感就算不是你直接造成的，总在你这里得到负面惩罚也会加剧症状。

你大概率盈利，你自然心态好一些。直接导致和你说话比较轻松，导致人不必这么严防死守。实话概率当然提高。

二来，你不容易因为亏损而气急败坏，和你说话轻松，愿意和你说话的人就多。愿意和你说话的人多了，你才有得挑。

你反而可以对与你说话的资格做更严格的限定，更低成本的得到更高质量的输入。

正因为你是个和善的人，人人都愿意和你交朋友，你才可以筛选，获得更高质量的朋友，听到更多的实话。

这是个很朴素的道理。

(未完，待续)

编辑于 2021-11-22

<https://www.zhihu.com/answer/2232852752>

---

评论区：

Q: 所以反过来思考 如果想要能够听到更多的实话，自己在平时交流的时候应该展现出对于实话的包容以及接纳。体现出这种成熟度。这样才能让别人更放心的提供真的有意义的反馈。

A: 说得好。我本来正准备补这一段

---

Q: 听得去一句实话有多难，自己要忍住反驳的本能，要扭着大腿肉去相信对方本意是好的、接下来这样做是对的。

半年、一年、多年后，自己做到了那句话对应的事，庆幸“还好我当初相信了他”那一刻之前，都是我理解不到位，对方表达能力有限，双方维持关系不容易，这时已经成为了一种特殊关系，或许就是亦师亦友吧？

A: 想到这些，你前途无量

---

Q: 只有长期相处后知道对方是爱我的，ta 说出的实话才不但不会伤害到我，还会让我感到开心。我知道对方说这实话是经过了深思熟虑，为了我好才说的。

在有些人手里，实话也可以是淬了毒的刀，相同的语言听到旁观者的耳朵里可以有多种解释版本，因为你无法反驳而杀伤力更强。不熟的人说实话，往往会被对方理解为一次攻击或者羞辱的尝试。所以人对另一个人释放善意的基本礼仪，是交浅不必言深。

何谓“实话”？

对表达者来说是事实的话。

但并不一定是客观事实。

保持开放包容的心态，鼓励他人对自己说实话是很有利于社会生存的态度，但一定不能跳过对实话的内容和动机进行判断的过程直接吃下肚里。

---

Q: 不要虚掷自己的受伤余额，要把它们赠予配得之人。

A: 省着点伤

---

Q: 仿佛别人都是 NPC——npc 是自恋型人格障碍吧，居然没见问也没见解释的，答主的评论区知识面真心不低啊

A: Non- player Character

---

Q: 新更的部分是被吞掉一半吗，感觉没写完

A: 没写完

忙

---

更新于 2023/8/11