

## 解决说谎的方法—罗加怡老师

### 一、认识真理

说谎并没有正面的意义可言，人必须除掉说谎的习惯。从圣经真理角度来看说谎的话，是要绝对禁止，因为：

1. 神憎恶谎言：因为神的性情是信实的，信实是诚实无伪，是绝对的忠诚。  
“说谎言的嘴为耶和华所憎恶；行事诚实的，为他所喜悦。”（箴 12：22）
2. 说谎会影响别人：这提醒作父母的，要在儿女面前诚实，不要说谎，免得孩子从父母身上学习坏的榜样。  
  
幼儿阶段的孩子，像一张白纸，他们吸收什么的生活经验，全赖自己的父母怎样教导。因此，作父母需要留意自己：
  - a. 活出真理的样式：要以身作则，建立好榜样。要按规律行事，也要遵守圣经教导。给孩子立下正确的规模和典范。
  - b. 教导圣经中关于诚实的原则：除了带孩子上教会，学习神的话语，父母也要在家帮助孩子谨记圣经教导。遇到孩子对说谎的提问，父母要用神的话语作答。
  - c. 决不忽视撒谎：遇到值得怀疑的事，要查明真实情况，给孩子解释或认错的机会。要指责说谎的问题，也要给予适当的惩罚。处理过后，要用爱去接纳和原谅孩子。对孩子诚实面对错误，要奖励和鼓励，帮助孩子不会忽视撒谎的问题。
  - d. 常常祷告：为孩子祷告，求神把说谎带来的罪疚感，存放在孩子心里。父母要常常为自己祷告，求神赐智慧，明辨是非，免得对说谎有不正确的判决和处理。
3. 说谎把问题复杂化：人以为说谎是解决问题的方法，但事实却是把问题变得更复杂。
4. 说谎的人会沉迷谎言：人随意采用谎言的手段和方法处理事情。久而久之，就沉迷在谎言的罪恶里，一个又一个谎言，不断出现，这是非常可怕的。
5. 谎言迟早会被揭破：虚假和错误的事情，不能永远欺骗人，最终也会有真相大白的情况和结果。世上没有永远的谎言，事情的真相终会有显露的机会。  
圣经说：“口吐真言，永远坚立；舌说谎话，只存片时。”（箴 12：19）
6. 说谎的人最终会受惩罚：撒谎的人在真相显露以后，会承受因谎言被揭破后的惩罚。

### 二、认识谎言的错谬

1. 我们不能取悦所有人：取悦别人不能够成为我们说谎的支持，因为我们根本没有能力，让每个人都喜欢我们。
2. 我们也不能为所有人的感受而负责：别人的快乐与否，不是我们的责任。因此，撒谎来讨好别人，让别人快乐，这不是我们要负上的责任。

3. 说实话也可以满怀爱心地说：不要以为别人只爱听恭维和赞赏的话语。事实上，诚实的话，只要说得合宜，别人也爱听。真诚而忠实的友情，也因诚实的话语得着建立。

4. 别人对事实的反应，不是我们的责任：人以爱心温柔说出诚实的话，希望对方得帮助，纵然对方不接受，是对方的问题，人不用为对方接受的反应而说谎。

### 三、要学会对谎言说“不”

面对说谎的问题，绝对不用害怕，也不需要隐瞒和讨好的方式来表达自己。

日常生活里，只要我们能够存着真诚忠实的态度，无论面对人或事情，我们都可以诚实无伪地生活。以虚假代替真实，恭维替代坦诚，都不是处人处事的态度，唯用爱心说诚实话，才是正确合宜的方法，帮助我们脱离说谎的辖制。

文章参考：琼·亨特。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。