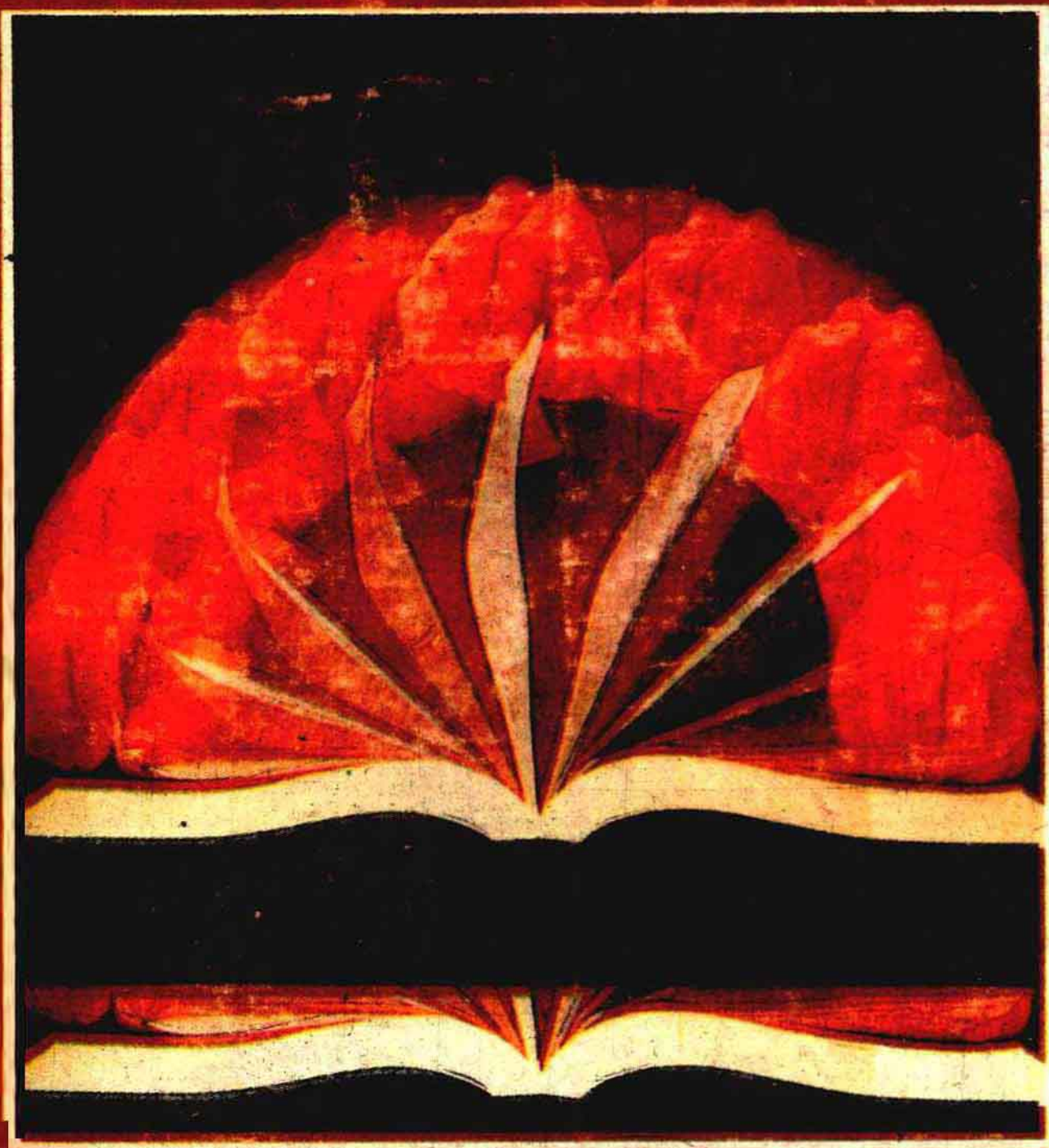


寻找到了“黑匣子”，飞机遇难的缘由会真相大白。茫茫人海有没有一个“黑匣子”呢？

我们推出的这套丛书，就是试图从文化的深层结构、心态的瞬息变演，以及人与人、人与模式、人与社会的诸多接触中，给读者诸君提供一些可靠的信息和实践的真知，使你在事业的竞争和生活的角逐中获得一个引导你正常“飞行”的“黑匣子”……

■ HEI XIA ZI 黑匣子



平衡心态锦囊

[美] 卡伦·布莱克 著 何明 尚武 译

平衡心态锦囊

0 6 8 2 3 5 0 1

【美】詹姆斯·坎农 著

周 周 译
机械工业出版社

(川)新登字 007 号

责任编辑:熊 宏

封面设计:张仁华

版面设计:李 军

书名 平衡心态锦囊 定价2.50元

译者 何明 尚武 ISBN7-5411-0823-5/I·758

·1992年7月第一版 1992年7月第一次印刷

开本787×1092mm 1/48 印数 1—5,950 册

印张 5.625 插页 2 字数 145 千

四川文艺出版社出版 (成都盐道街3号)

四川省新华书店经销 自贡新华印刷厂印刷

“太多或太少
自我暴露预示
自我的纷乱及
人与人的关系……”

——西德尼·M·乔兰德
〈透明的自我〉

目 录

秘密的旅行.....	1
------------	---

第一部分：隐匿或宣泄的基本要素

1. 秘密：是朋友还是敌人？	17
2. 谁对你最了解？	42
3. 到这里来观察你自己	53

第二部分：隐匿或宣泄的根源

4. 没有秘密到秘密形成的年纪： 从婴儿期到 5 岁	73
5. 秘密安全和秘密治疗的年纪： 从 5 岁到13岁	86
6. 形形色色秘密的年纪： 从13岁到18岁	101

第三部分：成年期的隐匿或宣泄

7. 家庭秘密	120
8. 爱情意味着无话不谈吗？	144
9. 向专家、权威倾吐秘密	169
10. 隐瞒和暴露的最后机会	192

第四部分：理解秘密诀窍入门

11. 理解秘密诀窍入门..... 201

第一节 我应该公开我的秘密吗？ 202

第二节 我应该隐瞒我的秘密吗？ 221

第三节 怎样公开一个秘密..... 234

第四节 怎样倾听一桩秘密..... 248

后记：最后的一个秘密..... 262

秘密的旅行 开 始

一个寒冬的礼拜二下午一点零五分，在一个大都市的无线电播音室里，我戴上耳机，调整好麦克风，等待着暗示。当“开始播音”的讯号发出红光时，我便进入了许多正在收听我的无线电咨询节目的家庭。当天的题目是秘密。

我把我的电话号码告诉了听众，并且邀请他们通过电话和我谈论他们从来没有能够和任何其他谈过的事情。

控制台上的灯光开始闪光。我按了那些闪光的按钮中的一个，向第一个“要求和布莱克博士通话”的人表示欢迎。

几秒钟之后，我听到一个低沉、紧张的声音说道，“我从来没有和任何人谈过这件事情。”

稍稍迟疑了片刻，他接着说：“我还是一个小孩子时就有了这个习惯。它使我感到非常

困窘。正因为这样，我才对我的精神治疗医生都不能说到这件事情；而七年来我每周要上他那儿去两次。”

说到这儿，那人紧张地停了下来。随后，他又打破了自己的沉寂。“任何人都不会相信我会干这个。他们一定会认为我是发了疯。你听着，我今年58岁，是一家全美闻名的大工业公司的副经理。”

他的谈话突然中断了。我根据自己多年来通过无线电和人们谈论他们的心理问题的经验知道：这对于他来讲是一个关键的时刻。他已开始权衡是否还要继续讲下去。跟许多收听我的每日节目的人一样，他选择了这个节目所提供的隐姓埋名的机会来处理一个私人生活中的危机。但是，即使是隐姓埋名了，他似乎还是对揭示这一长期隐藏的秘密而感到害怕。

“你好像是想要谈谈这个问题，”我鼓励他谈下去的愿望，并且感到他正在和一个根深蒂固的恐惧搏斗。这恐惧就是：一旦有人了解了他在掩盖的事情，他的一切就完了。

最后，费了九牛二虎之力，他才连珠炮似地脱口而出：“我总是在吮吸了大拇指以后才睡觉的。”

电话线又好像是中断了。我只能听到他短促的呼吸，并感觉到他想摔下话筒的冲动。我沉默着，玩味着一秒一秒度过的时间，准备着听他挂上电话。我希望让他已经说的和作的发

挥充分的作用，也就是讲出他的秘密，充实他的感觉。

过了好一会儿，我问道：“吮吸大拇指能帮助你放松吗？”

从他的反应来看，我知道他没有预料到我会作这样的回答。他可能想到过我会发笑，也许会责备，或者干脆是厌恶他中断谈话；但他却没想到我会提出这样一个问题，以严肃的眼光看待他每夜举行的仪式，并鼓励他认真看待他如此严守秘密的必要性。

“是的，吮吸大拇指确实使我感到放松。”他用惊异的声调回答我。

当我们开始讨论其他人是怎样使紧张状态松弛时，他说道，“我从来没有吸过烟，我喝酒也从来都很有节制。我对此是十分自豪的。”秘密公开后，他平静了下来，并开始觉得他的行为没有以前那样富于威胁性。他推论道，“和其他的习惯相比，吮吸大拇指并没有那样可怕。你想一想，既然我现在不再像过去那样羞愧，我也许不会再像过去那样频繁地干这件事情。”

我赞同他的意见。既然他对自己的习惯不再感到如此羞辱，到晚上他就不会再这样焦躁不安，因而也就更容易地在不吮吸大拇指的条件下入睡。

然后，他挂上了电话，我甚至没来得及问问他是否有性爱隐藏秘密。情况常常是这

样：那些有一个秘密的人也有许多其他的秘密。他们觉得很难和任何人谈论他们隐藏的东西。这种封闭型的行为往往导致严重的问题。

每当你用一个秘密把自己孤立起来的时候，你就会这样想：“我正在隐瞒我自己的某些情况。如果这不是坏事的话，我是不会隐瞒它的。因而，我一定是个坏人。”当然，这样的推理是不精确的，但是你却不能意识到这一点，因为你并没有和其他人讨论过这个问题以观察他们的反应。这样的思维方法最终会破坏你的自我形象，使你对自身否定。如果你让这沉默的思维无限制地继续下去，你就会开始遇到广泛的感情问题，从游移不定的焦虑直至严重的抑郁。

和我通话的那个生意人就是因为给了他的秘密在黑暗中发展和恶化的机会，才使它具有了削弱他自信心的力量。如果他曾经和一位密友、妻子、教师或精神治疗专家说过他吮吸大拇指的习惯，他就不会把这个习惯如此过分地夸张，也不会遭受这样不应有的巨大压力。

正当我在结束讨论我对那位公司经理的问题的反应时，我又收到了另一个电话。一个女人和我接通了电话，说道，“我从来没感到过向人宣露秘密有什么困难。实际上，我不能向任何人隐瞒任何秘密。”

我倾听着；马吉，这位64岁的独居的寡妇对我说她的困境与处理秘密毫不相关。她给我

打电话是因为她想知道她为什么没有任何朋友。

我的感觉是她的困境恰恰与处理秘密密切相关，只不过她的问题与前面提到的公司经理的问题正好相反。他因为隐藏秘密而在隐匿问题上遇到困难，而她则因为公开太多的秘密而在宣泄问题上遇到麻烦。根据我的假定，我问马吉她是否在与别人初初相识的时候就很开诚布公。

“噢，是的，”她回答说，“比如上个礼拜，我邀请一位新搬来的邻居吃饭。她很腼腆，于是我就滔滔不绝地谈起来。我告诉了我自己被人收养的事情，我的搞同性恋的儿子的病况，以及我最近的一次恋爱经历。她只是听着，却绝口不谈关于她自己的任何事情。”

“几天前我在大厅里又见到了她，而她却并不显得十分友好。我邀请她上我家吃茶点，她却根本没有来。”

马吉的声音充满了被伤害的情感。她问道，“我到底作错了什么事情？”

“你可能过早地公开了你过多的秘密，”我回答道，“听起来就好像你把人们都吓跑了。”

然后，我和马吉谈到了她请邻居吃饭的事以及她怎样宣露了一连串隐秘的故事。她的客人很可能受到了惊吓，并感到困惑。既然她还完全不了解马吉，她当然不能放心大胆地作出

类似的反应。此外，她也毫无疑问地因马吉的开放型性格受到威胁，因而怀疑她如果对马吉袒露胸怀是否会安全。

最后，马吉说她现在才明白为什么她失去了她的朋友。我建议她在遇到有关宣露私生活情况的时候态度不要操之过急。我鼓励她在与一位新结识的人最初接触的几次时，多作一些一般性的闲谈。

我对马吉道别之后，就转调到一个广告节目，同时开始思考马吉的开放性格。有许多人几乎不可能保守任何秘密。他们不成文的逻辑是：“只有坏事情我才会把它隐藏起来。我不愿意让你认为我是坏人。因此，我要向你公开我所有的秘密。”这样的推理十分危险，因为它使得人们在没有首先建立信任以前就不分场合地开诚布公。这样的行为使得他人不安，因而他们有可能将你永远地摒弃在他们的生活之外。他们不愿意再听到你的又一个秘密的独白。

开放型的行为也同样能导致严重的神经健康问题，诸如孤独、困惑，缺乏控制和抑郁等等。

自我鉴别

你自认为你是属于那位公司副经理类型的人呢，还是属于马吉那样类型的人？你对于隐匿或宣泄秘密的态度是否造成过麻烦？

如果你和大多数人相同的话，你会在处理

秘密这件事上遇到些困难。你的行为直接地影响着你感情的健康和你与他人的关系。

比如，如果你常常感到难于向你爱人或情人宣露秘密的话，你就是具有封闭型性格的人。这可能使你对向他人公开隐秘的情况感到不安。你当然有权利严守自己的秘密，但是当保密变成了行为准则时，你会受到一些令人不安的副作用的影响。你是否感受到下列问题中的某些问题？

- 你是否曾无缘无故地周期性地对什么事情都感到不满？
- 你是否周期性的游移不定的焦躁心情？
- 你是否一再地作一些你不理解的梦或是你记不清楚的梦？
- 你是否感到失败和愤怒而又发现你不能把这种情感和任何具体原因联系在一起？
- 你是否没有明显的理由而勃然大怒过？
- 你是否认为你不如过去那样信任他人？
- 你是否感到与某一个或某些你曾经接近过的人疏远？

如果你对上述问题中的一个或多个问题有肯定的回答，那就意味着你封闭的性格和你隐藏心中的秘密可能正在对你发挥一种消极的影响。

如果你往往在一时冲动之下将秘密透露给你遇到的任何人，那你就具有一种极为开放的性格。你就会觉得很难将个人情况严守秘密。你甚至可能泄露别人信托给你的心腹秘密。虽然你可能在事后会对你的行为感到后悔，但你却似乎不能够改正自己的行为。

为了要获得他人对你的支持和增强你和他们之间的亲密关系，以坦诚的态度将你个人的情况向他们公开是十分重要的。然而，不幸的是，当泄密变成了行为准则时，就会有一些严重的反应。你现在是否感受到下列问题中的某些问题？

- 你是否害怕有人会滥用他们所了解的关于你的情况？
- 你是否时常有被人拒之门外的感觉，因为他们对你所宣露的隐密的故事并没有作出相应的反响？
- 在将真正敏感的个人情况信托给你的问题上，人们是否感到犹豫不决？
- 当你将某些事情对他人加以隐瞒时，你是否感到愤怒或失败？
- 在社交场合，当你不知道你曾经向人们谈过些什么时，你是否感觉到困惑？
- 你是否因为谈话时出现的冷场或话题的琐碎而感到焦急，因为在谈话的间歇之

中暴露了一些你事后感到后悔而不该暴露的隐情？

如果你对上述问题中的一个或多个问题有肯定的答复，这就可能表明你开放的性格和你宣泄秘密的习惯正在给你造成一些难题。

隐匿或宣泄的力量

你对待秘密的方式会对你的生活产生强大的影响。对此你感到惊异吗？请放心，感到惊异的并不是你一个人。世界上绝大多数的人都不知道他们的过于开放或者过于封闭的性格具有多么强大的力量。

我自己就是已经在研究生院读书的时候，才第一次意识到这种行为现象的重要性。我的博士论文就是研究隐匿或宣泄对于那些初次成为父母的年轻夫妇的影响。我发现那些懂得在适当的时机宣露秘密或互相隐瞒秘密的夫妇能够很轻松地完成从配偶到配偶加父母这一角色的转变。我还发现在生了第一个孩子之后，那些关于自身的需要，欲望和梦想已经不能再相互沟通的夫妇要经受一种高度的产后痛苦。

本能反应对后天反应

适当地运用秘密的能力并不是天生的。它

是我们所有的人都需要学习的一种本领。我自己也并不例外。让我给你讲一个有关我个人的故事。

二十年以前，我是一个研究生，已经结了婚，还刚生了孩子。然而，我却在洛杉矶的一个大百货商店里偷了两件女衬衫。我被抓住了，并被控告犯了偷窃商店商品的盗窃罪。这是我生平第一次干下一桩非法的事。我感到万分颓丧。

我对父亲讲了实情，但我们两人却一块儿暗自约定向母亲隐瞒这件“可怕的事情”。这个决定是在一瞬间作下的，而我却从一开始就对此感到后悔。直到今天，父亲和我还认为我们严守这一秘密的目的是不让母亲难过。

由于我继续隐瞒这一事件，它开始影响我和母亲之间的关系。我开始感到和她疏远了。我父亲也因为对母亲隐瞒了真情而感到和她有点疏远。然而，我们两人还是遵守着我们的秘密协定。

许多年之后，有一次我正在组织一次学生讨论会。我鼓励与会者考虑他们过去行为中的有关保守秘密和宣露秘密的问题。作为一个引子，我开始谈起我自己偷商店衬衫的事件。这是1965年以来我第一次和人谈论这件事。我提起它是因为我认为它已经是属于过去的事情。然而，我却错了。

在我向学生们讲述我的感受时，我开始意

识到我对偷商店衬衫一事的缄口不言一直在我的生活里制造麻烦。我当时对于公开这一事实仍然感到焦急，对瞒住母亲的作法仍然感到内疚，对将父亲卷入一个秘密协定仍然感到难受。

下课之后，我作了一个决定。在我们全家人的下一次团聚时，我执行了我的计划，向母亲讲述了曾经发生过的事情。她的反应温和而富于同情。她唯一感到迷惑不解的只是在出事的当时，为什么我不能够和她谈到自己的困境。我的父亲也因为不再需要向一个他热爱的女人保守秘密而获得解救。

不用说，我也感觉好多了。这件事，一旦被公诸于众，就失去了它引起焦虑和负罪感的力量。

在体会到那一次错误地隐匿秘密的经历的启发之后，我开始注意我对待秘密的方式并更多地集中观察人们一般地是怎样处理与个人有关的敏感情况。作为一个人际关系心理治疗家，通过数千小时和我的私访顾客的接触，通过和数百名在我的广播节目里要求帮助的人的谈话，通过对数千封寄到我的全国报纸连载专栏来求援的信件的研究，我逐渐开始考虑为什么人们的性格会有开放或者封闭的趋向。

当我发现在人际隐匿或宣泄行为这一广阔的领域里没有什么研究资料时，我决定写作本书。我感到我们确实需要有一本书来帮助人们