



美 凯伦·布莱克博士著  
陈融 朱卫东 章少泉等编译

# 率直与缄默的艺术

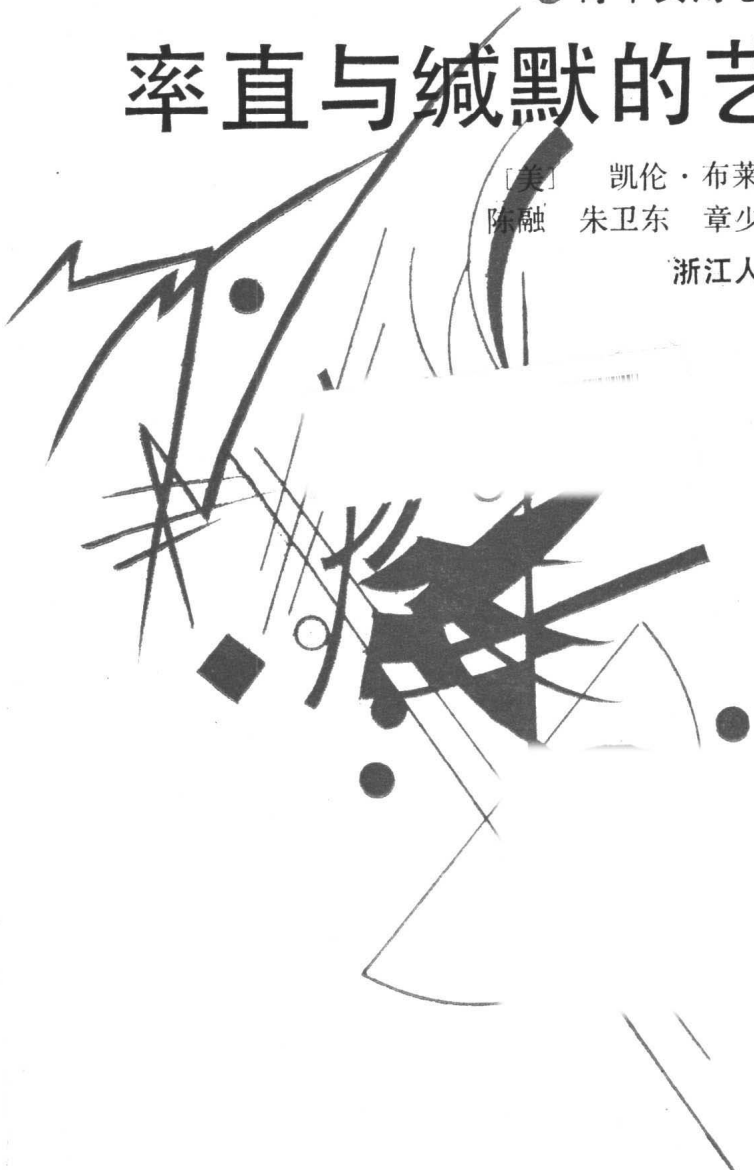
青年实用心理丛书

● 青年实用心理丛书

# 率直与缄默的艺术

[美] 凯伦·布莱克博士著  
陈融 朱卫东 章少泉等编译

浙江人民出版社



**封面设计：郦文龙**

**责任校对：张振华**

## **率直与缄默的艺术**

[美] 布莱卡博士著

陈 融 朱卫东 章少泉等编译

---

浙江人民出版社出版      嘉兴市新嘉印刷厂排版

萧山东湘印刷厂印刷      浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 印张 6.375 插页 2

字数 13.5 万 印数 1—6720

1991 年 1 月第 1 版      1991 年 1 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-213-00587-1/G·120      定价：2.50 元

青年实用心理丛书

初涉人世的十大挑战

周向潮 俞国良著

理解的媒介 朱一强 傅荣著

社会心理效应透视 高慎盈著

自我与力量 [美] 朱利叶斯·法斯特著

李宗骥等编译

浪漫爱情的心理奥秘

[美] 纳撒尼尔·布拉登著

陈建萍编译

无限度的人 [美] 韦恩·W·戴埃著

杨立军 余宝成 林洛译

对话心理与对话艺术 苏永青著

率直与缄默的艺术

[美] 凯伦·布莱克博士著

陈融 朱卫东 章少泉等编译

## 目 录

- 
- [ 1 ] 引子
- [ 9 ] 保密/公开之基本要素
- [ 9 ] 秘密：敌或友？
- [ 24 ] 谁最了解你？
- [ 29 ] 作一番自我测定
- [ 41 ] 保密/公开之种子
- [ 41 ] 从无秘密到有秘密时期：  
    婴儿—5岁
- [ 52 ] 秘密具有安全和治疗作用时期：  
    5—13岁
- [ 65 ] 因各种缘由而主动保密的时期：  
    13—18岁
- [ 80 ] 成年人的率直与缄默

- 
- [82] 家庭秘密
- [100] 爱是否意味着把隐私和盘托出?
- [121] 面对有权威的人是保密还是公开?
- [137] 保密/公开的最后一次机会
- [159] 秘密妙用指南
- [160] 我该说吗?
- [172] 应该保密吗?
- [182] 如何说出秘密?
- [189] 怎样听人诉说秘密?
- [197] 结束语: 最后一个秘密
- [199] 译后记

## 引 子

寒冬，星期二下午1点50分，又到了我为电台主持的“布莱卡博士专栏节目”开播的时候了。这是个颇受千家万户欢迎的节目。今天节目的主要内容是有关个人隐私的问题，在这里我将回答观众提出的疑问，为之指点迷津。

随着演播室连接外线的指示灯的闪亮，我知道我的第一个来访者正准备向我咨询……

“我从未把此事告诉过任何人”，话筒传来急促而又紧张的声音：“我从小至今有个习惯，它深深地困扰着我。尽管我多次找医生，但我一直隐瞒着，已整整7年了。”

停了会儿，这人又神经质地说：“没有人相信我会干那事，要是他们知道了，准认为我是疯了。你看，我都58岁了，并且又是一家大公司的副董事长……”

凭着多年咨询工作的经验，我知道这人将要吐露长期瞒着的个人秘密了，只是由于还拿定不了主意而犹豫不决，摇摆于讲与瞒二者之间。

“现在，您是不是想谈这个问题？”我尽力鼓起他讲下去的勇气，消除他对公开隐私的恐惧与顾虑。

“入睡前我总要吸吮我的拇指，”他总算费劲地挤出了几个字。

我真担心他会撂下电话离我而去。此刻，话筒里只听见他的喘息声及砰砰的脉跳声。我赶紧抓住时机，鼓励他将憋在心中多时的秘密道出来。

“吮指能使你感到放松、愉快吗？”我问道。

“正是这样！”他对我的探问深感吃惊。

其实，这时任何含有嘲笑、憎恶的口吻都是不恰当的，关键在于使他鼓起勇气正视自己的隐私。

“我从不抽烟，喝酒也不过度，为此我还好不得意过呢。”在我与他谈了别人是怎样来减轻和调节自己的紧张情绪后，他终于打开了话匣，也不再把自己吮指这一行为看成是件多么可怕的事了。他自己分析道：“和其他习惯相比，吮指并没有什么不好，我感到不好意思，只不过是因为我做得太多的缘故罢了。”

我同意了他的看法，对此他更加释然。以后，即便不再吮指，他也不会焦躁不安、难于入眠。

现实中人们常常会有种种的隐私，而且常认为将这些隐藏多年的秘密拿来与别人交谈，几乎是不可能的事情。这种隐私长期积压在心头，会使人们的身心健康受到严重的损害。

无论何时都要对自己的隐私竭力掩饰隐瞒的人必定会陷入逻辑思维的混乱中，并会产生诸如：我之所以将自己的隐私掩饰起来，是因为我觉得它一旦被人知道，就会使自己丢人现眼等等荒谬的结论。如果让这种荒谬的思维方式得到强化，不仅造成当事者严重的自我压抑症，成为一个自我挫败的人，而且会使他陷入难以自拔的感情危机之中。

实际上，那位病人根本不必把自己的那桩隐私看得那么



严重，也用不着为此焦虑不安，甚至产生自我挫败的行为。如果一开始他就将此事与好友、爱人或医生推心置腹地交换一下看法，一切忧虑、焦躁就会烟消云散。

下面这个病例情况又截然相反。玛姬由于对隐私采取太随便的态度，招致了一系列的麻烦。

她说：“我这个人简直就留不住半句话，虽然我已64岁了，但我似乎从未感到心里有任何秘密可言。更糟糕的是，我为此失去了众多的朋友。”

很明显，玛姬女士的困境与她处置个人隐私的方式有关。由于她在披露个人隐私时过于随便、过于草率，不视对象，尽兴随缘，其结果便可想而知了。

“噢，正是这样！”刚谈罢我的看法，玛姬女士就接上茬了，“上周我邀请一位新邻居到我家作客，她似乎很腼腆。我却不管三七二十一，滔滔不绝地讲起了我的好恶，我儿子的同性恋恶习，还有我自己最近的风流韵事等。这位新邻居只是默默地听着，好象没什么反应。几天前，我在商业大厦门前再遇见她时，她对我极其冷淡，甚至很不友好地拒绝了我邀请她去喝茶的建议。”

最后，玛姬很委屈地问道：“我究竟做错了什么？”

“或许正是由于你对待隐私太随便，太草率，使许多人不敢与你接近了。”我答道。

我指出，在那位新邻居对玛姬还不甚了了的时候，玛姬就将有关自己和他人的隐私随随便便地道来，这不能不引起新邻居的震惊和重重顾虑。在缺乏安全感的人面前，她也不可能表现出友好的态度来。

玛姬终于明白了为什么众多的朋友会离她而去。今后再

遇到新朋友或类似事情时，我建议她不妨改变一下自己的做法，以更谨慎更认真的态度来对待个人隐私。

类似玛姬性格的人常常会觉得要拥有不为人所知的隐私几乎是不可能的。这些人的思维逻辑似乎就是：因为我胸怀坦白，正大光明，自己又没有干过见不得人的事，因此没有必要对别人隐瞒什么秘密。这种思维逻辑非常危险，因为能够相互倾吐隐私，说明彼此都有了一定程度的了解和信任，如果没有这点，就不加区别地对任何人倾吐隐私，则会引起对方的反感及焦虑。与你交往连安全感都没有，这样的朋友谁都会敬而远之的。

这样，我们可以看到，对待隐私过于率直、随便，也会引发当事者严重的心理障碍，诸如孤独、困惑、缺乏自控、自我挫败等等症状都会出现。

### 关于隐私的一份自测题

实际生活中，我们常常可以见到对待隐私的两种不同方式：一种过于拘谨，属封闭型；一种过于随便，属开放型。

这两种类型的人在处理个人隐私方面都缺乏技艺，显得困难重重，结果都会出现情感危机，断送友谊。

人人都有隐私权。但封闭型者却以此将自己禁锢起来，甚至爱人、好友都难于涉足任何有关的隐私，自己还对此习以为常，结果必定会遇到许多麻烦。下面我准备了几道选择题供你选择：

●是否周期性地出现压抑、愤懑等心理现象，又不知如何来发泄一下？

●是否常有焦虑、烦躁、不安之感？

- 是否会有莫名其妙大光其火的时候？
- 是否感到与以前相比，现在更缺乏对他人的信任感？
- 是否意识到好友们离你远去？
- 记不住重复多次的梦，还是对之不明其理？
- 是否常感到受挫而又不知何故？

如果你有其中一项或几项症状，便可推断出你是个封闭型的人，而且你的某些隐私正困扰着你，使你误入歧途。

无论对谁都可将隐私随便散布一通的人，必定是个开放型者。对于他来说，是企图以此获得他人更多的信任感。因此，要他把握住说话的分寸感是件非常难的事，尽管有时他也会为自己的草率而感到后悔，但不久又依然如故。

与人推心置腹地多谈些隐私方面的问题，有时候是获得理解支持，增进友谊的一个很重要的步骤，但是，一旦滥用了这种方式，效果便会适得其反。不妨先来看看这几道选择题：

- 是否常担心别人会误解你？
- 是否因别人对你守口如瓶而沮丧？
- 即使你在叙述一个真实的事情，别人也对此半信半疑？
- 想保守某件隐私，即使是暂时的保守，是否也使你有难受之感？

● 与别人在一起时，会不会因不知该如何表述隐私而茫然无措？

● 是不是耐不住片刻的沉默，就要散布一大通秘闻，当时深深自得，事后又后悔莫及？

如果其中的一项或几项是针对你的，那么，你要知道，正是这种草率的德性会使你吃尽苦头。

## 隐私对你生活的影响

隐私何以会对生活产生如此重大而又令人吃惊的影响？究竟是什么力量驱使你成为一个开放型或封闭型的人？多数人对此感到困惑。

记得是在读研究生时，我就开始了对这个问题的研究。在我的博士论文中，我专门研究了封闭型及开放型对夫妻关系的不同影响。经过考察，我发现，由于把握了隐瞒和公开隐私的分寸，才使人们顺利地完成了从情侣到夫妻直至父母这三类不同角色的顺利转换。有了孩子后，夫妻间对隐私的态度更加默契，彼此更能心领神会，从而使夫妻关系升华到一个更完美的境界。

人人都有自己的隐私，却不见得人人都会驾驭它。驾驭隐私的能力不是先天就有的，而是后天努力获得的，谁都不能例外。前不久，我的朋友曾给我讲述了一个他亲身经历过的事情，他说：

“20多年前，鬼使神差，我竟然在洛杉矶的一家大百货商店顺手牵羊拿了两件外套。结果，我被以偷窃罪而受到控告。这件事几乎将我毁了。”

“我将此事告诉了父亲，商议的结果，是不能让这件丢脸的事给母亲知道，免得她为此心烦意乱。”

“可是，从那以后，这桩事就横亘在我与父母亲之间，损害了我和母亲的情谊，我似乎与他们疏远了。”

“一次，在给研究生讲授有关隐私的专题讲座时，我把自己的这桩亲身经历的事情即兴讲了出来。由于讲得妥贴、生动，几乎吸引住了每位学员。由此，我也受到启发：自己做错

的事，并不意味着一切，更不是结论。只有勇于正视过去，才能面对现实、摆脱困境。课后我决定不让已成为沉重包袱的那桩‘秘密’再来折磨自己，影响与家人的关系，我要把它告诉给妈妈，不再让那难于启口的事阻梗在母子之间。母亲听完我的叙说后，并未责怪我，反而劝慰我，说我在内外交困时应向自己的亲人、好友求援，不应该把自己禁锢起来。”

“自从我向妈妈挑明了那桩事后，家庭气氛和睦多了。父亲不需担心，我更是舒畅无比。因为我把不断产生焦虑和负疚感的根源拔除了。”

可见隐私处置不当，会给当事者及旁人造成多大的影响。在我主持电台专栏节目和在私人诊所工作期间，曾有成千成百的人前来咨询和就诊，同时还纷纷投书于我办的一份全国性报纸，要求获得帮助，得到有关处置隐私的最佳方案。然而迄今为止，还未有任何有关这方面的材料被汇集整理出版。本书就是这方面的尝试，力图通过寻找最佳的处置隐私之道，帮助人们消除因为处置不当而招致的诸多麻烦。

人们何以在隐私这个问题上有两种截然不同的态度？会有悬殊的认识与迥异的处置方式？其根源何在？两者共同的基础是什么？弄清这些问题后，你将会明白自己为什么会在生活中陷入困境。

其实，人们对待隐私的方式不是产生于瞬间，而是有其形成、发展的过程。一个人从婴儿到成年，逐渐形成了自己独特的对待隐私的方式，养成了封闭型或是开放型的不同性格，这种性格牢牢地控制着人的行为。

当你对上述背景作一番考察后，就能对生活中种种使人

迷惑的误区了如指掌：正是由于你那不恰当的隐藏或公开隐私的方式，影响着你与爱人的关系，危及家庭的和睦，损害与同事的友谊，使你心绪不安，甚至招至死神降临。对于如此显而易见的危害，我们当然应该千方百计予以剔除。

本书将会告诉你一些十分实用而又简单的技巧，帮助你度过危机，最终获得对隐私的真知，并掌握驾驭它的方法。书中众多的案例，娓娓道来，栩栩如生，相互映证，确凿可信。我相信，你会受到本书的启发，以一种更健康的心理，更圆熟的方法对待隐私，迎接挑战。

记得美国著名心理学家及家庭问题专家迈克·A·卡皮尔博士说过一句话：“正视存在的隐私，无论是勇于公开还是坚定地保守，都是对其行为负责任的体现。”

是的，只有以你的勇气和信任代替过去的畏缩和猜疑，你才会有信心拿起本书，并把它读完。通过你自己的寻觅，收获将属于你自己。

或许你现在决定，不再把隐私当作沉重的包袱，你会有选择地将深埋于心中的隐秘告诉一些好友，或者你干脆让自己淹没在隐私的汪洋中。不管怎样，选择的权利始终属于你自己；我所要劝诫的是：审慎，必须审慎。

## 保密／公开之基本要素

### 秘密：敌或友？

此刻你或许是独自一人，或是身边还有别人。你突然发现自已卷入了一件社会上忌讳或是于个人不利的的事情。

你立即考虑是否要把自己的所作所为或是听来的消息加以掩盖。不妨假设，你曾参与过一件犯法的事，或者是你对婆婆满腹怨恨；也还可能你只是听说过一起违法行为，或是听说你的好朋友的丈夫偏爱妇女的内衣，等等。

象这类事究竟应该隐瞒还是公开呢？你的决定常常不是有意识而是无意识作出的。你只是凭感觉认为这样或那样才“对”。

请你回想一下最近一件令你不安的事情。这事你告诉了别人吗？无论告诉了没有，你现在感觉如何？你觉得心里更舒服了还是更难受了？

假如你现在后悔当时不该说出去或者是不该隐瞒，后悔当时没能处理得更好一些，那么我要说有这种后悔的决不只是你一个。人们只有在对许多复杂因素都有所了解之后才能够作出正确的选择，而我们大多数人都缺乏这种了解，因此

我们对自己的隐私难免不是过于表露便是过于隐讳。

## 改变你的做法

你是否为害怕说出心里话而感到苦恼？你是否怪自己一有事心里就藏不住？你本人是否就有一、两件事，使自己心里一直不得安宁？你是否想说出来却又顾虑重重？

你对上面这些问题哪怕只回答一个“是”字，就说明在保密与公开这两方面，你有必要学习一些技巧，从而改变自己处理隐私的方式。一旦你掌握了这些技巧，你就能认准心里话什么时候该说，什么时候不该说。

由于选择得当，你能够做到保密而不致于产生内疚，增进与他人的友谊而又不留下小辫子。

作为改变处理隐私方式的第一步，你可以先了解保密与公开这两种做法的一些基本知识：一种做法的目的是什么，它对你有何利弊，若是处置不当结果会怎么样，性格过于开放或过于封闭为什么会导导致对隐私处理不当。

## 保密与公开的目的

要想与人相处融洽，要想保持心情愉快，不可不注意正确对待自己的隐私。处理得当能使你加深与他人的友情，增强自尊心，同时不受他人伤害。

通过把一些事情告诉别人，你会觉得和他人更加亲近，别人的反应还能加强你对事情的分析能力。而有时保密又能使你既保持自己的个性，又无损与他人的关系。

当你在保密与公开这方面做法得当时，你会感到获益匪浅；反之，如果你由于性格过于开放或过于封闭而处置不当，



那么它所产生的消极作用也将是日长月久。

如果你用积极的方式保密，你可以：

- 不让好打听是非的人知道你或你的亲朋好友的私事；
- 了解他人对你的知情程度，从而对你自己的生活更有主动权；

● 培养出一种自我意识，凭借这种自我意识，你会觉得在自己和家人、朋友之间存在着正常的距离。毕竟，你不等于他们，他们也不等于你。

而对秘密披露得当也能给你带来益处：

- 对先前令你头痛的问题有了新的认识；
- 增强与亲友的感情和团结；
- 通过把你的经历告诉别人，帮助别人更好地认识他们自己的行为。

总之，在你正确对待保密和公开的时候，你会觉得有安全感，受人信赖和爱戴，各种焦虑也将大大减少。

如果不适当地保密，你就可能：

- 使自己和他人永远摆脱不掉一些反常行为（例如乱伦）的阴影；
- 在亲朋好友之间造成派别，因为他们有的知情，有的不知情；
- 心中为自己或另外某个人的行为开脱辩护，结果在下坡路上越滑越远；
- 威胁某人，逼迫他去做某件事，结果却发现中计，吃亏的是自己。

而当你把太多的事情告诉了不该告诉的人，你就会：