

第十辑

话说私人秘密

〔美〕薄拉克著

高峰强 编译
王本法

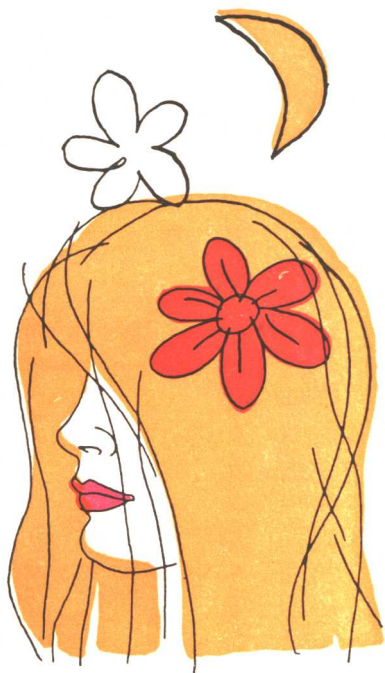
WUJIAO



五角丛书

· 文学 · 艺术 · 生活 · 体育 · 娱乐 ·

■ 本书针对有的人不懂如何保护私人秘密，有的则过于掩饰内心世界等心理现象，从“适当掩饰你的内心”、“适当渲泄你的内心”、“处理秘密的基本方式”等方面介绍了有趣而实用的知识，并实例拟出题目让读者自测，具有一定的借鉴作用。



上海文化出版社





五角丛书

话说私人秘密

〔美〕薄拉克著

高峰强 王本法编译

上海文化出版社

责任编辑：李国强

封面设计：陆震伟

话说私人秘密 [美]薄拉克著 高峰强 王本法编译

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 上海中华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.375 字数 125,000

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷 印数 1—71,000册

ISBN7-80511-327-0/B·16 定价：1.50元

前 言

那是一个寒冷的、朔风怒吼的星期四下午，大约一点半光景，我坐在首都播音室里，戴好了耳机，调正了麦克风，等待着信号的到来。这时红灯亮了，表明有人正准备倾听我的电话咨询节目，那档节目的咨询内容是“秘密”。

我讲了我的电话号码，并邀请听众拿起电话，向我讲述他们不可能向别人谈及的事情。

控制台上的灯不停地闪烁着，我按了第一个按钮，欢迎我的这档节目的第一位听众。

一会儿，我听到了一个低沉、紧张的声音：“我从未告诉过别人这件事。”

踌躇了一会，他继续说：“这个习惯我从小就形成了，我被它苦苦纠缠，搞得心神不定、窘迫不安，这也是我为什么不愿告诉我的医生的原因，尽管7年来我每周去找他两次。”

这个人由于紧张而稍停片刻，随即又打破了沉默：“没有人能相信我会干这种事情，他们若知道了准会以为我是个疯子，你知道我已经58岁了，并且是一位由500家公司组成的财团的副总裁。”

他的讲述突然中断，我通过几年来借助电话来与人们谈论心理问题知道这已到了他的关键时刻，他正在审慎地考虑继续讲下去的后果。和那些同我打过交道的人一样，他准备隐姓埋名，以便占据主动权，免为人抓住把柄而陷入困

境。即便采取匿名形式，他似乎还是怯于讲出隐藏了这么久的秘密来。

“听起来你似乎想讲述一下。”我给他打气道，我知道他内心在激烈搏斗，他害怕别人知道了他的秘密有可能招至灭顶之灾。

几经鼓励，最后他脱口而出：“每天晚上睡觉前，我总得吸吮我的拇指方能入眠。”

继之是死一般的沉静，我能听到的只是他浅短的呼吸声，似乎他在按捺内心的波澜。我什么也没说，我期待着他的回音，我希望他讲出秘密后能恢复理智。

过了片刻，我问道：“吸吮拇指能减缓你的紧张吗？”

通过他的反应，我知道他不期望会有这样的答复，或许他以为讥笑、严责、厌恶地挂断电话，而不是提问题更能帮助他看清自己夜间的行为，协助他弄明白他为什么会这样严守秘密。

“是的，吸吮拇指的确能帮助我减缓紧张，”他用一种奇怪的音调说道。

当我们开始谈论别人是如何减缓紧张时，他陈述道：“我从不吸烟，就是喝酒也很有节制，我常引以自豪。”讲出了秘密他也平静多了，他也不再把自己的行为看得那么可怕了，他说：“同其他习惯相比，吸吮拇指并不那么可怕，现在仔细一想，或许我大可不必为此而羞惭难当，我以后也不会那么频繁地吸吮拇指了。”

我立即表示赞同，因为他不再为自己的习惯懊悔不已，他晚上会不再紧张也不必吸吮拇指就能入睡了。

这时他挂断了电话，而我还未问他是否还有别的秘密。一般来说，一个人只要有一个秘密，还会有别的秘密，他们感到很难与别人谈论那些他们的隐私，这种行为很可能导致严重的问题。

不管什么时候你因一个秘密而孤立了自己，那是很危

险的。你会自己认为：“我隐藏了一些关于我的东西，除非它不好我是不会这样干的，所以说我也不是好东西。”当然这种推理是错误的，但你却蒙在鼓里，而没有讲出来，看一看别人的反应如何。最终，这种推理决定了你的自我认知，使得你容易自我否定。如果你允许这种问题和烦闷无限期地持续下去，你会体验到一种为大范围的情绪问题所纠缠的苦痛，从无拘无束、自由自在到为各种压抑所害。

由于默认他的秘密不断郁积、恶化，这位实业家由此而丧失了自信。如果他把秘密同自己亲密的朋友、配偶、教士、医生谈论谈论，他就不会因秘密而失去心理平衡，更不必为此担惊受怕，提心吊胆了。

我刚处理完这个案例，我又得集中精力“对付”下一个，一位妇女占了线并说道：“我从来不怕说出秘密，我不能不把知道的东西告诉别人。”

这位妇女叫玛格，64岁，是个独居的寡妇，她告诉我她因不知道如何处理秘密而左右为难。她打电话的目的是因为她想知道为什么她没有许多知心朋友。

我意识到：她的问题与刚才那位实业家正处于两个极端，他无法处理秘密是因为他藏之太深，而她则是吐之过露。按照我的假设，我问玛格她是否一见到人就想全方位开放。

“噢，当然如此。”她不假思索道：“比如上礼拜我邀请我的新邻居共进晚餐，她很腼腆、羞于开口，我便大唱独角戏。我向她讲述了我的继嗣，我的同性恋儿子的病情，我的近期艳事，她只是静静地听，但不告诉我有关她的任何事情。”

“前些天，我在过道里见到了她，她显得很不好，我请她吃茶，但她不动声色，不置可否。”

从玛格的声音里我听出她很伤心，她问道：“我究竟什么地方做错了，我哪里对不起别人？”

我回答说：“或许你不加选择地向别人吐露了你过多的

秘密，从而把别人给吓跑了。”

接着我与玛格谈起那顿晚餐和她讲的一系列私人故事。她的客人很可能感到震惊和迷惑不解，因为她对玛格一无所知，她不可能很自然地像玛格那样做。毫无疑问她感到玛格过露的天性是种威胁。

最后，玛格言明她终于搞清楚了她为什么丧失了许多朋友。我建议她以后在讲述秘密时要思索再三，我鼓励她同新相识交谈时要尽量控制自己，少说为佳。

说完再见后，我接上了商业广告节目，并开始思考玛格的开放特征。许多人感到让他们保密是天方夜谭，他们的原则是：只有当它不好时我才保密，我不想让你认为我是坏人，所以，我告诉你我所有的秘密。这种推理是很危险的，因为这会促使人们冲动地用一种不加鉴别的方法，在没有建立彼此信任的情况下过于公开，这种行为会使别人焦虑不安，会把你拒之门外，他们不想再听你的任何秘密独白。

过露行为也可以导致一系列严重的精神健康问题，比如：社会隔绝，紊乱，失去控制，抑郁、消沉等。

你认为自己是和那位大公司副总裁一样还是和玛格一样？你是否发现你过去使用的保密或泄密方法已经带来一些问题？

如果你在处理如何对待秘密时感到很棘手，你的行为就可能直接影响你的情绪体验和你的人际关系。

比如：你具有缄默的天性，你就不能与你的配偶或所爱的人共担秘密。这会使你难以与别人谈论有关的个人隐私。你当然有保密的权利，但是当隐匿成了你行为的准则时，你会体验到令人不安的副作用，你体验到这些了吗？

- 你是否不明原委地周期性地感到心烦意乱？
- 你是否定期有种莫名焦虑？
- 你是否常做一些你不能理解或者不能准确地记住的梦？

• 你是否感到自己受到了挫折或很恼火,但又发现你
又不能把这种感觉同一种特殊的原因联系在一起?

• 你是否为了一点鸡毛蒜皮的事就发脾气?

• 你是否发现你比以前缺乏自信了?

• 你是否感到你与以前亲近的人或团体现在又有了距
离和隔阂?

如果你肯定地回答上述问题的一个或多个,这就表明
你过于缄默,或者表明你独守的秘密可能会在从否定的方
面袭击你。

如果你见到一个人就想不加选择地讲述秘密,那么表
明你过于开放了。你或许感到难以严守私人信息,你或许还
会透露一些十分信任你的并求你保密的人的些许秘密。尽
管过后你追悔莫及,但你又不能改变你的行为。

假如是为了争取别人的支持或增进私人交往,那么讲
一些私心话还是明智之举,不幸的是,如果泄露秘密成了你
行动的准则或法宝时,那么就会遭到反击,你现在是否体验
到了下面几点:

• 你是否担心别人会滥用他们知道的有关你的一些信
息?

• 当别人不能像你那样在同等水平上讲述一些私人故
事时,你是否有种失落感?

• 当你讲述过于敏感的信息时,别人是否踌躇再三,不
敢信任你?

• 当你对别人隐匿一些事情时,是否感到生气和沮丧?

• 当你与别人在一起时,你是否感到坐立不宁?因为你
记不起告诉了他们些什么。

• 你同沉默寡言或少语者在一起时,是否感到不自然,
你是否为透露秘密产生隔阂而感到遗憾?

如果你对上述问题中的一个或多个的回答是肯定的,
那就表明你过于开放的特性或滥讲秘密的行为会给你带来

麻烦。

适当的处理秘密的能力不是与生俱来的，这需要学习方能获得，这一点没有什么可怀疑的，我可以告诉你我自己的故事。

20年前，我是一个结过婚的大学毕业生，并有了一个小孩。一天，我从一家大商店偷了两件罩衣，我被抓住并被指控犯有盗窃罪，这是我第一次干违法的事，对我来说，这几乎是一场毁灭性的打击。

我告诉了父亲，但是我们两个定了攻守同盟，决定瞒过我母亲，这是下策，当时我就感到很后悔。从那天起，我和父亲都自欺欺人地认为那样做是为了不让母亲感到惊慌失措。

我继续隐瞒之后，我发现它开始影响了我与母亲的交往，我感到与她有了一定距离，我父亲也感到有些疏远，因为他也为儿子隐瞒了不可告人的秘密，但是我们俩还继续坚持。

几年后，我主持了一个研讨会，我鼓励与会者考虑一下他们过去的保密/泄密行为。作为示范，我鼓起勇气，讲述了我那次商店偷窃事件。这是从1965年以来，我第一次同别人讨论这件事。我之所以把这件事讲出来，是因为它发生在过去，而我又感到所采取的对策错了。

研讨会之前，由于掩盖了以往的经历，我开始意识到因为我曾偷窃过而我又试图粉饰太平，在我的生活中已产生了许多麻烦。我害怕别人知道了这件事，又因瞒了我母亲而感到羞惭难当，同时又把我父亲也卷了进去。

研讨会之后，我作出了一个决定，在下一家庭团聚时，我会把我的苦衷讲出来，并告诉母亲所发生的一切。她的反应慈祥且宽容，她对我当时没告诉她并不觉得迷惑不解，我的父亲也从不得不向自己所爱的人隐瞒事情的窘境中解脱了出来。

当然，我更是如释重负，讲了出来，那件事也随之失去了往日的“威力”，不再带来焦灼与羞惭了。

经历了这场具有启发性意义的事件之后，我开始研究我对待秘密的途径，并更集中精力地探讨人们一般是如何处理敏感的个人信息的。通过对我的顾客作了几千小时的人际交往医师；处理了几百个向我主持的广播节目寻求咨询的电话；答复了几千封向我的辛迪加报纸谋求帮助的信后，我开始思考他们为什么过于开放或过于缄默的原因了。

我发现有关谈论个人保密/泄密的图书资料很少，即便有，大多触及的范围很狭窄，我下决心要写《私人秘密》这本书，我意识到有足够的理由和需要出版这本书，因为它可以帮助人们避免因过于外露或过于内倾而造成的不良后果。

为了帮助你获得何时严守秘密、何时透露秘密的诀窍，我希望你跟着我更透彻地看清自己并弄清楚自己是如何处理私人秘密的。开始我们先弄明白过于开放或过于缄默的天性的基础，以及你是怎样陷入闭口不言秘密和毫无保留地讲述秘密的境地的。接着我们将探讨你的保密/泄密世界和是什么影响了你的内心世界。我们所揭示的或许可以使你明白你为什么同一些人交往时感到力不从心，而同另一些人交往则得心应手。接着我们将继续搞清你是如何开放，如何缄默的，你的保密/泄密模式为什么会给你带来麻烦。

随后，我们将从你的成长过程下手，从你的孩提讲到青少年时期。看看成熟是如何影响你的过于开放或过于缄默的天性的，弄清楚你是如何成为现在的你的，这样你就可以有的放矢地矫正你的行为了。

研究了人的过去，我们就可以探究人的现状，考查一个成人生活中保密/泄密模式潜在的危险：不适当地保密和泄密是怎样危及人的交往、家庭、职业生活乃至临终安排的。只要我们意识到这些危险，你就可以学会怎样避开它们，最后，我们将一起讨论可以帮助你简单明了、应付裕如地处理

秘密的基本技巧。

你阅读此书时必须回答一些测验题目和看到一些人处理秘密时走两个极端的案例。这些材料可以帮助你更准确更深入地了解你的特性。

当你愉快地读完此书，你就可以满有把握地平衡你的私人保密/泄密的行为了。不合情理地保密和不由自主地泄密处于两个极端，你会发现心理健康往往处于两极的中间。

你肯定会获得正确处理秘密的方法和勇气，因为你已经拿起了这本书，我坚信你的阅读定会给你带来益处和应有的报偿。

比如：你可能向你精心选定的人讲述一些你权衡再三的秘密。或者你毅然决定放下由秘密而带来的沉重包袱，也或许你会“痛改前非”，保守一些秘密而不像以前似长舌妇那样地喋喋不休。

目 录

前言.....	1
---------	---

第一部分 保密/泄密的基础

1. 秘密：是朋友还是敌人	1
变化的时机	
误用秘密的步骤	
爱丽丝与吉尔留给我们的启示	
2. 谁最理解你.....	18
秘密与你的人际空间	
汤姆·米里根的空间与你的空间	
这意味着什么？	
3. 了解自己.....	26
保密/泄密的量度	
历史状况测验	
保密/泄密量度测验	
超越你的基础	

第二部分 保密/泄密的根源

4. 无秘密和秘密蒙眛阶段：婴幼儿—5岁	41
婴儿：出生到18个月，无秘密期	
幼儿早期：18个月至5岁，秘密蒙眛期	
5. 秘密安全与秘密恢复阶段：5—13岁	51
童年早期：5—8岁，秘密安全期	
青春前期：8—13岁，秘密恢复期	

6. 绝对保密年龄阶段:13—18岁	61
青春期:13—18岁,完全保密年龄	

第三部分 成年人的保密/泄密

7. 家庭秘密	71
保密/泄密的传统	
家庭秘密:积极作用与消极作用	
家庭保密/泄密的种类	
处理家庭秘密的传统方法	
8. 相爱就意味着倾诉一切吗?	87
建立友情的步骤和保密/泄密模式	
9. 保密和泄密的最后决断	104
私人的秘密遗嘱	
实施你的私人秘密遗嘱	

第四部分 领悟秘密入门

10. 领悟秘密入门	121
我应该透露秘密吗?	
我应该保守秘密吗?	
怎样讲述一个秘密	
如何听取别人的秘密	
跋	155
编后记	157

第一部分 保密/泄密的基础

1. 秘密：是朋友还是敌人

你生活在人世间，或者个人独处或者与人相交，更免不了要参加群体的活动。

也许有一天，你会突然发现自己已卷入到社会的禁忌领域或可能受到别人的恫吓。接着你就得考虑要不要把你所做的或所听到的事隐瞒起来。对于这些情况，人们可能会不假思索地保守秘密，或者不假思索地告诉他人。似乎是“理应如此”。

对于保密抑或泄密应当如何做出合适的抉择，就必须对观念、决定以及行为的复杂模式进行理解。我们大多数人都未受过这方面知识的教育，这就是为什么我们对有关个人的事情要么过于外露要么过于保密的原因了。

变化的时机

你是否因害怕揭示自己最深处的思想而感到疲倦？你希望你能保守秘密吗？你愿与朋友相互信任而又不使他们心烦意乱吗？你是否有一两个关于你个人的大的秘密在烦扰着自己？你愿意将它公开但却又不知道如何公开吗？

假如你对上述问题的回答都是“是”的话，那么便到了你改变自己处理秘密的方式并发展新的保密/泄密技术的时候了。

一旦你有了保密的事，你就能够判断何时最适于告诉

别人，何时则最好保守这种秘密。

只要选好时机，你就可以保护你的私密而无需内疚，并且还可增加你人际间的密切程度而不必为你生性脆弱而妥协。

通过对保密/泄密行为基础的了解，你就可以开始改变你处理秘密的方式了。秘密的基础是：保密/泄密的意图何在，它是如何为你工作又是如何与你作对的，当其失控时会发生什么以及你的过于内向或过于外倾的天性是如何导致你对秘密的误用的。

保密/泄密的意图

· 保密/泄密在你获得成功的人际关系过程中以及在你处于良好情绪的过程中都将扮演重要的角色。它能使你增强人际的亲密，加强你的自尊，并且保护你个人的私密。

通过吐露秘密可以使你与别人都感到亲密，并且根据他们的反应还可以增强你个人的洞察力；另一方面，通过保密，可使你保持你的个性并且保护你的人际关系。

当你处理保密/泄密行为适当时，你会体验到积极的报偿，相反如因你的过于内向或过于外倾的性格在处理保密/泄密时不适当，那么消极的反应便会接踵而至。

为你工作

假如你能用建设性的方式处理秘密的信息的话，你就可以：

· 保护你的、你心爱的人的或者是你的好友的秘密而使你们免遭外界的闲言。

· 通过断定谁知道了你什么使你感到更易把握你的生活。

· 发展一种自我独立的感觉，这种感觉使你觉得你是以一种健康的方式独立于你的家庭和朋友。

适当地吐露秘密也可导致其他许多好处，譬如你就能：

· 赢得对不确定的经验的洞悉。

- 增强人际的亲密感并且巩固那些你所热爱的联盟。
- 通过使别人了解你个人的经验来帮助他们理解他们

自己的行为。

当你适当地处理了保密与泄密的问题时，你就能赢得报偿，你将感到为人所爱护，为人所信赖，为人所钟爱，而且你还很少会体验到焦虑。

与你作对

当你误用信息的时候，保密/泄密也就存有问题了。无论是过度的内向还是极度的外倾，都会给你和他人带来危害。

譬如，你用一种不适当的方式隐瞒信息的话，你将会：

- 使你个人以及其他陷入长期间诸如乱伦等不正常的行动中去。

- 当一些人对事实秘而不宣而另外一些人却采取了相反的做法时，朋友间或相爱的人间的忠诚就会受到伤害。

- 美化你个人或者他人的行为，因而一些有害的行为也就难于受到阻止了。

另一方面，假如你对不适当的人说得太多，你就可能：

- 向外界揭示某人的缺点可能会给他带来麻烦。
- 有害于你的人际关系，因为你的无选择的泄密行为表明了你是一个不值得信赖的人。

- 将你卷入到罪有应得的报复行动中去。

当你误用保密或泄密行为后，你就会体验到它的报应。你会失去朋友，感到沉重的压力并会陷入自我怀疑的境界中去。

我们大多数人都宁愿失去对保密或泄密行为的控制，我们很希望能从正确掌握保密或泄密行为而得到益处。然而你应当明白，你现在还没有享受到它的好处，你可能很希望考察一下你是如何对待秘密的。

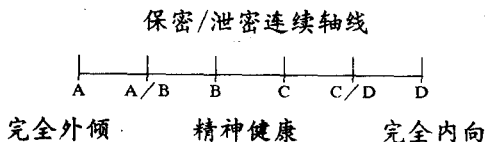
你的隐瞒和揭示你私人信息的行为方式会受你保密/

泄密本性的影响,当你慢慢长大成人后,你就会渐渐地发展这种行为模式。你的家庭将给你启蒙的教育,当然你的老师、邻居以及其他人对待秘密的方式也将给你以影响。

我认为,人类的本性中有3种基本的保密/泄密方式。外倾的本性倾向于不由自主地吐露自己所有的秘密;内向的本性倾向于不合理地保守全部的信息;而平衡的本性则能合理地进行保密和泄密。

外倾或内向的天性容易导致对秘密的误用并能引起精神健康方面的问题;而平衡的本性则能使人对保密/泄密行为充满希望,并能激发良好的情绪。

3种保密/泄密本性都有自己的适用范围,这可以用一条连续的轴线来说明。这条连续的轴线揭示了从完全的外倾到完全的内向间处理秘密的方式的变化范围。



假如你过于外倾,你就会误用秘密,因为将信息保留给你自己你就会不舒服。那么你就会落在连续轴线的A、B两点间。你在秘密信息处理上的一般反应将在A、A/B、或B点附近找到。这些点被描述为:

A: 你会感到有一种压力迫使你将你所知道的东西告诉你所遇到的所有人。

A/B: 你感到有必要对熟人多说一些。

B: 你感到有一种轻微的压力驱使你给朋友多讲一些你个人的信息。

如果你有一种平衡的本能,你就会用一种恰当的方式处理秘密,你将会落在连续轴线的B、C两点间,这是一个