

<<我的隐私，你的秘密>>

图书基本信息

书名：<<我的隐私，你的秘密>>

13位ISBN编号：9787561760123

10位ISBN编号：7561760124

出版时间：2008-5-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：（美）萨尔察

页数：174

译者：简世华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<我的隐私，你的秘密>>

### 内容概要

有人腰缠万贯，却会在商场行窃； 有人婚姻美满，却沉迷于“一夜情”； 有人正派谦和，却也作奸犯科； ..... 这样的隐秘生活究竟潜藏着怎样的危机？

那些潜藏于心灵深处的秘密应该如何应对？

这部系统剖析隐秘生活的著作，在美国一经出版便引起广泛的反响。

在书中，美国知名精神分析师萨尔察医生将带领我们一一探究各种潜藏于心灵深处、幽微暧昧的秘密，并寻求健康的应对方式。

<<我的隐私，你的秘密>>

作者简介

盖尔·萨尔察（Gail Saltz），康奈尔大学威尔医学院的精神分析师。  
美国全国广播公司的新闻节目每周都有她的专题，她还是《欧普拉》电视节目的常客。

<<我的隐私, 你的秘密>>

书籍目录

1 隐秘生活2 内心的隐秘生活3 每个人的隐秘生活4 情人的隐秘生活5 同性恋的隐秘生活6 变态的隐秘生活7 瘾君子的隐秘生活8 罪犯的隐秘生活9 曝光的隐秘生活附录A 隐秘生活的征兆附录B 你正在对自己隐瞒隐秘生活吗

## <<我的隐私，你的秘密>>

### 章节摘录

1 隐秘生活 一名女子在医生的候诊室里喋喋不休地聊着天气，殊不知根本就没有人在认真听。

也许她是个长舌妇，但也可能是因为她的病已经到了晚期。

一名男子在银行里排队，眉头深锁。

也许是他累坏了，但也可能是因为他回到家时。

就会跟他太太说他再也不爱她了。

一个小孩在操场上玩秋千，尽管已是盛夏时分，他竟然还穿着长袖衣服。

也许是因为他妈妈过于保护小孩，但也可能是因为他被妈妈打得青一块、紫一块的。

在床上，先生翻过身来对着你看。

或许他心里想的只有你，但也有可能他想的，是你最要好的朋友。

在健身房里，你旁边的那个男的在跑步机上奋力地跑着，而且还把他ipod的音量调到最大声。

或许是因为他一直减不掉那最后的五磅，但也可能是因为他无法忘掉在酒吧认识的那名女子，而且音乐也无法掩盖住她的叫声。

至于你，也许很了解自己，但也可能并不了解。

我们大家都有秘密；每天都生活在这秘密之中。

尽管我们未必知道彼此的秘密是什么，但我们知道有这些秘密存在，而且这些秘密一直都在，存在于每个人的生活之中却不易察觉：存在于字里行间和欲语还休的语句之中；存在于某人脸上隐晦的、稍纵即逝的表情之中。

尽管食物、水以及住所是人类的基本需求，但秘密在一系列基本需求中的排名也不会太靠后。

秘密能提供一个安身之处，让我们能自由地去探索自己是个怎样的人，并建立一个只属于我们个人的身份。

不过，即便是最深层的秘密，也都可以拿出来分享。

这些秘密是亲密关系的流通货币，是区分自己人与外人的钱币，有时更是爱情的钥匙。

然而，在某些情况下，秘密也可能是耻辱、罪恶、焦虑和绝望的深层源头。

当我们获知朋友或公众人物有不正当的行为或有奇怪的习惯及嗜好时，尽管总会觉得惊讶，但从另一个角度来看，我们其实一点也不诧异。

我们逐渐学会去预料这样的行为会不时地出现，不寻常的人格特质也经常会显露出来。

我们之所以会有这样的预期，不仅是因为我们曾在其他的朋友或公众人物身上看到这样的事情（我们绝对看过），而且别人也知道我们有时也会有这样的行为；此外，我们也有那些别人会觉得奇怪但却被隐藏得很好的特质、习惯与兴趣。

秘密会使人的行为变得似乎完全与本性背离——拼命地掩盖非得隐瞒的事情，而且不计任何代价。

由于秘密需要高度的戒心、注意和许多时间，导致秘密开始占据生活的全部，成为这个人真正的生活。

所有与秘密无关的事都变得次要、无关紧要，乃至被忽视。

一想到秘密会被揭发，一种莫名的恐惧（有时几乎是一种偏执）便油然而生。

“要是有人发现钱是我偷的，该怎么办？”

要是我的雇主看我的博客时，发现我除了是个普通的保姆外，性生活竟然很活跃，而且还吃过摇头丸，该怎么办？”

要是我最要好的朋友发现我讨厌她先生，该怎么办？”

要是我最私密的一面被揭露了，该怎么办？”

如果真这样，我就什么都没有了。

”被揭发的可能性就像一部令人作呕的电影一样，一遍又一遍地放映着。

许多隐秘生活被隐瞒的时间之久，简直令人咋舌。

通过绝对巧妙的安排，一段感情被掩盖起来，秘密的行动也可永存于黑暗之中。

## <<我的隐私，你的秘密>>

连续杀人犯学会把秘密当作忠实的伙伴一样相处；私通的第三者、逃税漏税的人，或者小偷也是如此。

秘密与隐藏秘密的人之间，经常在进行一场拉锯战。

如果我们能够控制自己的秘密，确定它们所占据的地方是我们所希望的，那么我们的生活就会显得易于驾驭。

然而，当我们的秘密开始控制我们的时候（在多数情况下皆是如此），那么一个正常的生活便会转变为另一种生活——隐秘生活。

这种情况发生后，一切都会改变。

突然之间，我们会发觉自己必须摒弃最后一丁点的诚恳和率性，取而代之的，是全天候地屈服于隐秘生活所必然需要的严苛规则。

我们之所以必须如此屈从，是因为我们所隐瞒的秘密不过是故事的一半。

故事的另一半，是由我们不得而知的秘密所构成的。

这些都是从小时候开始，在某些事件中随着时间流逝而被埋藏起来的秘密。

这些秘密都是我们压根不想知道的，因为若是要我们迎头面对这些秘密，我们不知会有多尴尬、多愤怒。

些许的这种感受有时会在不知道原因的情况下浮现，使我们可能会对一些看似鸡毛蒜皮的事情过度反应；或对特定的个人产生强烈的反应；抑或为一场梦所困扰（我们实在不知道为什么会做这个梦）。到了那个时候，我们已经不知不觉地从自我跨进了秘密的警戒线，尽管我们不是很清楚这些已经发生了，但我们却相当明白必须进一步地提高警戒。

但若是不能接触到这些内心的秘密，我们就完全无法真正地了解自己。

我们反而会被迫处于一种持续的茫然状态中，并对我们的行为和认知背后的成因一无所知。

在接下来的章节当中，我会探讨秘密的基本概念（这对每个人来说都是最根本的，尽管有时相当微妙），并将之放大，如此才能观察这个强大、激烈、可改变生命的力量。

某些故事追溯到有些人因为有秘密，导致生活受到破坏的过程。

其他的故事则叙述有些人因为秘密带来多层次的繁杂与富足，生活因此开花结果。

在某些时候，隐瞒秘密的结果是一种选择的问题，甚至是代价高昂的结果；但在其他时候，隐瞒秘密却代表非生即死的结果。

在这本书里，某些有秘密的人，是我在当精神分析师期间所看到的一群人物。

他们的状况有时会显得有些离奇，但这些状况都是在日常生活里寻常的困境下发生的。

我之所以把这些状况挑出来，是因为它们很具代表性。

也许你可以从中发现自己的某些特质。

书中的其他故事则是取自历史典故：一位世界知名的英雄，在他声望达到顶峰的时候，偷偷地与数名女子生下许多孩子；一名国际知名的作曲家，他的性偏好几乎迫使他自杀；一名广受爱戴的军人，竟然只能从被虐的过程中得到性的快感。

如果这些描述听起来离你的生活太远，这其实是我刻意的。

在这些生活故事中，有些是因为它们影响广泛且程度激烈才被挑选出来的，以便我们不仅能更容易看到特定的有秘密的人的生活方式，而且能更容易看到所有有秘密的人的生活方式，而这就包括了我们之中的每个人。

苏格拉底说：“认清自己。”

”但一句较现代的格言则主张：“无知便是福。”

”这两句常被引述的谚语却传达了相反的信息。

有些人把其中一句奉为圭臬，有些人则把另一句视为座右铭。

但大部分的人，在生活中不同的时间里，会以不同的方式，将这两句话视为方针。

他们都试着尽可能地保持坦率、真诚，但也在某些人面前将一些细节保持得模糊隐晦，并对每个人，包括他们自己在内，隐瞒其他的细节。

秘密，有也不行，没有更不行。

秘密无时无刻都在我们身边，围绕着我们，产生问题，引起激动的情绪，让我们必须保持警戒。

## &lt;&lt;我的隐私，你的秘密&gt;&gt;

小孩们唱的一首单调的歌曲说：“我知道一件你不知道的事。

”这句歌词就是我们所有人的写照。

我们都知道其他人不知道的事情，一些我们很想一吐为快但就是不可以说的事情。

秘密就像深呼吸时吸入的一口气，等不及要呼出去，但可能永远也不会呼出去。

秘密是令人愤怒的、毛骨悚然的，而且是危险的。

秘密在没有说出口的情况下，常常在空气中交会、散播。

而隐藏秘密的人日复一日地持续做着他们所做的事：过着两面的人生。

2 内心的隐秘生活 最初电脑会吸引她，主要是寂寞，但后来却是刺激的缘故。

艾瑞安总是等到功课都做完了，跟她妈妈道过晚安后（她爸爸常出差在外），才会上楼回到她的卧房，坐在发亮的微蓝色电脑荧幕前。

过着比她的真实生活更有趣且更有成就感的即时通（IM）生活。

以前，她过得轻松自在，身边围绕着朋友。

但从六年级开始。

酷与衰之间的界线就开始变得明显，艾瑞安发现自己竟困在这条界线错误的一边。

不过，她并不在意。

她还是可以跟这群人中的其他女生厮混，然后假装她们都不在意自己很衰。

但对领头的女生来说，酷却演变成了残酷。

不管艾瑞安怎么穿，或讲什么、做什么，领头的女生都会用难听的话伤她，嘲笑她试着要融入这个圈子的笨拙举动。

她们都直接学电影《辣妹过招》（MeanGirls）的情节对付她，虽然她试着相信，如她在日记里所写的，她们不过是利用她当替罪羊，她不应该太在意，然而，她还是会把这些坏女孩的话放在心里。

她在日记中写道，她很丑、很胖、很笨，而且是个十足没用的人，她现在不如去死好了，连史蒂芬·金笔下的嘉丽（Carrie），处境都比她好。

因此，在校园危机四伏的走廊上游走时，这位眼睛深邃、眼神中满怀渴望而走路别扭的女孩艾瑞安，只好自闭了起来。

网络在这方面帮了她一个忙，提供了替代的走廊，让她可以轻松地行走，在这里不会有人替她取刻薄的绰号，或随意地把脚伸出去把她绊倒。

艾瑞安开始每天晚上使用即时通聊天软件，尽管在她的日常生活中，她是个独行侠，但在这里她却很受欢迎。

许多匿名的人和她聊天，男的女的都有，而且她发现自己已会用这种互动方式所需要用的缩写回应人家。

这种聊天的节奏既友善又有趣，而且有时还充满挑逗。

她取的是欣琦这个假名，这个名字纯粹是灵光一现想到的，她觉得很有趣。

因为十五岁的艾瑞安，这个塌鼻子、满脸粉刺、举止笨拙的女孩，是世界上最不奇特的人了。

不过，网络上的人并不用知道这档子事。

一天晚上，她和一个自称是ehai83的男子聊天。

这名男子住在新泽西州的市郊，离她所住的长岛市郊只有一个半小时的距离。

“嗨，欣琦，”他写道：“你好吗？”

”艾瑞安回道：“欣琦今晚很无聊。

跟我聊一些有趣的事吧。

”她话中的语气有些调皮且挑逗，她从来就没跟任何人这样说过话。

“欣琦”从晚上一直聊到深夜，她妈妈早就上床睡觉了，她开始向ehai83吐露心事。

她在真实的艾瑞安和新的“欣琦”的伪装人格间保持平衡，掺杂真实的细节（栗色的头发、深褐色的眼睛）和虚构的细节（18岁，在曼哈顿一家俱乐部当酒吧女招待）。

尽管她的细节真假参半，她却从来没有怀疑过ehai83的话是否完全属实。

他说他二十二岁，有头黑色的卷发，深蓝色的眼睛，而且他想当演员，但目前以当侍者为生。

大多数时候，他们用着引人遐想的字眼，一来一往地讲着趣事和渴望。

## &lt;&lt;我的隐私，你的秘密&gt;&gt;

就这样，他们持续地聊了几个星期。

艾瑞安似乎不太会被学校的那些坏女孩干扰了，她们讲的坏话也刺激不到她了。

她在学校渐渐变得心不在焉。

上课时不专心听讲，考试成绩也开始不及格了。

最后，艾瑞安甚至连功课都不做便直接跑到电脑前面，而thai83绝对都在线上等着她。

对一个白天有工作且常要试镜的演员来说，他待在线上的时间还真长。

一天晚上，ehai83说他想要“进一步发展彼此的友谊”，他要欣琦到他住处附近一家购物中心的停车场见他。

带点迟疑地，欣琦答应了。

他问：“欣琦，我怎样认出你？”

她告诉他：“我会是最奇特的那一位。”

三天后，艾瑞安的尸体在新泽西中部的一个沼泽地被找到，她母亲绝望地对来到她家的警察哭着说，她的女儿是个用功的女孩，绝不会去任何不安全的地方或做任何傻事。

当警察问，艾瑞安是不是有秘密没告诉她，她母亲竟非常确定地摇头。

只要是人，就一定会有秘密。

在隐秘的天地里找到一种“个人认同”，是身为人类一员的基本意义之一。

拥有秘密的能力是让我们在早期幼儿阶段产生自我意识的一样东西，而我们所保留与分享的秘密会在我们的余生中影响我们与别人的关系。

因此，这是一堂发展心理学的速成课，因为这攸关人类的秘密技能与秘密情结。

曾几何时，我们之中没有人有任何秘密。

在子宫这个具有温度调节功能的水族箱里，我们的生命无时无刻不仰赖母亲。

我们和这个从未碰面的女性是一体的。

她吃宫保鸡丁时，我们跟着吃；我们打嗝时，每个震颤她都感受得到。

离开子宫后，我们与母亲基本上是分别的个体。

当然，婴儿还是会和出生前一样依赖着母亲，甚至在某些方面显得更加依赖。

浮在子宫里时，不用费劲所享受的安适和营养供给，现在则需要个人的一些努力：吃奶、吸吮拇指、因腹痛哭得震耳欲聋。

通过这些细微的努力，孩子开始区分出自己在世界上是个独立的个体。

他们会愈来愈独立。

孩子会发现玩“躲猫猫”让他们无止境地着迷：原来人可以消失，然后又再次出现！

真是太酷了！

很快地，孩子在智力上会迅速地进步：哇，人原来不是不见了——他们只是不在视线内而已。

妈妈现在是不见了，但她马上就会出现。

孩子把手扶在家具上，漫游于客厅这辽阔的森林里。

接着，他把手放掉，真正地独自行走。

含糊不清的儿语变为只有房里的大人才听得懂的音节。

在大约十五到十八个月大时，孩子可以认出镜子里或照片里的自己。

到了两岁，孩子认识到他真的就是他。

也就是在这个时候，孩子在好几个月都只会说“要”之后（要喝奶、要吃一匙杏仁、要妈妈、要动、要说话），学着说“不要”。

“不要”这句话带有强大的力量。

任何经历过孩子“恐怖两岁期”的父母都知道这股力量有多么令人陶醉，因为就在转变的瞬间，孩子开始了解，他们对于外在的世界能有一些掌控的能力。

这就是现在的孩子学习看待这个过程：内在的、外在的。

孩子对自己与周遭环境的关系的了解，逐渐出现了区隔——即一种内在世界与外在世界的界线，某些心理学家称之为身体边界（body boundary）。

一边是孩子自己的身体及其运作器官，另一边则是世界上的其他人，他们并不是自己的身体所附属的



## <<我的隐私，你的秘密>>

。对生理边界的认识，其重要性实在是太大了。

## <<我的隐私，你的秘密>>

### 编辑推荐

作者采用平易近人的叙述观点，描绘了人类心理深邃的内在动力，再以其丰富的学识背景，从心理分析的角度切入，深度剖析了情人、同性恋者、变态者、瘾君子、犯罪者等各类人秘密生活的原因，让读者在迷惘惊异中找寻到扎实的注解。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>