



# 保守秘密为什么那么难?

□ 苏逸

“这件事我只和你说过,千万不要和别人说!”相信大家在生活中曾经不止一次地听过或者对别人说过这句话。但是,似乎不管这个话题的发起方是你还是其他人,最终总会有第三者了解到这个原本应该被烂在心里的秘密。

难道我们都是生活中的“大嘴巴”?究竟有哪些因素在潜移默化地影响着我们做一名合格的“保密者”?

## 保守秘密为什么有时“比登天还难”

生活中,当一条信息被定义为秘密,并需要你保证不要把它说出去时,我们就会突然间产生出一种强迫、焦虑的冲动,迫不及待地想要与另外一个人分享。很多人会将这种想法或者相应的泄密行为与人的品德、性格画上等号,从而产生相应的定型影响。

不可否认这二者之间确实有一些相应的关联。但大多数情况下我们之所以很难守住秘密,其实是因为自身缓解压

力的需求。

哥伦比亚商学院伦理学副教授迈克尔·斯莱皮恩博士在《人格与社会心理学杂志》中发表的研究报告提出,当人们保守秘密时,他们会遭受身体和精神上的伤害。一些研究也证明,保守秘密会显著增加压力荷尔蒙、影响血压、抑制睡眠,导致心理问题和物质使用障碍,甚至增加慢性疼痛。而根据后续的研究调查发现,在当人们无意或有意地将这些秘密泄露出去后,他们生理的各项指标又会逐渐恢复到最初的健康状态。

根据已知的研究表明,我们对秘密的分类至少有38种之多,例如根据秘密重要性、属性、被发现泄密概率等。这些复杂的保密分类系统,加上维持其运转时所消耗的精力,以及所带来的身心健康方面的改变与影响,都成为我们有时在保守秘密时“比登天还难”的原

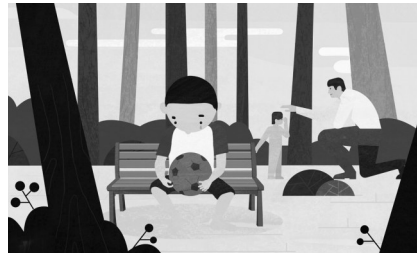
因之一。

## 该如何做到守口如瓶

写下并销毁。把藏在你内心的关于他人或自己的秘密写下来,然后彻底销毁。当清晰地看到写满秘密的纸张被销毁时,你的潜意识也会受到相对应的暗示,降低心理的焦虑、内疚和愧疚感,从而更快地恢复到正常且稳定的情绪平衡水平。

向宠物敞开心扉。如果你家里有养宠物的话,它们是你最好的泄密对象。你可以放心地将积攒在内心深处的秘密向它们倾诉。通过语言的直接表达可以最大程度模仿真实的社交对话场景,所达到的解压效果往往也要比单纯写下来高效许多。

了解秘密的重要程度与时限。如果有人说要告诉你一个秘密时,你可以先询问获得更多的信息,例如,保密是永久性的还是暂时性的。研究表明,当人们



知道保密有时限时,会大幅提高守住秘密的成功率与动力。另外,通过询问还可以找出这是“小”秘密还是“大”秘密。这会让你了解保守秘密的意义,以及泄密的后果,从而判断你到底想不想继续听下去。

阻止对方告诉你秘密。如果你清楚自己真的不擅长保守秘密,可以主动向对方坦白自己的问题。这样不仅可以让他对你的诚实感到欣赏和尊重,也可以从根源上化解压力的产生与泄密后可能导致的一系列社交关系问题。

## 心灵瑜伽

## 那奇怪的占有欲

□ 宋晓红

“楠楠,后天你要参加学校合唱团的排练呀?那岂不是只能我和宇菲两个人去看动漫展览了?”好友程琪满脸遗憾地对我说道,宇菲也在一旁表现一脸失落。我压抑着内心泛起的遗憾,装作不在意地安慰她们说:“没关系,你们去吧!”

两天后的下午5点,我刚排练完走出学校就被手机信息轰炸。我点开我们三个人的群,里面是程琪和宇菲发来的动漫展览现场照片,镜头里都是两个人快乐的笑容。我的心变得莫名有些酸涩,我竟然坏坏地想要她们因为挂念我而玩得没有那么开心。

我控制不住那个对她们充满占有欲的自己……

哲学家乔治·齐美尔认为:三人群体从某种程度上说是所有小群体中最不稳定的。因为在三人群体中,总有一人很可能被冷落。不希望自己的朋友跟别人玩,或者希望自己能够参与好朋友的生活……这些都是占有心理在作祟。

占有欲过强的一个重要原因便是孤独心理与不安全感在作祟。那么,如何对待我们过强的占有欲呢?

**明确边界感。**我们很容易将自己与朋友在心理上“一体化”,默认好朋友与自己拥有相同思想。作为一个合格的朋友,要让朋友和自己相处得舒服,便要脱离这种“一体化”的心理状态,理解和尊重对方作为独立个体的选择。要始终牢记:关系要

好并非指我有权干扰对方的行为,每个人都是独立、自由的个体。

**坦然接受现状。**当我们察觉自己与朋友的关系出现了不符期许的变化时,不如大方地接受。同时,我们要认清友谊与友谊是并列关系,而非取代关系。当好朋友有其他的好朋友时,并不意味着你失去了他。相反的是,你更有可能因此认识更多的朋友。

**注重自我提升。**过强的占有欲反映出一个人内心的恐慌与不安。我们可以广泛培养自己的兴趣爱好,增强自我认同感和价值感,让自己逐渐走向独立,拥抱自信。在提升自我的过程中,往往就会拓展开自己的交际圈。

## 为人处世

网络流行词“显眼包”,即外在形象或性格特征引人注目的人。原本,“显眼包”多少带有一点“嫌弃”的意味。但如今,“显眼包”的褒扬意味明显,“嫌弃”的意味已经逐渐消解。称某人为“显眼包”,不仅在于其表面“爱出风头”,更在于其内在的活力外溢,既可爱有趣,又能够营造欢乐气氛。当下的“显眼包”因“与众不同”而大受欢迎。

为什么“显眼包”越来越受欢迎?可以用心理学来解释。“显眼包”的行为特点符合“仰八脚效应”,也就是“出丑效应”。这种效应指出,精明的人无意中犯点小错误,反而更使人觉得他具有和别人一样会犯错的缺点,反而成为其优点,让人喜爱。

在生活中,拥有显眼特质的通常会会在社交场合中做出非常活泼、搞笑的行为。他们勇于表达自己,拥有自信和独特的魅力。这种社交魅力不仅仅是一种表面的现象,更是一种内心的力量。在保持自信的同时,不去过分在意他人目光,同时保持良好的社交心态,面对困难和挫折都有足够的心理韧性。

想一想,在对孩子的日常教育中,大多数父母望子成龙、望女成凤,希望孩子完美无缺,于是,总是对孩子要求过高,以至于孩子不是在享受学习、享受亲情友情、享受快乐,而是在应付学习、遗失友谊、遗失快乐。最后,我们会发现,孩子在各项成绩越来越出色的过程中,可能也遗失了一些快乐的心态。

完美会让孩子脱离人群,喘不过气来,而完整才能给予孩子充分、多元化的发展,让孩子获得越来越强大的内心。自我接纳水平较高的儿童更容易实现自我认同和自我表达,从而更容易实现积极的情感和行为调节。这种自我认同的发展,对于孩子的成长和发展至关重要。

其实,相比完美无缺,我们更希望孩子拥有积极、良好的情绪,在成长过程中健康、充实,快乐每一天。不论是有什么样的小缺点,犯了什么样的小错误,我们能做的就是引导孩子学会接纳自己的不完美,允许孩子有逐步成长的空间。

但值得一提的是,“出丑效应”并不是让人故意出丑来哗众取宠,而是倡导人不过分追求优秀,在不慎犯错的时候能够用一颗平常心接纳自己。“显眼包”正是通过自身的行为特点,巧妙地运用了心理学原理,从而赢得大众的喜爱。

摘自《北京青年报》

## 励心故事

## 成全孩子的成就感

□ 汤馨敏

上个学期放假前夕,她们要把把所有物品搬到一个教室里,为这个学期换宿舍做准备。其他物品她都妥妥地搞定了,只有一个床垫,让她头痛了整整两天。那是一个乳胶床垫,有四十斤重,桔子面临的挑战是要把这玩意儿搬下五楼。

最开始,她对搬床垫这件事采取逃避态度,最后经过讨价还价,她出了10元钱,男同桌吭吭唧唧帮她把床垫搬到了指定位置。

目睹男同桌的搬运过程,她觉得事情并没有想象的难,第二天主动帮一个弱小的女同学搞定了她的床垫,两个小个子女生把四十多斤的巨无霸塞进了袋子,连拉带拽弄下了五楼,然后和师姐们抢推车,一路张牙舞爪、大喊大叫、有惊无险地拉到目的地。

事后她跟我描述这个过程,说搬床垫太过瘾了,以为自己做不到

结果发现自己能做到,这种感觉太过瘾了。

大约是在“搬床垫”这场“额外的考试”中及了格,这学期开学前浩浩荡荡的搬宿舍运动中,她彻底抛弃了依赖心理。

那天我去食堂谈一事情,食堂就在她们宿舍旁边。谈完事情后,我想看看她的床铺弄得怎么样了,就去了她们宿舍,她没在。她的东西都收拾好了,只是床垫最外面的布套没有套。我打她手机,问要不要帮忙,她在那边反应激烈:“要不要!这个床我好不容易才搞好!如果你帮了我,就破坏了我的成就感!”

上个学期她对我非常依赖,这个学期,感觉她忽然变独立了。上学期,她向我诉说的,全是她个人的琐事和烦恼。这学期,这些内容不知不觉消退了,取而代之的,是管理

上的麻烦和困惑。

她被同学们选为班长。我一度觉得她不行。她也一度觉得自己不行。因为管纪律,她不止一次被气哭,我以为她会撂挑子,没想到她说:“妈妈,我也就是跟你倾诉一下,我能忍,该管的还是要管。”

小学三年级的时候,我不再检查她的作业,让她享受到了自主学习的成就感。

那天,我没有为她的床垫套上难套的布套,让她享受到了自己料理生活的成就感。

我没有挡掉那些风雨,让她看到原来她比自己想象的更坚强。

我在她身上看到一种青春期孩子的渴望——不要破坏他们的成就感。

如果我们这些父母,把成长的成就感,都留给孩子去品尝,养育将会轻松得多,成长也会变得有趣。

