

上接C02版

不能说的秘密，晒晒更健康？

《花样年华》中梁朝伟曾经对着一个树洞说出了自己对女邻居的爱慕之情。那个故事没有发生在网络时代，如果是现在，那个男人可以在秘密网上把心迹表明得更加详细，而且没有人知道他是谁。与晒客网同时兴起的是“秘密网”和“晒秘密”论坛，在这里，你可以看到各种不愿或不能告人的秘密被公之于众，不用过于惊奇，谁没有秘密呢？

但是，心理专家指出，网上晒秘密并不能带来心理健康，因为网上晒秘密不是倾诉，而是一种暴露。倾诉需要自我揭示，而且是有控制的、理性的自我揭示。倾诉之所以是有效的减压方式，是由于在诉说的过程中，当事人会借此机会理清自己，并且得到对方在情感上的理解和支持（尽管对方不一定完全同意你的观点），这种被包容、被接纳、被理解可以承托起我们的各种负面情绪，如委屈、不安、焦虑、难过、悲伤等。再加上对方的劝解、从另一种角度看问题等，会让我们失衡的心态逐渐恢复平衡。

而网上晒出来的所谓秘密，大多都是情色秘密。晒秘密者拥有暴露的快感，而读秘密者拥有窥视的快感。借助网络所创造的距离，双方都在一定程度上得到了满足。然而，秘密之所以成为秘密，就是因为它不宜宜光明正大地来到阳光下，不论是因为什么原因。单纯地暴露秘密，没有跟进的支持、理解和解决方案，晒秘密让人们身心轻松的作用非常有限。而网络上的反馈者由于匿名，通常反馈得肆无忌惮和极端，有时不仅无法让晒秘密者得到心理支持，反而会让其心理受挫。

晒秘密其实是对人与人之间信任关系降低、人际互动深度降低的一种反动。那些在现实生活中有足够社会支持的人，轻易不会到网络上晒秘密，他们在现实生活中有足够社会支持的人，轻易不会到网络上晒秘密，他们在现实生活中能够得到他们揭示秘密的信任和强度。而那些不能说的秘密，有一些还是让它成为想象、意念或秘密更合适。人类的欲念，应该是有控制的、在理性驾驭下的。控制也是一种力量。当秘密被晒出来后，人们其实一定程度上是失控了。一个失去理性监控、道德控制的社会，哪怕只是在局部，也会带来不可预见的后果。



晒客：晒出你的一切

南睿/文

晒秘密其实是对人与人之间信任关系降低、人际互动深度降低的一种反动。那些在现实生活中有足够社会支持的人，轻易不会到网络上晒秘密，他们在现实生活中有足够社会支持的人，轻易不会到网络上晒秘密，他们在现实生活中能够得到他们揭示秘密的信任和强度。而那些不能说的秘密，有一些还是让它成为想象、意念或秘密更合适。当秘密被晒出来后，人们其实一定程度上是失控了。一个失去理性监控、道德控制的社会，哪怕只是在局部，也会带来不可预见的后果……

从某种意义上来说，“晒”是对人性的一种释放。而且，许多“晒客”都具有分享的精神，网络恰是一个平台，在晒客、看客间不断互动的过程中，对包括社会心理、社会公德等诸多方面的社会整合都有积极意义。

“晒客”时代，请自备“防晒油”

“晒一族”推崇的最高准则是：晒出一切可以晒的东西。也正是因为这一点，很多追求成名的人晒出一些大胆的照片和低俗的语言，而真正的“晒一族”认为这些做法违背了“晒一族”分享和阳光的初衷。什么该晒，什么不该晒成了当前“晒一族”需要自我斟酌、自我约束的问题，同时网站也需要作出相应的引导。

俗话说，小赌怡情，大赌伤身。换成晒客也一样适用，小晒怡情，大晒伤身。把握尺度，是每一个晒客都应该好好掌握的技巧，所以在晒之前，应该做好这些准备：

第一，如果是涉及亲密的人，请事先沟通好，哪些内容可以公布，哪些内容不可以公布；要不要晒照片，如果要，哪些可以晒，哪些不可以晒。

第二，如果涉及朋友或是同事，尽量用化名，如果是用真名真姓，加上又有熟人的链接，那么很容易被圈内人看到，这可能会发生名誉侵权事件。当然，如果当事人不在意，用真名真姓也无不可。

第三，如果有的内容是限制级的，最好设访问密码，只给自己认为可信任的朋友看就可以了。

“晒客”在某种意义上是社会心理的一种折射，普通民众希望将自己对生活的感受通过某种途径表达出来，于是就形成分享的意愿。“晒客”在互联网上分享自己的生活经历无可厚非，然而，对于他人的生活隐私应该持有谨慎的尊重，在分享的程度和方式上也应该保持合理的克制。

虽然存在各种各样的问题和争议，但“晒”作为一种新的网络力量，还正在聚集和不断成长中，很难估量它仅仅是一段时间的流行，还是会更长久地存在下来，但显然，它现在的力量就足以让人惊叹。从某种意义上来说，“晒”是对人性的一种释放。许多“晒客”都具有分享的精神，网络恰是一个平台，在晒客、看客间不断互动的过程中，对包括社会心理、社会公德等诸多方面的社会整合都有积极意义。

通通有 人才/生活资讯 郑州最大的实用资讯互动平台 找信息看晚报刊广告登晚报 信息服务热线:63396000 24小时广告刊登热线:63399000 67655128 www.totoyou.net.cn		《郑州晚报》《通通有》信息 通通有网站 www.totoyou.net.cn 同步发布				
分类广告最低每行9元 报刊网互动传播 效果更佳		晋商联合投资担保有限公司 理财年18%回报 深受百姓信赖 地址:郑州市农业路72号国际企业中心B座西8楼 项目热线:400-717-9099 理财专线:0371-86011566 86010766				
广告营业部 ●金成国贸营业部:紫荆山路60号金成国贸大厦1610室 63399000 ●晚报大厦:陇海西路80号郑州晚报新闻大厦1楼西大厅 67655128 ●文化路站:文化大厦312室(省实验中学对面北200米) 63875060 ●工人路站:工人路30号北3楼 67957022 ●东明路站:东明路黄河路交叉口东汇大厦5楼 65995587	广告代办点 ●花园路与黄河路交叉口西南角蓝天印务 13838301626 巩义: 64353152 ●花园路农业路南100米国贸新领地4号楼3单元407 13503842874 荥阳: 64606756 ●大石桥东100米路北省食品公司4楼404室 63826229 上街: 68132455 ●沙口路黄河路南200米路东泽讯烟酒商行 15136119163 新郑: 62677007 ●大学路18号金源大厦1306室 66865569 新密: 69863409 ●南阳路东风路交叉口西北角复印店 13203861275 60202056 中牟: 15038281295 ●北环花卉市场对面江汽广场二楼 13592616664 登封: 13460258971	招聘 ★专兼职日结招代理 13164398098 ★档案人事代理进郑户 63558971 ★文员司机仓管保安 1200元 65715896 ★补课班聘中学教师 15036153688 ★招讨债人员数名 63802020 ★我爱我家中介聘文员 65710457 ★诚聘经理年薪6万 15515562566 ★急聘内科大夫 13213238558 ★聘高级男女服务员 13223073228 ★社区幼儿园聘幼师 13333840220 ★聘皮肤科大夫 68067688	家教 ★郑州电大本/专科学历 65301739 ★中央电大本专招生 13838090117 ★考电工、焊工、起重、叉车 66662829 ★刘老师专辅物理 13526407005 ★万能家教每天3元 15824888848 ★省实验特级教师教学 13838043921 ★专辅初中数学 15903694240 ★一中老教师数理化 13803849434 ★英语过目不忘 87539049 精英特一对一/一对五免费试听 ★初高中考试技巧培训两小时总成绩提高30分张老师 13238353696 ★师生同住住养习惯、数理化满分班签约重点 65080519 高考地理 13523091072	礼品回收 ★收烟酒购物券卡 13255929666 ★上门回收烟酒购物券 15537155789 ★长期高价烟卡券 13598098891 ★诚意长期高价现金收购各大商场代金券、代金券 15981979442	印刷包装 ★专业书、报、期刊印刷 66048899 ★四色对开4开低价彩印 65136280 ★60989796 台历挂历贺卡名片 ★印刷找我家厂家价 15038185800 ★专业台历挂历 13733823003 ★名片10元5盒彩色2.2元 66663907 ★彩箱彩盒生产加工 15538016818 ★个性高档挂历一本订做 60277807 ★台历挂历精品礼盒 15225180000 ★不干胶盒子●画册 13298123779 ★专印异形不干胶标签 66867878 ★专印清单不干胶 15138906136 ★彩页画册纸袋不干胶 13083713364 ★纸箱纸盒手提袋 13014552582 ★专印不干胶无碳联单 68743153 彩历、挂历 65063657 超凡印刷 13693718108 台历挂历 60959001	个人征婚 ★女34岁未教师善厨艺行政事业素高男短信 13838312956 电晚6点后 ★男39岁1.70米本市户口寻37以下 13273801659 ★男40岁离本科成熟稳重有房车觅30下先短信介绍 13938550070 男53岁生活稳定有家庭观念中年丧妻想找个贤惠顾家女为伴共度一生可带孩 13824357567 男庚53正直善良脾气好经商多年收入丰厚诚觅:善良珍惜再婚女士为伴可带孩 13790537000 亲谈
求 职 ★百名优秀司机求职 13683811268 ★会计师财税优兼 13298169721 ★捷达新车包月天 13523028331 ★15年驾龄A2小车 13937151388	快考 ①先交报名费500元 ②证书档案办理毕 ③查实再缴学费 北京高校重网辅导班,正规办学单位,证书齐全,真实,合法,有效,网址:www.hnbjcc.cn 地址:陇海路地理所 电话:0371-67935315、67935318	求租求购 ★买卖闲木工机械 13607683400 ★求购地皮或联合开发 68888169	旧货回收 ★长年回收机械设备 15093204198 ★机电仓库工程机械 15138673288	家电维修 ★专业移修收空调 13253365550 ★50元专车移修空调回收 63758085 ★50元专车移修 66691251 格力美的 ★修冰箱电视热水器洗衣机 66661699 ★65113456 厂家空调加氟收修 ★61209996 专业拆装空调★★ ★50元移修收空调 66689333 ★专修格力美的 66686111 ★63368570 格力移修收空调	婚姻医院 ★婚姻危机挽救●快速协议离婚代查外遇真相●代分离第三者 网 址:www.zweiqing.com 0371-63352728, 63291786	
培 训 郑州奥涵美容美发化妆学校 招生电话:63370996/7/8/9	家 教 ★阳光保质家教 66992211 ★中高考签约 63293319 一对一 ★一对一、小班无效退款 67950839 ★在职十次数学突破 15837130618 ★数理化英专专家教 68655404 ★名师签约 65059712 保提高 ★高中各科一对一 15036110833 ★李老师专辅初中数学 66852137 ★理想物理 13213093399, 63962627 ★郑大家教 66635875 可签约 ★在职数理化英 63962301 保提高 ★高中数学、60后教 13653974426 ★特级教师数理化 13298194381 签约 ★1对1英数理化保提高 63229886 ★中高考各科特训 87533580 签约 ★张老师优教英语 87093508 ★全国高考英语大师 61364459 ★高中化学满分辅导 15515964288 ★优秀大学生 66084828 免费试讲 ★语文中考轻松100分 60508396 ★地理专辅数英免费 69139798 ★周老师专攻数学 87090368	起名改名 ★博士起名 15516951008 ★姓名学书作者起改名 68871086 ★起名环境布局 13613832825 ★郑州起名网 zzqm.net 66798966 ★起名专家论坛 13598400168	网站建设 ★特价全套赠送客户资料 61616267 ★烽火台群发软件 63293626 ★盛联网站建设优化 680元起 67002551 ★关键词推广软件 60999893 ★188元建站全套包推广 66880031 ★268诚信建站后付款 61215790 ★258元建站网站全套 67516200 ★168元起建站网站全套 60969588 ★网站优化网站建设 63879558	印刷超市 手提袋、书刊、画册、全省最低 13613851629	婚介服务 ★三毛婚介 38元至成功 66976980	
艺术培训 ★书法培训(可试学) 13525513538	远通航空 88881122 河南美亚特价机票 0371-66662255 www.66662255.com	机票代理 ★天健航空机票专家 66667799 ★海南双飞四星五日游 65852799 ★特价机票2折起 60139999 ★订送打折优惠机票 63311111	印刷厂 13673639560 不干胶 无碳联单 书刊 画册 手提袋 全市最低	电脑服务 ★上门修电脑 63573316 修好30元 ★诚信精修电脑 60962596 上门 ★高价回收旧电脑 13203881799 ★最高价回收旧电脑 13783538960 ★66632225 五彩电脑20元上门	医疗药品 ★穴位埋线治疗前列腺炎 61156769 ★专治灰指甲脚垫刺痒 1359892700	
教育 ★电大在职本/专科 63217512 ★一年制快速自考本科 63962251 ★艺术统考单考包过 13837127593 ★速拿国内外本科证 13613867768 ★速考会计经济资格证 66180500	使用本栏目信息请认真核实, 由此产生的后果自负. 河南明治律师事务所 张洁 13007608804					