



自我表露与 心理健康

李林英 等著



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

目 录

自我表露与心理健康

李林英 等著

北京理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我表露与心理健康 / 李林英等著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2003.10
 I. ①自… I. ②李… I. ③自我表露—心理健康—研究
 中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第100008号

北京理工大学出版社
 北京市西城区德胜门内大街2号
 邮编: 100088
 电话: 010-68914775
 网址: www.bitpress.com.cn

 **北京理工大学出版社**
 BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

发行: 北京理工大学出版社
 地址: 北京理工大学出版社
 电话: 010-68914775
 网址: www.bitpress.com.cn

内 容 提 要

心理学近年来获得了极大的发展,人们越来越重视心理的健康,研究人员也从不同的角度进行着深入的探讨。本书从自我表露的角度阐述心理健康的意义及其相互关系,介绍了自我表露的相关理论、国外大量的相关研究成果以及国内相关的初步研究。读者能够通过本书深入了解自我表露与心理健康的关系,并领会本书的核心——自我表露的平衡观——适宜的、富有弹性的自我表露才是健康的方式。

本书的特点为文献丰富、综述全面、注重实证、学术性强。本书适用于一切希望了解并探讨心理健康的家长、老师、临床心理学工作者以及所有关注自身心理健康的人们。

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

自我表露与心理健康/李林英等著. —北京:北京理工大学出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-5640-1767-5

I. 自… II. 李… III. 心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148705 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 / 787 毫米×960 毫米 1/16

印 张 / 14.75

字 数 / 280 千字

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 1~3000 册

定 价 / 30.00 元

责任校对 / 申玉琴

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

每个人都有这样的经历：你一个人乘坐火车，身边都是陌生人。车开了，同座位的人主动跟你打招呼，问你到哪儿下车，去办公事还是私事，等等。这时你可能会考虑这些问题：“他/她问的问题，我答什么不答什么呢？”“我应该问他/她类似的问题吗？”

抑或你有一个同事，平时不大接触，但是刚好有一个机会你们一起出差。一路上你们应该谈些什么话题？如果是单位里的事还好，如果谈私人问题，应该谈到什么程度？

这两个例子都涉及一个问题——自我表露。对于生活中处处可见的自我表露问题，国外心理学早在几十年前就开始做研究了。

我国心理学界对自我表露的研究只有十来年的时间。而最先开始做实证研究的，正是本书作者、北京理工大学心理学教授李林英。那时，她正在北京师范大学跟随我攻读心理学硕士学位，我向她推荐了“自我表露”这个研究课题。因为她当时已在北京理工大学工作，我又建议她不妨以大学生为研究对象，探讨探讨我们东方人的自我表露问题。

李林英教授的研究可以说一发而不可收。当我拿到这部书稿的时候，发现她和她的研究生在最近十年来连续对自我表露问题做了不少研究，不但考察了青年人在谈恋爱时的自我表露、青年人对自己苦恼的自我表露，而且还调查了我国心理咨询人员在其工作中是否关注并运用了自我表露这一有利于心理健康的手段。

读完这部书稿，我甚感欣慰。当一个社会进步到开始谈论“以人为本”的时候，人们必然要关注自己，关注自己和别人的关系；进而关心别人。因为有了关注，所以就有了研究，有了研究，就可以帮助人们更好地关注自己和别人，给自己也给别人带来更多的快乐，社会因此更为和谐。

在心理学者眼里，“自我表露”是指告诉与自己交流的人有关自己的信息、感情、经历和想法等，以便让他人了解自己。自我表露的目的是希望相互了解、达成共识、取得信任、维护健康、建立联盟以及促成合作等。自我表露与心理健康又有怎样的关系？李林英教授在《自我表露与心理健康》一书中进行了详细的分析和概括。该书具有以下特点：

学术性。该书对国外相应领域的总结和回顾内容丰富、资料翔实，力求准确反映相应

领域的现状及发展趋势，汇集了国外有关自我表露研究领域历史的和最新的研究成果。此外，还将国内该领域的研究翔实地呈现给读者，并将所用研究工具列入附录中，以利学术交流。所有这些都使该专著不仅观点新颖、富有新意，而且也突出了其学术价值，对我国心理学事业的发展具有重要的作用。

应用性。《自我表露与心理健康》的价值不仅在于其理论的意义，更重要的是实际的应用。在该书中，李林英教授论述了“自我表露”与“心理健康”的重要关系，指出要把握自我表露的平衡观，即适宜的、富有弹性的自我表露才是健康的方式。他们从不同侧面认真探索，研究中克服了很多困难，取得了可喜的成果，读者可以从他们的研究中领略自我表露的分寸和意义。

文化本土性。该书不仅对国外的相关研究进行了较为翔实的总结，更重要的是从中国的文化背景中去发现和探讨差异。在不同文化背景中生活的人们，会不自觉地受到其成长文化的影响。与西方文化不同，中国文化中有诸多关于隐藏个人信息的说法，如“逢人只说三分话，留有七分在己怀”，强调对谁说、何时说、何地说的恰当性。该书用“表露的平衡论”来总结中国文化背景中有关自我表露研究的相关概念和理论观点，这为更好地理解自我表露的相关研究及其成果，也为今后的跨文化研究做了基础性的工作。

人的身和心两方面是相互影响、浑然一体的。任何一方的变化都会引起另一方的改变，身体健康是心理健康的物质基础，而心理健康又会促进身体的健康。自我表露对个体的身心健康均有益处，这方面的结论曾在很多实验研究中得到证实。

很高兴看到李林英教授的书又在这方面作出了自己的努力。
是为序。

北京师范大学心理学院教授

陈会昌

2008年5月5日

前言

FOREWORD

20世纪90年代初，我在北京理工大学的课堂上问：“有谁听说过心理咨询？”举手者寥寥无几。又问：“有谁找心理医生做过咨询？”没有人举手。今天，我站在同一个讲台上问同样的问题，第一个问题的举手者百分之百。第二个问题也有几个，并敢于坦诚地与大家分享做心理咨询的很多体验，还有人建议同学们如果感到有心理方面的问题要积极使用这个支持系统。

我对这个变化的感受非常深切。我从20世纪80年代末开始从事心理健康教育 and 心理咨询工作，基本上与我国心理咨询事业的发展同步。那时，对心理疾病、心理健康的认识还仅限于少数的专业人员。但近20年来，心理健康已经成为人们普遍关注的一个主题，在各级学校教育、家庭教育以及大众传媒中都有关于心理健康主题的广泛内容和多种形式的介绍与传播，这不仅让人们了解了什么是健康、心理健康、心理疾病、心理咨询或治疗，同时在如何实现心理健康、如何发挥潜能、增强抗逆力（韧性）方面取得了丰富的研究成果。

人的行为是可以看见的，但是人的体验却是看不见的。一个人只有用我们能理解的语言把自己的体验说出来，我们才能了解他曾经经历的事情和感受。当我们向别人表露自己时，就给了对方一个了解自己的机会，我们也得到了一个被理解的机会。当别人向我们表露时，我们也得到了了解别人内心世界的机会、被信任的机会。不难发现，在不断加深的友谊中，双方的自我表露是相互的、不断深化的。随着相互认可和信任的增加，表露信息的隐私性也在增加。我在心理咨询工作中发现，很多来访者将他们的烦恼、痛苦、恐惧、压抑等表露给我，甚至有些问题作为一个秘密已经在他们的内心保留了很久，没有向任何人诉说。他们常说的一句话是，“这事我对谁也没有说过，别人都不了解我的真实情况。”我在想，来访者从不对他人诉说，或对他人隐藏其真实的想法和感受，与他们的心理健康状况、人格特征之间有什么联系吗？如果他们能够向其信任的人表达出内心的声音和感受，是否会减少一些不该发生的悲剧呢？工作中的思考带我进入心理学的研究之中。

我对“自我表露”这个主题的关注和研究，还是在我的硕士导师陈会昌教授的鼓励和建议下开始的，他以他在心理学领域多年的研究和智慧带领我进入这一令人兴奋的研究领域。在他高成就动机的影响下，我顺利完成了硕士论文。“自我表露”这一主题在西方心理学领域已经有50年的研究历史，取得了较为丰富的研究成果。但我国的研究还非常少，硕士毕业后，我继续将这一主题的研究深入下去，后来成为我指导硕士研究生的一个研究

领域。本书就是在总结西方研究成果并整理我们的研究成果的基础上写成的，是对这一主题的研究中的沧海一粟。

本书介绍了相关的理论基础，重点介绍了国内外的相关研究成果，包括正常人的自我表露研究、特殊群体（如癌症病人、同性恋者、艾滋病人及其感染者等）的自我表露研究、心理咨询中的自我表露研究等，涉及社会心理学、沟通心理学、咨询心理学等。为了与更多研究者进行交流，我们在每一章结束后都列出了相关研究工具和主要参考文献。我们的研究成果发表以后，曾有不少对这一主题感兴趣的同行来信索取相关研究工具，当时由于种种原因没能满足所有需求者的愿望，现在通过这本专著可以与有兴趣的同行分享了，希望能够起到抛砖引玉的作用。

本书包括三大部分，共11章：理论篇、国外研究成果篇及国内研究成果篇。全书由我搭好框架，并进行统校。各章节写作的具体分工为：前言：李林英；第一章：李林英、普静；第二章：岳春艳；第三章：赵静；第四章：贾艳艳；第五章：李林英、普静、刘增雅；第六章：普静、李林英；第七章：徐露凝；第八章：李林英；第九章：普静；第十章：刘增雅；第十一章：徐露凝。

在本书即将出版之际，我要对许许多多一直关心和支持本书写作的人由衷地表达我的感谢，没有他们就不可能有本书的出版。首先，我要感谢我的导师陈会昌教授。从他身上我学到了很多，作为一个研究者，他所拥有的不仅是学识，更重要的是他对待学术严谨求实的态度以及对学生发展的影响力。他给予我的学术训练和个人品质熏陶，在我的研究过程中持续发挥着作用，并成为我日后指导研究生的一种模式。然后，我要感谢我的研究生。他们在自己的研究中围绕这一主题，大量检索国外研究文献，经常挑灯夜战，努力在一个本土研究尚处于空旷状态的大地上勇敢地前行，并插上了几个小标志。我还要感谢在我们的研究中提供文献的国内外朋友以及研究对象。没有他们的认真对待和参与，这些研究成果不会与大家见面。更要感谢那些心理咨询的来访者，是他们的信任和自我表露才让我们有力量大胆选择这些课题，是他们的贡献使我们见到了自己的成长。另外，要感谢北京理工大学的人事政策。人事政策不断鼓励教师继续深造，尤其是人文社会科学学院领导的直接关怀和支持，使我能够在专业的道路上顺利发展。当然，我也要感谢我的家人。是他们给我生命的力量和品性的滋养，以及感情上的支持和理解，使我有更大的热情投入我感兴趣的研究领域。最后，还有我必须要感谢的，那就是本书的读者，感谢您给予本书充分的信任，只有您认为本书中的信息能为您的需要和兴趣增添色彩和经验，我们才认为本书的写作是有价值的。

我们深知，我们的研究中还存在不少问题，真诚地希望得到专家和同行的批评指正！

李林英

于春光华

2008年3月20日

理论篇

第一章 自我表露	3
1.1 自我表露的研究背景	4
1.2 自我表露的概念	4
1.3 自我表露的意义	6
1.3.1 自我表露是维护心理健康的重要方式	6
1.3.2 自我表露是健康人格的重要标志	6
1.3.3 自我表露是心理治疗的重要途径	7
1.3.4 自我表露是亲密关系建立的重要策略	8
1.3.5 自我表露是自我了解的重要窗口	9
1.3.6 自我表露是应对压力的有效方式	10
参考文献	10
第二章 社会渗透理论	12
2.1 社会渗透理论的洋葱模型	12
2.2 社会渗透理论的四个发展阶段	13
2.3 社会渗透理论与自我表露	14
参考文献	15
第三章 社会交换理论	16
3.1 洞察人际关系的新视角——五种社会交换理论	16
3.1.1 霍曼斯的操作心理学观点	17

3.1.2	布劳的经济学观点	18
3.1.3	蒂博特与凯利的相互依赖说	19
3.1.4	E·福阿与 U·福阿的资源说	20
3.1.5	沃尔斯特、贝尔谢德和沃尔斯特的公平说	21
3.2	自我表露中渗透着社会交换理论	21
3.2.1	自我表露的发生原则	21
3.2.2	自我表露的广告效应	22
3.2.3	自我表露的效果评估	22
3.2.4	自我表露的互惠性	22
3.2.5	自我表露的公平性	23
3.3	创建本土化社会交换理论的必要性	23
	参考文献	24

第四章	表露的平衡论	25
4.1	孔孟儒文化背景：中庸—取舍平衡	26
4.2	佛家释文化背景：内慧—表露视阈	28
4.3	老庄道文化背景：道法自然—顺应平衡	29
4.4	中国阴阳平衡理论	30
	参考文献	33

国外研究成果篇

第五章	自我表露与身心健康	37
5.1	有关苦恼表露的研究	37
5.1.1	苦恼表露指数的单维性	38
5.1.2	苦恼表露的性别差异	40
5.1.3	苦恼表露的风险—收益	41
5.1.4	自我监控与苦恼表露冲突	43
5.2	有关创伤表露的研究	43
5.2.1	心理创伤的概念	43
5.2.2	创伤性事件的影响	44
5.3	关于特殊群体表露的研究	45
5.3.1	关于 AIDS/HIV 感染者表露的研究	45
5.3.2	关于同性恋者表露的研究	47

5.3.3 关于乳腺癌患者表露的研究	48
5.4 自我表露与人格特征	48
参考文献	49
第六章 自我表露与人际关系	53
6.1 人际关系中的自我表露研究	53
6.1.1 自我表露的互惠性	53
6.1.2 自我表露和喜欢	54
6.1.3 自我表露和孤独	54
6.2 亲密关系中的自我表露研究	55
6.2.1 自我表露与亲密感	56
6.2.2 自我表露与婚恋持久力	57
6.2.3 自我表露与婚恋满意度	58
6.2.4 亲密关系中自我表露的性别差异	59
参考文献	60
第七章 自我表露与心理咨询	65
7.1 心理咨询师的自我表露	65
7.1.1 心理咨询师自我表露的概念	65
7.1.2 心理咨询师自我表露的类型	66
7.2 心理咨询师自我表露的现有研究成果	67
7.2.1 不同理论流派的观点	67
7.2.2 心理咨询师自我表露的频率	69
7.2.3 咨询师自我表露的内容	70
7.2.4 咨询师自我表露的原因	71
7.2.5 咨询师自我表露的作用	72
7.2.6 影响咨询师自我表露的因素	75
7.2.7 团体心理咨询中的自我表露	76
7.2.8 伦理上的考虑	76
7.3 来访者的自我表露	77
7.3.1 来访者自我表露的内容	78
7.3.2 影响来访者进行自我表露的因素	81
7.3.3 来访者的表露与咨询效果间的关系	82
参考文献	84

国内研究成果篇

第八章 自我表露与人格特征、孤独、心理健康的关系	93
8.1 问题的提出与研究设想	93
8.1.1 问题的提出	93
8.1.2 研究目的和意义	94
8.1.3 研究设想	94
8.2 研究方法	95
8.2.1 被试	95
8.2.2 测量工具	96
8.2.3 研究程序	98
8.2.4 数据处理	98
8.3 结果与分析	98
8.3.1 大学生的自我表露及其与人格特征、孤独、 心理健康的关系	98
8.3.2 主动求询的大学生与一般大学生在自我表露等 方面的差异性研究	110
8.3.3 对大学生有关自我表露问题的访谈分析	111
8.4 讨论	114
8.4.1 关于测量工具的信度和效度	114
8.4.2 大学生自我表露与人格特征、孤独和心理健康之间的关系	115
8.4.3 求询大学生与一般大学生在自我表露方面的差异	117
8.4.4 大学生对自我表露的认识	118
8.5 结论	120
参考文献	120
附录 自我表露问卷	122
第九章 恋爱中大学生的自我表露与亲密感关系研究	125
9.1 问题的提出与研究设想	125
9.2 研究方法	126
9.2.1 研究一	126
9.2.2 研究二	128
9.3 结果	132

9.3.1 研究一	132
9.3.2 研究二	139
9.4 分析与讨论	150
9.4.1 研究一	150
9.4.2 研究二	154
9.4.3 值得进一步探讨的问题	164
9.5 结论	165
参考文献	165
附录 A 访谈资料誊写及开放性编码示例	170
附录 B 汉化和修订后的米勒社会亲密感问卷	171
第十章 苦恼表露、自我监控和主观幸福感的相关研究	172
10.1 问题的提出与研究设想	172
10.1.1 问题的提出	172
10.1.2 研究目的和意义	173
10.1.3 研究假设	173
10.2 研究方法	174
10.2.1 研究对象	174
10.2.2 研究工具	174
10.2.3 研究步骤	175
10.3 结果与分析	176
10.3.1 苦恼表露指数中文版的探索性因素分析结果	176
10.3.2 一般大学生苦恼表露的特征	178
10.3.3 一般大学生苦恼表露、自我监控、主观幸福感的关系	178
10.3.4 求询大学生与一般大学生各方面的差异比较	182
10.4 讨论	184
10.4.1 大学生苦恼表露和自我监控的性别差异及其启示	184
10.4.2 苦恼表露与自我监控、主观幸福感的关系	186
10.4.3 求询大学生苦恼表露与自我监控、主观幸福感之间的关系	188
10.4.4 有待进一步研究的问题	189
10.5 结论与建议	190
参考文献	191
附录 苦恼表露指数	194

第十一章 我国心理咨询师对自我表露运用的调查研究	195
11.1 问题的提出与研究的问题	195
11.1.1 问题的提出	195
11.1.2 研究的主要问题	196
11.2 研究方法与过程	196
11.2.1 主要概念界定	196
11.2.2 研究对象	197
11.2.3 研究工具	197
11.2.4 研究程序	198
11.3 结果与分析	198
11.3.1 问卷调查研究结果	198
11.3.2 访谈研究结果	202
11.4 讨论	206
11.4.1 治疗师运用自我表露的特征	206
11.4.2 治疗师对自我表露的认识	209
11.4.3 关于治疗师自我表露的变化	211
11.4.4 研究局限	212
11.4.5 有待进一步研究的问题	212
11.5 结论与启示	213
11.5.1 结论	213
11.5.2 启示	213
参考文献	214
附录 A 心理治疗师自我表露问卷	219
附录 B 访谈提纲	221

理论篇

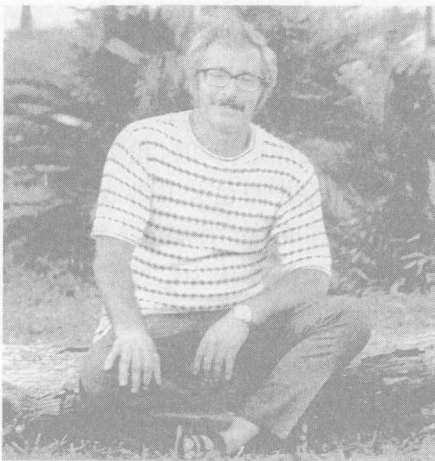
· 自 · 我 · 表 · 露 · 与 · 心 · 理 · 健 · 康

在理论篇中，我们将一起了解自我表露的研究背景、概念、意义以及相关的社会渗透理论、社会交换理论。在中国传统文化背景下，针对表露平衡方面的理论观点进行了开创性的总结和介绍。这不仅为自我表露研究提供了理论构架，也为在中国文化背景下进行自我表露研究提供了理论基础。期望这些内容能够使读者深入理解自我表露的相关研究，并为理解自我表露与心理健康的关系等提供良好的背景材料。

第一章

自我表露

自我表露 (self-disclosure) 的概念由朱拉德 (Jourard, 1958) 提出。自从朱拉德提出并首先对它进行了一系列的研究以来, 关于自我表露的理论探讨和实证研究已在多个学科中展开, 包括心理学、社会学和沟通学。在心理学领域中, 自我表露已成为社会心理学、人际关系心理学、临床心理学的研究焦点。自我表露是人们进行正常社会交往的主要组成部分, 它关系到个体与他人关系的亲近与疏远以及社会适应性; 同时它对我们理解人际关系的发展、各种人格障碍的形成以及心理治疗的相对有效性起到重要作用 (Berg & Derlega, 1987)。



Sidney M. Jourard, 1926—1974

朱拉德, 1926年1月21日出生于加拿大。人本主义心理学家, 自我表露领域的先驱。

教育背景:

1948年获多伦多大学硕士学位

1953年获布法罗大学临床心理学博士学位

工作背景:

执教于埃默里大学和阿拉巴马州医学院

在私人心理诊所工作25年

生命中的最后10年, 为美国、加拿大和欧洲的重点小组、经验交流会、工作坊、人类中心以及其他成长中心工作

学术兼职: 1958—1963, 人本主义心理学会主席

1.1 自我表露的研究背景

人的行为是可以看见的，但是人的体验却是看不见的。一个人只有用我们能理解的语言把自己想要表达的说出来，我们才能了解他曾经历的事情和感受。1957年，已有8年心理治疗经验的朱拉德发现，当在尴尬和害怕的痛苦中煎熬的病人向他表露了在他们心中已藏了很久的秘密以后，他们会感到松了一口气。

朱拉德认为任何一个治疗师的目标都是帮助他的病人生活得更加真实，停止对他身边的人呈现不真实的自己。神经症或者精神病患者之所以会发病，一个明显的因素就是他们为了过一种自称伪装的生活，总是试图隐藏他们真实的想法和感情。朱拉德说：“我经常发现我自己想知道人们出现心理疾病是否是因为他们没有向他人诚实地表露自己。这样的思路使我问自己从科学的角度来看，关于自我表露我们到底知道多少。而直到1957年，我发现我们对它仍然所知甚少。”

这样，在1964年朱拉德出版了第一部关于自我表露的研究著作《透明的自我》(The Transparent Self)^①。在这部著作中，他主要介绍了用“朱拉德自我表露问卷”(Jourard Self-disclosure Questionnaire, JSDQ)测量一个人对他生命中的重要他人所做的自我表露的情况。

朱拉德认为，只有通过自我表露，我们才能真实地逐步认识自己。如果我们不把思想变成语言文字，那么隐藏我们真实的情感和观念于一堵否认和歪曲的墙后是很容易的。正是基于把我们的所思所想讲给另一个人听的行为，每一个人，包括我们自己，才能公开地看待我们的感觉。直到我们对每一个人都是公开的和透明的时候，我们才能公开地、透明地看待我们自己。如果我们没有关注到自我的所有方面，我们就无法进步和自我实现。

罗杰斯(Rogers, 1961)提出，在一个值得信任的关系背景中把自己公开地表露给另一个人是逐渐地理解自我的重要一步；并且，人因此变得更富有成效。Bochner和Kelly(1974)研究发现，自我表露是构成沟通能力不可或缺的要素。朱拉德认为，经常地自我表露是一个人具有健康人格的标志，同时他也将自我表露看做是改善个人的主要方式。他写到：“当人们压抑自我的时候，他的自我也就停止进步了；把自己表露给另外一个人，不仅能更深切地了解自己的需求和感觉，也知道自我肯定的价值是什么。”

1.2 自我表露的概念

自我表露这一概念在朱拉德(1958)看来，就是让目标人了解有关他自己的信息，而

^① Jourard, S. M. The Transparent Self (2nd ed.). Litton Educational Publishing, Inc. 1971.