

西方 人际传播学说研究

XIFANGRENJICHUANBO
XUESHUOYANJIU

刘蒙之 赵天天 孙婷婷 / 著

出版传媒集团
民出版社

本书系教育部人文社会科学西部项目
“西方人际传播学说史”（11XJC860001）研究成果

西方 人际传播学说研究

刘蒙之 赵天天 孙婷婷 / 著

陕西新华出版传媒集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西方人际传播学说研究 / 刘蒙之著. — 西安: 陕西人民出版社, 2016
ISBN 978 - 7 - 224 - 11003 - 6

I. ①西… II. ①刘… III. ①人际关系—研究—西方国家 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 064380 号

西方人际传播学说研究

作 者 刘蒙之 赵天天 孙婷婷
出版发行 陕西新华出版传媒集团 陕西人民出版社
(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 虎彩印艺股份有限公司
开 本 787mm × 1092mm 16 开 17.5 印张 1 插页
字 数 300 千字
版 次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 11003 - 6
定 价 38.00 元

序 言

人际传播问题由来已久，它是人类最初、最基本和最原始的互动方式，是社会得以形成的基本条件。希腊哲学家赫拉克里特认为，人类只有以“对话”方式才能谋求生活在一起的乐趣，保持人对人相互尊敬的可能。施拉姆认为人是传播的动物，传播渗透到人类所做的一切事情中。它是流经人类全部历史的水流，不断地延伸人类的感觉和它们的信息渠道。格雷戈里·贝特森和他的学生瓦兹拉威克提出“人类不能不传播”的重要命题。的确，人际传播是一种自然而然的、必需的、无所不在的活动。人际传播作为最能体现人类本质特征的日常行为弥漫于日常生活却又经常被视作当然甚至被视而不见。对人类而言，不论是物质生存还是精神生存都离不开人际传播，都需要人与人之间的沟通。在人类共同的社会互动中，人类是通过人际传播而互通信息、传播情感、增进友情、和谐合作，满足人际精神慰藉，实现自我价值，增加社会群体的聚合力。

西方社会对于人际传播的思考与研究源远流长，最早始于古希腊的修辞学，后来随着西方社会科学与人文学科的加入演变成今天的人际传播学。就思想渊源来讲，西方人际传播理论有哲学起源、政治起源和心理学起源等，众多学科的“相遇”成就了人际传播学的发展。就现实土壤而言，西方人际传播理论是西方社会的产物，是广泛的经济、政治、社会、文化和科技等多重动因规定的结果。人际传播“是桥不是墙”，西方人际传播学研究反映了西方思想家和学者思考人自身、认识人自身、改善人自身的追求与探索历程。作为西方文化的一个分支，它有助于我们认识 and 了解西方社会乃至整个人类自身。真正意义上的人际传播研究开创于20世纪20年代的芝加哥学派，杜威、帕克、库利和米德等学者把人际传播看作是形成人类社会的必要条件。二战以后，西方社会科学家开始研究说服

和服从，试图理解人际影响的过程。特别是20世纪60年代以来，严谨、量化、科学的社科研究方法进入人际传播学研究，让人际传播学研究进入了科学方法的阶段。20世纪60代末，人际传播作为西方传播学研究的重要理论体系开始建立，迈克尔·罗洛夫对人际传播理论进行系统化的理论整合，人际传播学取得较为专门的分支学科的地位。人际传播课程20世纪70年代初期开始出现在美国大学的课表上，此后十年间迅速蔓延到整个美国和欧洲。20世纪80年代，人际传播学科得以整合，随即在进入到90年代的时候，发展成为具有学科自主性的专业领域。

二战至今，西方人际传播学已经走过半个多世纪的发展里程。70多年来，人际传播研究成果丰硕，受到不同学科学者的关注。人际传播学是一个交叉学科，是所有社会科学的十字路口。人际传播学植根于肥沃的社会科学土壤，呈现出显著的跨学科特性。人际传播学早期学者许多都是社会学、心理学、政治学等各学科的顶尖人物。社会学和社会心理学，人类学、语言学、符号学等一直是构成人际传播学思考的理论背景和思想来源。这种状况与人际传播学研究对象的特殊性密切相关，因为人际传播现象与其他社会现象和社会系统密切相关。人际传播现象本身是无法从其他社会政治、经济、文化现象中单纯地剥离出来的。无论个人还是社会，人际传播首先作为一种社会实践，作为一个社会实践的学科而存在。随着西方社会关系的复杂化，为了探究社会关系中各种各样、各种层次、各种距离的人际问题，以便更好地促进良好的人际关系的建立，催生了西方人际传播学研究的雨后春笋般的广泛议题与成果。西方人际传播学说和新近一个世纪的科学研究，体现了人际传播学的社会人文关怀和理论的实践特征、观照现实、服务现实的精神。

西方的人际传播研究在过去的20世纪后半叶进入了一种快速的发展状态，这个新兴学科的轮廓和版图在半个世纪的时间里集腋成裘，迅速成型，许多社会科学和人文科学中的杰出研究者都为人际传播这门新兴的学科贡献出了学术智慧和思想资源。人际传播的成熟理论成果异彩纷呈，其中大多数的理论植根于人类传播的实践传统，对人际传播的本质有高度的概括性、解释力和预测力。但是这些纷纭芜杂的人际传播理论犹如珍珠一

样，散落在其他社会与人文科学领域内，尚未整合成为一个人际传播学视野下的科学体系。本书力图在人际传播之关键概念的统摄下，将把这些散落的理论按内在逻辑组织起来，整合成为一个人际传播理论的规整体系。这些优秀而成熟的人际传播学说是初学者进入人际传播研究学术殿堂的钥匙。希望国内学者通过借鉴西方人际传播研究各个层领域、各个议题的思想理论成果，吸收整合，在人际传播研究发展脉络、基本理论方法、相关议题以及未来趋势等方面获得印象，建立理解、分析和借鉴的基础，以此可开创中国化的人际传播研究，提高我国人际传播研究的水平。

20 世纪 80 年代至今，中国引进传播学已经 30 多年，中国传播学研究取得了很大的成绩。30 多年来，人际传播领域时有研究成果问世，当然也受到诸多学者的关注，但相比于大众传播研究的如火如荼，该研究领域还是相对薄弱的。人际传播是传播学研究的基础领域，也是传播理论创新与建构的温床。不重视人际传播研究将直接影响整个传播学研究的发展。当前，国内的人际传播研究局限于传统的人际关系的肤浅理解，要么止步于日常的人际交往与沟通的规则、技巧的传授，并没有深入理论研究的深层次境界。同样，研究对象和议题也非常狭窄，主要分布在社会交往领域，没有像西方人际传播研究那样观照各种人际关系中的人际传播的机制与作用。国内学者在应用西方人际传播理论分析中国人际传播现象是，因为缺乏对西方人际传播理论内涵的系统了解和全面把握，往往陷入牵强附会、生搬硬套的情况。这让系统介绍和剖析西方人际传播理论成为急迫的事情。

然而，人际传播学说研究的终极意义还在于通过理论研究推动人际传播的良性互动，建立起新型的人际关系和社会关系，维护社会的稳定与发展。在全球化和现代性的社会背景下，人际传播手段不断革新，人际传播的新问题层出不穷，形势的变化非但没有削减人际传播的意义和价值，反而进一步彰显了人际传播行为的本质属性和核心地位。人际传播的追求是加强人与人之间的沟通和理解，减少人际冲突和摩擦，为和谐社会注入条件。当代中国社会正处在一个转型与变革之中，社会需要是推动我国人际传播研究的一个先导，也是人际传播学术思想发展与理论研究的一个契

机，希望同行们能从中国的现实问题出发，发现与提出人际传播研究的重要问题，既重视人际传播在学理上的讨论，又能把握当今中国社会发展的主要脉络和特征，激发更高质量的学术研究成果和成果服务社会的努力。

本书第一章、第十章、第十二章、第十四章和第十五章由刘蒙之独立完成，第七章由孙婷婷独立完成，第八章和第九章由赵天天独立完成，第三章、第五章、第六章和第十一章由刘蒙之和赵天天合作完成，第四章与第十三章由刘蒙之和孙婷婷合作完成，第二章由刘蒙之与马亮合作完成。虽然我们倾心尽力，但由于任务繁重，加之水平有限，著作中难免有可待商榷之处，恳请各位方家指正。

刘蒙之

2015年9月于陕西师范大学

目 录

第一章	理解人际传播的治疗学说	(1)
第二章	帕洛阿尔托学派的传播学说	(24)
第三章	人际互动的深层交换结构	(38)
第四章	建构主义视野下的人际传播学说	(60)
第五章	洞察人际传播的符号学说	(74)
第六章	关系视角下的人际传播学说	(86)
第七章	人际传播研究的角色学说	(100)
第八章	作为人际传播行为的叙事	(112)
第九章	人际互动中的依恋机制	(128)
第十章	社会互动中的人际表演	(145)
第十一章	面子、礼貌与跨文化人际传播	(167)
第十二章	人际互动过程中的关系进退	(191)
第十三章	女权主义的人际传播学说审视	(204)
第十四章	小群体中的人际互动学说	(226)
第十五章	认识西方人际传播学说的四种路径	(241)

第一章 理解人际传播的治疗学说

彼得斯（Peters）在《传播的无奈》中提到，二战后的传播学研究盛行两个主题话语，一个是与信息和控制论联系的技术话语，另一话语是与罗杰斯所倡导的人类潜能运动相关的治疗学说。传播之于人与人类社会的存在是一体两面的关系，人类借由传播能够实现诸多功能，这些功能问题后来都演变为传播研究的典型领域，然而彼得斯的学术视野略显另类，他以深刻的洞察力发现了传播的另一类型的功用。彼得斯考证说“传播是典型的20世纪观念之一。它对我们反思民主、博爱和变迁的时代至关重要。我们时代的另一些主要困境，包括共同和个人的困境，必须求助于传播，否则找不到解决办法”^①。彼得斯坚定地认为，人类个体和社会面临的许多困境因由传播而产生，自然解决手段也包含在传播当中。这样的思考路径已经超越了传统的控制论意义上的传播学本体论，带领传播学向人本主义的生活世界转移。在彼得斯看来，尽管人类的传播存在着“无奈”，但有效的传播可以减少让个体“向空中说话”的悲剧，以杜绝人类传播的“毫无意义的徒劳之举”，实现真正意义上的人际互动的融通。克雷（Craig R. T.）的考证也证明了这一学说的路径。他认为，20世纪60年代，西方传统的聚焦在说服和社会影响方面的传播学研究遭到了批评，关于传播的治疗学说日益得到普及。治疗学说的普及作为对以操控为目标的传播学研究的修正和改进，开始关注如何促进人类传播活动中障碍的解决。^② 治疗学说下的传播学研究更加呈现人本主义色彩，更加重视传

① J. D. 彼得斯. 传播的无奈——传播思想史 [M]. 何道宽, 译. 北京: 华夏出版社, 2003: 1.

② Craig, R. T. (1999). Communication Theory as a Field [J]. Communication Theory, 9: 120.

播发挥社会治疗的功能问题,秉持有效的人际传播能够促进普遍存在问题解决信念。诚如克格雷所言,“传播是造成大多数社会问题的病因,也是唯一可行的治疗方法”^①。其实,不独是社会问题,半个世纪以来的人际传播研究广泛探索了人的肉身安泰、精神世界、社会关系与宏观社会文化制度健康运行和人际传播行为具有的千丝万缕的紧密科学联系。20 世界中叶以来,沿着治疗学说的路径,以往零散的人际传播研究集腋成裘,逐渐汇聚成一种具有特色的传播学研究传统(类似于早期的帕罗阿尔托小组),涌现了大量的理论学说与研究成果(如社会支持和抚慰传播等),本章将从生理、心理、关系和社会制度等四个层面对以往的人际传播研究的理论和成果展开述评。

1.1 人际传播的生理与心理治疗学说

人际传播行为与人类健康的关系在日常生活经验中已经发现具有某种内在的联系。无论在何文化背景中,都有证据支持爱说话的人与沉默寡言的人相比其生理健康指标更为正常(一般更为长寿)。当个体面临困境的时候,也会被鼓励“说出来”以避免生病。然而一直以来这仅仅是一种生活经验,还没有达到科学研究的层面。20 世纪 50 年代以后,陆续有研究文献讨论上述两者的关系以及人际传播在生理疾病治疗中的应用。

人际传播生理治疗学说的重要研究议题是倾诉研究。研究表明,倾诉不仅与人的心理健康,也与人的生理健康具有科学的联系。倾诉是一种人际传播现象,是指把内心的秘密告诉别人以取得帮助和维持心理平衡的行为。心理学的大量研究成果都倾向于支持保守个人秘密对身体是有害的。^②彭尼贝克(Pennebaker)等学者通过实验研究得出结论,把压抑情绪诉说出来的被试者在六个月里去健康咨询中心的次数比其他组的被试者都要少。拉森(Larson)等人通过研究发现,个体不倾诉的倾向和焦虑、

^① Craig, R. T. (1999). Communication Theory as a Field [J]. Communication Theory, 9: 125.

^② 于海波,张进辅,国外关于倾诉效果的研究综述[J],心理学动态,2000(3): 67.

抑郁以及身体的不适（背痛、头痛等）相关，而具有倾诉行为特质的个体在上述病症表现上则要轻缓很多。凯瑟·海弗勒（Kathi Heffner）等学者调查了配偶之间的支持和情感满意度与双方皮质醇和血压反应的联系，他们的研究样本包括 85 对新婚夫妇和 31 对的老夫妇，这些夫妻结婚的平均时间 42 年。研究发现，在被试夫妻中，如果配偶支持和满意度较大，通常双方受到冲突性讨论的消极影响就会较少，支持和满意度与冲突性讨论期间的皮质醇和血压反应存在反相关的关系。他们的研究提供了认识和理解人生中婚姻和健康关系的一种机制^①。加里·克列普（Gary Kreps）把传播定义为一个中介过程，他的研究发现疼痛是一种生理与符号互动的现象。克列普认为每个生理疼痛总是嵌入在对疼痛的符号性诠释当中。有效的疼痛治疗既要重视治疗生理方面的疼痛，也不能忽视治疗符号性的疼痛。一般性的对于疼痛的医疗干预措施，如药物和手术只适合治疗生理疼痛，而对治疗符号性疼痛不太有效。克列普据此提出有效的健康传播干预可以对符号性疼痛有强大的治疗影响。传播的实践已经证明，健康传播干预有助于个体增加对疼痛、疼痛发生率、疼痛模式的正确理解，从而建立应对痛苦的策略等方法，帮助病患更好地应对疼痛。^②从符号学的角度认识以往被纯粹化的生理疼痛并从人际传播的角度提出治疗方法是加里·克列普的一个贡献，他的研究一直在关乎个体生活品质的问题中寻找传播所扮演的角色。^③

人生来具有爱的需要和能力，爱的需要是基本的需要，这意味着当爱的需要得到满足时人会得到好处，反之则会产生负面的结果。感情传播的大量研究证明，感情和交换感情的经验与控制免疫系统能力、紧张心理具有内在联系。在积极的人际关系内部，给予和接受情感对身体是有好处

① 莱斯利·巴克斯特，等：《人际传播：多元视角之下》[M]，殷晓蓉，等，译。上海：上海译文出版社，2012：328。

② Gary L. Kreps. Communication and Palliative Care; E-Health Interventions and Pain Management. Handbook of Pain and Palliative Care, 2012: 51.

③ 加里·克列普，陈忆宁，陈韬文：《科技整合与社群导向的健康传播》[J]，传播与社会学刊，2011（17）：4。

的,相反,如果得不到感情则会对身体有害。大量的研究已经证明了爱的行为和感受对身体和心理健康有益处。表达感情能够减少紧张,刺激荷尔蒙的反应系统,荷尔蒙具有镇静剂和止痛剂的效果。弗洛伊德证明了感情丰富的人比感情不丰富的人在一系列的精神健康测量上都处于优势,感情水平在24小时内和肾上腺的皮质醇有着正相关的关系,这有助于调节身体对紧张的反应。弗洛伊德、赫塞和哈尼斯进行的另一项研究中发现,高水平的感情行为和低血压以及更加健康的血糖水平有关系。研究者设计了一系列的包括紧张在内的实验活动来测量血醇的水平。被试者被随机地分派到三个组里,一个实验组,两个控制组。研究者要求实验组里的人回忆生命中最重要的人并给那个人写一封信表达他们的爱和感情;研究者要求第一个控制组的人思考他们生命中最重要的人,但不能表达他们的感情。研究者要求第二个控制组里的被试者静静地坐着,不要有任何反应。研究结论证实表达感情会增强个体对紧张的反应能力,实验组的人比控制组里的人血糖水平返回基准线的速度更快。还有研究测量爱情关系中逐渐增加的非语言的感情行为是否能够减少血清胆固醇,初步的研究结果证明了研究者的理论假设。^①

人际传播对个体罹患生理疾病时期的治疗具有很大的辅助作用。莱斯利(Leslie Hinyard)等人的研究发现讲故事可以成为对癌症预防和控制重要的工具,他们据此提出了一种癌症控制的叙事应用类型假说。莱斯利等人发现,在治疗癌症病人的人际传播中,叙事发挥着四个独特的功能:克服阻力、促进信息处理、提供代理的社会关系以及处理情绪和存在的问题。叙事在癌症控制的不同阶段发挥不同的功用且造成不同的结果,他们提出在癌症预防和控制中引用叙事手段的潜力问题,并讨论了叙事理论在癌症干预方面的潜在的局限性。^②肯尼迪(V. Kennedy)等人研究了对于医生与患有癌症或者严重病症的病人的人际传播问题,发现传统理念认为

① 莱斯利·巴克斯特,等. 人际传播:多元视角之下[M]. 殷晓蓉,等,译. 上海:上海译文出版社,2012:379-380.

② 莱斯利·巴克斯特,等. 人际传播:多元视角之下[M]. 殷晓蓉,等,译. 上海:上海译文出版社,2012:379-380.

医生应该隐瞒信息以保护病人，但是现在“说实话”已经成为常态。医疗人员对病人和他们的家属非常重要，因为只有医生能够提供希望、信任和承诺。肯尼迪发现，病人在树立信心方面有两个力量来源。第一个来源是病人和病人家庭取向的希望，即家庭成员自身要相信奇迹和生活，相信疾病能够得到治愈或缓解，同时意识到有些疾病是有致命性质的。第二个来源是医务工作者取向的希望，也即医务工作者通过使用人际传播，保持专业人员的诚实和权威，尽其所能来帮助病患保持希望，促进整体治疗，并最大化地提高病患的身体、心理健康。在这种情况下，心理是身体康复的重要前提，一旦病人心理崩溃，生理疾病的治疗就无从谈起。^① 布罗曼（Broman）主持的一项对加利福尼亚阿尔曼达县的成年人调查证实了社会支持在对抗疾病威胁方面所起到的重要作用。研究者对接近 7000 个样本就个人关系、社会交往和社区联系等方面的问题进行了访谈研究，然后在随后长达九年的时间里对他们的死亡率进行了跟踪研究。研究表明，与具有较多社会关系和社区联系的人相比，拥有较少联系的人死亡率更高。社会支持能够有效减少个体在压力事件期间的心理不适感。社会支持有助于降低患病的可能性，以及加快病后恢复的速度。来自婚姻的社会支持减少了个体采取危险生活方式的可能性，增加了健康行为，而这些结果与更好的健康状况是有密切联系的。社会支持还与良好的免疫功能有关，且能减少个体对压力的生理反应，帮助个体更有效地对抗多种慢性疾病。^② 生理性别的改变有时候也需要配合人际传播技巧的学习和训练。男人和女人的表达方式不同。随着变性手术案例越来越多，如何让变性人适应变性后的生活成为一个生理与心理的综合问题。在性别转变辅助治疗中，人际传播疗法是重要的科目，可以帮助变性人适应变性后的社会交往。哈利·本杰明（Harry Benjamin）建立的国际性别烦躁不安协会

① Leslie J. Hinyard Matthew W. Kreuter. Using Narrative Communication as a Tool for Health Behavior Change; A Conceptual, Theoretical, and Empirical Overview [J]. Patient Educ Couns, 9 (1): 25 - 31.

② Broman, C. L. (1993). Race differences in marital well-being [J]. Journal of Marriage & the Family, 55 (3): 724 - 732.

(HBIGDA)建立了护理标准范围内的变性医学为个人提供生殖器整形外科手术。变性人一般必须去见一位心理学家,要花费两年去建立新的性别角色。新的性别角色的一大障碍是人际传播技巧的问题,如性别化的表达方式乃至声音本身的改造。语言病理学家为变性人提供发音和人际传播的培训服务,包括高声调、语调、共振和非语言人际传播手段,如肢体语言、神态语言等训练项目。^①

人际传播与精神和心理健康具有千丝万缕的联系。人的精神困境与心理疾病大多起源于传播的障碍,而其问题的解决也唯有通过人际传播作为桥梁进行疏导和排除。诚如罗杰斯所言:“心理治疗的全部任务,就是对付传播失败的任务……于是我们可以说,心理治疗是良好的传播,人与人之间良好的传播,人和自己内心进行良好的传播。”^②在罗杰斯看来,人际传播的失败是精神病人的共同命运,他们与自己和他人的传播受到一定程度的损害。^③以往的研究文献证明,人的诸多精神、传播与社会性困境都是因为正确的人际传播行为缺失而造成的,而改善上述困境的方法也只有通过人际传播的参与实践来实现。讨论人际传播行为与心理障碍和健康的各种文献虽然观照议题、研究视角与所持观点各有不同,但在人际传播与个体精神状态之互动关系以及人际传播之心理治疗功用探讨问题上概莫能外。

人际传播与精神问题的临床研究具有悠久的传统,可以追溯到美国的帕罗阿尔托小组。格雷戈里·贝特森是帕罗阿尔托学派的奠基者和早期核心人物,贝特森和他的学生们发现了“元传播”的问题。1947年,贝特森从洛克菲勒基金会获得资助研究“双重束缚”问题。“双重束缚”研究对象是研究精神分裂症家庭的传播问题,这种传播现象被他称为“双重束缚”。二战期间,贝特森主持过一个名叫“黑色宣传”的战时项目,他

① 参见国际性别烦躁不安协会官方网站 [OL]. <http://www.wpath.org>.

② J. D. 彼得斯. 传播的无奈——传播思想史 [M]. 何道宽,译. 北京:华夏出版社,2003:263.

③ J. D. 彼得斯. 传播的无奈——传播思想史 [M]. 何道宽,译. 北京:华夏出版社,2003:21.

应用了动态分裂症理论在敌人中间制造混乱。^① 人际传播研究的许多前期成果来自于精神分析领域和心理学研究领域，这导致了传播研究的治疗学说的兴盛。当代人际传播的心理治疗学说呈现多元化的特点，其研究脉络众多，研究议题更是广泛而庞杂。社会支持作为一种人际传播行为与健康心理的关系成为近年来一个热门议题，社会支持（social support）从本质上是一种人际传播行为，是人与人之间的情感支持行为。艾德曼（Adelman）关于社会支持和健康结果之间关系的研究文献表明，社会支持对人类的心理健康都非常有益。^② 豪斯（House）等人研究发现社会支持和压力知觉方面存在关系。^③ 社会支持还影响个体的健康习惯和健康行为，对心理调适和身体健康都有正面作用。^④ 艾尼什塞尔（Aneshensel）等人的研究成果解释了社会支持与心理健康关系发生的两种机制。第一种是缓冲模型，表明社会支持可以让个人避免受到压力的负面作用的影响，如降低免疫力和抑郁症。另一种是主效应模型，认为社会支持和身体上和心理上健康结果有一个直接的而非缓冲的关系。^⑤ 因此，在个人面临压力与困境的时候，人际交往和人际传播是对抗精神压力的有效办法，积极的人际传播态度对个人的抗压能力具有很大的正面效应。

信息披露（self-disclosure）是一种人际传播的形式，是发生在日常生活中的生动现象，指的是个人相信他们自己并且有权利来控制私人信息。西德尼（Sidney Jourard）提出了信息披露的概念。信息披露是一种保持个

① 刘蒙之. 格雷戈里·贝特森与传播学理论的奠基贡献 [J]. 上海师范大学学报, 2009 (4): 72 - 78.

② Adelman, M. B., Parks, M. R., & Albrecht, T. L. (1987). Beyond Close Relationships: Support in Weak Ties [M]. Newbury Park, CA: Sage; 126 - 147.

③ House, J., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social Relationships and Health [J]. Science, 241: 540 - 545.

④ 谢利·泰勒, 等. 社会心理学 12 版 [M]. 崔丽, 等, 译. 上海: 上海人民出版社, 2010: 456.

⑤ Aneshensel, C. S., & Stone, J. D. (1982). Stress and Depression: A Test of the Buffering Model of Social support [J]. Archives of General Psychiatry, 39: 1392 - 1396.

人身心健康和培养良好个人关系的手段，可以构建爱情和友谊关系。一般而言，自我披露与关系质量具有正相关的关系。彭特尼尔（Petronio）研究发现，自我披露行为受到很多变量的影响，如自我披露具有性别差异存在，女性对女性比男性对男性自我披露更多。此外，还有研究证明社会地位、年龄、吸引力影响一个人的自我披露行为。“乔哈里之窗”是一种观察自我披露行为有用的方式。“乔哈里之窗”是一种显示你了解自己和别人了解你多少信息的方法。开放窗格包括头发的颜色、职业和外表等个人显在信息。盲视窗格包含别人能看到而你却无法看见的关于自我的信息。如你可能会认为自己很无能，但他人认为你有很大的潜力。隐藏窗格是个体希望保持私密性的信息，如关于梦想或野心的信息。未知窗格包含一切你和他人不知道的自己的信息。通过自我披露打开和关闭窗格行为，个体能与他人变得更亲密。卢夫特（Luft）等人最早发现了自我披露的互惠原则问题。自我披露是人际传播中一个个体获取另一个个体信息的方式，是个体了解另一个体的所思所想的方法。一旦个体进行自我披露，他人也会泄露个人信息，这被称为互惠的准则。互相揭露的关系加深信任，有助于个体理解彼此，可以建立良好的关系，也可以弥补已往关系的裂痕。^①

叙事是一种常见的人际传播行为，有助于实现社会中建构认同以及维持心理健康。罗洛·梅认为心理治疗的深层功能是一种对病人的符号和神话的再解释和重塑行为。个体会根据个人神话定义自己的价值。根据罗洛·梅的观点，心理治疗的本质是医生和病人之间的合作，探索病人关于自己和别人的意识问题。个体可以培养自己的意识和他的个人神话，这将产生他的价值和身份，给他一些共享的基础制定人际关系准则。克尼格·克拉斯（Koenig Kellas）等学者研究了彻底的分手故事和关系解除过程的调节两者之间的关系。他们发现，叙事连贯的个体比起那些叙事不连贯的个体更善于调节。他们的研究还说明了能完整叙述故事的个体比那些不能完整叙述故事的个体显示出了更高的自尊。这些研究都证明了故事具有治疗

① Luft J. and Ingham H. (1955). The Johari Window: a Graphic Model for Interpersonal Relations [M]. University of California Western Training Lab: 35.

的功能。事实上，赛德尼（Sedney）和贝克（Baker）就曾警告说故事的缺位会限制家庭中的传播以及在困境中的情绪释放。林德（Linde）和麦克·亚当斯（Mc Adams）用故事去阐述在社会中个体如何通过讲述故事来对一致性和可信性进行协商。麦克·亚当斯的个人神话理论说明，个人神话是一种个人叙事，可以治疗个体的创伤。在当前的故事有挫折感或者使人萎靡的时候，个体会去重新叙述他们的生活。^①

人与人之间的谈话和互动可以缓解甚至逐渐消除个体在独处的时候承受的心理压力和苦痛。彭尼贝克（Baken）等人研究了一些自杀者或交通事故遇难者的配偶，发现那些独自承担悲伤的人，比起坦然表达出来的人面临更多的健康问题。彭尼贝克让那些丧偶的人叙述一直折磨他们心灵的伤心往事，最初，那些描述往事的人感到紧张并且一直保持着紧张的状态，直到倾诉完他们的问题，然后他们就变得轻松了。^② 勒普尔（Lepore）让学生看一个充满痛苦的幻灯片和录像，看完后立即谈论或者不谈论，两天后，勒普尔的跟踪研究发现那些谈论过此事的人感到的痛苦比起没有谈论过的人小。^③ 宣泄也是一种传播形式，有助于心理的健康。珀尔斯（Perls）主张如果一个人压抑了自己的愤怒，我们就要找到一个出口。我们应该给他一个机会排出愤怒的湍流。^④ 凯利（Kelly）等人的研究表明，案主对咨询者隐瞒的信息越多咨询效果越不尽如人意，案主越不满意；但正如自我封闭会导致不满一样，这很可能是由于案主对咨询效

① 莱斯利·巴克斯特，等．人际传播：多元视角之下 [M]．殷晓蓉，等，译．上海：上海译文出版社，2012：328.

② Nolen-Hoeksema, Susan; Parker, Louise E.; Larson, Judith, Ruminative Coping with Depressed Mood Following Loss [J]. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 67 (1), July 1994: 92.

③ 戴维·迈尔斯．社会心理学 [M]．侯玉波，等，译．北京：人民邮电出版社，2006：438.

④ 戴维·迈尔斯．社会心理学 [M]．侯玉波，等，译．北京：人民邮电出版社，2006：304.