

学校编码: 10384

分类号\_\_\_\_\_密级\_\_\_\_\_

学 号: 31920091152622

UDC\_\_\_\_\_

厦 门 大 学

硕 士 学 位 论 文

网络自我揭露行为的效果研究: 以“树洞”  
博客为例

Effect of Online Self-disclosure:  
——A Case Study of “Tree Hole” Blog

周 婷

指导教师姓名: 李 展 副教授

专 业 名 称: 传 播 学

论文提交日期: 2012 年 5 月

论文答辩日期: 2012 年 6 月

学位授予日期: 2012 年 月

答辩委员会主席: \_\_\_\_\_

评 阅 人: \_\_\_\_\_

2012 年 5 月

## 厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下，独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果，均在文中以适当方式明确标明，并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范（试行）》。

另外，该学位论文为（ ）课题（组）的研究成果，获得（ ）课题（组）经费或实验室的资助，在（ ）实验室完成。（请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称，未有此项声明内容的，可以不作特别声明。）

声明人（签名）：

年 月 日

## 厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，  
于 年 月 日解密，解密后适用上述授权。

2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年 月 日

## 摘要

自我揭露 (self-disclosure) 是心理学和人际交往领域最重要的研究主题之一。近年来, 随着电脑互联网络的发展, 自我揭露的途径和方式得到了很大程度上的扩展和改变, 自我揭露、倾诉秘密的现象, 在网络世界日益多见。网络使用者借助网络这个相对隐秘和开放的平台, 来诉说自己在现实生活中不愿被他人知晓的秘密和心情。尽管当前业界和学界对这一现象的讨论颇多, 但有关网络自我揭露行为的效果研究却几近空白。那么, 这种透过网络进行的自我揭露行为究竟能否起效, 能否让使用者获得心理上的慰藉, 完成自我修复呢? 本研究以近期网络媒介中颇受欢迎的“树洞”博客为研究个案, 通过分析参与者的倾诉内容和回应内容探讨网络自我揭露行为的效果。研究发现网络自我揭露可以缓解心理压力, 对使用者的心理修复能产生效果, 网络交往行为有助于网络使用者得到在现实生活中无法享受到的认同感和归属感。

**关键词:** 网络自我揭露; “树洞”博客; 网络人际交往; 效果

---

## Abstract

Self-disclosure is one of the most important research topics within psychology and interpersonal communication. In recent years, along with the development of the Internet, the way of self-disclosure has been greatly expanded to the online world. Internet users tell their secrets online, which they never share with other people in real life. However, current research lacks studying the effect of network self-disclosure. Questions like whether the self-disclosure behavior through the network works to improve psychological health, whether the self-disclosure behavior lets users access to self-repair are not answered. This study chooses the "tree holes blog," popular among Chinese Internet users as a platform for listening as well as hiding one's secrets, to analyze the content of self-disclosers' stories and the content of participants' responses in order to reveal the possible effects of online self-disclosure behavior. The findings show that online self-disclosure can alleviate psychological stress and help users to get psychological rehabilitation. What's more, online communication behavior contributes to the Internet users to get a sense of identity and belonging, which they can not enjoy in real life.

**Keywords:** Online Self-disclosure; "Tree Holes" Blog; Online Interpersonal Communication; Effects

# 目 录

<b>第一章 绪论</b> .....	1
1.1 研究背景 .....	1
1.2 理论框架 .....	3
1.3 研究问题 .....	4
1.4 研究方法 .....	4
1.5 研究意义 .....	5
<b>第二章 文献综述</b> .....	6
2.1 自我揭露的内涵与形式 .....	6
2.2 自我揭露的效果 .....	6
2.3 中国的心理咨询与自我揭露 .....	9
2.4 网络自我揭露：效果与测量 .....	9
2.5 研究问题的提出 .....	12
<b>第三章 研究方法</b> .....	13
3.1 选择“树洞”博客的原因 .....	13
3.2 内容分析的抽样、编码表、编码员间信度 .....	13
<b>第四章 研究发现</b> .....	15
4.1 “树洞”中自我揭露的主题 .....	15
4.2 “树洞”中自我揭露的目的 .....	17
4.3 “树洞”中自我揭露者的性别 .....	18
4.4 “树洞”中自我揭露的效果 .....	19
<b>第五章 讨论</b> .....	22
5.1 网络自我揭露者以年轻人为主 .....	22
5.2 网络自我揭露在中国 .....	23
5.3 网络自我揭露行为的性别差异 .....	25
5.4 影响网络自我揭露效果的因素 .....	27
5.5 网络自我揭露行为的意义 .....	30
<b>第六章 结语</b> .....	33
6.1 网络自我揭露—解压新渠道 .....	33
6.2 本研究的局限与对未来研究的建议 .....	34
<b>参考文献</b> .....	35
<b>附录</b> .....	41
<b>致谢</b> .....	43

## Table of contents

<b>Chapter 1 Introduction.....</b>	<b>1</b>
1.1 Reaserch Background .....	1
1.2 Theoretical Framework .....	3
1.3 Reaserch Questions .....	4
1.4 Reaserch Approaches .....	4
1.3 Significance of the Study .....	5
<b>Chpater 2 Literature Review .....</b>	<b>6</b>
2.1 Content & Form of Self-Disclosure.....	6
2.2 Effects of Self-Disclosure .....	6
2.3 Chinese Psychological Consultation & Self-Disclosure.....	9
2.4 Network Self-Disclosure: Effects & Measurements .....	9
2.5 Research Questions .....	12
<b>Chpater 3 Reaserch Method .....</b>	<b>13</b>
3.1 The Reasons of Selecting the "Tree Hole" Blog.....	13
3.2 Sampling&Coding Table&Coders Interrater Reliability .....	13
<b>Chapter 4 Research Findings.....</b>	<b>15</b>
4.1 The Subject of Self-Disclosure in "Tree Hole" .....	15
4.2 The Purpose of Self-Disclosure in "Tree Hole" .....	17
4.3 Gender of Users in "Tree Hole" .....	18
4.4 The Effect of Self-Disclosure in "Tree Hole" .....	19
<b>Chapter 5 Discussions.....</b>	<b>22</b>
5.1 Young User Accounts for the Main Part of Network Self-Disclosure .....	22
5.2 Network Self-Disclosure in China .....	23
5.3 Sex Differences of Network Self-Disclosure .....	25
5.4 Influence Factors of Network Self-Disclosure .....	27
5.5 Significance of Network Self-Disclosure.....	30
<b>Chapter 5 Conclusion .....</b>	<b>33</b>
6.1 Network Self-Disclosure---New Channel of Decompression .....	33
6.2 Research Limitations & Suggestions .....	34
<b>Reference.....</b>	<b>35</b>
<b>Appendix.....</b>	<b>41</b>
<b>Acknowledgments .....</b>	<b>43</b>

## 第一章 绪论

### 1.1 研究背景

2012年3月17日，一个微博ID为“走饭”的南京女孩，在微博上留下遗言：“我有抑郁症，所以就去死一死，没什么重要的原因，大家不必在意我的离开。拜拜啦。”这条微博发出之后，南京市警方也随后展开了搜救行动，但遗憾的是，这个自称患了抑郁症的女孩已经自杀身亡<sup>[1]</sup>。“走饭”之死迅速在微博上传递开来，她往常乏人问津的微博也被蜂拥而至的网友大量评论和转发。这个生活中常常用微笑来掩盖自己悲伤的女孩，用这种看似轻松，实则绝望无奈的态度给我们敲响了一记警钟：抑郁症，这个对许多人来说可能只是一个医学名词的心里病症，已经开始在现代人中蔓延。

“走饭”事件发生之后，新浪微博网友发起了一项“您是否正在或曾经有过焦虑、抑郁等心理疾病症状”的调查。结果显示，已有超过半数的网友曾经因生活、工作、学习压力产生焦虑、抑郁等心理疾病症状，还有近40%的网友正处于这种病症困扰之中，其中20%的网友表示希望得到心理辅导和治疗<sup>[2]</sup>。或许，每个人心中都曾有过一个走饭，透过走饭的微博，很多人都能找到一种属于现代人的通感：我们辛勤地工作放肆地玩乐，却总感觉不快乐。

的确，伴随着不断加速的现代化、科技化的步伐，人们的物质生活水平得到了不断的改善。但与此同时，现代人的心灵却越来越孤寂，各种闻所未闻的“现代化病症”纷至沓来。社会关系变得复杂而脆弱，过去有可能因为友谊成为一百年的朋友，现在很困难，甚至夫妻关系和情感都变得很脆弱。人际关系上掺杂了很多目的，每个人缺少对他人的信任，“害人之心不可有，防人之心不可无”成为通行的处事原则。生存压力和无处不在的激烈竞争也让人们越来越焦虑和疲惫<sup>[3]</sup>。

据调查显示，每8个上海居民里至少有一个存在心理行为问题，891万深圳常住人口里有30多万有精神或心理问题，广州人的心理问题“高发区”涵盖了20岁到40岁的人群。中国人力资源开发网近期做了调查，25%的上班族存在一



定程度的心理问题；3月份公布的《中产家庭幸福白皮书》则显示，超过60%的人表示为房贷背负了强大的心理压力。成人世界的烦恼甚至传染给了孩子：全国有3000万青少年有心理问题，中小学生学习障碍患病率高达21.6%-32%<sup>[4]</sup>。这些调查显示，各种焦虑和烦恼正从各个方向袭击所有年龄层。“压力大”。“郁闷”、“伤感”等词似乎已经成了很多人的口头禅，然而排解焦虑的出口却很少——中国人拥有的心理医生屈指可数。几年前哈佛大学医学院发表的一篇研究报告指出：中国仅有大约9200名心理医生；而人口不足中国四分之一的美国，却有大约34500名心理医生和6万名心理学家<sup>[5]</sup>。另一方面，也并非人人都有能力享有专业的心理治疗服务，毕竟，高昂的治疗费用不是所有人都能承担得起的。

在传统的心理学治疗中，心理医生常通过鼓励当事人暴露他想要隐瞒的私人信息，来减轻当事人的有害情感负担，同时找到当事人心理问题的症结<sup>[6]</sup>。把创伤或情绪经历表达出来，有助于组织受创者的思想和情绪，减轻由压力导致的生理和心理变化<sup>[7]</sup>。一方面中国缺乏心理医生，另一方面传统的东方文化强调的“内省”、“家丑不能外扬”等观念也会阻碍普通中国人寻求心理医生的帮助。

但是渴求表达的欲望对于有心理压力的人是永远存在的，对于中国人来说，重要的问题是寻找安全又便捷的途径来安放自己的秘密和痛苦。诚如弗洛伊德所说：“人生来就具有自我保护和防御的本能<sup>[8]</sup>。”人们不敢贸然向他人诉说私人隐私、进行自我揭露，西方社会比较普遍的专业心理咨询和心理治疗效果又尚未被中国人广泛认可。在这样的背景下，相对隐秘自由的网络媒介逐渐成为普通人进行自我揭露，缓解心理压力的一个渠道。那些不敢面对自身病痛和经历的人开始寻求用电子邮件、瞬时信息、网页来进行自我表露和咨询。网络上供网友“晒秘密”、“倾诉隐私”的网站也应运而生。其中，知名博主和菜头创办的“树洞”博客便是近年来最具知名度的秘密倾诉网站之一。人们可以在这里匿名地进行各种自我揭露，将自己的秘密告诉“树洞”。

“树洞”的概念来自久远的童话如《皇帝长了驴耳朵》和近年的影视作品如电影《花样年华》。在这些故事里，一个人内心里有了某种不可告人的秘密，于是找到一棵树，在树上挖一个洞，把秘密说进去，再用泥把洞封上，秘密就会留在树里。随着网络媒体的兴起和发展，近年来中文网站也涌现了不少网络“树洞”。在数量众多、形式不一的秘密分享社区中，最早在中文网络世界中出现，也最为

成熟和规范的莫过于知名博主和菜头所创办的“树洞”博客<sup>①</sup>了。创办于2008年的“树洞”博客原本只是和菜头个人博客上一个特别的、供网友们倾诉的版块，随着在上面分享秘密，诉说故事的网友越来越多，它最终成为了一个独立的博客，知名度和影响力也越来越高。在这里，人们将自己的悲伤、无奈等隐私，以跟帖或匿名邮件的形式发给和菜头，以减少心中的负担。而他会从中选择一些发布在博客上，供网友阅读、讨论。“树洞”里主要通过发文的形式让网友和别人分享自己的秘密。和论坛不同的是，“树洞”网中分享的秘密会直接在主页上显示出来，网友还可以在文章下面进行讨论，分享自己的经历，提供建议等。同时，当事人对于开不开放他人对自己倾诉的内容进行评论也拥有自主权。

“和菜头”在一篇采访中曾经说道过他开辟“树洞”博客的初衷：“在‘树洞’博客里，你可以求告，也可以印证，或者仅只是觉得胸中的火烧得你实在难耐。对于倾诉者本人来说，这是卸下心头的包袱。对于阅读者、旁观者来说，是遍历种种人生，思考世界，观照自身。<sup>[9]</sup>”透过网络，普通人可以在“树洞”里尽情地诉说自己的痛苦、失意，做最真实的自己；也可以与素不相识的同道中人交流，获得新的认知。这些“树洞”博客中的自我暴露是非面对面的沟通，它会与心理咨询过程中的面对面交流产生类似的效果吗？当网络使用者选择不去面对专业心理医生，而是把负面情绪或难于启齿的秘密释放在网络树洞中，这种自我揭露能帮助人们释放压抑的情绪、完成受创心理的自我修复吗？这是本研究要探索的问题。

## 1.2 理论框架

向他人倾诉自己的秘密和困扰自己的烦心事，在压力繁重，人情关系错综复杂的现代社会，是很多人的心理需求。国内外的心理学研究和临床实践都已经证实，适当的揭露和表达自我，将负面情绪发泄出来，有助于受创心理的自我修复和自我平衡。心理治疗中，治疗师们也常会采取聊天、谈话的方式，逐层深入，让当事人自然地将自己隐藏在内心深处的秘密和阴暗面说出来<sup>[6]</sup>。

自我揭露（self-disclosure）又叫自我揭露、自我暴露。这一概念最先由Jourard在1958年提出，认为自我揭露即让目标人了解与自己相关的信息，所谓

<sup>①</sup> <http://www.shu0.net>

目标人，就是将个人信息与其进行交流的人<sup>[10]</sup>。1971年，Jourard在《透明的自我》一书扩展了“自我揭露”的意义，将这一概念界定为，告诉另外一个人关于自己的信息，真诚地与他人分享自己个人的、秘密的想法和感受的过程<sup>[11]</sup>。此后，学界和业界针对自我揭露的研究和实践运用层出不穷。社会心理学家、人际沟通学者和临床咨询师、治疗者等多学科多领域研究者都从不同视角出发，对自我揭露的类型、方式、效果等方面进行了系统的研究和论证。

许多治疗家和研究者都认为暴露是心理治疗的核心，应该鼓励当事人暴露他想要隐瞒的私人信息<sup>[6]</sup>。很多心理治疗技术都定位于促进当事人的自我暴露，比如，治疗者有时用“空椅子”技术引发当事人的自我暴露，在这一技术中，当事人想象他希望向其倾诉的对象正坐在一张空椅子中，然后对着这张椅子倾诉，但如果这个人真在那儿，他就会觉得讲这些话是不安的<sup>[12]</sup>。在当事人的各种反应中，暴露被认为是好的心理治疗最可靠的指标，因为它有利于治疗者和当事人找到问题的症结。

### 1.3 研究问题

当不习惯于寻求心理医生帮助的中国人在网络树洞中倾诉自己的秘密时，“树洞”是否真的如“和菜头”所言，为那些在树洞中深埋秘密的当事人，为那些发出默默关注的旁观者提供了一个安全地释放心理压力的小世界呢？或者从更广的层面上来说，以树洞博客为代表的这些网络平台上所进行的自我揭露，是否真的能对当事人起到效果，使他们恢复健康、积极的心理和生理状态呢？这是本研究要回答的问题。

### 1.4 研究方法

本研究采用内容分析方法进行研究。选取当前网上最知名且倾诉人群最广泛的“树洞”博客从2008年11月8日——2012年3月30日共358篇网友的来信文章作为分析样本。通过对博客内容，即网友倾诉文章及文章后的评论进行内容分析的方法回答本研究所提出的问题。

## 1.5 研究意义

当前，国外对于“自我揭露”行为的研究已经相当成熟，国内学者对该领域的研究也逐渐增多。但综观现有的有关自我揭露的研究，大多集中在心理学和临床医学、人际交往等领域。从传播心理学视角解读“自我揭露”行为的还十分少见。更值得注意的是，在网络时代，“自我揭露”行为的概念和内涵已然开始发生变化。在这种新的媒介环境之下，对网络自我揭露现象的效果研究是极为关键和有价值的。一方面，如若本研究通过对树洞博客的内容分析发现网络自我揭露行为所起到的效果确实是显著的，那么，普通人在遭遇到心里创伤和压力时，可以选择这一方式来调整和修复自己的心理。反之，如若研究证明网络自我揭露方式对当事人的心理健康效果甚微，那么，我们可以及时建议饱受心理问题困扰的树洞使用者去选择专业的心理咨询和治疗方式来解决这个问题。

## 第二章 文献综述

### 2.1 心理咨询的定义及内涵

对于“心理咨询”这一概念的界定，几乎每个心理学流派都有自己的见解和总结。人本主义心理咨询创始人罗杰斯将心理咨询解释为：“通过个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促进其行为、态度发生变化的过程。”皮雷兹认为：咨询是由需要帮助的求助者和给予这种帮助的经过专门训练和教育的咨询者共同参与的一种互动的过程。<sup>[13]</sup>心理学家帕特森则认为：“咨询是一种人际关系，在这种人际关系中，咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使咨询对象发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感的独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员<sup>[14]</sup>。”美国学者艾森伯格和丹莱尼认为：心理咨询是一个过程，在这个帮助来访者的过程中，咨询师协助来访者探讨他对自己、对生命中的重要任务以及对环境中重要范畴的感受和看法<sup>[15]</sup>。Krumboltz（1965）认为，心理咨询是由咨询师努力帮助来访者以道德的方式解决其自身问题的道德活动组成<sup>[16]</sup>。我国学者也提出了自己对于心理咨询的看法和观点。张小乔（1993）认为：心理咨询是来访者就自身存在的心理问题与不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向有专业技术的咨询人员进行诉说、询问与商讨，在其支持与帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结所在，进而寻找摆脱困境解决问题的对策与条件，以便恢复心里平衡、提高对环境的适应力、增进身心健康<sup>[17]</sup>。钱铭怡（1994）认为：“咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强不息的过程<sup>[18]</sup>”。车文博主编的《心理咨询百科全书》则提出：心理咨询就是心理咨询者通过和咨询对象的商谈、讨论，帮助、启发和教育他们解决各种心理问题，以期更好地适应环境，保持心理健康<sup>[19]</sup>。

### 2.2 心理咨询流派及其核心理念

科学的心理咨询与治疗是在近代西方发展起来的，随着研究和临床经验的积累，现代心理咨询与治疗大致形成了几大特点鲜明的流派。

弗洛伊德所开创的精神分析法主要强调心理因素对人体的影响，认为被压抑的情绪和心理冲突可以成为导致人体功能失调的致病因素，是引起心理失常、损害人体健康的动力性因素。精神分析法通过自由联想、梦的解析、移情分析和抗阻分析的方式来鼓励来访者敞开心扉，使个体的行为能更多地以现实为基础，而不是受本能驱力或无理性的内疚的影响<sup>[20]</sup>。阿德勒疗法关注的是个体对过去的认知早期经历的解释对其后来发展的持续性影响。阿德勒疗法提出，所有人都必须成功的解决共同的三件任务：建立友谊（社会任务），建立亲密关系（爱情-婚姻任务）和为社会做出贡献（职业任务）。持这一理论观点的学者们认为，人们来寻求治疗往往是因为他们无法完成其中一种（或更多）任务。阿德勒理论的基本目标在于帮助来访者识别并改变对自我、他人以及生活的错误信念，从而更加彻底地投身到社会之中。治疗师不会把来访者看做病人，而会将其看做气馁的个体。治疗过程会帮助来访者了解自己的行为模式并改变自己的生活方式，这样，来访者的感受和行为方式也会因此而出现变化<sup>[21]</sup>。

存在主义疗法和其他心理疗法相比更加关注人们的思考方式。这一流派的治疗师们会鼓励来访者认真对待自己的主观经历。治疗师还会要求来访者探索自己在决定生活方式上的责任，并鼓励他们将在治疗中收获的领悟转换为现实生活中的行动。存在主义疗法十分重视人与人之间直接的关系。其假设人与人之间直接的关系会促进来访者的成长。他们认为，治疗效果的差异不在于治疗师所采用的技术，相反，而是在于治疗师与来访者之间的关系质量。治疗师需要对自己的生活进行足够深入且开放的探索，这样，他们才能让自己在走进来访者主观世界的过程中不会迷失自己<sup>[22]</sup>。

以人为中心疗法由罗杰斯在 20 世纪 40 年代初所开创。他认为，治疗的根本目的在于提供一种气氛，从而帮助来访者成为一个充分发挥自己功能的人。在咨询和治疗过程中，来访者必须首先脱下自己在社会化过程中不断发展出来的面具。在安全的治疗氛围中，来访者将意识到自己还有其他的选择。罗杰斯认为，来访者能够理解自己生活中存在的会使自己不愉快的因素。他们有能力进行自我知道并作出建设性的改变。治疗的一般性目标是：帮助来访者更加开放地面对自己的经历、学会自我信任、发展出评估的内在来源并愿意继续成长<sup>[23]</sup>。

皮尔斯所创立的格式塔疗法更多地强调治疗师在治疗过程中提供的支持、亲

切及同理心。格式塔疗法并不会只是抽象地谈及情境，而是会以生动的形式促进个体直接经验。来访者会在和治疗师的互动中认识到自己是如何思考、感受及行为的。这一流派的专家相信，个体的自我调节过程是一个自然展开的过程，并不需要外在的干预和控制。当图形从背景中凸显出来时，治疗师会帮助来访者识别其内在的图形。格式塔疗法主张治疗师可以在于受访者的互动中做出适当的自我暴露，这种暴露既可以使他们此时此刻的反应，又可以是其个人的独特经历<sup>[24]</sup>。

沟通分析疗法又称为“TA”疗法、“交互分析疗法”。这一疗法强调，在心理咨询过程中，咨询师要协助来访者评估自己的自我状态及沟通方式。通过结构分析、沟通分析、游戏分析或脚本分析，让来访者意识到自己在人际沟通时的自我状态以及与对方的沟通方式。沟通分析疗法通常以来访者和治疗师之间的一份契约来开始治疗。这份合同包括来访者希望达到什么和咨询者将会做什么的陈述，以及知道目标何时达成的标准<sup>[25]</sup>。

认知行为疗法包括理性情绪行为疗法（REBT），认知疗法以及认知行为疗法（CBT），与其他心理治疗模型相比，其实证研究的成分更多，治疗周期更短。大部分认知行为主义疗法的治疗师都拥有一个共同的目标：教会来访者如何把对自己的评估与对自己行为的评估区分开来、如何去接纳自己——即使自己是个不完美的个体。理性情绪想象、幽默使用、角色扮演、羞愧攻击练习等都是认知行为疗法中常用到的一些治疗技术。治疗会以来访者的问题性行为和情绪为起点，然后和直接导致其问题性行为和情绪的想法进行辩论。在治疗过程中，治疗师会教会来访者如何与未来可能出现的自我挫败性的信念和行为进行斗争。这一疗法强调行动——将个体在治疗中获得的洞察力付诸实践。当个体能够不断地实践新的行为从而取代其原有无效的行为，那么改变将自然而然地发生<sup>[26]</sup>。

除了上述心理咨询和治疗流派之外，现实主义疗法、女权主义疗法、后现代主义疗法等也被用于临床心理治疗。

### 2.3 中国的心理咨询与自我揭露

与西方社会成熟的心理咨询与治疗体系相比，我国的心理治疗传统尚未完全建立，普通人在遭遇到心理问题时往往不会向心理治疗师求助，而是会选择找朋友、家人或者陌生人倾吐烦恼和秘密，缓解心理压力。随着互联网的发展，越来越

越多的中国受众也开始在网络上进行自我揭露，诉说和分享自己的秘密心事，以求得压力的释放和心理的平衡。有鉴于此，我们所探讨的效果只是一种压力的释放和心情的舒缓，与现代心理咨询和治疗中的“疗效”概念有所差别。

目前中国对自我表露的研究比较少，对于网络自我揭露这一新兴现象的研究更是寥寥可数。现有的研究基本集中在自我表露对亲子关系和人际交往的影响方面。

李林英将“自我揭露”界定为个体与他人交往时，自愿地在他人面前将自己内心的感觉和信息真实地表现出来的过程<sup>[27]</sup>。这一概念着重强调了存在交往的双方关系，如日常人际关系心理咨询中的咨访关系等；体现了个体表达自身感受和信息的主动意愿；同时强调了表达是真实的<sup>[28]</sup>。通过对自我表露的研究，李林英进一步强调了自我表露对自我了解、了解他人、建立良好的人际关系、保持心理健康水平的重要作用。同时指出由于自我表露也会带来风险，所以也需要勇气和把握尺度<sup>[29]</sup>。

孙悦亮将“自我表露”应用于心理咨询实践，在心理咨询工作中发现，来访者自我表露水平直接影响其人际交往和心理健康状况，这和国外学者的研究一致。运用“自我表露”技术，在建立有效咨访关系过程中发挥重要作用<sup>[30]</sup>。

王怡红梳理了国外对自我表露的既有研究成果，从自我表露的概念、影响自我表露的因素、自我表露的意义等方面进行了阐释性的分析研究，肯定了自我揭露对自我认知及人际关系发展的作用。同时，王怡红的研究还指出在中国的文化背景下，人们对自我表露有恐惧感，会担心揭露自我而招致麻烦和他人对自己的负面评价。她还指出，由于这种天然的恐惧和怀疑心理，中国人在遭遇心理问题时一般都不会轻易选择求助于心理医生<sup>[31]</sup>。

## 2.4 网络自我揭露：形式与影响

当新媒体特别是网络出现后，其中广泛产生的自我表露行为渐渐引起了中外学者的重视，他们将现实世界的自我揭露概念延伸到了网络空间中。目前国内外网络情境中的自我表露研究集中在以计算机为媒介的交流(CMC)和面对面(FTF)交流中自我表露的差异、网络情境中的隐私与自我表露、上网动机与自我表露、媒体感知与自我表露、医疗咨询中的自我表露、网络中的亲密关系与自我表露等



Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to [etd@xmu.edu.cn](mailto:etd@xmu.edu.cn) for delivery details.

厦门大学博硕士学位论文摘要库