淡江時報 第 359 期

**人 際 關 係 中 的 自 我 揭 露**

**專題報導**

對 你 來 說 ， 和 別 人 建 立 關 係 不 太 容 易 嗎 ？

你 期 待 著 一 種 彼 此 相 知 ， 沒 有 藩 籬 的 親 密 情 誼 嗎 ？

常 有 人 說 ： 「 相 識 滿 天 下 ， 相 知 有 幾 人 」 ， 感 嘆 難 逢 知 己 的 人 不 在 少 數 。 知 心 朋 友 果 真 是 可 遇 不 可 求 嗎 ？ 或 者 有 些 方 法 可 以 讓 我 們 更 易 於 和 他 人 建 立 較 親 密 的 友 誼 呢 ？ 答 案 是 肯 定 的 ， 「 自 我 揭 露 」 的 程 度 便 是 其 中 一 個 重 要 的 影 響 因 素 。

一 般 而 言 ， 人 們 透 露 的 訊 息 中 ， 表 面 性 的 多 於 親 密 性 的 。 常 見 的 是 ， 許 多 同 班 同 學 或 者 室 友 ， 相 處 了 長 久 一 段 時 間 ， 也 常 在 一 起 打 球 、 討 論 課 業 或 者 閒 扯 聊 天 ， 可 是 卻 不 曾 彼 此 坦 露 過 個 人 內 在 的 情 感 、 感 受 或 者 困 擾 。 於 是 ， 他 們 友 誼 的 進 展 就 停 在 這 一 貫 的 相 處 模 式 中 。

在 人 際 互 動 的 過 程 中 ， 若 能 將 自 己 少 為 人 知 的 內 心 世 界 適 當 的 呈 現 出 來 ， 使 對 方 更 了 解 認 識 自 己 ， 則 能 和 對 方 有 更 深 的 互 動 ， 較 能 建 立 起 來 相 知 相 交 的 友 誼 。 這 自 我 內 心 世 界 的 適 當 呈 現 就 是 「 自 我 揭 露 」 了 。

當 我 們 願 意 主 動 自 我 揭 露 時 ， 對 方 會 覺 得 你 是 信 任 且 重 視 他 的 ， 願 意 將 他 當 成 好 友 。 如 此 一 來 ， 他 也 將 更 願 意 付 出 他 的 情 感 與 關 心 ， 甚 至 也 就 將 你 當 成 好 友 也 「 自 我 揭 露 」 一 番 了 。 在 此 互 動 中 ， 相 知 相 交 的 親 密 也 就 較 容 易 建 立 起 來 了 。 從 另 一 個 角 度 來 說 ， 一 個 從 未 透 露 過 自 己 內 在 重 要 層 面 的 人 ， 是 較 不 能 接 納 自 己 的 ， 也 較 難 和 別 人 建 立 親 密 關 係 。 當 一 個 人 躲 在 面 具 背 後 ， 對 自 己 不 夠 真 誠 ， 這 樣 的 人 又 如 何 能 期 待 別 人 對 其 真 誠 而 以 知 己 相 待 呢 ？

自 我 揭 露 的 過 程 要 特 別 注 意 是 否 合 宜 。 對 一 個 僅 一 面 之 交 的 人 過 度 深 談 個 人 隱 私 ， 恐 招 致 負 面 影 響 。 在 不 適 當 的 時 間 、 談 話 內 容 與 談 話 對 象 中 深 度 自 我 揭 露 是 不 恰 當 的 ， 反 而 會 造 成 彼 此 的 困 擾 。 較 佳 的 方 式 常 是 ： 根 據 彼 此 情 感 的 程 度 決 定 坦 露 的 多 少 ， 且 由 淺 而 深 ， 非 一 昧 盲 目 的 自 我 揭 露 。

您 期 待 彼 此 相 知 的 親 密 情 誼 嗎 ？ 就 從 學 習 開 放 自 己 ， 並 適 時 的 自 我 揭 露 開 始 吧 ！ 說 得 簡 單 一 點 ， 也 就 是 「 多 說 說 自 己 」 。 說 說 自 己 的 想 法 、 感 受 與 困 擾 等 ， 您 將 有 意 想 不 到 的 收 穫 與 成 長 ！