

## 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？或者有些方法不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，也常在了一起打球、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時的呈現出來，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的關係。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待自己相待呢？

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。在不適當的交談時間、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，非一味盲目的自我揭露。

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！