

<<自我表露与心理健康>>

图书基本信息

书名：<<自我表露与心理健康>>

13位ISBN编号：9787564017675

10位ISBN编号：7564017678

出版时间：2008-10

出版时间：北京理工大学出版社

作者：李林英

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自我表露与心理健康>>

### 前言

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。

## <<自我表露与心理健康>>

### 内容概要

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地探讨。

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，书中介绍了自我表露的相关理论以及国内外大量的相关研究成果。

读者能够从书中所述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。

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。

<<自我表露与心理健康>>

作者简介

李林英，北京理工大学人文社会科学学院教授，硕士生导师，中国首批注册心理督导师。多年从事心理咨询与治疗工作，曾参加中德高级心理治疗师系统培训项目，接受催眠与行为治疗组培训，曾主持和参与国家级、省部级的多个研究项目，已在国内外重要学术刊物上发表学术论文30

## &lt;&lt;自我表露与心理健康&gt;&gt;

## 书籍目录

理论篇 第一章 自我表露 1.1 自我表露的研究背景 1.2 自我表露的概念 1.3 自我表露的意义  
1.3.1 自我表露是维护心理健康的重要方式 1.3.2 自我表露是健康人格的重要标志 1.3.3 自我表露是心理治疗的重要途径 1.3.4 自我表露是亲密关系建立的重要策略 1.3.5 自我表露是自我了解的重要窗口 1.3.6 自我表露是应对压力的有效方式 参考文献 第二章 社会渗透理论 2.1 社会渗透理论的洋葱模型 2.2 社会渗透理论的四个发展阶段 2.3 社会渗透理论与自我表露 参考文献  
第三章 社会交换理论 3.1 洞察人际关系的新视角——五种社会交换理论 3.1.1 霍曼斯的操作心理学观点 3.1.2 布劳的经济学观点 3.1.3 蒂博特与凯利的相互依赖说 3.1.4 E·福阿与U·福阿的资源说 3.1.5 沃尔斯特、贝尔谢德和沃尔斯特的公平说 3.2 自我表露中渗透着社会交换理论 3.2.1 自我表露的发生原则 3.2.2 自我表露的广告效应 3.2.3 自我表露的效果评估 3.2.4 自我表露的互惠性 3.2.5 自我表露的公平性 3.3 创建本土化社会交换理论的必要性 参考文献  
第四章 表露的平衡论 4.1 孔孟儒文化背景：中庸-取舍平衡 4.2 佛家释文化背景：内慧-表露视阈 4.3 老庄道文化背景：道法自然 顺应平衡 4.4 中国阴阳平衡理论 参考文献国外研究成果篇  
第五章 自我表露与身心健康 5.1 有关苦恼表露的研究 5.1.1 苦恼表露指数的单维性 5.1.2 苦恼表露的性别差异 5.1.3 苦恼表露的风险-收益 5.1.4 自我监控与苦恼表露冲突 5.2 有关创伤表露的研究 5.2.1 心理创伤的概念 5.2.2 创伤性事件的影响 5.3 关于特殊群体表露的研究 5.3.1 关于AIDS / HIV感染者表露的研究 5.3.2 关于同性恋者表露的研究 5.3.3 关于乳腺癌患者表露的研究 5.4 自我表露与人格特征 参考文献 第六章 自我表露与人际关系 6.1 人际关系中的自我表露研究 6.1.1 自我表露的互惠性 6.1.2 自我表露和喜欢 6.1.3 自我表露和孤独 6.2 亲密关系中的自我表露研究 6.2.1 自我表露与亲密感 6.2.2 自我表露与婚恋持久力 6.2.3 自我表露与婚恋满意度 6.2.4 亲密关系中自我表露的性别差异 参考文献 第七章 自我表露与心理咨询国内研究成果篇 第八章 自我表露与人格特征、孤独、心理健康的关系 第九章 恋爱中大学生的自我表露与亲密感关系研究 第十章 苦恼表露、自我监控和主观幸福感的相关研究 第十一章 我国心理咨询师对自我表露运用的调查研究附录A 心理治疗师自我表露问卷附录B 访谈提纲

## <<自我表露与心理健康>>

### 章节摘录

第一章 自我表露 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）。

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時候，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。

<<自我表露与心理健康>>

编辑推荐

《自我表露与心理健康》由北京理工大学出版社出版。

<<自我表露与心理健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>