

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地呈現出來，使對方更了解自己，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

