中国心理学前沿
2025 年 3 月第 7 卷第 3 期

初中生自我表露与人格特征、心理健康的关系

左雨涵

天津工业大学经济与管理学院，天津

摘　要 | 选取100名初中生为被试，要求被试完成SCL-90量表、大五简明人格量表、青少年同伴自我表露问卷，探讨自我表露、人格特征与心理健康之间的关系。结果显示：（1）初中生男生的人格特征较女生善于自我表露；（2）八年级的学生在兴趣爱好、态度观点和身体发育方面好于七年级的学生；（3）初中生自我表露行为有助于培养外倾、友善、开放的人格，促进亲子关系、学习能力的提升；（4）自我表露能够培养积极人格特征的发展；（5）自我表露与SCL-90没有相关性。以上结果表明初中生自我表露行为有利于促进健康人格的形成，从而有利于促进心理健康。倡导发掘初中生运用自我表露的活动内容是学校、家庭、社会需要树立正确的育人观念。

关键词 | 自我表露；人格特征；心理健康

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

1　引言

随着社会的发展，人们对于物质需求呈现多元化、外在化、时代化，远远超过身心内在自我的承载力，自我表达的情境受制于工作、生活环境，强烈的自尊与自卑、真诚与虚荣交织存在，产生自我与超我不和谐的状况比比皆是，引起抑郁、强迫、焦虑、恐惧等心理问题，对一个人的身心健康存在着潜在的风险。尤其是在遇到挫折与困难的时候，在人际交往时不想告诉对方有关自己的信息，拒绝与他人交流自己的思想与感情。自我表露作为人际互动的核心因素，恰当的自我表露能缓解个体社会适应不良、消极事件诸如自杀、犯罪等事件的发生，及时的自我疏导、被他人倾听在相当程度上减少了心里负能量的储藏，因此，探讨自我表露的方式、内容，以及环境因素与心理健康的产生机制的关系，成为人们健康生存与发展的时代命题。

1.1　研究意义

首先，自我表露不仅限于情感层面的交流，也包括更深层次的私人信息和秘密的分享。这个概念最初由美国心理学家西尼・朱拉德（Sidney Jourard）在1958年提出，他认为自我表露是一种让他人了解自己信息的活动，并且强调了真诚地与他人共享个人私密的思考的重要性。对于心理发展，自我表露具有一定的促进作用[1]。

其次，通过自我表露促进人际关系的发展，建立亲密关系，通过观察发现，经常自我表露的人，他的心情是愉悦的，感到生活是充满希望的，一个人经常进行自我暴露，与他人进行有效的沟通，会促进身心健康的发展与稳定。

作者简介：左雨涵，天津工业大学经济与管理学院在读本科生。
文章引用：左雨涵. 初中生自我表露与人格特征、心理健康的关系［J］. 中国心理学前沿，2025，7（3）：287-294.
https://doi.org/10.35534/pc.0703045

最后，自我表露直接实践生物—心理—社会健康模式，达到身体上、精神上、社会上的和谐稳定，我们人类每天与这个社会的人进行着相互作用，如果能用积极健康的心态去面对生活，我们的身心就是健康的，而自我表露能进一步增强自己的心理能量，建设积极的心理品质，应对不良的情绪体验或挫折事件，并感知到清晰的自我目标。因此，探讨自我表露与心理健康的关系，利用自我表露积蓄内在积极心理资源去应对不良情绪等负面心理问题具有一定的现实意义。

基于此，本研究通过个体自我表露与个性特征、社会适应的关系，预防和矫正心理问题，维护和增进心理健康，探讨自我表露与心理健康的内在联系。并提出假设：自我表露与人格特征、心理健康有相关关系

1.2 自我表露

自我表露（Self-disclosure）是个体在与他人交往过程中，出于自愿而向对方展现自己的情感、思想和观点的行为，通常是通过语言和非语言行为来表达或发泄内心的情感、思想与意识。

就表露内容而言，自我表露是个体向另一个人有意识地袒露自己隐私的过程，通过自我表露的概念，可看出自我表露具有主动性、真实性、隐秘性的特征[2]。采用的方式是自我观察、自我评价和自我批评，是通过倾诉自己的想法或者分享个人的经历和感受，人的行为与其观念一致，就有助于解决问题。

1.2.1 自我表露的相关理论

（1）社会渗透理论

根据欧文·奥尔特曼（Irvin Altman）和达尔马斯·泰勒（Dalmas Taylor）的社会渗透理论，自我表露是个体与他人的关系逐渐深化的一种外在体现，随着双方关系的进一步发展，表露的程度愈发深入而广泛，因此，这种深入的自我表露是个体建立与发展亲密关系的必要条件[3]。自我表露作为个体构建和维持社会关系的基本要素，恰当的自我表露有利于个体与他人建立初步的社交关系，随着表露水平与关系的发展，逐渐深入的自我表露有助于个体融入社会团体并拥有更高质量的关系。

（2）压抑理论

根据压抑理论，人们在有意识或无意识的情况下，对自己的内在欲望进行抑制和限制，从而导致一种压抑性的行为和思维，这种情况下，人们会把大部分的精力放在消耗自身的生理基础上。日常社交生活中，当个体无法面对自己的创伤性事件时会压抑内心的想法与行为，这将会导致心理受挫并危及健康，而个体做出与过去创伤性经历相关的表露能在一定程度上减少不健康身心结果的发生[4]。这说明自我表露不但在人际关系中起到重要作用，并且会通过人际互动获得正向反馈，促进自我心理资源建设，因此，适当地向他人表露自我痛苦或压抑的事件，有利于解除创伤性事件所导致的不合理信念，进而缓解个体不良心理体验与负面情绪，减少身心疾病的罹患概率。

1.2.2 自我表露的表现形式

自我表露从形式上可以分为静态与动态两种形式。基于表露个人在人际交往和沟通中向他人表露内容达到的广度和深度，常常是自我表露的意愿或强度；动态主要表现在表露过程，即双方在沟通过程中所处的情境，情境发生变化，自我表露的行为也发生变化。据调查，正常人70%以上的各种欲望都可用自我表露的形式来表达。然而对个人特殊欲望或动机的不恰当暴露可导致暴力行为，如寻求刺激、追求新异、引起关注等。因此，自我表露的程度必须适宜，否则，会让人产生焦虑、烦躁、神经质等精神症状。

1.3 心理健康

心理健康指个体能够积极地、正常地、平衡地适应当前的社会环境，是一种良好的心理状态，心理健康者不仅有良好的自我意识，能够认识到自己的长处和不足，还能够参与和谐的社会生活[5]。在理论上不仅没有精神障碍，而且还是积极发展的心理状态。

现实中没有人可以一直享受生活的乐趣，正如调味品一样，酸甜苦辣一样都不能少，经常与家人或朋友敞开心扉，倾吐心事，吸收建设性建议能够形成积极心理状态，从而促进身心健康。

1.3.1 心理健康的影响因素

通过前期理论的学习，了解到影响健康的因素很多，“世界上没有两片相同的叶子”。每个人都是独一无二的个体，一个人是善于表露外倾型的还是压抑内倾型的，对一个人的幸福程度和身心健康会有不同程度的影响，不恰当的沟通或利益所带来的竞争会导致心理冲突，也会产生不良的躯体和心理反应，要选择尤其是要做对自己影响很大的选择，又缺乏主见时，例如在疾病、丧偶等生活事件的累计发生率很高的情况下，那种倦怠与疲惫的身心状态会极大地影响自我心理健康的正常发展。

1.3.2 防御机制与应对方式

在个人成长和生活的过程中不免会通过防御机制来应对，面对夫妻矛盾、亲子关系、丧失亲人、工作压力等诸如此类的生活事件就会产生剧烈的情绪反应，当超过自身的承受能力时就会出现焦虑、抑郁或者疾病。如果事件在一个人的内心积存已久，又没人理解，这个人处于非常无助的状态，善于表露自己的内心情绪不免是一个人卸下包袱，重整旗鼓的生活方式，找理由或逃避或无视都无意识地成了一种防御方式，但是，如果人们能够通过积极的反思，从自我需要出发，审视周围他人与环境的关系，本着相互理解、相互成长的心态，去面对发生的事情，站在信任的基础上进行交流，自我表露

内心的想法，不失为恰当的应对方式，从而使自己的内心获得平静，减少心理问题的产生。

1.4 自我表露与心理健康

1.4.1 自我表露影响亲密关系

良好的社会关系有助于身心健康。那些“对自己的社会联系满意”的人，绝大多数睡眠情况非常良好，而社会联系是人们生活中不可或缺的内容之一。与他人建立亲密关系的实质是把他人融入了自我概念，把他人的行为归为内因，把自己的行为归为外因，这种效应并不存在，在亲密关系中，他人是自我的一部分，他人的需要就是自己的需要，照料和情感表达会促进关系的提升，促进良好的人际关系的发展。具有文化差异，亲密关系的维持归因，利用表达，主动性的、建设性的方式，保证心理和生理健康，有必要去寻求社会支持。

1.4.2 自我表露缓解心理矛盾

自我表露能解决社会冲突，促进社会适应，积极地融入团体，避免冲突，冲突产生的主要原因是利益与矛盾的存在，和对利益与矛盾的知觉，不良的沟通方式会导致错误归因，引起不必要的冲突。用积极思维解决现实问题，有助于形成有效沟通。一个充满负性生活事件的人，常常通过所谓的故事来解释这些事件。这样回避负性事件的想法也较少，不刻意克制对这些事件的想法，向他人倾诉，可能会帮助人们更好地理解事件发生的情境。

2 研究方法

2.1 被试

在冠县某实验中学抽取七年级、八年级的学生120名学生作为研究样本，同时对120名学生进行问卷测评。共收回120份问卷，剔除无效问卷20份，有效问卷为100份，男生52人，女生48人，最小的12岁占比7%，最大的15岁占比6%。

2.2 研究工具

2.2.1 人格特征

采用卡斯塔和麦克雷（Costa and McCrae，1992）在1985版本的NEO人格量表进行因素分析的基础上得出的大五人格量表简化版（NEO-FFI）[6]，是一种自我报告量表，用于测量神经质（Neuroticism）、外向性（Extraversion）、开放性（Openness）、宜人性（Agreeableness）和谨慎性（Conscientiousness）这“五大”人格特征。NEO-FFI共有60个条目和5个子量表，每个子量表对应一个特征。所有子量表具有可接受的良好内部一致性（α 范围从0.75到0.83）[7]。

2.2.2 自我表露

采用邹泓和蒋索（2008）编制的青少年与同伴自我表露问卷，能够反映青少年特征并关注青春期特定主题的青少年与同龄人自我表露，该问卷包括七个维度，分别是亲子关系、身体发育、品味和兴趣、友谊、学业成绩、学校经历，以及态度和意见，共37个测题。其中兴趣爱好有5个测题、学习情况有5个测题、学校经历有5个测题、观点态度有5个测题、身体发育有5个测题、亲子关系有7个测题、亲密友谊有5个测题。量表针对三个对象（最要好的同性朋友，最要好的异性朋友，普通同学）来体现自我表露的程度，本研究的重测信度为0.972，7个因子的Cronbach's α 系数分别为：0.899、0.906、0.844、0.865、0.911、0.934、0.898，α 系数均在0.8以上，具有较好的信度。问卷采用李克特5点评分制，“几乎不说”记1分，“什么都说”记5分。得分越高，反映同伴自我表露的程度越高。

2.2.3 心理健康

采用德若伽提斯（L.R.Derogatis）于1975年编制的90项症状清单（Symptom Checklist 90，SCL-90），又名症状自评量表（Self-reporting Inventory）。该量表共有90个项目，包含有较广泛的精神病症状学内容，从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等均有涉及，并采用10个因子（躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他）分别反映10个方面的心理症状情况。量表每一个项目均采取1～5级评分，且作为自评量表，“轻、中、重”的具体含义不做硬性规定。

2.3 程序

采用问卷症状自评量表SCL-90、大五人格简版问卷、青少年同伴自我表露问卷同时对120名学生进行测评。先利用差异性t值（$p<0.05$）检验，检验分析初中生男生、女生的人格特征的差异性，男生、女生自我表露的差异性，七年级、八年级学生自我表露的差异性；然后利用$p<0.05$相关性检验，检验分析初中生自我表露与人格特征的相关性，初中生人格特征与SCL-90的相关性，初中生的自我表露与SCL-90的相关性。

3 结果

3.1 初中生人格特征的性别差异

初中生（N=100）人格特征的性别差异如表1所示。结果表明，男生神经质得分（M=31.36，SD=5.89）显著低于女生（M=35.17，SD=6.53，t=-3.03，$p_{corrected}<0.01$）；男生外倾性得分（M=42.54，SD=7.90）显著高于女生（M=37.84，SD=5.42，t=3.32，$p_{corrected}<0.01$）；男女生开放性、宜人性、谨慎性得分均无显著差异（t值分别为-0.65、1.11、1.12，$p_{corrected}>0.05$）。

https://doi.org/10.35534/pc.0703045

表 1　初中生人格特征的性别差异

Table 1　Gender differences in personality traits of junior high school students

组统计	性别	个案数	平均值 ± 标准偏差	t 值	p 值
神经质	男	50	31.36 ± 5.89	-3.03^{**}	0.003
	女	48	35.17 ± 6.53		
外倾性	男	48	42.54 ± 7.90	3.32^{**}	0.001
	女	45	37.84 ± 5.42		
开放性	男	46	36.78 ± 4.10	−0.65	0.52
	女	47	37.32 ± 3.90		
宜人性	男	50	39.50 ± 5.32	1.11	0.27
	女	44	38.36 ± 4.58		
谨慎性	男	50	51.16 ± 71.71	1.12	0.27
	女	45	39.18 ± 5.89		

注：$^{*}p<0.05$，$^{**}p<0.01$。

3.2　初中生自我表露的性别差异

初中生自我表露的性别差异如表2所示。结果表明，男生的兴趣爱好得分（M=46.80，SD=11.18）显著高于女生（M=41.58，SD=11.85，t=2.26，$p_{corrected}$<0.05）；男生的身体发育得分（M=38.09，SD=13.75）显著高于女生（M=30.58，SD=12.18，t=2.88，$p_{corrected}$<0.05）；男女生学习情况、学校经历、态度观点、亲子关系、亲密友谊得分均无显著差异（t值分别为1.06、0.11、1.38、0.08、0.74，$p_{corrected}$>0.05）。

表 2　初中生自我表露的性别差异

Table 2　Gender differences in self-presentation of junior high school students

组统计	性别	个案数	平均值 ± 标准偏差	t 值	p 值
兴趣爱好	男	51	46.80 ± 11.18	2.26^{*}	0.03
	女	48	41.58 ± 11.85		
学习情况	男	51	42.00 ± 13.01	1.06	0.30
	女	47	39.46 ± 10.48		
学校经历	男	50	43.22 ± 10.26	0.11	0.92
	女	46	42.97 ± 12.05		
态度观点	男	51	39.35 ± 10.50	1.38	0.17
	女	47	36.57 ± 9.28		
身体发育	男	52	38.09 ± 13.75	2.88^{*}	0.01
	女	48	30.58 ± 12.18		
亲子关系	男	52	43.65 ± 15.90	0.08	0.93
	女	48	43.39 ± 15.35		
亲密友谊	男	51	39.55 ± 13.27	0.74	0.46
	女	48	37.71 ± 11.42		

注：$^{*}p<0.05$。

3.3　初中自我表露的年级差异

初中生自我表露的年级差异如表3所示。结果显示，七年级学生的兴趣爱好得分（M=41.12，SD=12.45）显著低于八年级学生（M=47.49，SD=10.13，t=−2.79，$p_{corrected}$<0.05）；七年级学生的态度观点得分（M=35，24，SD=9.77）显著低于八年级学生（M=40.80，SD=9.50，t=−2.85，$p_{corrected}$<0.05）；七年级学生的身体发育得分（M=31.64，SD=11.99）显著低于八年级学生（M=37.34，SD=14.41，t=−2.15，$p_{corrected}$<0.05）；其他评分包括学习情况、学校经历、亲子关系、亲密友谊等均无显著年级差异（t值分别为−1.64，−1.27，−1.21，−1.37，$p_{corrected}$>0.05）。

表 3　初中生自我表露的年级差异

Table 3　Grade level differences in self-presentation of junior high school students

组统计	年级	个案数	平均值 ± 标准偏差	t 值	p 值
兴趣爱好	七年级	50	41.12 ± 12.45	-2.79^{*}	0.01
	八年级	49	47.49 ± 10.13		
学习情况	七年级	49	38.84 ± 12.67	−1.64	0.11
	八年级	49	42.73 ± 10.80		
学校经历	七年级	46	41.61 ± 11.85	−1.27	0.21
	八年级	50	44.48 ± 10.28		
态度观点	七年级	49	35.24 ± 9.77	-2.85^{*}	0.01
	八年级	49	40.80 ± 9.50		
身体发育	七年级	50	31.64 ± 11.99	-2.15^{*}	0.03
	八年级	50	37.34 ± 14.41		
亲子关系	七年级	50	41.66 ± 15.77	−1.21	0.23
	八年级	50	45.40 ± 15.27		
亲密友谊	七年级	49	36.94 ± 12.39	−1.37	0.17
	八年级	50	40.34 ± 12.26		

注：$^{*}p<0.05$。

3.4　相关分析

3.4.1　初中生的自我表露与人格特征的相关性

结果显示，初中生外倾性、宜人性、兴趣爱好得分与神经质得分呈显著负相关，相关系数r值分别为−0.32、−0.26、−0.22（$p_{corrected}$<0.05）；宜人性、兴趣爱好、学习情况得分与外倾性得分呈现显著正相关，r值分别是0.25、0.37、0.29（$p_{corrected}$<0.05）；学习情况、学校经历、态度观点、身体发育、亲子关系、亲密友谊与兴趣爱好呈现高度显著正相关；学校经历、身体发育、亲子关系、亲密友谊与学习情况呈现显著正相关；态度观点、身体发育、亲子关系、亲密友谊与态度观点呈现显著正相关；亲子关系、亲密友谊与身体发育呈现显著正相关；亲密友谊与亲子关系呈现显著正相关。其他变量间$p_{corrected}$>0.05，各变量间不存在显著性。

表 4　初中生的自我表露与人格特征的关系

Table 4　Relationship between self-presentation and personality traits in junior high school students

相关性	神经质	外倾性	开放性	宜人性	谨慎性	兴趣爱好	学习情况	学校经历	态度观点	身体发育	亲子关系	亲密友谊
神经质	1											
外倾性	−0.32**	1										
开放性	0.10	−0.16	1									
宜人性	−0.26*	0.25*	−0.06	1								
谨慎性	−0.10	0.17	−0.05	0.13	1							
兴趣爱好	−0.22*	0.35**	−0.13	0.11	0.12	1						
学习情况	−0.17	0.21*	−0.21*	0.10	0.02	0.68**	1					
学校经历	0.13	0.17	−0.10	−0.07	−0.03	0.49**	0.53**	1				
态度观点	−0.04	0.14	−0.05	0.05	0.08	0.66**	0.62**	0.65**	1			
身体发育	−0.15	0.18	−0.22*	0.09	0.13	0.59**	0.60**	0.47**	0.72**	1		
亲子关系	0.04	0.05	−0.2	−0.07	−0.06	0.38**	0.55**	0.53**	0.53**	0.56**	1	
亲密友谊	0.05	0.13	−0.10	−0.08	0.03	0.58**	0.50**	0.57**	0.61**	0.45**	0.51**	1

注：*p<0.05，**p<0.01。

3.4.2　初中生的人格特征与 SCL-90 的相关性

结果显示，初中生神经质与心理症状所包含的10个因子均呈显著正相关（$p_{corrected}$<0.01）；外倾性与躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、精神病性和其他均呈显著负相关（$p_{corrected}$<0.05）；宜人性与心理症状所包含的10个因子均呈显著负相关（$p_{corrected}$<0.05）；开放性和恐怖呈显著正相关（$p_{corrected}$<0.05）；谨慎性与心理症状所包含的10个因子均不呈显著相关性。

表 5　初中生的人格特征与SCL-90的关系

Table 5　Relationship between personality traits and SCL-90 in junior high school students

	躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他	神经质	外倾性	开放性	宜人性	谨慎性
躯体化	1														
强迫	0.66**	1													
人际关系	0.52**	0.66**	1												
抑郁	0.71**	0.78**	0.75**	1											
焦虑	0.72**	0.74**	0.72**	0.77**	1										
敌对	0.63**	0.67**	0.63**	0.746**	0.64**	1									
恐怖	0.62**	0.74**	0.60**	0.72**	0.74**	0.59**	1								
偏执	0.64**	0.74**	0.69**	0.76**	0.64**	0.71**	0.61**	1							
精神病性	0.66**	0.69**	0.76**	0.86**	0.73**	0.71**	0.65**	0.73**	1						
其他	0.74**	0.70**	0.59**	0.76**	0.75**	0.64**	0.72**	0.67**	0.66**	1					
神经质	0.44**	0.51**	0.57**	0.56**	0.52**	0.55**	0.50**	0.44**	0.55**	0.52**	1				
外倾性	−0.27**	−0.20	−0.21*	−0.22*	−0.26*	−0.23*	−0.36**	−0.16	−0.20*	−0.29**	−0.32**	1			
开放性	0.11	0.02	0.15	0.05	0.14	0.11	0.21*	0.09	0.15	0.14	0.10	−0.16	1		
宜人性	−0.30**	−0.25*	−0.29**	−0.31**	−0.27**	−0.35**	−0.25*	−0.27**	−0.28**	−0.31**	−0.26*	0.25*	−0.06	1	
谨慎性	−0.09	0.002	−0.10	−0.11	−0.11	−0.09	−0.08	−0.01	−0.09	−0.08	−0.10	0.17	−0.05	0.13	1

注：*p<0.05，**p<0.01。

3.4.3　初中生的自我表露与 SCL-90 的相关性

结果显示，初中生强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性，其他、神经质、其他与躯体化呈显著正相关（$p_{corrected}$<0.01）；人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性，其他、神经质、外倾性、其他与强迫性呈现显著正相关（$p_{corrected}$<0.01）；抑郁、焦虑、敌对、恐怖偏执、精神病性、其他、神经质、外倾性与人际关系呈现正相关显著（$p_{corrected}$<0.01）；同理，焦虑、敌对、恐怖偏执、精神病性、其他、神经质、外倾性、其他与抑郁呈现正相关显著（$p_{corrected}$<0.01）；自我表露与SCL-90没有显著性（$p_{corrected}$>0.05）。

https://doi.org/10.35534/pc.0703045

表 6　初中生的自我表露与SCL-90的关系

Table 6　Relationship between self-presentation and SCL-90 in junior high school students

相关性	躯体化均分	强迫均分	人际关系均分	抑郁均分	焦虑均分	敌对均分	恐怖均分	偏执均分	精神病性均分	其他均分	自我表露总均分
躯体化均分	1										
强迫均分	0.66**	1									
人际关系均分	0.52**	0.66**	1								
抑郁均分	0.71**	0.78**	0.75**	1							
焦虑均分	0.72**	0.74**	0.72**	0.77**	1						
敌对均分	0.63**	0.67**	0.63**	0.75**	0.64**	1					
恐怖均分	0.62**	0.74**	0.60**	0.72**	0.74**	0.59**	1				
偏执均分	0.64**	0.74**	0.69**	0.76**	0.64**	0.71**	0.61**	1			
精神病性均分	0.66**	0.69**	0.76**	0.86**	0.73**	0.71**	0.65**	0.73**	1		
其他均分	0.74**	0.70**	0.59**	0.76**	0.75**	0.64**	0.72**	0.67**	0.66**	1	
自我表露总均分	−0.08	−0.01	−0.11	−0.06	0.01	−0.07	−0.08	0.04	0.01	−0.05	1

注：**$p<0.01$。

4　讨论

4.1　初中生人格特征的性别差异

本研究结果表明不同性别的初中生在开放性、宜人性和谨慎性上无显著差异，在神经质和外倾性上存在显著差异。男生表现出了更多的外倾性，而女生则表现出更多的神经质。这可能是由于就平均而言，一方面男生的情绪稳定性和自信程度显著优于女生，这表现在男生面对压力和紧急状况时，比女生表现出更沉着冷静的态度[9]，女生往往更加温暖，也更加敏感；另一方面随着时间的推移，男孩的神经质下降幅度大于女孩，施密特（Schmitt）等人的研究表明，在较为发达的国家中观察到的两性二态性水平可能与男性和女性发展不同个性的自然趋势相对应：主要是男性，变得不那么神经质[10]。此外，外倾性这一人格特质与情绪表达能力紧密相关[11]，在初中阶段，男生更倾向于表达自己，而女生由于情绪敏感更多地选择压抑情绪，表明男生更倾向于自我表露，这与本研究的结果相符合。

4.2　初中生自我表露的性别、年级差异

本研究结果表明不同性别初中生自我表露在兴趣爱好、身体发育方面存在显著差异，在学习情况、学校经历、态度观点、亲子关系、亲密友谊方面不存在显著差异。值得一提的是，男生在兴趣爱好、身体发育方面的自我表露水平显著高于女生，这可能是因为男生更有可能通过共同的活动来表现友谊[12]，因此更倾向于寻求相同的兴趣爱好。哈吉（Hargie）等人研究表明，男生往往进行非亲密的表露[13]，更倾向于身体发育等外在特质的交流。

就年级而言，八年级学生在兴趣爱好、态度观点和身体发育方面的表达水平显著高于七年级学生，而在学习情况、学校经历、亲子关系、亲密友谊方面不存在显著差异。这可能是因为一方面随着年龄与阅历的成长发展，孩子们的思想逐步成熟，既明白友谊的珍贵，也更加懂得与同伴的相处之道[14]；另一方面随着年级的增长，学业压力不断增大，孩子们更倾向于通过表露自己来缓解压力、得到放松。

4.3　初中生自我表露与人格特征的相关性讨论

研究结果显示，神经质与兴趣爱好的表露呈显著负相关，可能是由于神经质高的人往往更容易体验到焦虑、抑郁等负面情绪，并难以控制自己的情绪反应。因此，在自我表露方面，他们可能更加谨慎和保守，担心自己的表露会引发他人的负面评价或反应。外倾性与兴趣爱好、学习情况的表露呈显著正相关，高外倾性的人喜欢社交活动，善于与他人建立联系，并乐于表达自己的情感和想法，通常更容易在社交场合中主动进行自我表露，分享自己的经历和感受，以吸引他人的注意和建立更亲密的关系。开放性与学习情况、身体发育的表露呈现显著负相关，这与通常所认为的高开放性的个体更倾向于自我表露相反，可能是由于初中生心智不够成熟，对于外界的评价较为敏感，开放性高的个体可能因为担心被误解或排斥而减少自我表露。

通过对研究结果的分析得出，首先，学校可以通过培养学生外倾、友善、开放的人格及兴趣爱好来减弱其神经质人格的形成；利用外倾性的人格提高学习效率并号召组织学生积极参与活动，促进兴趣爱好的形成。其次，根据结果分析得出身体发育、亲子关系、亲密友谊与学习情况呈显著正相关，所以培养孩子强健的体魄，加强亲子沟通能够促进其学习情况的改善提高。最后，最主要的情感来源——亲子关系的质量会对友谊质量产生重要的影响[15]。因此，初中生自我表露行为有助于培养外倾、友善、开放的人格，促进亲子关系、学习能力的提升。

4.4　初中生的人格特征与症状自评 SCL-90 的相关性讨论

人格作为一种稳定的特质，与个体心理健康关系密切，反映了一个人反复出现的思想、感觉和情绪，有助

于预测个体的主观幸福感、身体健康和心理健康[16]。高宜人性、高严谨性、高开放性和高外向性都有利于心理健康，而高神经质不利于心理健康[17]。本研究结果表明初中生神经质与心理健康呈显著负相关，外倾性和宜人性与心理健康呈显著正相关。顾寿全等的研究显示，外向性、宜人性和谨慎性对心理健康有正向预测作用，神经质对心理健康有负向预测作用[17]。赵淑媛等人的研究发现，神经质和宜人性对心理健康的影响较大[18]，这与我们的研究结果基本一致。

神经质是一种经历消极情绪状态的持久倾向，高神经质个体对外界刺激反应比一般人强烈，应对环境未知结果压力的能力较差，更有可能将正常情况解释为威胁，将小挫折看成令人绝望的困难，更容易经历焦虑、愤怒、内疚和抑郁这样的情绪；而低神经质个体看待挫折更加客观，较少情绪化。外倾性是一种趋于从外部寻找快乐的能力，伴随着一种“希望自己被外界接纳和认可”的强烈渴望，是一种愿意积极参与的态度。高外倾性个体往往对自己充满信心，有较高行动力，善于应对各种情境；而低外倾性个体感情不易露，不善于表达自己的情感和想法，往往会将负性情绪藏在心里，产生内耗。宜人性是指个体与他人相处的方式、亲社会性和合作性的程度。高宜人性个体往往善解人意、慷慨大方、乐于助人；相反，低宜人性个体表现为合作意向低、怀疑别人等特点。因此，神经质对个体心理健康具有负面影响，而外倾性和宜人性对个体心理健康具有正面影响。

此外，古德温（Goodwin）等人的研究证实神经质也是预测健康水平的关键人格指标，高神经质会提高多数精神疾病和躯体疾病的发生率[19]。这种大五人格与躯体疾病发病、治疗依从性、康复、存活率等的关系也为我们以后的研究提供了方向。

4.5 初中生自我表露与症状自评 SCL-90 的相关性讨论

研究结果表明，抑郁、焦虑、敌对都会产生强迫行为，神经质与抑郁呈显著正相关，这告诫我们在现实生活中，要学会识别自身一些不良的情绪，从而促进心理健康。

张仁文的研究发现，自我表露可以缓冲压力对心理健康的有害影响[20]；诺埃尔（Nowell）等人的研究认为，自我表露是在青春期发展亲密人际关系的重要组成部分，而以更亲密的方式分享信息被认为可以加强社会纽带，从而支持心理健康[21]；尤阿尔塔（Yuarta）等人的研究发现，自我表露和自尊有关，并在一定程度上影响青少年心理健康[22]。但本研究结果发现自我表露与SCL-90没有显著性，与先前研究结果不同。针对这个结果，有但不限于以下情况：首先，在统计过程中，剔除无效样本较多，可能导致实际所取得的样本不够充足。其次，可能与初一、初二的学生的自我认知观念还没有完全形成有关，连“几乎什么都不说”都不敢界定，可以看出他们比较隐蔽自己的内心的想法，不敢正常地表露。最后，学生对指导语理解不清楚。因此，加强指导语的解释，选定更多的样本群体是今后要改进的方向。

4.6 研究启示

本研究探讨自我表露、人格特征与心理健康之间关系的假设，但对于自我表露、人格特征、心理健康三因素的相关性没有进一步深入研究分析，对于问卷及其测评前的充分准备，确定样本群体还需要加强与专家、老师的指导交流。

由于初一、初二的学生自我表露与症状自评相关性不明显，后续可以投入研究初三、高中甚至大学生群体的自我表露与心理健康的相关因素的分析，为自我表露积极模式的推广引航，为每个群体心理健康的调适策略做出有针对性的帮助。

5 结论

（1）初中生男生的人格特征较女生善于自我表露。

（2）八年级的学生比七年级的学生自我表露水平在兴趣爱好、态度观点、身体发育等方面更高。

（3）初中生自我表露行为有助于培养外倾、友善、开放的人格，促进亲子关系、学习能力的提升。

（4）自我表露能够培养积极人格特征的发展。

（5）自我表露与SCL-90没有相关性。

参考文献

[1] 林姿默．大学生主动性人格与人际适应的关系：自我表露和积极情绪的链式中介作用［D］．沈阳师范大学，2023.

[2] 王芳芳．高中生领悟社会支持、同伴自我表露与友谊质量的关系及教育对策［D］．河南大学，2021.

[3] 张朝阳．大学生自我表露与孤独感的关系：自我概念清晰性与友谊质量的中介作用［D］．上海师范大学，2023.

[4] 蒋索，邹泓，胡茜．国外自我表露研究述评［J］．心理科学进展，2008（1）：114-123.

[5] 侯玉波．社会心理学［M］．北京大学出版社，2018.

[6] 姚若松，梁乐瑶．大五人格量表简化版（NEO-FFI）在大学生人群的应用分析［J］．中国临床心理学杂志，2010（4）：457-459.

[7] Keuthen N J，Tung E S，Tung M G，et al．NEO-FFI personality clusters in trichotillomania［J］．Psychiatry Research，2016（239）：196-203.

[8] 邹泓，蒋索．青少年与同伴自我表露问卷的编制［J］．心理学报，2008，40（2）：184-192.

[9] 姚若松，梁乐瑶．大五人格量表简化版（NEO-

FFI）在大学生人群的应用分析［J］. 中国临床心理学杂志，2010（4）：457- 459.
［10］Schmitt D P，Realo A，Voracek M，et al. Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures［J］. Journal of personality and social psychology，2008，94（1）：168–182.
［11］蔡阿燕. 表达抑制调节负性情绪的性别差异及外倾性的影响——来自事件相关电位的证据［D］. 西南大学，2016.
［12］刘艳，邹泓，蒋索. 青少年与同伴的自我表露及其与孤独感的关系［J］. 心理科学，2010（1）：229–231.
［13］Hargie O D，Tourish D，Curtis L. Gender，religion，and adolescent patterns of self–disclosure in the divided society of Northern Ireland［J］. Adolescence，2001，36（144）：665–679.
［14］农钰. 高中生人际信任、自我表露与同伴关系的相关及干预研究［D］. 广西民族大学，2021.
［15］王嘉琪. 高中生积极心理品质与友谊质量的关系：自我表露和情绪调节能力的作用［D］. 郑州大学，2022.
［16］Trull T J，Widiger T A. Dimensional models of personality：the five–factor model and the DSM–5［J］. Dialogues in clinical neuroscience，2013，15（2）：135–146.
［17］顾寿全，奚晓岚，程灶火，等. 大学生大五人格与心理健康的关系［J］. 中国临床心理学杂志，2014，22（2）：354–356.
［18］赵淑媛，蔡太生. 女校大学生大五人格和心理健康的关系［J］. 中国健康心理学杂志，2012，20（7）：1094–1096.
［19］Goodwin R D，Fergusson D M，Horwood L J. Neuroticism in adolescence and psychotic symptoms in adulthood［J］. Psychological medicine，2003，33（6）：1089–1097.
［20］Zhang R. The stress–buffering effect of self–disclosure on Facebook：An examination of stressful life events，social support，and mental health among college students［J］. Comput. Hum. Behav，2017（75）：527–537.
［21］Nowell C，Pfeifer J H，Enticott P，et al. Value of Self–Disclosure to Parents and Peers During Adolescence［J］. Journal of research on adolescence：the official journal of the Society for Research on Adolescence，2023，33（1）：289–301.
［22］Yuarta FA，Nurmala I. Improving Mental Health of Adolescents through Self–Presentation［J］. Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology，2021，15（2）.

Linking Self-presentation and Personality Traits to Mental Health in Middle School Students

Zuo Yuhan

College of Economic and Management, Tiangong University, Tianjin

Abstract: One hundred junior high school students were selected as subjects and asked to complete the SCL-90 scale, the Big Five Brief Personality Inventory, and the Adolescent Peer Self-Representation Questionnaire to explore the relationship between self-representation, personality traits, and mental health. The results revealed that: (1) Junior high school boys were better at self-presentation of their personality traits than girls; (2) Eighth grade students were better than seventh grade students in terms of hobbies, interests, and physical development; (3) Junior high school students' self-presentation behaviors helped cultivate extroversion, friendliness, and openness, and promoted parent-child relationships and learning ability; (4) Self-presentation promoted the development of positive personality traits; (5) There is no correlation between self-presentation and SCL-90. The above results suggest that the self-expression line of junior high school students is conducive to promoting the formation of a healthy personality, which in turn is conducive to promoting mental health. The content of the activities advocating the use of self-expression for excavation and junior high school students is that schools, families, and society need to establish a correct concept of education.

Key words: Self-presentation; Personality traits; Mental health