

# 自我揭露在諮商中的功能與限制

張齡方 曾裕玲 楊璧如  
(屏東教育大學心理與輔導系教學碩士班)

## 壹、前言

在治療的場域裡，諮商員以「自我」為出發，運用自己的專業知能去協助當事人。諮商員運用自我的方式，不只說明了如何與當事人工作的面向也與其所秉持的哲學有關。諮商員的自我可以是當事人的一面鏡子、楷模、傳遞經驗者，也可以是治療工具，善用諮商員的自我揭露(self-disclosure)，與當事人真誠的互動，是能與當事人的生命彼此交會、刺激成長，創造一個安全自在的人際空間(邱珍琬，2007)。

在治療歷程裡的各種互動中，當事人的自我揭露被認為是成功的心理治療最可靠的指標之一，因為它有利於治療者和當事人找到問題的癥結。當事人願意揭露自我，代表著當事人對諮商員有良好的關係，也代表著當事人願意與諮商員共同努力去探索、解決自我的議題。隨著助人技術不斷的被創新，諮商員自我揭露技術被視為助人者的一個重要的技巧及能力，與當事人的自我揭露有相等的影響力。然而，諮商員自我揭露的可適性在各學派的主張中是備受爭議的。

諮商員的自我揭露對個案或諮商歷

程的影響，在國外已經有相當數量的研究。這些研究的結果是不一致的，有些支持諮商員的自我揭露可能促進個案自我揭露或增加個案回來繼續接受面談的可能性。相反的，有些研究提高了關於諮商員自我揭露的疑義，認為會嚇到當事人，或對諮商員的能力感到懷疑，或增加當事人的負擔(鍾瑞麗譯，2004)。也有些研究則證明必須在自我揭露與其他因素的相互關係方面了解其影響(Simonson, 1976)。但在國內相關研究的部分，針對單一諮商技巧做深入探討的研究相當有限。基於此，本文根據中西文文獻做統整探討，從諮商員自我揭露的定義、各學派對自我揭露的看法、諮商員的自我揭露在諮商中的功能及諮商員的自我揭露在諮商中的限制四方面進行闡述，並進一步歸納諮商員在使用自我揭露技巧時，所需要掌握的事項。

## 貳、文獻探討

### 一、自我揭露的定義與類型

自我揭露這個名詞最開始是在1964由人本主義心理學家Jourard所提出，意指讓對方了解有關自己的訊息。Jourard

將自我揭露定義為「在溝通過程中，我們讓自己在他人面前是透明的。」當我們告訴別人跟我們有關的訊息時，可以幫助他們看到我們身為一個人的獨特性。Derlega和Chaikin(1979)則是將自我揭露定義為「交換任何自我的訊息，包含個人的地位、個性、過去的事件及未來的計畫等」。

由以上定義可看出，自我揭露強調：(1)自我揭露是將個人的訊息真誠地透露給另一個人知道的過程。(2)自我揭露的行為源自於雙方真誠且有意願的互動。在諮商關係中也可以有這樣的互動歷程。一般諮商中的自我揭露是指諮商師對當事人表白自己過去一些經驗，主要目的是提升當事人的洞察，促進當事人對自己的想法、感覺、行為、及相關議題的瞭解；有時也可以用來挑戰當事人，處理當事人的抗拒（引自林美珠、田秀蘭，2006）。

Hill將諮商員的自我揭露(self-disclosure)分為兩種：

#### (一)探索性的自我揭露：顯露出關於助人者個人的、非立即性的訊息

(1)相似性的表露(disclosure of similarity)：相似性的表露讓助人者可以表達認同和再保證。例如：我可以瞭解你的感受，因為當我需要有人給予我支持及陪伴時，我也會覺得這很難熬的一段時間。

(2)訊息的表露(disclosure of information)：訊息的自我表露可以事先簡短地告知個案有關助人者及其專業背景及訓練，藉由自我表露，助人者示範出表露的可被接受以及可被預期性。例如：我是一位擁有諮商心理學博士學位

的諮商員，青少年諮商是我的專業。

(3)感覺的表露(disclosure of feelings)：感覺的自我表露可以用來為個案示範他們可能會有什麼感覺，另一個目標在讓個案覺得他們自己是正常的，因為其他人也有著跟他們類似的感覺。例如：當我遇到與你類似的問題時，我也會感到困惑無助，因為我沒想過事情會變成這樣。

#### (二)洞察性之自我揭露 (self-disclosure of insight)

助人者對個案表白自己的學習經驗，目的在促使個案對自己的想法、感覺、行為、及相關議題的瞭解。（引自林美珠、田秀蘭，2006）例如：我也曾經有過和親密伴侶冷戰的類似經驗，後來我瞭解到我不願意和他溝通，是因為害怕去面對問題。

## 二、各學派對自我揭露的看法

### (一)精神分析

傳統的精神分析理論學者認為助人者應保持中性，像一塊空白螢幕，個案才能將他們對重要他人的感覺及反應投射在助人者身上，進行心理治療。心理動力學派的學者則認為諮商員的自我揭露對療程是有害的，因為諮商員的自我揭露可能會干擾治療歷程，把焦點從當事人的身上轉移。此外，助人者的自我揭露呈現助人者本身未解決的反移情難題，會嚴重抵消個案從治療中獲益的能力。綜合言之，精神分析學派助人者不會做自我揭露。進行心理治療時，精神分析學派助人者會坐在個案的後面，讓個案感覺自己是焦點，無法在助人者的臉上找出助人者可能的反應線索（林美

珠、田秀蘭譯，2006）。

## (二)人文取向

人文取向學者們認為諮商員在治療關係中，個人化或是透明化的處理風格能讓當事人看到，諮商員也是真實的人，也有他自己的問題。當諮商員進行自我揭露後，助人關係的控制權會較平衡，而當事人不是唯一脆弱無助的人。自我表露在心理治療過程中有相當重要的作用，當當事人進入一個與諮商員真正的自我表露的互動中時，就會從治療中獲益匪淺（林美珠、田秀蘭譯，2006）。

Jourard觀察到社交行為中的「一對一效應」，即一個人在一次交談中表露自己的私人資訊時，另一個人幾乎總是回應，後來研究者把這一效應稱為「表露互惠原則」，即談話雙方都傾向於使談話的親密水平達到一致（卞素芹、劉麗梅、劉洪庄，2010）。所以諮商員自發、真實的示範揭露、建立信任以及增強同盟關係的品質，能催化當事人的自我揭露，並增強當事人自我探索的機會，有助於助人關係的處理，促使當事人在治療中獲得進步。

## (三)完形治療

完形治療取向認為，治療目標在於達到覺察，因為覺察而擴大了選擇性。完形實務中，治療者對自己及當事人的了解，且保持對當事人的開放，是治療者用以維持當下存在品質的方式。完形治療者願意表達自己的反應與觀察，合宜的分享與當下有關的個人經驗及生命故事，而不操縱當事人，當事人從治療者的回饋中，覺察到自己做了什麼。Jacobs(1989)等人指出，目前的完形治療

早已超越了早期治療實務，許多當代諮商員強調存在於當下，真誠的對話、態度溫和，以及更多直接的自我坦露等對治療的重要性（引自修慧蘭，2007）。

## (四)女性主義

關注於權力運作方式是女性主義治療的重點，同時治療關係亦符合平等主義。女性主義者鼓勵治療者在適當時機自我揭露、告知當事人重要的介入方向，幫助當事人做知後同意(informed consent)，像是對諮商員的選擇，也可以平衡諮商員和當事人間力量的差異。「女性主義治療學會倫理規範」(Feminist Therapy Institute Code of Ethics, 1990)就正面點出「自我揭露」的議題，並指出「有意而審慎的」使用自我揭露有其重要性（引自修慧蘭，2007）。

## (五)焦點解決短期諮商

焦點解決短期諮商(SFBT)主張澄清式的自我揭露而無面質（許維素、鄭惠君，2006）。SFBT並不建議諮商師告訴當事人有關自己的經驗，因其會造成模仿或是讓當事人有自嘆不如的感受，削弱當事人建立他們自己解決方法的能力。不過，當當事人說話內容中有矛盾或不一致時，諮商員不使用傳統的挑戰或面質不一致以造成頓悟的技術，而選擇採用較溫和的自我揭露方式，來澄清當事人矛盾的情境及其存在的主觀詮釋與個人優勢，目的是為了避免讓當事人難堪，對自己更加的否認與懷疑等負向感受或影響。為了澄清而使用自我揭露亦可以避免諮商師藉自我揭露之實來滿足自己的需求（許維素、鄭惠君，2006）。

### 三、諮商員的自我揭露在諮商中的功能

適當的自我揭露可以產生正面效果，提供新的領悟與觀點、展現有用的技巧、讓治療關係人性化與平權、讓當事人困擾正常化、給予鼓勵與再保證（邱珍琬，2007）。Rogers和Jourard及其他在臨床與諮商心理學界的人文主義理論家們十分提倡諮商員應該自我揭露。這些理論家認為當諮商員做出較個人的、透明的介入時，將會在諮商歷程及諮商結果上產生多樣化的好處。

#### (一)增進與當事人的關係

諮商員在諮商關係中的透明度通常能引出當事人的透明度。在治療初期，諮商師適度的使用相似性自我揭露，是個與當事人建立良好工作關係的技術（Giannandera & Murphy, 1973）。當諮商員自我揭露後，與當事人的治療關係會較為平衡，當事人不再是唯一的需要援助者，當事人亦有能力給予他人（諮商員）溫暖的關懷及親密的分享。諮商員自我揭露能引導當事人有較多的參與，助人關係更清楚的變成是兩個個體共同捕捉人生重要議題的關係（林美珠、田秀蘭譯，2006）。Perez及Hess(2006)的研究中也發現在跨文化諮商中，諮商員認為他們的自我揭露幫助當事人覺得放心及被支持，而且他們相信這些介入可以改善諮商關係的品質，也能幫助當事人討論他們的重要議題。

#### (二)提升當事人對諮商員的正面觀感

根據Knox, Hess, Petersen and Hill(1997)的研究指出，不論是在諮商歷程初期或是後期，當事人所感受及認知

的諮商關係中，諮商員在使用自我揭露技巧時，當事人雖有正、負向的複合感受，但當事人能感受到諮商員的開放、耐心及可靠，也可讓當事人感受到諮商師想要提供當事人一種舒適的感受。據Murphy與Strong(1972)一項面談64個男大學生之研究指出，面談者之自我揭露次數增加，面談的男大學生對面談者正向、積極性、溫暖和友善的感受會有提昇，亦會讓男大學生感到被瞭解。

#### (三)提昇當事人願意繼續接受諮商的意願

當諮商師能夠在適當的時機使用自我揭露技巧時，當事人能感受到諮商員對於自我的同理與接納，則提昇了當事人繼續接受諮商或治療的意願。

在第一次面談時，諮商師適度的自我揭露，可增加當事人願意與諮商師繼續面談的機會（Giannandera & Murphy, 1973）。Hill、Mahalik & Thompson(1989)的研究指出，再保證式(reassuring)的自我揭露比起挑戰式(challenging)的自我揭露對當事人和諮商員是更有幫助性的；再保證以及正向的自我揭露讓當事人有舒適的感受，並想要經驗更深層次的自我探索。

#### (四)催化當事人的自我探索

諮商員直接的自我揭露可以是一種示範的型式（鍾瑞麗譯，2004），讓當事人可以瞭解到該如何進行相關訊息的揭露以及揭露的程度，若當事人從諮商員的自我揭露之中學習並掌握到在諮商歷程之中該如何適當的自我揭露，便能引發當事人的自我探索，諮商員的自我揭露對當事人來說具有強化作用，鼓勵並促進當事人表現出更多同樣的行為。

Knox等人(1997)的研究指出，諮商員自我揭露能導致當事人有新見解或觀點。當事人能從一個新的觀點學習、理解新的東西，及看待自己或本身的經驗，亦能鼓勵當事人自我反思過去的想法，學到了更好、新的想法去面對、解決、轉化這些人際或內省的變化，以面對、解決當事人本身的主要議題。簡而言之，諮商員可藉由自我揭露提供的新觀點，讓當事人改變對自我行為的不同看法，發展治療目標與行動的新觀點（邱珍琬，2007）。

#### 四、諮商員的自我揭露在諮商中的限制

##### (一)自我揭露的時機

諮商員使用自我揭露的時機很重要，不僅影響了諮商關係、諮商品質，亦讓諮商員和當事人對諮商目標有著不同的感受。諮商員使用自我揭露的時機得視當事人在諮商歷程中的感受而使用不同的自我揭露技術，亦得視諮商員與當事人的關係而定。有益的諮商員自我揭露有三個使用時機，分別為當當事人討論到重要議題時、諮商員想要對當事人進行再保證以及諮商員告訴當事人一個非公開的個人訊息(Knox et al., 1997)。

若諮商員過早自我揭露，不僅會讓當事人感到不知所措，亦會讓當事人懷疑諮商員的專業；若諮商員一直將自己保持在神秘的地位，錯過了適當的自我表露時機，則會讓當事人感到孤單，也會錯過了與當事人發展良好同盟關係的機會。因此，諮商員適時的自我揭露能讓對諮商目標發揮積極、建設性的意義。

##### (二)自我揭露的次數

諮商員使用過多或過少的自我揭露技術會影響整個諮商關係及品質，依據Giannandera和Murphy(1973)的研究指出，諮商員若在面談之中，使用了四次的自我揭露技術，會比使用二次或是八次的自我揭露更能夠提昇當事人下一次繼續接受面談的意願。

諮商員過多的自我揭露或是在不適當的時機使用此技術，則亦容易造成當事人的反感；諮商員太多的自我揭露會減少當事人自我揭露的時間，當事人對於整個治療投入性即降低，亦會造成當事人傾向將治療終止(Giannandera & Murphy, 1973)。如果諮商員在諮商歷程中自我揭露的次數太頻繁，當事人可能就無法有足夠的時間表達自己，因此干擾了諮商歷程(Barrett & Berman, 2001)。

##### (三)自我揭露的內容

諮商員為了吸引當事人的注意而做出與當事人狀況相似的自我揭露時，可能讓當事人對諮商員能力及專業的觀感大打折扣，當事人也可能會以為諮商員是想讓他覺得安心，因為問題並不如他想像的嚴重，因此有可能會降低當事人繼續接受治療的意願或者減少了當事人改變的動力。從另一個角度來看，諮商員做出的自我揭露如果和當事人皆來自不同的背景、教育程度和經驗，這有可能讓當事人有負面的感受(Forgas, 2010)。

##### (四)自我揭露的動機

諮商員必須清楚的知道，為什麼他們要在諮商過程中自我揭露。Egan也指出，自我揭露是具有挑戰性的，因為它是一種親密的形式，而對某些案主來

說，親密不容易處理（鐘瑞麗譯，2004）。另外，有的當事人會詢問諮商員的個人資料，雖然諮商員真實的回答有時是適當的，但諮商員必須詢問個案是甚麼原因讓個案想問這樣的問題，除非諮商員的自我揭露對治療歷程是有益的，否則諮商員不需做自我表露。

#### **(五)自我揭露的跨文化議題**

許多研究指出，諮商員的自我揭露在跨文化諮商中特別適合。Hill指出，有些個案懷疑不同文化背景的助人者如何能了解或幫助他們，也怕他們所說的會回過來打擊自己。助人者在第一次見面時可以這麼說：「你有沒有想問我任何事？」然後誠實地回答問題，這樣個案才會認識他們（林美珠、田秀蘭，2006）。洪莉竹（2002）也指出，對生活在若干文化的人們而言，要揭露一些個人或團體的隱私是很困難的，特別是這些隱私與家庭有關時，就更覺得不該告訴陌生人。中國人所講的「家醜不可外揚」，指的就是這個意思。因此藉著諮商員的自我揭露，可以讓當事人了解到自我揭露是可接受和可預期的。

### **五、自我揭露之原則**

綜合上述，諮商員在使用自我揭露技巧前，若能夠仔細思考以下問題再決定是否使用，則能幫助諮商員在諮商歷程中確實掌握諮商目標，覺察此技巧使用是否適當：

- (一)我希望透過自我揭露達到什麼目的？**
- (二)相同目的之下，除了此技巧外，還有別的技巧嗎？**
- (三)此時的自我揭露是滿足了當事人或**

**是自己？**

**(四)現在的時機點是適合使用此技巧的嗎？**

**(五)如何精確的進行此技巧？要怎麼說才不會讓當事人感到模糊焦點？**

**(六)自我揭露的內容與是否會違背當事人的文化脈絡？**

**(七)使用此技巧後，要如何將焦點轉回到當事人身上？**

諮商員若能夠在使用自我揭露技巧前仔細將上述七原則考慮周詳，則能夠將自我揭露的技巧良好運用，不致造成諮商效果大打折扣或是損害了諮商倫理的情況，更能夠促進並提昇諮商關係。

### **參、諮商員在使用自我揭露所需要注意的事項**

諮商員的自我揭露可能會是爭議性的一項技巧，其爭論的焦點在於諮商員使用了這樣的技術後，可能會讓當事人產生了被指導、暗示或是受到壓力，破壞了諮商的倫理；但當事人也可能會感受到被諮商師所重視、被同理、被了解、被接納，而縮短了諮商員與當事人的距離，進而建立了更加良好的諮商關係。

以下針對是諮商員在使用自我揭露技巧時，所需要注意的事項：

#### **(一)在穩固的諮商關係為基礎下使用**

要在諮商員與當事人互相信任且有穩固的諮商關係為基礎的前提下，諮商員運用自我揭露技術能夠對於諮商歷程有所助益；唯有在真誠、互信的關係之中，諮商員使用自我揭露的技巧才能讓當事人感受到諮商師確實是專業、可信賴的，亦能對當事人產生一種示範的

作用。

## **(二) 諮商員溫暖的態度較使用諮商技巧更為重要**

自我揭露非必要技巧，諮商員的溫暖態度才是建立與當事人良好關係並促使當事人進入治療的必要條件；在諮商過程之中，當事人與諮商員之間的關係，應是關乎治療成敗的重要關鍵，能在溫暖的態度之下使用自我揭露技巧，才能讓當事人感受到諮商員真誠、一致的態度，亦才能使當事人更願意將自我投入，與諮商員共同達成諮商目標。

## **(三) 諮商員應避免不真誠的自我揭露**

諮商員應避免為了增強與當事人的溝通或是刻意營造美好的諮商關係的目的之下而揭露自己。諮商員使用自我揭露時，會因其語氣、肢體動作、口語反應、個人特質、臉部表情而會讓當事人有不同的感受及反應。諮商員要注意自己言語之外的自我揭露，亦即諮商員需重視自我在非語言之外的自我揭露，包含了肢體語言、眼神及音調，這些非語言的自我揭露更比語言的自我揭露讓當事人察覺到諮商員是否真誠一致以及讓當事人敏銳感受到諮商員對於自己的關注程度。

## **(四) 諮商員的自我揭露是為了啟發思考**

在當事人問題未深入探討之前，避免因為諮商員的自我揭露，讓當事人以為只有模仿諮商員的方式是唯一的問題解決之道。應要讓當事人感覺到諮商員的自我揭露是為了啟發他思考、面對及解決問題，進而達到諮商目標。

## **(五) 自我揭露宜精簡，避免冗長瑣碎**

諮商員使用自我揭露技術時，避免過於冗長、瑣碎，若是諮商員因進行自

我揭露而耗費了大量的時間，則嚴重影響了諮商品質，亦造成當事人對諮商員專業上的質疑；若是諮商員揭露太頻繁，當事人可能會對諮商員的揭露感到懷疑且認為可能是有其他的動機。

## **(六) 諮商員應避免過分宣揚自我**

有些諮商員使用自我揭露技術時，會感到脆弱及被威脅，因為諮商員感覺到自己與當事人分享了自己的某些部份。諮商員應避免過分宣揚自我，進而忽視了當事人心中的困惑與挫折，諮商員的自我表露應該協助當事人注意到問題的關鍵地方，以及啟發當事人可以找到並運用在解決自我議題的資源上。

## **(七) 諮商員對當事人的文化背景應審慎的考慮**

在諮商員自我揭露前，當事人提出的問題、歷史、性別、年齡和其他因素，都應該被諮商員審慎的考慮。而諮商員對當事人的種族、性取向及文化更應該被諮商員慎重的考量，避免因對於當事人之種族和文化的不了解，在自我揭露時讓當事人感受到壓迫或是歧視，因而產生了誤會，甚至是傷害了當事人。

## **(八) 諮商員要把焦點放在當事人身上**

諮商員使用自我揭露的重點是在於與當事人的主要議題或是諮商目標做連結，並將結論引導到當事人身上，目的是讓當事人可以深入的對於諮商目標或是主要議題進行深入的探索，而非是要當事人對於諮商員揭露的內容做回應。聽到諮商員的自我揭露，當事人有時可以知道他們自己有著相似的感覺，並不會因為有這樣的感覺而遭受評價。然而需注意的是，諮商員要把焦點放在當事

人身上，因為一不留意諮商的焦點很容易轉向諮商員。

若諮商員可以在溫暖、真誠及一致的態度下，使用自我揭露技巧，且僅記「要以當事人的諮商目標為主，而非將自我揭露之焦點轉移到諮商員」之原則，不僅對諮商歷程是不會有傷害的，更能夠協助當事人進一步的達成諮商目標。

## 肆、結語

在進入諮商前，諮商員與當事人建立良好的諮商關係及互動是先決條件，如此不僅可以增進當事人的自我覺察，亦可提昇當事人的自我同理；若是諮商員能夠適當的運用自我揭露的技巧，則可以協助建立和提昇諮商關係、向當事人示範適當的揭露、重新保證和支持當事人、協助當事人獲得洞察和採取行動的功能(Knox & Hill, 2003)。

自我揭露被視為心理諮商的重要技巧和有效諮商員所必備的能力或品質，並影響來訪者自我表露。若諮商員能夠在諮商中適時的自我揭露，真誠的讓當事人感受到諮商員的積極關懷，定能促成當事人自我改變的信心，最終決定心理諮商的效果。無論是當事人或是諮商員的自我揭露在在顯示其自我成長的能力，此亦是自我揭露在諮商中的正面效益。

## 參考文獻

卞素芹、刘丽梅、刘洪庄（2010）。中外「自我表露」研究現狀概述。石家莊學院學報。12（6），125-128。

邱珍婉（2007）。諮商技術與實務。台北市:五南圖書。

林美珠、田秀蘭（合譯）（2006）。助人技巧——探索、洞察與行動的催化（原作者：Glara E. Hill）。台北市：學富文化。

洪莉竹（2002）。與諮商有關的文化議題。諮商與輔導，198，23-28。

許維素、鄭惠君（2006）焦點解決短期治療基本技巧的奧妙。諮商與輔導，247，15-23。

修慧蘭（校）（2007）。諮商與心理治療理論與實務（原作者：Gerald Corey）。台北市：雙葉書廊。

鍾瑞麗（譯）（2004）。助人歷程與技巧——有效的助人者（原作者：Gerard Egan）。台北市：雙葉書廊。

Barrett, M. S. & Berman, J. S.(2001). Is psychotherapy more effective when therapist disclosure information about themselves? *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 69(4), 597-603.

Derlega, V. J. & Chaikin, J.(1979). *Appropriateness of self-disclosure In Chelune G. D. (Ed.)*. San Francisco Jossey Bass, 151-176.

Forgas, J. P.(2010). Affective influences on self-disclosure: mood effects on the intimacy and reciprocity of disclosing personal information. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0021129.

Giannandrea V. & Murphy K.C.(1973). Similarity self-disclosure and return

- for a second interview. *Journal of Counseling Psychology*, 20(6), 545-548.
- Hill, C. E., Mahalik, J. R. & Thompson, B. J.(1989). *Therapist self-disclosure. Psychotherapy*, 26(3), 290-295.
- Knox, S., Hess, S. A., Patersen, D. A. & Hill, C. E.(1997). A qualitative analysis of perceptions of helpful therapist self-disclosure in long-term therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 44(3), 274-283.
- Knox, S., & Hill, C. E.(2003). Therapy self-disclosure: Research-based suggestions for practitioners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology/In Session*, 59(5), 529-539.
- Murphy, C. M., & Strong, S. R. (1972). Some effects of similarity self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 19(2), 121-124.
- Perez, M., & Hess, S. A.(2006). European American therapist self-disclosure in cross-cultural counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 15-25.
- Simonson, N. R.(1976). The impact of therapist disclosure on patient disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 23(1), 3-6.