

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報, 2012, 43 卷, 3 期, 657-680 頁

大學生人際互動情緒表達壓抑的探究*

江 文 慈

世新大學
社會心理學系

西方的情緒研究與臨床心理實務指出, 情緒表達壓抑不利於個體的身心健康, 且有礙人際關係的發展。然而, 在華人社會裡, 卻希望個體要能克制情緒不要任意表達, 以免破壞人際關係。情緒表達壓抑在華人社會人際互動中所存在的心理現象, 其背後的原委值得探究。本研究旨在瞭解人際互動中情緒表達壓抑的現象與原因, 研究範圍聚焦在大學生的人際脈絡, 採取質化研究取向, 運用個別訪談與情緒札記來蒐集資料, 共訪談 24 位大學生, 另外也蒐集 22 篇情緒札記, 參考紮根理論的方法進行資料分析。研究結果發現: 情緒表達壓抑的原因相當複雜多樣, 壓抑負向情緒表達的原因歸納有: 「維持和諧關係」、「理性克制衝動」、「避免場面尷尬」、「考量利害後果」、「符合倫理禮節」、「表達無濟於事」以及「不知如何表達」等。而壓抑正向情緒表達的原因, 則有「避免過於炫耀」、「擔心嫉妒惹厭」、「考量對方感受」和「不習慣表達」等。人際互動中的情緒是否表達或者壓抑, 端賴與互動對象的關係品質以及當下的情境。情緒表達有助於問題的溝通與解決, 但不可忽略的是, 情緒表達在人際互動中也是一種冒險, 表達不當則有害人際關係, 所以處於說與不說、露與藏之間, 的確有許多層面的考量。在講究關係的社會裡, 「人前留一線, 日後好相見」是人際互動中情緒表達壓抑的一個貼切寫照。

關鍵詞: 人際互動、表達壓抑、情緒表達、情緒調整

西方的情緒研究與臨床心理實務指出, 情緒表達壓抑不利於個體的身心健康, 且有礙人際關係的發展。然而, 在華人社會裡, 卻希望個體要能克制情緒不要任意表達, 以免破壞人際關係。情緒表達壓抑在華人社會人際互動中所存在的心理現象, 其背後的原委值得探究。以下說明本研究的相關文獻、研究目的與問題。

* 本文係國科會專題研究編號 NSC-96-2413-H-128-003-MY2 成果報告之部份內容, 特向國科會的研究經費提供致謝。
本文通訊方式: wendy@cc.shu.edu.tw。

一、情緒表達壓抑研究的反思

情緒表達的品質攸關個體的人際關係與身心健康，適當的情緒表達有助於人際關係的促進，而壓抑情緒表達，往往被認為不利於個體的身心健康。情緒表達壓抑 (expressive suppression) 是指當情緒激起時，個體有意識地抑制自己的情緒表達行為，包括抑制語言和非語言的表達 (Gross & Levenson, 1993)。情緒表達壓抑對身心健康不利的說法，早在心理分析論就有極多的論述，心理分析論中將情緒比喻為水壓，壓抑情緒不加以宣洩，可能導致山洪爆發，造成自我傷害或失控，有害身心健康 (Kennedy-Moore & Watson, 1999)。

一些心理學實徵研究也指出，情緒表達壓抑對於情感、認知與社會後果，皆有負面的影響 (Butler et al., 2003; Gross, 2002)。Gross (2002) 探討情緒調整歷程中有關表達壓抑的研究發現，不管是正向或負性情緒的表達壓抑，皆對個體的生理、認知與社會後果有不良的影響。長期使用表達壓抑會產生人際疏離且有孤寂感，這是因為正、負情緒行為表達的壓抑，會掩蓋重要的社會互動訊息，且對社會溝通和社會互動產生消極的影響。情緒必須表達出來，才有助於情感分享，社會支持的品質也較佳。又，Butler 等人 (2003) 的研究指出，壓抑情緒表現會消耗個體的認知資源，使社會互動反應性降低、看起來較不友善而且帶有敵意，不僅會引發互動對象的負面評價，更使得對方沒有意願發展進一步的關係。再者，壓抑情緒表現可能會造成個人內在經驗與外在表現不一致，導致對自己有不真實的感覺，有礙人際關係的發展。另外，臨床心理研究也指出長期壓抑情緒表達，不利負向情緒的紓解。負向情緒經驗的累積，是導致心理病理的主要來源，例如憂鬱和焦慮，而經常使用表達壓抑者，也報導較多的憂鬱症狀 (Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)。

實徵研究與臨床實務皆指出，情緒表達壓抑會導致身心的不健康。不過在一片認為「情緒有表達就是好，不表達就是不好」的聲浪中，也有其他研究證據指出，情緒表達與健康並非單純的線性關係。以生氣情緒為例，Baumeister、Heatherton 與 Tice (1994) 就認為，無論是往內生氣或者往外生氣，只要停留在負向情緒，都具有殺傷力。向外發洩更加激起情緒，而往內壓抑則使情緒繼續悶燒，這兩種方式都使情緒持續，並不恰當。由此可見，負向情緒的處理方式，重點不在於要不要表達出來，而在於情緒是否仍然繼續停留其中，懸而未解。Bushman、Baumeister 與 Phillips (2001) 的研究指出，憤怒表現出來不見得會平息怒火，隨意地表達憤怒，反而增加攻擊行為。而 Tavis (1989) 也曾說明，沒有限度的情緒表達對人際關係是具有破壞性的影響。

另外，社會上普遍認為不表達情緒其實是種成熟的象徵，甚至是一種美德，媒體中的英雄，常常塑造為有淚不輕彈的形象，若表達情緒，則被認為是情緒化，缺乏自我控制。在婚姻關係中，某些夫妻在表達出對對方的憤怒後感覺更好，因為他們通過解決衝突獲得了更大的滿足感；相反地，情緒的表達也可能使雙方感覺更糟糕，因為他們通常使用傷害的言語攻擊對方，意在傷害而不是解決問題 (Kennedy-Moore & Watson, 1999)。因此，人際互動中情緒表達的好與不好，不能單單取決於是否表達出來而已，個體在人際互動中壓抑情緒表達應有其背後的考量。

關於情緒表達的論述，一方面鼓勵表達出內心的情緒感受，有益身心健康；一方面又主張控制情緒，展現理性成熟，的確令人感到矛盾 (Kennedy-Moore & Watson, 1999)。到底人們經驗到情緒後要不要表達出來，一直受到爭論。過去，有關情緒表達壓抑對身心健康影響的研究，其焦點多放在個人層面的探討，而關於人際情境中的表達壓抑所知仍然相當有限 (Butler & Gross, 2004; Butler, Lee, & Gross, 2007)。或許我們必須重新理解人際互動中表達壓抑的背後原由。

二、情緒表達壓抑現象與原因的探討

相較於西方研究多主張情緒要表達出來，但在華人社會裡卻希望個體要能理性克制情緒，不要隨意表露情緒，以免導致人際關係的緊張或破裂。當個人與互動對象感受到不愉快情緒時，應試圖加以克制，才是較合宜的做法，否則壞了社會關係，可能會造成嚴重的後果。東西方社會文化對情緒表達的偏好或許有所差異，生活在華人社會裡，有必要瞭解華人情緒表達的特色，以及探索情緒表達壓抑的原因。

(一) 華人的情緒表達特色

華人社會深受儒家思想的影響，孔子講中庸，老子尚無為，千百年來，華人崇尚的是隱忍與含蓄，忌諱的是直露與張狂，這樣的文化價值，潛移默化地影響著華人的情感表露（王悅民，2007）。關於情緒表達的論述，西方人普遍重視自主性的展現，相關研究亦認為透過主動且直接的情緒表達，不僅有助於人際關係的發展，對個體的身心健康也有正面的影響。反觀華人社會對情緒表達的看法，與西方社會最顯著的差別莫過於忍的讚揚。「忍」對於華人的際溝通與待人處事是相當重要的美德之一，其中當然包括了情緒表現的「忍」。在中國民間，流傳有許多格言諺語，勸人要有「忍讓」的修養，譬如：「小不忍，則亂大謀」、「忍字頭上一把刀，不忍分明把禍招」，「忍」可說是華人人際情緒調整的重要策略（陳依芬，2008）。忍與直接表達可說是南轅北轍的兩種情緒表達方式，從這兒可見，情緒表達的偏好方式是具有文化差異的。

而彭泗清（1993）在研究中國人不滿情緒的表達時指出，倫理關係是中國人人際情緒表達的核心問題，在重視和諧的文化背景下，華人人際情緒的表達會受到下列規範所約制：

1. 合禮：在“非禮勿言、非禮勿聽、非禮勿視、非禮勿行”的社會裡，情緒自然也是“非禮勿表”。
2. 重和：“禮之用，和為貴”，禮與和是相互貫通的，不滿的人際情緒表達不能破壞人際和諧。
3. 有節：在和的目標和禮的原則下，只好以節制、溫和、委婉為處理不滿情緒的具體規則，要求人們做到“發乎情，止乎禮”。

又情緒表達也是一種人際溝通，從華人的溝通特性，亦可看出情緒表達的特色。Gao 和 Ting-Toomey（1998）研究如何有效與中國人溝通，他們歸納出四個中國人溝通的特性，分別為「含蓄」、「傾聽」、「客氣」和「自己人」：

1. 含蓄：中國人的溝通是間接有保留的，話中有話，對不同的社會或關係情境下做恰當的溝通，不能完全表露無遺，其有助於維持既定關係而不破壞團體和諧。
2. 傾聽：在中國文化中，唯有具有經驗或權力的專家才有發言的權利，因此「傾聽」變成溝通的首要工作。為了維持既定的地位與角色關係，中國社會的溝通型態是非對稱的，例如：親子與師生關係，小孩從小被教導多聽少說，不可插嘴。
3. 客氣：客氣是中國人的溝通法則，深植在中國人的際互動中，例如：在主客關係中，主人通常會服務周到地讓客人有賓至如歸的感覺，客人也要行事得宜以免喧賓奪主。客氣的溝通特性也顯露在中國人謙虛的價值觀。
4. 自己人：內團體在集體主義文化中是很重要的，內團體的需求、目標及信念往往凌駕於個人成就與目標之上，加上中國人對「自己人」與「外人」作很清楚的區分，因此「關係」對於中國人的溝通歷程是很重要的向度，它決定了溝通的內容與方式，與自己人溝通可以是非常隱私的，與外人溝通則相對較冷淡。

而楊國樞（1992）提及中國人行為有他人取向的傾向，他人取向是指中國人在心理與行為上易受到他人影響的一種強烈趨向，對他人的意見、標準、褒貶、批評特別敏感而重視，在心理上希望在他人心目中留下良好印象，在行為上則努力與別人相一致，強調消極方面要盡量避免他人的責罰、譏笑、拒絕、

尷尬及衝突。在積極方面要盡量獲得他人的贊同、接受、幫助及欣賞。他人取向者的主要特徵為「顧慮人意」與「順從他人」，因此情緒表達就顯得間接壓抑許多。

從上述討論可知，華人的情緒表達在強調「合禮」、「重和」、「有節」的文化規約下，加上「顧慮人意」與「順從他人」，偏好含蓄客氣，特別在公眾場合上的情緒表達較為壓抑，除需顧及人際和諧外，還要避免面子的威脅。

(二) 負向情緒表達壓抑的原因

個體為何會壓抑情緒表達，背後可能有其目的與考量。從上述華人情緒表達的特點探討可知，華人的情緒表達較含蓄間接，乃為了合乎倫理禮節、重視和諧關係，達到情緒發而皆中節的理性成熟。

華人在人際互動中，特別強調忍讓，以忍做為化解衝突、獲致和諧的方法。因「以和為貴」向來是華人處理人際關係的重要原則，在華人社會裡衝突式的情緒表達是需要避免的，因為這可能威脅到人際關係的和諧。黃曬莉（1999）在研究中國人的人際和諧與衝突中，指出忍的意涵與機制。忍的第一種機制是自我壓抑，也就是強壓住自己的某種欲望、意見、不滿、生氣、衝動等負面情緒。人際衝突中最需要忍的是言與氣，忍氣吞聲就是忍言與忍氣，亦即要抑制住受到壓制的怨怒情緒，不要表達或說出來，例如：「忍幾句無憂自在」、「忍一句禍根從此無處生」。忍氣也很重要，因為怨氣通常伴隨著厲聲、遽色及疾言，而疾言大多欠缺思量，覆水難收，事後經常懊悔不已。李敏龍和楊國樞（1998）在探討中國人「忍」的概念時，也發現「避免人際衝突，維持人際和諧」是忍的重要目的，這似乎意謂著「不忍」可能對人際關係有很大的傷害。看來，維持和諧的人際關係，是情緒表達壓抑的一個重要考量。

黃光國（2009）在建構華人社會中的衝突化解理論時指出，華人在儒家關係主義的影響之下，個人是生活在他所認同的社會網絡之中，當他在面對人際衝突情境時，個人必須考慮兩個問題是：「要不要維持人際關係的和諧」以及「要不要達成個人的目標？」。倘若為了人際關係的和諧，而放棄個人目標的追求，他會做出「忍讓」的反應。倘若他不顧人際關係的和諧，堅持追求個人的目標，他會和對方發生「抗爭」。倘若他為了追求人際關係的和諧，避免和對方發生抗爭，而又不放棄個人目標，他可能採用「陽奉陰違」的方式來達成其目的。倘若他既考慮人際關係的和諧，又願意在個人目標有所退讓，他可能和對方「妥協」。倘若他不顧人際關係和諧，設法在和對方的互動中，又不追求個人目標的達成，他和對方關係便可能宣告「斷裂」。看來，個體若要達成個人目標，會以直接表達的方式獲得訴求，若是顧及人際和諧，可能會以妥協、陽奉陰違或忍讓的方式來處理，其中就涉及不同程度的表達壓抑。

除了人際和諧的考量外，情緒表達壓抑可能在避免一些表達的負面後果，例如：強烈的憤怒下容易衝動，暫時的壓抑可緩和當下的劍拔弩張，有助冷靜思考，以免失控後悔（Bushman et al., 2001）。再者，過度表達煩惱者，也有負面的心理和社會後果，不斷的反芻抱怨自己的困擾，除了加重自己的情緒負荷，也讓別人對這些不斷抱怨者避之唯恐不及（Kennedy-Moore & Waston, 1999）。過度的表達憤怒與困擾可能有些反效果，適度的抑制或許恰當些。吳宗祐（2003）研究工作中的情緒勞動發現，個體在工作中的的人際互動中表達怒氣後，就個人的內在歷程而言，可能要付出更多的心力來處理自己不減反增的憤怒感；就人際歷程，他不僅要為接下來的人際後果感到憂心忡忡，有時更要為自己一時衝動所造成的社會關係破裂進行修補。因此，表達壓抑有時在避免強烈表達後所導致的負面後果。

從上述的討論可知，個體壓抑情緒表達有其意圖，同時也得考量其所在的社會脈絡，在瞭解表達壓抑時，可能要看當事人的目的與當時的情境。雖然壓抑情緒要付出代價，但表達壓抑若是在敏感的情境下，它可能扮演著所希望的個人和人際功能，包括：維護和諧的人際關係、避免表達的負向後果、圓融地調整行為以符合社會倫理規範等。除了這些原因外，是否還有其他的考量因素呢？

(三) 正向情緒表達壓抑的原因

除了負向情緒表達的壓抑外，那麼正向情緒又為何呢？關於情緒表達壓抑的研究多探討憤怒、難

過、挫折或不滿等負向情緒，對於像快樂、榮耀等正向情緒的壓抑，似乎較少些。Mesquita 與 Albert(2007) 在論述文化與情緒調整時指出，美國文化的個體是主動追求快樂的，追求成就、達到自我實現是其生活目標之一。當有成就訊息時，是自然主動地與人分享。然而在東方亞洲文化裡，其情緒表現在維繫和諧的人際關係，高度主動追求快樂是不被鼓勵的，不符合人際和諧的目標，反而可能引起別人的嫉妒或者讓人覺得自私自利。因此在東方社會裡，個體表達高度的成就喜悅，若有可能會威脅到人際關係時，就會傾向抑制高興的表達。另外也有研究指出，北美文化重視凸顯自我，在社會化過程中重視正面的讚美與鼓勵孩子自我激勵。但在亞洲文化，特別是華人及日本人重視融入團體，因此強調謙虛與自我貶抑，認為在公開場合推銷自己的成就是尷尬的事 (Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000)。

華人向來重視「謙虛」，而非自我誇耀，鄭桃云(2009) 在論述中西方文化中“謙虛”的內涵及成因時曾提到，西方文化追求自由，注重個人的權利和獨立，強調人與人之間的平等。強調個人的價值，重視培養個人的自信，尤其在個人取得的成就而自豪，不掩飾自己的自信心、榮譽感，以及在獲得成功後的喜悅。而華人社會裡注重人與人之間的關係，為獲得別人的合作與支持，這些都需要謙虛，自謙尊人，甚或貶己尊人。這或許可從中國人交際中善用謙語可見端倪，稱自己和自己有關的人或事用「小」、「愚」、「寒」、「敝」等謙辭。敬辭則相反，用「貴」、「尊」、「令」等稱呼對方以及和對方有關的人事。當個人有成就，受到別人稱讚時也得客氣一番，回答「哪裡哪裡，過獎了」，或者「不敢當，托您的福」。

另外，傳統華人在目的價值上重視家庭與和諧社會關係，在工具價值上強調修身、自律和謙和，在對外情緒表達上以「羞恥」為核心，重視他人評價，並發展出抑制自我需求與情緒表達以符合社會要求之行為習慣，不習慣讚美自我與主張自我權利，習於自我貶抑(王叢桂、羅國英, 2007)。在張詩音(2007) 的研究文獻也提到，中國人在達成個人成就時，往往不能公開、明顯地表現內心的歡愉，否則可能被認為太過驕傲。而小孩子從小就被教導「勝不驕、敗不餒」，即使得到好成績、考上理想學校，都不能太過自滿地表現開心的感受。

三、情緒表達壓抑與互動對象的關係

人際互動中的情緒表達壓抑與互動對象的關係有何關聯呢？由於華人對關係的重視，許多學者曾提出華人人際關係的觀點，例如：費孝通的「差序格局」、許烺光的「心理社會圖」、楊國樞的「社會取向」以及黃光國的〈人情與面子〉理論模型(引自黃光國, 2009)。這些觀點認為華人在對待不同類型的關係對象時，會有不同的行為法則，並依據親疏遠近的差異做為關係分類的標準。

在黃光國所建構的〈人情與面子〉理論模型中，他將人與人之間的關係，依「情感性成份」與「工具性成份」的比例多寡，將人際關係分為三大類：「情感性關係」、「工具性關係」和「混合性關係」(黃光國, 2009)。至於「關係」的向度，可從橫向的平行關係和縱向的上下關係來區分，相對應的亦可從「親疏」和「尊卑」兩個向度來區分。莊耀嘉、楊國樞(1997) 的研究指出，華人是「親疏」和「尊卑」兩個向度來建構角色規範的。「親疏」指的是人與人之間彼此的親疏遠近，而「尊卑」指的是雙方彼此的地位高下。嚴奇峰(1998) 指出，華人習慣在與他人相處之前，都會做彼此間的「垂直關係」(權力地位)，「水平關係」(情感關係)的分析，以了解彼此的相對關係之後，再決定自己應以何種方式與之交往。

另外，彭泗清(1993) 認為內外有別是中國人在人際情緒表達的重要原則。中國人的人際情緒表達在圈內、圈外是不一樣的，負向情緒尤其如此。若是不滿情緒，在圈子內傾向於直接表達，在圈外則傾向於間接表達。這是因為在圈子內人與人之間非常熟悉，沒有面子上的顧慮，家醜雖不可外揚，但在家中卻不是什麼秘密，而且圈內一般沒有根本利益衝突，不用擔心遭到報復，有信任感。但是在圈外，各

人利益不一致，直接表達負向情緒容易導致報復，在給人方便也給自己方便的考量下，爲了人際和諧有時就得忍讓。在劉丁瑋（2002）、張詩音（2007）的研究論文中也指出，情緒在人際互動中受到個人和關係人的評估影響很大，華人在評估情緒時，會將雙方的「關係」當成評估的核心；其中，情感性關係越強時，越有情緒的行動意願，也較會有情緒表達和行爲，形象整飾則會較少。

而 Clark 與 Finkel（2004, 2005）的研究指出：個體與他人之共同關係強度愈高，愈願意對他們表現正向和負向情緒。這是因爲與個體關係親近的人比較在乎個體的感受與需求，表達情緒將有助於得到社會支持。相反的，關係不親近的人不在乎個體的感受與需求，因此表達情緒並不會得到對方的支持，反而顯示自己的脆弱，嚴重的話可能還會有負面後果。可見，關係品質是影響情緒表達的關鍵要素之一。

從上述的一些研究看來，人際互動中個人會考量自己所處的社會脈絡，選擇表達方式，並不是一視同仁的任意表達自己內心的情緒。那麼情緒表達壓抑與互動對象的關聯爲何，其考量的原因是否不同呢？

四、本研究的目的與探究問題

人際互動中的情緒表達壓抑現象是一個亟待探索的社會心理議題。目前情緒表達壓抑研究較著重在個人層面的後果影響，對於社會情境中的表達壓抑所知仍然有限（Butler & Gross, 2004），特別是表達壓抑背後的動機與原因、表達壓抑與互動對象的關係，需要進一步瞭解。再者，從文獻討論中可知華人理想的情緒表達受到中庸「中節」說的影響，認爲情緒表達應該是適度且含蓄的。西方社會的情緒表達重視情緒覺察與表達，鼓勵個人自我肯定，敢於自我表達。那麼，在人際互動中，到底直接表達較爲恰當，或者壓抑表達較佳，是需要進一步理解的。

建立良好的關係是大學生的發展要務之一，相較於中學生階段，大學生的生理機能日趨成熟穩定，認知思辨能力更爲縝密，社會文化成熟也進入新階段。但大學生所需面對的人際往來也更爲多元與複雜，目前在台灣的大學生對於人際互動中情緒表達的看法爲何，是有待探究的。綜上，本研究的目的旨在探討大學生人際互動中情緒表達壓抑的現象與原因。進一步探究的問題爲：

- （一）大學生在人際互動中爲何要壓抑情緒表達，其背後考量的原因爲何？
- （二）大學生的情緒表達壓抑與互動對象有何關聯？
- （三）大學生對於人際互動的情緒表達，直接表達與壓抑表達何者較佳的看法爲何？

研究方法

爲理解大學生人際互動中情緒表達壓抑的現象與原因，本研究採質性研究取向，透過個別訪談法與情緒札記，蒐集大學生在日常人際互動中正、負向情緒表達壓抑的事例以及背後隱含的原因。以下說明研究對象、研究工具、資料處理與研究倫理等項。

一、研究對象

訪談部份共有 24 位大學生，大一至大四學生每年級各 6 位，男女生各半。在考量研究目的、資料豐富和協商進入等因素，訪談對象的選擇原則如下：1. 比較快掌握到受訪者的感受和熟悉度，且進入

開放的分享，以訪談員所熟悉的大學生為優先考量，由於關係良好，在穩固的信任基礎下，比較能夠暢所欲言。2. 藉由滾雪球的方式，由受訪者再推薦其他受訪者。受訪的 24 位大學生當時就讀於北部地區的大學，共來自 6 所大學。受訪時間在 96 年 10 月至 97 年 9 月之間。

情緒札記與訪談的對象是不同的大學生。情緒札記的撰寫，是 96 學年度第二學期選讀研究者教授心理學相關課程的學生。學期初向學生說明研究的性質與需要，並徵詢是否同意將札記納入研究分析。最後，選取 22 篇同意參與且有撰寫人際互動情緒表達壓抑具體事例與原因的情緒札記，進行分析。

二、研究工具

(一) 訪談部分

1. 訪談大綱

採訪談法，請大學生談談近一年來，在人際互動中所引發情緒的事件，以及他們調整情緒及表達情緒的方式。訪談焦點放在大學生與人互動產生情緒時，當時是否會將情緒表達出來，或者會壓抑自己的情緒表達？其中的原因為何？

為進行個別訪談，編製〈人際互動情緒表達訪談大綱〉。訪談的實施，會先徵求受訪者的同意，並向受訪者說明本研究的性質、目的與保密原則。在訪談進行前，訪談員會事先與受訪者取得聯繫，說明本研究的目的，並將訪談大綱交付受訪者瀏覽，請受訪者在訪談之前先行思考若干事例。訪談過程中，研究者儘量要求具體化，並請受訪者儘可能的舉例說明互動事件的過程。訪談重點如下：

(1) 過去這一年來，你和其他人互動時（例：朋友、父母、同學或其他人），有沒有不愉快的經驗？請具體描述當時的情境，事情是怎麼開始的，以及過程為何？

(2) 當你和他人的互動產生不愉快的情緒時，你有沒有把這種情緒表現出來，讓對方知道？還是把情緒隱藏起來、壓抑下來？為什麼？

(3) 當你有很高興或開心的事，你有沒有把高興的情緒表達出來讓別人知道？還是會有所保留呢？為什麼？

(4) 你的情緒表達會不會因不同的人而不一樣呢？

(5) 人際往來中難免產生情緒，你會傾向表達出來，還是壓抑下來？對你而言，那一種比較好？

(6) 其他：有關訪談議題的補充。

2. 訪談員

訪談員共有四位，除研究者外，有二位是社會心理系四年級學生，一位是三年級學生，這些學生皆修讀過質性研究法和諮商理論與實務等課程，訪談前接受訪談訓練。並先前進行預備性訪談，並定期與研究者討論。由接受過訓練的高年級大學生進行訪談，大學生之間彼此熟悉也較能夠暢所欲言。訪談後，研究者與訪談員討論，針對還可再深入詢問的部份進行補問。

(二) 情緒札記

由於訪談是屬於回溯法，為捕捉更真實的事例，採用情緒札記來蒐集大學生在日常生活中人際互動情緒表達壓抑的事例。請學生就一個學期（四個月）在人際互動所發生的情緒調整及表達壓抑事件進行實際的記錄，並撰寫其中的心路歷程。情緒札記的進行，是於學期初向學生說明，請大學生真實記錄日常生活中與人互動產生情緒的當下（包括愉快與不愉快情緒），自己是怎麼反應，是否將內心的感受或想法表達出來，還是隱藏不發？札記中具體描述事情的經過，並著重敘述當時的情緒表達方式，是否表達出來或者隱忍未發，原因為何，以及後續的感受與影響。研究者就這些情緒札記，選擇有撰寫具體事例與原因的案例，共 22 篇，做為研究分析之用。

三、資料處理

所蒐集的研究資料包含二類，分別有訪談資料以及情緒札記。資料各自編號，依據不同來源加註資料性質名稱。關於訪談資料，進行訪談時，在徵得大學生的同意下，運用數位錄音筆進行訪談錄音與紀錄。訪談完成後，則將這些錄音資料繕打為逐字稿，並給予編碼，以利後續資料的管理和運用。至於訪談資料分析程序，在每一次訪談結束之後，即開始進行資料的整理與分析。為求客觀分析，研究者參考紮根理論研究法的資料分析程序來進行(Strauss & Corbin, 1998/2001)。以下說明本研究資料分析的程序：

(一)編碼及閱讀分析：研究者分別將訪談稿與情緒札記編碼，每位受訪者的資料分別給予四個碼，前二碼為大學部的年級，第三、四碼為性別與編號，男性為 M，女性為 F，而所節錄訪談內容，在後面會加上訪談年月，以(A3M1-9612 訪)為例，其意是指大學部三年級男生編號 1 號的大學生，此段訪談內容是於 96 年 12 月所訪談的資料。情緒札記的前二碼為年級代碼，後二碼則為編號。資料編碼後，則進行逐行閱讀與分析。

(二)分段分類註記：閱讀逐字稿，根據原始資料內容，將與研究有關部份資料加以選出，依照事件發展的意義與主題進行分段，並將每個小段落加上類別註記。

(三)形成自然類別：進行開放性譯碼，將性質內容相近的聚在一起，形成自然類別，舉凡與研究議題無關的類別，先予以刪除。倘若有不明顯或無法形成類別，但對研究議題是重要的，則研究者會重新檢討歸類系統的合理性，必要時做適度的調整或進行補問，以檢視以前沒有提及此一觀點的受訪者，是否會做補充。

(四)將不同類別置於相應的議題中：研究者根據研究議題，將不同的類別歸類在相對應的議題之下，然後參酌主軸譯碼方式，做進一步的分類、比較與歸納，並將屬性相近的歸類，發展出第二層次的類別，依關係屬性再加以組織分類。

(五)研究結果的撰寫：根據最後分析的結果，將研究發現撰寫成研究報告。

(六)效度檢核：為了確保研究結果切合實際狀況，採取兩種方式來進行效度檢核。訪談逐字稿謄寫好後，請當事人閱讀，看看是否有誤解或是要修改之處，以掌握資料的正確性。二是將研究結果與進行訪談的訪談員討論，檢視其訪談內容是否掌握了訪談問題，達成預期的研究目的。同時也討論研究者所歸納的研究結果，是否符合受訪者的原意。研究者根據這些回饋與意見進行修改，不斷地檢視研究結果的正確性與合理性。

四、研究倫理

關於訪談，訪談前請訪談員與受訪的大學生磋商訪談研究約定事項，除了徵請同意之外，更重要的是說明訪談者所接受的專業訓練，並願意遵守研究倫理。研究訪談約定事項要點至少包括下列幾項：1. 錄音資料處理：為了記錄上的方便，在徵得受訪者的同意下，進行錄音。2. 隱私權保護：訪問所得資料只做為研究使用，呈現研究資料時，將採取匿名方式。3. 初稿的檢核：訪問逐字稿謄寫完成後傳送給大學生本人，請他們檢核敘寫後並無扭曲其意，同時，請他們指出某些需要刪除或小心處理的細節。另外，關於情緒札記的撰寫，事先對學生說明研究之用途、隱私權之保護、大學生有權同意其情緒札記是否加入研究分析，同意與否並不會影響其成績等，若呈現研究資料時，將摘錄並採取匿名方式呈現等等。

研究結果

以下分別就情緒表達壓抑的原因、情緒表達與互動對象的關係以及大學生對情緒表達型態偏好的看法進行分析。

一、情緒表達壓抑的原因

(一) 負向情緒表達壓抑的原因

大學生在人際互動中若產生負向情緒(例如:不滿、生氣、厭惡...等),會視當時情況表達或壓抑情緒。從訪談資料中歸納出大學生負向情緒表達壓抑的主要原因有:「維持和諧關係」、「理性克制衝動」、「避免場面尷尬」、「考量利害後果」、「符合倫理禮節」、「表達無濟於事」以及「不知如何表達」等。

1. 維持和諧關係

人際互動中為何要壓抑自己的情緒表達,「怕破壞關係」是最多人提及。許多大學生為了維持人際和諧,不想撕破臉,怕傷和氣,因而壓抑住當下的情緒表達。訪談中所提及的類似原因不外乎有:「不想直接撕破臉」、「怕關係變惡劣」、「不想傷和氣」、「以和為貴」、「說出來傷感情」等。以下舉幾個事例說明之,其中一位大三男生提及和同學相處的情形(A3M1-9612訪):

Q: ... ,你說你對這個同學很不爽又生氣,那你怎麼表現出你的不滿、生氣?

A: 我不會直接對他怎樣,生氣喔...就不太理他而已,但是我不會跟他吵架啦!心裡會覺得...這死傢伙... ,但是是同學,還是要維持關係啊。還是不要撕破臉比較好。同在一個班上,還要相處,如果以後都惡臉相向,這樣也不好過!」

另有一位大一的女同學,提及自己住宿的處境:

A: 和我同寢室的有一位××系的學生,生活習慣不好,脾氣不太好,很晚睡覺常吵到別人,有一個室友很生氣和他吵起來,現在都不講話了,氣氛很怪。而我和另一位同學就睜一隻眼閉一隻眼這樣子。

Q: 那你為什麼還要忍受呢?

A: 我覺得我還要跟他當室友一年,不想要大家撕破臉,把關係搞壞了,這樣在宿舍的日子裡,我會很難過。(A1F1-9611訪)

在人際衝突裡,有些人不喜歡爭執,不想傷和氣。有些大學生為了班上和諧,忍下內心的情緒。一位大四的男同學,提及:

Q: 既然你知道狀況,你也很氣,那你為什麼不講呢?

A: 哎!(嘆一口氣)為了維持同學間的和諧,所以我不想講出來。.....我覺得大家以後還要相處,而且這件事涉及的層面太廣了,我覺得講出來會扯出太多的事,以後大家遇到會很尷尬。這樣整個班的氣氛就會怪怪的。為了班上的和諧,還有同學以後還得往來,我還是忍下來。(A4M2-9703訪)

而一個經常被提到大學生人際衝突的典型事件就是分組報告了,分組報告的分工不均、協調不佳,或有人想搭便車、混水摸魚,常使得彼此的關係緊張。有些同學為了維持同儕關係而忍氣吞聲,暗自落淚。以下是一個分組報告的事例:

「我不喜歡和別人有爭執,不喜歡吵架撕破臉,如果不是什麼大事,我會通常都選擇不表現出來!分組報告是大學生活中最傷感情的事,有一門很重的課,要設計問卷、跑統計、還要上台報告結果,作業量很大。我常常氣到半夜拋牆抱棉被大哭,睡覺睡不著,反覆地想要怎麼跟他們講,氣到想罵人。但是,隔天遇到那幾個同學,又說不出口,氣在心裡.....,我不想破壞同學們之間彼此的關係,不想因為一次的報告撕破臉,就只好自認倒楣。」(A303-9706札記)

2. 理性克制衝動

除了擔心破壞關係，避免傷和氣外，壓抑當下情緒表達多是為了克制情緒衝動，讓自己保持理性冷靜，以免失控造成誤會，而事後後悔。所蒐集的資料中多提及下列的考量，例如：「氣頭上無法冷靜思考，等平和後再說會比較好」、「忍一下，當時可能因為生氣，說話較衝動，導致對方不懂或生氣，反而更糟糕」、「當下反應可能會太衝動，先冷靜一下再說」。以下舉二則訪談中的例子：

「我覺得生氣的時候講出來的話，怕會不妥當，如果因為一時心急口快而傷感情，我覺得不值得。通常我會先讓自己冷靜一下，還是弄清楚再說」(A3F4-9707 訪)。

另外一位大三男生也表示類似的情況：

「當我充滿情緒的時候，我當下不會直接轟或是講出來。當下說出口，殺傷力很強，而且有時會後悔講錯話。所以在很生氣那時，我不會表示什麼的，那時會不說話。因為我覺得在氣頭上說，是一時的情緒抒發，但那會讓事情更糟糕。我通常都會過一段時間，等事情鋒頭過了，對兩邊都比較好！」(A3M1-9612 訪)

壓抑當下的情緒表達，通常傾向自我克制，怕當下太衝會有不妥，事後想清楚後再說。當下抑制表達不見得是積悶在心中，而是暫時的緩衝。

3. 避免場面尷尬

當下情緒表現出來，怕場面會變尷尬，自己覺得很不好意思。由於擔心表達後不曉得會發生什麼事，不會因應。只好選擇抑制下來。訪談與情緒札記內容中所提及的有：「擔心表現出來場面會很尷尬」、「不想把氣氛弄僵」、「不知對方的反應會怎樣，自己無法招架會很難堪」、「怕會楞在那邊，不知如何是好」、「自己會覺得很不好意思」等。以下舉二則事例，一個是關於小組討論的情形：

「那時候大家一起討論報告，雖然很氣，如果你表現出來你的不高興，會把場面弄得很僵，反而很尷尬，所以就先忍在心裡，看看狀況再說。我這個人，也不太敢表現出自己很生氣的樣子，因為怪怪的，以後碰到會很尷尬，自己也會覺得很不好意思。...人前留一線，日後好相見嘛！」(A3F1-9611 訪)

另一個例子則是被同學刻意疏離，心裡難過，但不敢表達心中的納悶：

「被某某同學刻意疏離，其實我也很難過，也感到很疑惑，因為我真的不知道發生了什麼事、我不是有什麼地方做錯了。但是，我也不敢問，我怕一問出口，情況更糟糕，也怕自己會無法忍受那種尷尬的情境，所以我就只好一直忍耐，跟大家維持著表面上的和平。」(A405-9706 札記)

4. 考量利害後果

有些同學不敢表達自己的情緒出來，主要是考量一些利害關係，以避免不良後果。例如：擔心負面評價，怕被閒言閒語，擔心形成壞印象；若互動對象是老師，則擔心給老師壞印象，成績被老師打低分或當掉；若是在打工職場，則擔心被革職；若是同學，則擔心背後放話、報復、扯後腿等；若是不熟識的人，則擔心是否對他不利，甚至有傷害。

「嗯，其實我覺得直接表達自己的不高興不是很好...，別人對你的印象會不太好。會覺得你這個人很情緒化，脾氣不好，不好相處等等之類的話。所以還是要自己注意一下」(A2M1-9701 訪)

一位同學在情緒札記，將自己情緒壓抑的考量與掙扎的心境，敘述得很清楚：

「在做團體報告的過程中，我曾經試著要將自己的情緒表達出來給大家知道，但是我發現自己還做不到，怕把氣氛弄僵、怕因此而被閒言閒語、怕別人對自己產生不好的評價.....這些都是顧慮，所以我一直選擇最安全但是最累的方式在面對。有時甚至會覺得自己是爛好人，但是也讓我從中反省自己，沉默未必是最好的處理方法，雖然這樣可以減少同學間的不愉快或爭執，可是自己卻要不斷的花時間調適心情」。(A409-9706 札記)

另外，表達情緒也要看對方的特性，如果有危險，還是傾向保護安全較重要。

「要先看看這個人好不好惹，如果很兇就只好默默忍住，以免有傷害。不能太白日，否則受到傷害，你就倒大楣了！」(A1M2-9704 訪)

若在職場上，則怕有衝突，擔心被解雇而沒了工作。有打工經驗的大學生，提及工作場合的不合理，若是對於上司，則傾向忍氣吞聲，例如：「是老闆，你又能怎樣」、「跟主管衝了得不償失，除非你不要這個工作了」、「如果你要工作，就要忍耐」。一位大三同學在打工時，遇到領班不合理的事，也只能在心中發牢騷。

A：我們領班很丫霸，對我們大小聲，要求不太合理，實在很生氣。

Q：那你有沒有表現出來？

A：沒有！就是心裡嘀嘀咕咕不高興，但也不能怎麼樣，他是工頭領班，跟他衝起來，等一下告到老闆那兒，我就沒有工作了！又能怎樣，忍一下，私下再跟別人抱怨，發發牢騷，私底下把他罵到臭頭，消消氣，就好了。(A3F2-9611 訪)

另外，在師生間的互動，同學最擔心的莫過於怕給老師壞印象，怕影響成績。許多同學提及：「不敢向老師說，怕被老師貼標籤，留下不好的印象」、「和老師起爭執，怕對自己的成績有影響」。其中，一位大三同學提到她的情況：

「因為不想跟老師起正面的衝突，讓他加深對我的壞印象，也會害怕因此影響學期成績，因為不一定所有的老師都能夠公私分明。」(A3F3-9704 訪)

另一位同學也提及師生互動的類似狀況：

A：你去講了，如果惹老師生氣，我不是更慘！等一下我被當了怎麼辦。還有老師也會對我印象不好，這樣吃力又不討好。

Q：那通常跟老師的上課方式或內容有意見時，你們班都怎麼辦？

A：通常都私下跟同學抱怨，大家說說抱怨抱怨，敢講的人就去講，不然就在教學意見調查表寫意見，或者寫 e-mail 跟主任反應。不太會直接去跟老師講，等一下惹老師生氣，那麻煩可大了！我們班曾經有一門課有跟老師反應意見，後來反而被老師訓了一頓，之後上課氣氛也不好，反而更糟。(A4M1-9611 訪)

5. 符合倫理禮節

壓抑情緒表達有時是爲了符合人際往來的禮儀，包括：要客氣、有禮貌、尊敬長輩等。大學生與師長或學長姊互動時，情緒表達較客氣，也委婉間接，例如：

「面對長輩或者像老師，我會忍住不要太衝，以後再說。跟長輩直接反應出自己的情緒，會讓人覺得你很沒有禮貌，這樣不太好。」(A2M4-9701 訪)。

另外一位大四生所提及的內容：

「通常都要求學生對老師要有禮貌，講得大一點也就是要尊師重道，老師都比我們年長，因此即使心裡有些意見，也就算了，當作尊敬老師吧！」(A4M2-9703 訪)

若是父母親，同學提到父母親是長輩，要孝順父母，所以就忍一下吧！

「因為父母親是長輩，不能頂撞，只好讓他唸，有時候很煩，但是我是他們的小孩，也不能怎樣，他唸他的，我做我的，不要正面衝突就好。對爸爸媽媽我就是閉嘴快閃爲原則，因為他們常常叫我閉嘴，閉就閉，沒什麼大不了，順他們一下，我做我的就是了！」(A1M1-9701 訪)

而在校園裡，對學長姐的要求，也比較忍耐，表達也比較委婉。

「在社團裡，有些事很生氣，但也不能對學長姐怎樣，畢竟學長姐比我大。上次活動有些不是弄得很好，我被罵了，其實也不是我沒弄好，大家都有責任，卻怪我沒聯絡好，心裡委曲，但我是學弟

妹也沒有辦法，很倒楣」。(A1F3-9703 訪)

6. 表達無濟於事

若過去與互動對象有不好的溝通經驗者，知道跟他講或表達些什麼，對方也沒什麼改變或回應，無濟於事，那就算了！雖想表達，但多說無益，只是更多的激辯，不說反而省力又可避免浪費心力。同學提及的有：「講了沒什麼用，白費力氣」、「表達了什麼，對方他不會接受，何必」、「跟那種人講沒有用，愈說愈氣而已，只會更糟，算了吧！」。如果對方是屬於強悍、固執難以接受別人意見者，等於石沉大海，講了沒用，反而辯得更凶，那就算了。以下分別舉幾則例子來說明：

Q：……，那後來為什麼你會選擇把情緒隱藏下來？

A：因為覺得沒有意義啊。你對他生氣，他對你態度更差。而且講了之後又會被澆了一杯冷水。而且他也不會覺得這是一回事。他可能會覺得說，你只是在挑剔他，他會知道你在不滿，但是他回應的方式就好像是「我一定要贏過你」的那種感覺。講了也沒有用啊，那為什麼要講？不要理他就好了。省得還要爭辯，反而很累。(嘆氣)，既然沒用，也不會改變，省省力氣吧！別人的事我也管不動，倒不如把自己的事做好，何必自找麻煩呢？(A3M2-9612 訪)

另有一位大一女同學在團體中發生不愉快的事，她心中既難過又生氣，也沒有說出心中的想法，同樣地也認為表達出來無濟於事：

Q：你剛剛說你在團體裡很不高興，你有試著表達或說出你的想法嗎？

A：我不會說出心中的不滿。因為我覺得多說無益。

Q：你覺得多說無益，怎麼說？

A：既然都起衝突了，彼此也都互看不順眼，你說再多也沒用啦！其實他們已經形成了一個既定的印象，你再多說什麼的時候，都會變成辯解。而且他們不喜歡我這個人，我說什麼他們也不會同意我的話。所以我覺得說再多也沒有意義。表現出我的不高興，只是讓他們對我印象更壞而已。

(A1F2-9701 訪)

7. 不知如何表達

「不善情緒表達」、「不知道如何表達」、「不習慣表達」也是壓抑表達的原因。不少同學提到，壓抑表達主要是不知道說什麼比較好，而有些同學是不習慣表達。以下是一則關於分組報告的事例：

「幾乎每學期自己都會因為團體報告而有情緒低落的情形發生。面對這樣的情況一再發生，我覺得跟自己的個性有關係，因為不喜歡和別人起爭執、不好意思把話說得直接、不善於表達自己的情緒，在有不滿情緒產生時，第一時間都會選擇壓抑，然後再設法調適自己的心情，也許是這樣，才會讓別人感受不到自己的情緒，尤其是自己不喜歡不斷的一直催促或要求別人，所以當對方做出來的東西不符合時，往往都會自己承擔下來做完，但在過程中又會因為太累而對自己生氣，氣自己不懂得表達情緒，氣對方不負責。」(A408-9706 札記)

另一位同學面對人際衝突時傾向採用冷漠迴避的方式，表示這是自己的習慣。因為不喜歡與別人正面起衝突，不習慣直接表達自己的情感，而且也不知道如何用口語說，只好用沉默或冷漠的方式來處理。以下是一位大四男同學的例子：

A：我不會表現出來我很生氣，可是我會刻意避開他。如果還有再碰到他的話，我對他可能就會比較冷淡。我不會當面跟他說什麼，就是不理會。

Q：選擇用冷淡的方式處理？

A：我覺得...其實我也不知道耶。可能就是從小到大已經變成一個習慣了。因為我不喜歡跟人家正面起衝突，如果對方對我很生氣、大罵我的話，我可能會楞在那裡，也不知道該怎麼辦。所以，我跟人家互動有不愉快、起衝突的時候，我通常就是沉默帶過去，或是用冷淡的方式回應對方。(A4M3-9704)

訪)

也有同學提到，因為自己不知道該怎麼辦，所以就無言以對。也不是沒有情緒，就是不曉得如何表達較好。另一位大四的男生說：

「我通常都不會講些什麼，講了什麼或是做了什麼，如果不恰當就更糟糕了。雖然很氣，但我的習慣就是保持沉默，這樣好一點。」(A4M2-9703 訪)

訪談的案例中，也有不少學生提及抑制表達是因為不知道如何表達，所以當下不作聲。另外，也發現他們所說的不知如何表達多是指語言的表達，其實他們已經用行動來表達情緒。情緒表達包含語言與非語言的表達。有意思的是，有時不做任何行動也是一種情緒表達，不做聲的沉默，有時更讓人擔心與害怕。

(二) 正向情緒表達壓抑的原因

人際負向情緒的表達有較多的風險，因此表達時有較多的考量和壓抑。那麼當大學生有高興、愉快、榮耀等正向情緒時，其表達是否較自在與無限制呢？在訪談初期發現，有關談到正向情緒的事件似乎較少些，高興的事多是私底下和好朋友說說，因此剛開始所蒐集到的案例並不多。後來有同學提及好成績和得獎時要保持低調時，則陸續補問，發現與成就有關的正向情緒表達是有所節制的。正向情緒的表露多選擇與自己親近的好友或親人分享，對於外人或較不熟悉的人則相對比較保留與低調。壓抑正向情緒表達的原因，則歸納有：「避免過於炫耀」、「擔心嫉妒惹厭」、「考量對方感受」和「不習慣表達」等。

1. 避免過於炫耀

正向情緒表達主要是看對象而有所節制，若是不熟悉者則選擇低調回應，主要是避免過於炫耀，怕被別人說太驕傲、愛臭屁、太自負或太過招搖。以下舉三則事例，其中一位大四的男同學，提到：

Q：你有高興和開心的事，你都還樂意跟別人分享嗎？

A：我會跟熟悉的人說，但不會跟不熟的人說。這因為我覺得太過度跟別人分享自己的開心的事的話，有時候我就會覺得，怕會讓別人覺得...變成不是分享，而是讓人家有一種不好的感覺。別人會覺得你太驕傲，太愛現！讓人家產生這種負面的感覺，所以我不太喜歡，我覺得還是保持低調一點會比較好。(A4M1-9611 訪)

一位受訪的大三女同學，也提及分享喜悅獲得肯定，當然高興，但是太過頭，會讓人覺得過於自負，因此點到為止。

「得到別人的稱讚當然很开心。但是很矛盾的是有時候又覺得不太好意思。講自己高興的事，當下對別人而言它可能是一種炫耀。可是當你樂過頭的時候，從別人的角度的來看，就會變成自己是有點自負的人，就會讓人家覺得說你真的很過分的在炫耀。所以還是得謙虛一下，過度自大這樣子不太好啦。」(A3F3-9704 訪)

2. 擔心嫉妒惹厭

成就喜悅的分享，也會擔心引發嫉妒，惹人討厭。以下舉一個例子：

「跟人家講高興的事，有時會讓別人覺得我在炫耀，而且這樣子也會讓人家討厭。因為我們班上有個人就是成績不錯，但是愛說自己有多強多強，搞到大家都不太喜歡他。他很自大，常糾正別人那裡不對，好像自己多強，讓大家都討厭他，所以我有前車之鑑，不想變成這樣子的人。」(A3M2-9612 訪)

另外，一位大四的女同學也提及類似的說法：

「高興的事跟自己的家人或好朋友說，他們會真心為你高興，跟一般同學說，如果我們之間有競爭關係，這樣子對方聽起來也會不太舒服，甚至難免也會有嫉妒的情形。像拿獎學金，我沒有拿到，如果我也是那種很想得到的人，心裡也會難過。我覺得在很多人或是公共場合，高興還是要低調一

點比較好。要高興自己在家裡或和好朋友一起開心就好了！不是所有的人都會為你高興的。」
(A4F3-9706 訪)

3. 考量對方感受

開心的事與人分享，若涉及對方的失敗失落，那就得低調一下。一位大三男同學，舉考試的例子：「開心的事當然要分享啦！但是像是考試這類的事，就要看情形啦，就想說我考得不錯，但是會想到說其他同學可能不太好或是有被當掉的，我就會想說把這話題壓下來，不要太囂張，以免讓人家難過。自己也有過失敗的經驗，瞭解那種感覺不是很舒服，將心比心啦！」(A3M3-9702 訪)

而另一位大四女同學，提到自己被老闆加薪與推甄考試的例子：

「高興的事就說出來，不像生氣或難過的情緒可能要擔心這個擔心那個。不過有些要注意，比如說被稱讚，像老闆娘給我加薪，我可以向媽媽說，但不能跟同店的店員說，因為老闆只有加薪我，沒有加薪其他人，說出來可能會有彆扭，別人會難過為什麼他沒有。另外，申請學校和推甄時，我申請到學校，不敢跟同學說，因為他們沒申請上，跟不對的人分享喜悅，怕人家說我太驕傲或炫耀。因為自己覺得開心的事，別人不見得開心，有可能妳開心剛好對他來說是難過。我申請學校那次很開心，跟同學說，同學就淡淡回應，因為他們還在繼續準備考試，早知道不要說出來比較好，還有些尷尬！」(A4F3-9706 訪)

關於成就的喜悅，他們認為自己開心或跟父母好友親人分享就好，不要讓別人難過心酸。當歡呼成功者的喜悅時，也別忘了失敗者的落寞，要能同理對方感受。

4. 不習慣表達

除了分享成就的正向情緒有較多的顧忌外，一般開心的情緒之所以沒有表露，主要是不習慣表達。另外，也有同學認為高興就自己高興，表達出來很奇怪，特別是口說出來很彆扭，例如：

「我不會跟他們說我覺得很開心這樣。我們家的人比較沒有情緒表達的習慣，不太會跟別人說現在好快樂或什麼的，這樣很奇怪、很彆扭，有點肉麻。我這個人的情緒表達就是蠻縮的，高興就自己覺得很舒服，但不會跟人家說我現在覺得很高興，這種話我講不出來，要對著一個人說我現在的感覺或情緒是怎樣，我開不了口，很奇怪，也不習慣去說什麼或做什麼。」(A4F1-9611 訪)

就正向情緒的表達方面，發現大學生因正向情緒強烈程度、事件以及不同對象，表達的程度有所不同。關於成就的高興情緒，則適度表露，避免過於炫耀，以免惹來非議，同時也考量對方的感受，以維持和諧關係。

二、情緒表達壓抑與互動對象的關聯

大學生的情緒表達壓抑與互動對象的「關係」有很大的關聯。主要可從兩部份來看，一是與互動對象的親疏遠近和關係好壞，另一個是上下尊卑關係，大學生對長輩有較多的壓抑。

(一) 親疏有別，看關係好壞而定

首先就正向情緒的表達，大多是選擇與自己親近的好友或親人；對於外人或較不熟悉的人相對比較保留。以下舉一位大二女同學的事例：

Q：有開心愉快的事，你會跟別人分享嗎？跟那些人？

A：會，不過要看人。我覺得就是跟我比較親的人，像家人，或是比較熟的朋友，我跟他比較會聊到心事的這一種朋友。跟不熟的人聊，感覺很奇怪吧！跟不熟的人說自己高興的事，會讓人家覺得你這個人好像太愛現了吧！(A2F2-9612 訪)

另舉一位大四的男同學(A4M1-9611 訪)，在訪談中提到：

「我會跟熟悉的人說，不熟的人當然就不會跟他們講啊！通常都會選擇一下。因為我覺得假如太過程度跟別人分享自己的開心的事的話，會讓別人覺得你愛炫耀。」

而負向情緒的展現，也是看對象是誰，以這位大二女學生為例，她會因人表達自己的感受，一種是她很熟的人，她會表達出來，因為講出來對方也不很介意；而另一種是他討厭或不在乎的人，因表現出來，若關係弄壞就算了，她也不在意！

Q：那你會把這個不開心的情緒表達出來，讓對方知道嗎？

A：要看人。

Q：那什麼樣子的人你可能會說？

A：關係比較好的，就是我覺得我跟他的關係已經有相當的程度，我知道我這樣直接跟他說一些負面的話，他可以接受。另外可能還有一種是：我已經討厭他到一種極致，我可以不在乎他的感受，那我就會直接跟他講。一般的朋友或同學，看情形，會稍微注意一下。(A3F1-9611 訪)

有一位大二男生，他對好朋友會忍耐找機會談，若是一般朋友，用冷漠疏離的方式來展現自己的不愉快，漸行漸遠；若是討厭的人，則會伺機報復，讓他出糗。

Q：所以在面對對方的時候，你會把那些不悅的情緒隱藏起來嗎？

A：會啊。我會在態度上有所變化，可能會變得說比較冷漠，會變的比較不想理他！過一陣子，氣過了就好了！事情過去就算了，好朋友在我的想法中就是要互相忍讓的，事後講開就好。如果是好朋友引起的，我的氣很快就消了。如果是我不爽的人引起的，我會氣很久，還有可能伺機找機會找碴。(A2M2-9704 訪)

另也有一位同學也有類似的表達方式：

「好朋友我會傾向說出來，代表我還珍惜這份友誼。不熟的看情況，若沒有太大影響就算了。但如果對我不利，我會直接表達出來，不用受氣」(A4F3-9704 訪)

從上述幾個例子可見，大學生視對象的親疏與關係品質來表達情緒，就正向情緒來說，通常僅對好朋友和家人表達。若是負向情緒，對情感關係好者，通常會表達，因好朋友有話好說，彼此關心體諒；若關係普通者，則看狀況，若不想破壞關係或有利害衝突，會忍讓一下；若關係不良者，有些採直接衝突方式，因不在乎關係所以無所謂；有些若不想當面撕破臉，則當下隱忍，私下再報復。

(二) 尊長畏權，對長輩有較多壓抑

在上下的尊卑關係中，大學生與師長或學長姊互動時，情緒表達有較多的壓抑，表達較委婉間接，以下舉些例子：

「面對長輩我當下會忍住，不要硬碰硬，以後再找機會講。跟長輩直接反應出自己的情緒，第一個我會覺得很沒有禮貌，第二個如果長輩正在氣頭上，或是思想很固執，當下直接衝突也沒有用，等過一段時間再說。」(A2M2-9701 訪)。

在大學校園中，師生互動間產生不愉快情緒時，學生多採間接與不表達的方式，沒有直接表達的原因，除了先前提及怕給老師壞印象與影響成績外，還有尊敬師長與害怕跟權威說話等等。以下是一位大四生所提及的內容：

「我通常不會直接反應耶！我比較會採取可能在期末評鑑時再做反應。因為覺得跟老師講話實在太有壓力了。這可能是因為小時候覺得老師是個具有權威並且給予處罰的角色，所以我不喜歡跟老師講話。而且向來都要求學生對老師要有禮貌，跟老師說話或表達想法，是要鼓起很大勇氣的，要想很久或修飾好才說。也擔心自己有說話不適當的地方，會給老師不好的印象。」(A4M2-9703 訪)

另外，與學長姊互動時，也比較，對學長姐的要求，也會避免正面衝突。歸納訪談中所提及的，不外乎有：「畢竟學長姐比我大，要稍微禮讓一下」、「在社團裡，雖然很生氣，也不能對學長姐怎樣，不

敢說什麼，只能在背後抱怨了！」、「感覺很委屈，但我是學弟妹也沒有辦法」。若對象是父母親，同學提到「因為父母親是長輩，不能頂撞，只好讓他唸」、「對於父母親也不能回嘴，隨他們唸，不想製造爭吵」。一位同學提到太晚回家時和父母親的互動例子：

「太晚回去了，媽媽就一直碎碎唸，其實很煩，但想想算了，她也是關心，自己摸摸鼻子快閃。爸爸媽媽都是長輩，所以你也別太衝或怎麼樣，唸歸唸，自己看著辦。不過看情形，如果他們管得太超過了，太囉嗦，我有時候也是會反抗的，門一甩，關門不理他們，或是騎車就跑掉了。」
(A2M3-9701 訪)

大學生面對長輩的情緒表達會比較壓抑，主要是面對上下關係必需考量倫理禮貌，其中也有人因害怕權威，而隱藏表達。與老師的互動是較壓抑的，除尊師重道的倫理考量外，還有擔心成績被當的後果考量。與父母親的互動則視狀況，父母親雖有上下關係，但他們是自己的家人，親密度較高。有些親子間關係良好，孩子傾向會表達出自己的感受；有些父母若較權威，孩子的表達就呈兩極，有的採壓抑不說，有些則是很衝的頂撞回去。看來，不管是正向或負向情緒，大學生會先評估與互動對象的關係品質，再決定以何種方式來表達情緒，其考量原因乃是對適當的人表達才能達成需求與目的，另外，也依不同關係對象，維護想要的人際關係。

三、人際互動的情緒表達，直接表達與壓抑表達何者較佳？

人際互動中的情緒是否直接表達或者有所保留，看來大學生的意見相當多元。傾向直接表達者認為，直接表達有利問題解決。其原因有：「講出來，問題才能改善」、「表達出來，誤會才會化解」、「朋友相處就需要溝通，不表達出來，對方怎麼會知道你不高興」、「表達自己的感受是很自然的反應，不用太壓抑，太客套不見得好」、「要表達出來，否則對方會得寸進尺，軟土深掘」。另有人提及自己的個性就是衝或是直腸子，所以有話直說，有感受直接表達，不會在意什麼 (A1M3-9703 訪)：

A：對！我傾向有話直說呀！不高興的時候，我會直接挑明的說，喜怒就在我臉上，我覺得不需要忍什麼的。講白一點，我要讓惹火我的人知道“我超不爽”。

Q：為什麼要這樣？這樣會不會有衝突？

A：就我的經驗，好好講好像沒什麼用，只有強烈反應，對方才會改！我覺得不高興就要明說，不說出來也不會改進。自己氣死，別人在那裡快活，搞什麼！

至於壓抑表達，是傾向有程度的抑制，主要是擔心表達不當，會破壞彼此關係，有些同學個性較為客氣或怕弄錯，較有保留。其回答的原因有：「盡量避免破壞關係，畢竟還要再見面，撕破臉不太好」、「暫時克制一下，等心平氣和再溝通，這樣比較好」、「雖然很不高興，但還是要有基本的禮貌，否則別人會認為你很情緒化」、「不想起衝突，如果搞砸了會惹麻煩」、「體諒別人，自己有時也會錯，得饒人處且饒人」等。以下舉一個大二同學的例子 (A2F1-9612 訪)：

「壓抑當下情緒對我來說，是比較安全，而且不會有衝突的，一旦你說出口，就很難收回，容易後悔懊惱，如果搞壞了關係，反而製造很多困擾，更是麻煩。所以我覺得稍微克制一下比較好。」

另一位受訪的女同學表示，表達情緒對她來說是困難的，壓抑表達對她而言反而輕鬆容易 (A4F1-9611 訪)。

A：我跟朋友或家人有爭執時大多是不講話，或講話口氣比較平淡。我通常選擇在事後一段時間後再表示，以後有機會再跟他講，抱怨一下。但通常事情的第一時間我不會跟任何人作表達，當下第一個反應就是沉默，所以我不用跟任何人講任何話，這是最喜歡，且最習慣的方式。

Q：那不講出來，將情緒壓抑下來，會不會難過？

A：我覺得壓抑對我而言不是痛苦，而是一種輕鬆，表達反而很困難，如果真的要我表現出來，反而很痛苦。像我生氣的話，我跟對方表達我生氣了，可能下一秒我就後悔了，這會引起我更不好的情緒，所以壓抑對我而言反而最輕鬆、最安全。

不過大多數大學生多提及“看狀況”。大致可歸納為：看人、看事情的嚴重大小，還有當時的情境。

Q：你通常都直接表達出來，還是有所保留，為什麼？

A：我覺得要看人，還有看事情的重要性。如果有不高興的話，對好朋友我會說。不太熟就看狀況，如果這個事沒什麼大不了，就算了，如果牽涉到工作要完成，那就要說出來。像分組報告，這個要完成，你不說，那沒做好可就完了！要解決問題就要講出來，你不講那你自己倒大楣。那如果只是一般吵架或心情不爽，也看狀況，如果很氣，氣到受不了，有時候就衝出來，管他的，否則自己氣死！如果還可以，那過了就好，不用太計較，每天事情都很多，過了就算了！所以我是看情況的，沒什麼比較好。(A4F2-9701 訪)

另一個案例也是類似的理由：

「嗯，要看對方是誰，還有事情的嚴重性，如果當下非常生氣的話，可能會直接就罵出來或講了。或者是很輕微的小事，我也會直接就講了，影響不大。其他的，我會想一下，看看怎麼辦比較好。還有要看看是誰，看交情，如果是好朋友那比較直接，有話就直接說，比較無所謂；如果是一般同學，就看情況；如果是老師，通常不會講、也不敢說什麼，講壞了自己找麻煩。所以那一種比較好，我覺得可能是要看狀況來決定。」(A2F2-9703 訪)。

從上述的討論可知，大學生認為直接表達較佳者，其主要的理由多是為了溝通以解決問題。而認為有程度的壓抑者，其理由多是為了讓自己冷靜避免衝動後悔，以及維護人際關係。然而大多數的學生在回答此問題時，多傾向看人、看彼此的交情、看事情大小、以及當時的情境來表達，而情緒表達壓抑的程度也有所不同。

討 論

關於人際情緒表達壓抑的現象與原因，以下就前述研究結果進行歸納與討論。

一、壓抑負向情緒表達的原因為何？

從研究結果可知，大學生抑制負向情緒表達的主要原因有：「維持和諧關係」、「理性克制衝動」、「避免場面尷尬」、「考量利害後果」、「符合倫理禮節」、「表達無濟於事」以及「不知如何表達」等。大學生在表達負向情緒時很擔心破壞人際關係、怕撕破臉，在「以和為貴」的前提下，會選擇採取壓抑忍讓的方式，這與前述文獻中有關華人的人際情緒表達的研究結果是頗符合的。情緒表達的壓抑在公眾場合下尤為重要，因為在華人文化中，公開場合的人際互動除了需顧及人際和諧，還要避免威脅到自己與他人的面子（彭泗清，1993）。黃光國（2009）指出，華人在儒家關係主義的影響之下，個人是生活在他所認同的社會網絡之中，當他和別人發生衝突時，會在「要不要達成個人目標」與「要不要維持和諧人際關係」之間衡量。倘若顧及人際關係的和諧，他會做出像「忍讓」、「妥協」或者「陽奉陰違」等反應。這些反應實際上就涉及了不同程度的表達壓抑。

除了人際和諧的考量，壓抑當下情緒表達的用途，有許多是為了解理性克制衝動，保持冷靜，以免脫口而出而後悔懊惱。在我們的教育中也一再教導學生要克制情緒衝動，避免情緒失控。訪談中的部分大

學生表示，他們在學校與家庭教育中就已學到不要公開地表達個人情緒，尤其是強烈的負向情緒，因為這麼做可能會危害到人際關係，而且顯示出自己的不成熟與情緒化。再者，表達壓抑乃在避免當時的場面尷尬，有些學生害怕表達後，會尷尬而不知所措，不知如何因應，只好先按兵不動，避免困窘。另外，考量利害關係，避免負面後果，例如：怕有負面評價、怕被報復、怕影響成績、怕失去工作機會等等，也是壓抑表達的原因。除此，符合倫理禮節亦是考量之一，人際往來得客氣含蓄、有禮貌，若對象是長輩，則需敬老尊長，有所節制，以符合有禮的倫理規範。在文獻中也討論到，華人的情緒表達強調「合禮」、「重和」與「有節」，因而情緒表達壓抑有些部份在符合這些文化規範。

至於「表達無濟於事」與「不知如何表達」在過去文獻中較少提及，但訪談中也常可聽到大學生壓抑表達的原因，乃在於認為表達出來無助於事情的解決，反而徒添爭執，因此壓抑下來了事。情緒表達有其目的性，個體會評估表達是否能達到作用，若是對方難以溝通，或預期不會有好結果，那就暫時抑制以免浪費力氣。另外，不知如何表達，也是壓抑表達的一個因素。部份受訪者表示，他們對於要表達自己的情緒感到困難，不知如何表達比較恰當，因此壓抑情緒不動聲色，反而容易且安全。這涉及到個體的表達能力與社會文化的表達習慣。王叢桂、羅國英（2007）在進行華人管理者與情緒智能講師對情緒智能之認知差異研究中提及：華人比較重視他人的觀點，希望外在表現出穩定成熟的特質，重視自我控制，壓抑自我情緒，避免人際衝突，於是欠缺表達情緒的能力與習慣。又華人社會裡強調人際情緒的克制與忍讓，較少教導如何表達情緒，久而久之，人們對於如何表達情緒感到困難。綜合看來，負向情緒表達壓抑的背後原因相當多元，除了理性克制衝動、避免場面尷尬與人際關係的考量外，也交織著倫理規範的遵守、利害後果的衡量，還有自己的情緒表達能力與習慣，以及評估表達無法達成目的等等原因。

二、壓抑正向情緒表達的原因有那些？

人際互動中的負向情緒表達較具風險，有較多的壓抑與考量，那麼正向情緒的表達呢？從研究資料中可知，大學生視正向情緒強烈程度、事件以及不同對象，表達壓抑的程度有所不同。大學生正向情緒表達的對象為關係親近者，若有關成就、成功喜悅的分享則傾向適可而止，因太過自滿地表現開心的感受，會讓人覺得是在炫耀，為了不讓別人覺得自己太愛現、太驕傲、太自負或太招搖，擔心引發嫉妬與不當流言，則需保持低調。「滿招損，謙受益」的信念，似乎發揮了潛在的影響力。鄭桃云（2009）在論述中西方文化中「謙虛」的內涵及成因時曾提到，西方社會強調個體價值，在培養個人自信，尤其個人取得的成就自豪，並不會掩飾自己的自信心、榮譽感以及在獲得成功後的喜悅，所以在面對人們的稱讚時，總是大方接受，並以謝謝來回應。然而在華人社會裡，比較注重謙虛原則，當有人稱讚時，總是不好意思的回答「那裡、那裡，過獎了！」。自謙是華人文化所崇尚，由於華人重關係，人們的生活工作需要對方的合作及支持，這些都需要謙虛，因此對於成就的喜悅，多有所節制，甚至刻意低調，以免惹來自大的非議。

而壓抑正向情緒表達的另一項原因是考量對方的感受，以免威脅到別人的面子，有些事情是自己開心，但別人卻是難過，例如同是競爭者，就得低調一些，以免觸動別人的失落。如同 Mesquita 與 Albert（2007）所提及，西方文化強調個人的自我成就自我實現，但在關係取向的華人文化裡，成就的分享可能引發別人的失落或嫉妒，為了怕破壞關係，在意別人的感受，就得低調以對。另外，大學生也提及不習慣用口語表達自己的開心，高興則自己高興在心中或者與幾位知心好友慶功，要表達也是針對事件來談，公開用口語表達自己的高興情緒，則不太習慣，甚至覺得彆扭。在重視關係的社會中，大學生會擔心自己是否過於炫耀，而威脅到他人，為了不突顯自己和同理別人的感受，則盡量選擇低調以對，維持

一致的關係。

三、情緒表達壓抑與互動對象的關聯為何？

在本研究中，不管是正向或負向情緒，大學生會先評估與互動對象的關係品質，再決定以何種方式來表達情緒。情緒表達壓抑與否，端視與互動對象的關係。首先是親疏有別，看關係好壞而定；另一是尊長畏權，對長輩有較多的壓抑。大學生的情緒表達因人而異，其考量是對適當的人表達，才能達成其需求與目的。再者，視不同的關係對象，以維護所要的人際關係。從研究資料可知，正向情緒的分享限於關係親近的人，因親人和好朋友會為他們高興；但不會跟不熟的人分享，因別人根本不在乎甚至認為在炫耀。在負向情緒表達部份，對關係處於兩極者，比較直接，亦即好朋友是自己人較沒顧慮，而壞朋友則無所謂不用太在意。反倒是對關係中間者，有較多的壓抑與保留，既要注意關係的維護，又有利害權衡的考量。這類似人際關係類型中的混合性關係（黃光國，2009），混合性關係同時具備情感性關係與工具性關係，人們必需花心思去取得與維護，人際往來的情感表達就有較多的衡量。

情緒表達是否壓抑，與互動對象有很大的關聯。這在前述的文獻中有所討論，情緒在人際互動中受到個人和關係人的評估影響很大，華人在評估情緒時，會將雙方的「關係」當成評估的核心；其中，情感性關係越強時，越有情緒的行動意願，也較會有情緒表達和行為，形象整飾則較少（張詩音，2007；劉丁瑋，2002）。當與互動對象的共同關係強度愈高，愈願意對他們表現正向和負向的情緒。這是因為關係親近的人比較在乎個體的感受與需求，表達情緒有助於得到社會支持。反之，關係不親近的人比較不在乎個體的感受與需求，因此表達情緒並不會得到對方的支持，有時還會有反效果（Clark & Finkel, 2004）。

另外，就上下關係來看，大學生對師長或工作主管的情緒表達就隱忍許多，尊長畏權，對於不滿情緒的表達較為壓抑且間接，除了遵守倫理禮節外，還得避免不當的後果。Kemper（1993）曾指出，情緒是建立在社會關係上，決定於權力與地位。兩者的相對權力地位，會影響公開或私下的情緒表達行為。權利大者，對他人依賴較小，比較不需要隨時注意他人的需要和情感，情緒展現較直接。權力小者，比較需要壓抑情緒，因為得順服或配合權力大者的情緒，不能表露自己的真實情緒，所以情緒表達和行動較為含蓄。

從上述的討論可知，大學生的情緒表達壓抑因著與互動對象的關係不同而有所差異，人際互動中彼此「親疏」與「尊卑」的關係品質，左右著情緒的展現與情緒表達壓抑的程度。

四、人際情緒直接表達與壓抑表達何者較佳？

人際互動中所引發的情緒，到底是要直接表達出來，還是有所壓抑呢？偏好直接表達者，其主張多認為表達出來才有助於溝通，有利問題的解決；若傾向壓抑表達者，則在考量人際和諧與體諒他人的情況，而有所隱忍。而大部份的受訪者表示，情緒表達或壓抑與否，是看對象、看交情、看場合和看問題的。或許過去我們都在爭議：「到底是要表達情緒或者要壓抑情緒？」，現在可能得問：「在什麼時候、什麼狀況和對誰需要情緒表達或壓抑？」。Kennedy-Moore 與 Watson（1999）提到，情緒表達的適當和不適當要看情緒表達的方式以及當下的脈絡。情緒表達也有許多的形態，端賴表達了什麼，對誰表達，如何表達。同樣地，壓抑情緒表達的背後，也有許多不同的原因，也導致不同的後果。如何表達和表達什麼，都影響著自己的情緒經驗，也影響著他與別人的關係。如何在表達與壓抑之間拿捏，則是中庸上

所言如何發而皆中節的藝術了。

另外，在爭論表達與壓抑何者較佳時，或許我們必須跳脫表達與壓抑這種非黑即白、非彼即此的二元分立思考，其實在表達與壓抑之間存有許多的灰色地帶，交織著不同程度壓抑的表達型態。在本研究所蒐集的資料中，發現大學生的人際情緒表達方式相當多樣，在「表達」與「不表達」之間，存有許許多多直接和間接的表達方式。情緒表達的壓抑包含了語言與非語言表達的部份，有人「忍氣又吞聲」、有些「忍言但擺臉色」、有的則「直言卻不動色」，另有人「動言又動色」，通常視情緒強度、對象與意圖有不同的表達壓抑程度。在研究中發現，受訪者所聲稱的表達壓抑多指口語表達的抑制，亦即忍言的部份，至於他們表示不說話，不理睬，採用冷戰來處理，事實上已表達了非語言的情緒行為。另外，有關情緒「控制」與「壓抑」的關聯與差異需再區分，大家都同意要情緒控制，但不同意情緒壓抑，他們兩者之間是程度的差異，還是本質的不同，如何界定，需再釐清。

過去有關情緒表達壓抑的研究指出，壓抑情緒表現會消耗個體的認知資源，使其社會互動反應性降低、看起來較不友善，不僅會引發互動對象的負面評價，更使得對方沒有發展進一步關係的意願。壓抑情緒表達，將使個體消耗許多心力在事件上，不利身心健康 (Butler et al., 2003; Richards & Gross, 1999)。本研究發現，部份的情緒表達壓抑者若是不斷反芻事件的發生經過，怨人責己，無法釋懷的話，則會耗費許多的心力，覺得痛苦。不過本研究也發現，部份受訪者表示當下壓抑情緒表達反而比較容易，表達出來反而較難。原因是壓抑當下情緒是較安全且不會有衝突的，說出口難收回，容易後悔懊惱，若壞了關係反而徒增困擾。不少大學生很怕錯，怕後悔，寧願選擇暫時壓抑，按兵不動，緩和 interpersonal 衝突的劍拔弩張，以避免不良後果。看來，表達是一種冒險，好的表達是需要智慧，表達不當反而得不償失，甚至得更費力地去收拾後續的衝突。所以，當下壓抑並不見得是積悶在心中，只有長時間的壓抑，不斷地在心中反芻懊惱，懸而未決，才會對身心健康有負面後果。若是情緒當下的表達壓抑，暫時避開烽火，實際上是有助於冷靜思考與維持人際和諧。

參考文獻

- 王悅民 (2007)：**露與藏**。取自中國知網網站：<http://www.cnki.net>，2008年12月5日。
- 王叢桂、羅國英 (2007)：華人管理者與情緒智能講師對情緒智能之認知差異。**本土心理學研究**，27，231-298。
- 李敏龍、楊國樞 (1998)：中國人的忍：概念分析與實徵研究。**本土心理學研究**，10，3-68。
- 吳宗祐 (2003)：**工作中的情緒勞動：概念發展、相關變項分析、心理歷程議題探討**。國立台灣大學心理學研究所博士論文。
- 莊耀嘉、楊國樞 (1997)：角色規範的認知結構。**本土心理學研究**，7，282-228。
- 陳依芬 (2008)：**忍的情緒調控策略及其對心理適應之影響**。國立台灣大學心理系碩士論文。
- 黃光國 (2009)：**儒家關係主義：哲學反思、理論建構與實徵研究**。台北：心理。
- 黃曬莉 (1999)：**人際和諧與衝突：本土化的理論與研究**。台北：桂冠。
- 彭泗清 (1993)：“**理**”怨與解怨：中國人人際不滿情緒表達方式的初步探析。載於李慶善 (主編)：**中國人社會心理研究論集** (171-192)。香港：香港時代文化。
- 張詩音 (2007)：**人際關係中的情緒表現**。國立台灣大學心理研究所碩士論文。
- 鄭桃云 (2009)：中西方文化中“謙虛”的不同內涵及其成因。**繼續教育研究**，2，144-145。
- 楊國樞 (1992)：**中國人的社會取向：社會互動的觀點**。載於楊國樞、余安邦 (主編)：**中國人的心理與**

行爲—概念與方法篇 (87-142)。台北：桂冠。

- 劉丁瑋 (2002)：台灣大學生對他人情緒的評估與社會關係。國立台灣大學心理研究所碩士論文。
- 嚴奇峰 (1998)：本土人際互動之描述模型—從文化價值影響與世俗化行爲觀點探討。中原學報—人文及社會科學系列，26 (2)，21-29。
- 吳芝儀、廖梅花譯 (2001)：質性研究入門—紮根理論研究方法。嘉義：濤石。Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people agree to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 17-32.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3*(1), 48-67.
- Butler, E. A., & Gross, J. J. (2004). Hiding feeling in social contexts: Out of sight is not out of mind. In P. Philippot & R. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 101-126). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture : Are the social consequences of emotion suppression culture-specific ? *Emotion, 7*(1), 30-48.
- Clark, M. S., & Finkel, E. J. (2004). Does expressing emotion promote well-being? It depends on relationship context. In L. Z. Tiedens & C. W. Leach (Eds.), *The social life of emotions* (pp. 105-126). Cambridge, UK: Cambridge University.
- Clark, M. S., & Finkel, E. J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal Relationships, 12*, 169-180.
- Gao, G., & Ting-Toomey, S. (1998). *Communicating effectively with the Chinese*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 970-986.
- Kemper, T. D. (1993). Sociological models in the explanation of emotions. In M. Lewis & H. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 41-52). New York, NY: The Guilford.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. New York, NY: The Guilford.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion, 14* (1), 93-124.
- Mesquita, B., & Albert, D. (2007). The cultural regulation of emotions. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 486-503). New York, NY: The Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-28.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*, 1033-1044.

Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. New York, NY: Simon & Schuster.

收 稿 日 期：2009 年 11 月 19 日

一稿修訂日期：2010 年 09 月 06 日

二稿修訂日期：2010 年 11 月 05 日

三稿修訂日期：2010 年 12 月 15 日

接受刊登日期：2011 年 01 月 07 日

Bulletin of Educational Psychology, 2012, 43(3), 657-680

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

The Suppression of Emotional Expression in Interpersonal Context

Wen-Tzu Chiang

Department of Social Psychology
Shih Hsin University

Researchers and practitioners alike have noted that emotion suppression has been associated with poor psychological and physical health, and negative social consequences. Nevertheless, Chinese culture encourages emotional suppression in circumstances where there is an effort to preserve relationships. Harmonious social relationships are of utmost importance in Chinese culture, forbearance has been considered as a common and valued emotional regulation strategy in interpersonal conflicts. This study attempted to understand why people suppress their emotion expression. The scope focused on college students' interpersonal context. A qualitative approach using semi-structured interview and emotion journal was applied to get data. In addition to analyzing 22 emotional journals, there were 24 undergraduates participated to interview. Results showed there were many reasons for suppressing the negative emotions, including maintaining harmonious relations, avoiding the negative consequence of expression, controlling impulse rationally, adhering to ethical etiquette, emotion expression is useless, and poor in emotional expression. The suppression of positive emotion expression were due to avoiding show off too much, worrying about others' jealousy, considering the feelings of others, and being not used to express. In addition, whether people express emotions or suppress them, depends on the communal relationship and immediate situation. The stronger the relationship, the more possible to express the emotions. In many contexts, expressive suppression appears to be a risk form of emotion regulation, but in some of contexts, the outcome may well be worthwhile to take the risk. In light of these analysis, this study suggest that, in Chinese culture, the critical question becomes not whether it is generally better to express or suppress emotion, but when, where, and with whom it is advantageous to suppress rather than express one's emotions.

**KEY WORDS: emotion expression, emotion regulation, expressive suppression,
interpersonal context**

