

倾诉的力量：负性情绪自我表露 促进同伴亲社会行为*

王舒琪 程峰 郭冰 王巧 成晓君

(深圳大学心理学院, 深圳 518060)

摘要 在经历负性情绪事件后,人们往往会通过向他人倾诉的方式寻求支持,以减轻情绪负担。然而,负性情绪的自我表露对个体后续社会行为的影响和调节要素,仍未得到充分的探究。本研究通过两个实验考察了负性情绪自我表露对同伴亲社会行为的影响及人称指示语的调节作用。实验1以讲述者为中心,探究作为表露方的个体在负性情绪自我表露后的亲社会行为表现;实验2则转向倾听者视角,考察作为接收方的个体在倾听他人负性情绪表露后的亲社会行为表现。结果发现,无论表露还是倾听负性情绪均能促进个体对同伴的亲社会行为、共情和好感度水平。对于讲述者而言,讲述负性情绪经历时投入度更高,且负性情绪表露对同伴亲社会行为的提升仅存在于使用第一人称指示语(“我”)场景中,讲述的意义感和对同伴的好感度在其中起重要作用;倾听他人的负性情绪自我表露所提升的同伴亲社会行为与共情和好感度的提升密切相关。综上,研究揭示了负性情绪自我表露的积极社会效应,为引导个体合理表露负性情绪、促进个体和社会的健康发展提供了重要启示。

关键词 负性情绪自我表露, 同伴亲社会行为, 共情, 好感度

分类号 B849: C91

1 引言

随着现代社会节奏的加快,人们的生活和心理压力日益增加,焦虑、抑郁等负面情绪的出现也愈加普遍。据统计,我国成人抑郁风险检出率为10.6%,焦虑风险检出率为15.8% (傅小兰,张侃,2023)。在这一背景下,关注情绪给个体和社会带来的后果,帮助人们舒缓和应对情绪,从而促进个体和社会的健康和谐发展,成为了当今社会的重要议题。在经历负性情绪事件(如学业挫折、人际关系困扰等)后,人们往往会采用向他人倾诉的应对方式,进行负性情绪的自我表露。自我表露(Self-disclosure)是指一个人向另一个人披露有关自己信息(包括想法、感受和经历)的过程(Derlega et al., 1993)。已有研究表明,负性情绪自我表露在个体健康和人际关系层面能够带来许多积极后果。例如,

改善个体的身心健康状况(Pennebaker & Chung, 2007),获得外在的社会支持、理解以及鼓励(Kahn & Garrison, 2009),增进人际关系(Slepian & Greenaway, 2018)等。一个关键的问题是:负性情绪自我表露是否对个体后续的社会行为(尤其是亲社会行为)产生影响?亲社会行为(Prosocial Behaviors)是指自愿做出的有益于他人的行为,如帮助、分享和安慰等(Eisenberg et al., 2010),它是社会公益和社会责任的象征,更是社会和谐发展与建构的基础(寇彧,唐玲玲,2004)。探究负性情绪自我表露的积极社会后果,不仅可以拓展以往研究的范围,丰富人们对于自我表露的认识,还将为提升个体和社会的和谐健康发展提供相应的理论指导。

Altman和Taylor(1973)提出的社会渗透理论(Social Penetration Theory)认为,自我表露是一种特殊的社会交互情境,是人际关系形成与发展的必

收稿日期: 2023-12-18

* 教育部人文社科青年项目(24YJC90006)、深圳市稳定支持计划面上项目(20220810171518001)资助。

通信作者: 成晓君, E-mail: chengxiaojun@szu.edu.cn

要条件。而负性情绪经历作为极具个人隐私和情绪色彩的内容, 表露即代表着对同伴(即倾听者)的接近与信任; 与此同时, 这一倾诉、分享的过程会在个体之间形成稳定的社会联结(Peters & Kashima, 2007)。然而, 情绪的自我表露对个体后续的社会行为的影响, 目前的研究仍较少。早期的研究聚焦于灾难后的情绪宣泄, 其主要采用问卷调查等方式考察了集体的情绪分享与数月后的社会行为的关联。例如, 在关于西班牙参与者对 2004 年 3 月马德里恐怖袭击的情绪反应的纵向数据中, 更高的情绪分享可预测随访时更高的社会融合和创伤后成长(Rimé et al., 2010)。一项关于 2015 年 11 月巴黎恐怖袭击后在法国推特上表达负面情绪反应的调查发现, 使用表达团结的词汇指标显著长期增加(Garcia & Rimé, 2019), 且在袭击发生后的几个月里, 参与集体情绪分享程度较高的个体对社会进程、亲社会行为和积极情绪的表达更高。因此, 重大创伤事件后的集体情绪分享可带来一定的积极社会效应。我们的新近研究发现, 相比于谈论中性事件, 在实验室中谈论日常的负性情绪事件将促进个体间的亲社会行为(Cheng et al., 2024)。该研究初步明确了日常的负性情绪自我表露确存在亲社会效应, 但该效应仍需要进一步检验和澄清。

首先, 情绪表露是双向的人际互动, 存在讲述者和倾听者两种角色。但现有研究大多关注创伤事件亲历者(即讲述者)(Arewasikporn et al., 2019; Lambert et al., 2013)或是不同角色相互切换的团体(Cheng et al., 2024), 而对于倾听者的关注度不够。负性情绪自我表露的亲社会效应, 需要在两种角色中进行考察才能更为全面地理解负性情绪表露对于个体社会行为的影响。进一步地, 已有研究发现, 在交流负性情绪事件时, 个体间的社会情感和认知要素(如共情和好感度等)的增强与亲社会行为的提升密切相关(Cheng et al., 2024)。共情(Empathy)这一概念由 Titchener (1909)首次提出, 用于描述个体对他人情绪的体验。根据多维取向观点, 共情包括认知和情感两个成分, 即对他人情绪的情感共鸣(情绪共情)和对他人观点、想法的理解(认知共情)(Davis, 1983)。好感度(Liking)指的则是人际间的吸引和喜欢(Collins & Miller, 1994)。根据已有研究, 共情和好感度是影响亲社会行为的重要因素。例如, 共情-利他假说(Empathy-altruism Hypothesis; Batson et al., 1991)认为, 高共情状态的个体更有可能表现出亲社会行为(丁凤琴, 陆朝晖, 2016;

Eisenberg et al., 2010), 而个体对他人的喜爱程度可以在一定程度上预测亲社会行为。有研究表明, 个体对于合作伙伴或群体内成员往往表现出更高的亲社会性(Plötner et al., 2015)。但对于讲述者和倾听者而言, 共情和好感度如何作用于自我表露后的同伴亲社会行为仍有待检验。在自我表露互动过程中, 讲述者主要负责传递个人情绪体验, 而倾听者则承担着感知、理解并回应他人情绪的任务(Lepistö et al., 2025; Wang et al., 2022)。Collins 和 Miller (1994)的研究指出, 个体在进行自我披露时, 往往会增强对他人的好感, 尤其是当披露内容具有一定深度时, 更容易引发积极的社会评价。因此, 对于讲述者而言, 分享个人经历本身即可能提升其对倾听者的好感(Barasch, 2020; Collins & Miller, 1994)。与此同时, 感知到的来自同伴的关注、共情和支持也同样有利于好感度的增加(Nils & Rimé, 2012)。因此, 讲述者的亲社会行为可能与其体验到的对同伴的好感度有关。对于接受信息的倾听者而言, 讲述者的负性情绪表露会引发其关注和情绪共鸣, 从而促进共情反应(Nils & Rimé, 2012)。进一步地, 根据不确定性减少理论(Uncertainty Reduction Theory; Berger & Calabrese, 1975), 由于讲述者进行了个人经历、情绪等的披露, 倾听者对讲述者的不确定性(即模糊性)减少, 好感也会随之增加。因此, 倾听者对同伴的亲社会行为的提升可能取决于共情和好感度的共同作用。

其次, 情绪的自我表露借助于语言实现。虽然在自我表露过程中, 人们默认使用第一人称指示语(“我”)来讲述自己的故事, 但有时为了能够更加安全、匿名地进行故事讲述, 人们也会采用第三人称指示语(“他\她”)来叙述自己的经历。例如, 使用“我的朋友”作为主语进行讲述。这一表现符合社会渗透理论, 即人们有动机隐藏自己负面、消极的信息, 以使他人对自己产生积极评价(Altman & Taylor, 1973)。那么, 不同人称指示语的使用是否会调节负性情绪自我表露对亲社会行为的影响? 有研究表明, 叙事视角会影响个体对叙事角色的体验(Kim et al., 2020), 具体而言, 使用第一人称进行讲述(相较于第三人称)更能促进与他人共存的感觉, 更能拉近讲述者与倾听者之间的距离, 从而更易于抒发情感、产生共鸣(Brunyé et al., 2009)。与此相反, 使用第三人称进行讲述, 个体的思想和情感是通过第三人称这一中介传达给听众的, 更遥远、抽象, 减少了与角色直接接触的感觉(Lombard & Ditton,

1997), 从而拉远了讲述者与听众的距离。研究发现, 采用第三人称指示语进行讲述代表着以局外人的角度描述焦点人物, 使得讲述者能够以更加客观的态度关注所谈论的对象(杨佑文, 管琼, 2015), 能够降低情绪体验的强度(Berntsen & Rubin, 2006; Sekiguchi & Nonaka, 2014)。基于此, 本研究认为, 在负性情绪表露中, 使用第一人称指示语(vs. 第三人称)将放大负性情绪表露诱发的亲社会行为效应。

综上, 本研究将探讨负性情绪自我表露对于讲述者和倾听者同伴亲社会行为的影响, 并考察共情和好感度在其中的潜在作用, 随后进一步探索人称指示语对上述关系或作用的调节。我们的研究有助于丰富现有的社会互动和情绪自我表露理论, 使人们更加全面地了解情绪表露对于个体的价值; 同时为缓解个体在当今时代背景下的压力、焦虑等负性情绪提供指导意义。具体地, 本研究包括两个实验。实验 1 聚焦于讲述者角色。在此实验中, 被试将以“我”(第一人称组)或“他\她”(第三人称组)为主语讲述自身的负性和中性情绪事件, 并在每一事件讲述完毕后报告其对同伴的共情、好感度水平及亲社会行为水平。实验 1 的假设如下: 1)讲述负性情绪经历会促进个体对同伴的亲社会行为; 2)相比于第三人称指示语, 第一人称指示语的使用会放大负性情绪自我表露的亲社会效应; 3)负性情绪自我表露的亲社会效应与好感度的增强呈正相关。实验 2 聚焦于倾听者角色。在此实验中, 被试将观看同伴以“我”(第一人称)或“他\她”(第三人称)为主语讲述负性及中性情绪事件经历的视频, 并在每观看一个视频后报告其对同伴的共情、好感度水平及亲社会行为水平。实验 2 的假设如下: 1)倾听负性情绪经历会促进个体对同伴的亲社会行为; 2)相比于第三人称指示语, 第一人称指示语的使用会放大负性情绪自我表露的亲社会效应; 3)负性情绪自我表露的亲社会效应与共情、好感度的增强呈正相关。

2 实验 1: 讲述负性情绪经历对同伴亲社会行为的影响

2.1 方法

2.1.1 被试

根据 G*power 3.1 (Faul et al., 2007)的计算, 对于本实验主要采用的重复测量方差分析, 在显著性水平 $\alpha = 0.05$ 且中等效应($f = 0.25$)时, 预测达到 90%的统计力水平的总样本量至少为 46 人。共招募 71 名在校大学生(平均年龄 21.00 ± 1.84 岁; 其中

女性 41 人)参与实验。被试被随机分配到第一人称组(35 人, 其中女性 20 人)或第三人称组(36 人, 其中女性 21 人)。所有被试在实验前一天需向研究者提供一个负性情绪事件以及中性情绪事件, 并对这两个事件进行负性情绪的评分(详见“2.1.3 实验材料”中的情绪表露材料)。其中, 来自第三人称组的 2 名被试因对负性事件的负性情绪评分低于中性事件, 其数据无效被排除。因此, 纳入分析的有效被试为 69 人(第一人称组 35 人, 平均年龄 20.77 ± 1.73 岁, 其中女性 20 人; 第三人称组 34 人, 平均年龄 21.29 ± 1.98 岁, 其中女性 20 人)。所有被试均为右利手、过往无精神疾病史、视力或矫正后视力正常。该实验流程获得学校伦理委员会的批准。被试在实验前签署了书面的知情同意书, 在完成实验后获得一定量(人民币 20 ~ 30 元)的实验参与报酬。

2.1.2 实验设计与假设

采用 2 (表露情绪性: 负性 vs. 中性) \times 2 (人称指示语: 第一人称 vs. 第三人称)的混合实验设计, 表露情绪性为被试内变量, 人称指示语为被试间变量。主要因变量为亲社会行为。同时, 实验将测量个体的共情、好感度和讲述投入度。实验 1 假设如下: 1)讲述负性情绪经历会促进个体对同伴的亲社会行为; 2)相比于第三人称指示语, 第一人称指示语的使用会放大负性情绪自我表露的亲社会效应; 3)负性情绪自我表露的亲社会效应与好感度密切相关。

2.1.3 实验材料

情绪表露材料 在实验的前一天, 两组(第一人称和第三人称)被试需以书面的形式向研究者提供一个自身近一个月内某一天所发生的负性情绪事件以及中性情绪事件, 每一事件的字数介于 200 ~ 400。负性情绪事件是描述一个带有负面情绪的经历(比如, 痛苦、愤怒、焦虑等负面情绪色彩), 故事内容需要包含时间、地点、人物、经过以及结果。中性情绪事件是描述被试一天中每个时间点所发生的事情, 无需包含任何情绪, 如“早上 9 点, 去食堂吃早饭”。两份事件经历材料将作为正式实验时的自我表露材料。为了确保材料情绪的有效性, 被试需要针对提供的两个事件, 进行中文情绪形容词检测表 (Chinese Mood Adjective Check List, CMACL)的评定(钟杰, 钱铭怡, 2005)。该问卷共 16 个条目, 包含烦躁、愉快与兴奋、痛苦与悲哀、愤恨四个因子。每一条目采用 5 点计分, “1”代表一点也不; “5”代表非常。由于本实验重点关注负性情绪

表露,我们将被试在烦躁、痛苦与悲哀、愤恨这三个因子的评分之和作为材料的负性情绪评分。之后,为了评估该量表的信效度,计算了被试在负性情绪维度共 12 个条目的内部一致性信度,负性情绪故事的 Cronbach's α 系数为 0.84;中性情绪故事的 Cronbach's α 系数为 0.93,均具有较高的内部一致性信度。最后,以组别(第一人称组 vs. 第三人称组)作为被试间变量,以事件情绪性(负性 vs. 中性)作为被试内变量,对事件的负性情绪进行重复测量方差分析。结果显示,事件情绪性的主效应显著, $F(1, 67) = 216.86, p < 0.001, \eta^2_{\text{partial}} = 0.80$, 负性事件的负性情绪得分显著高于中性事件的负性情绪得分;组别的主效应不显著, $F(1, 67) = 1.88, p = 0.175$;事件情绪性与组别的交互效应不显著, $F(1, 67) = 1.29, p = 0.260$ 。这一结果说明,实验所用的负性情绪事件具有明显的负性情绪水平,且两组被试提供的材料并无明显差别,即实验材料操纵有效。

亲社会行为测量 采用 Oswald (2002)所使用的助人范式来测量。该范式描绘了同伴因无法找到去学校的路而向被试紧急求助的假想情境,若被试选择帮助同伴,将会错过期待已久的电影。被试需报告其愿意花费的帮助时间(0~50 分钟)。

共情测量 分为情绪共情和认知共情,分别通过一个改编的条目进行测量(Koehne et al., 2016)(情绪共情:“经过刚才的讲述过程,如果同伴也进行故事讲述,你能在多大程度上感受你对面同伴的情绪”;认知共情:“经过刚才的讲述过程,如果同伴也进行故事讲述,你能在多大程度上理解你对面同伴的想法、观点或者意图”)。采用 7 点计分,“1”代表完全不;“7”代表完全可以。

好感度测量 通过如下两个条目测量(Shin et al., 2019):“在刚才的讲述过程中,你对你对面的同伴的喜爱程度”;“如果有可能,你在多大程度上愿意与你对面的同伴进行深入沟通与交流”。采用 7 点计分,“1”代表非常不喜欢\非常不愿意;“7”代表非常喜欢\非常愿意。

讲述投入度测量 为了评估个体在讲述过程中的主观体验,采用自我报告形式对被试在讲述负性情绪事件以及中性情绪事件时所感知到的分享感(“刚才讲述过程中,你所体验到的分享感的程度”)、意义感(“刚才的讲述过程对你的意义程度”)以及情绪唤起(“刚才讲述过程中,你所体验到的情绪唤起程度”)进行测量(Anderson et al., 2004)。采用 7 点计分,“1”代表无意义\非常弱;“7”代表非常有意

义\非常强。

个体基线测量 为了控制个体的共情特质和初始情绪状态对实验结果的影响,两组被试需填写中文修订版人际反应指数量表(Interpersonal Reactivity Index, IRI; 戎幸 等, 2010)和积极情感消极情感量表(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS; 邱林 等, 2008)。人际反应指数量表测量个体共情能力,选择观点采择以及共情关注两个分量表,共 14 个项目,5 点计分,“1”代表完全不符合;“5”代表完全符合。共情关注维度的 Cronbach's α 系数为 0.75;观点采择维度的 Cronbach's α 系数为 0.70,均具有较高的内部一致性信度。独立样本 t 检验结果显示,第一人称组和第三人称组被试的共情关注水平(条目均分)不存在显著差异, $t(67) = 0.54, p = 0.593$;观点采择水平(条目均分)也不存在显著差异, $t(67) = 0.13, p = 0.898$,说明两组被试的共情特质水平相当。积极情感消极情感量表测量个体在进入实验室后的初始情绪,共 18 个项目,包括 9 个积极情感项目和 9 个消极情感项目。采用 5 点计分,“1”代表非常不符合;“5”代表非常符合。积极情感维度的 Cronbach's α 系数为 0.82;消极情感维度的 Cronbach's α 系数为 0.85,均具有较高的内部一致性信度。独立样本 t 检验结果表明,积极情感维度上(条目均分)第一人称组和第三人称组被试不存在显著差异, $t(67) = -0.43, p = 0.670$;消极情感维度上(条目均分)第一人称组和第三人称组被试也不存在显著差异, $t(67) = 1.42, p = 0.162$ 。整体而言,个体的积极和消极情感维度与亲社会提升值均不存在相关[积极维度: $r = -0.14, p = 0.27$;消极维度: $r = -0.13, p = 0.28$]。以上结果表明,两组被试在参与实验时的初始情绪状态较为匹配,且积极消极情绪状态未对其后续的亲社会行为提升产生明显影响。

2.1.4 实验流程

到达实验室后,被试需完成个体基线测量,随后与同伴相对而坐,相距 90 cm(图 1A)。本实验的同伴(即倾听者)由不知实验目的的实验助手扮演(2 名男性, 2 名女性)。此外,为控制多人互动中性别构成对结果产生的影响(Baker et al., 2016),我们按照讲述者性别匹配了同性别的实验助手。被试被告知需向同伴讲述自己的负性和中性情绪事件经历,且同伴将作为倾听者安静倾听其讲述的内容,但全程都不会与其进行言语互动。随后,被试被要求以第一人称指示语(“我”;第一人称组)或第三人称指示语(“他/她”;第三人称组)向同伴讲述自身的负性

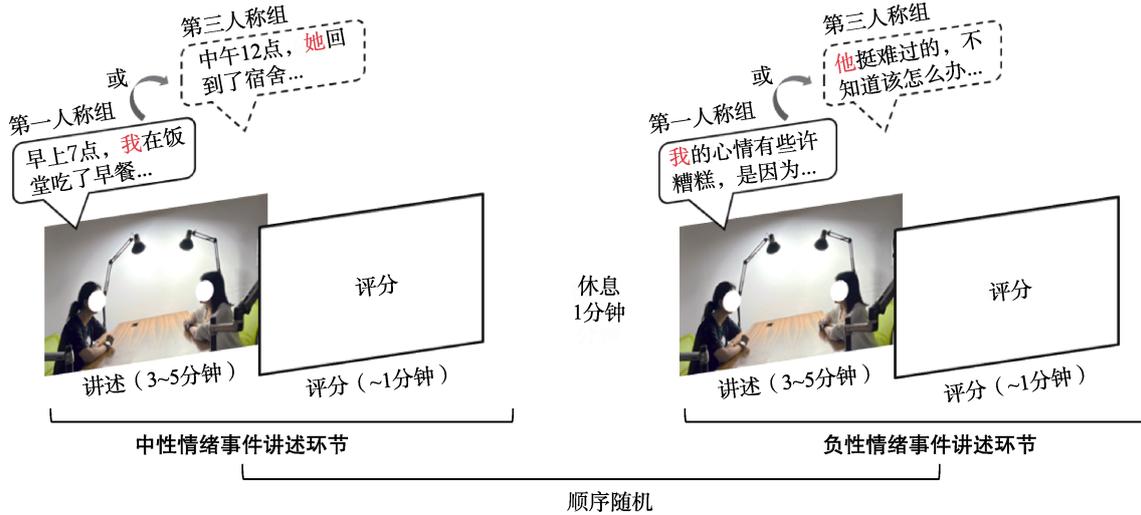


图 1 实验 1 流程图

情绪事件和中性情绪事件。每一讲述环节持续约 7 分钟。两个情绪事件讲述环节(中性或负性)的顺序随机, 间隔 1 分钟。在每一环节中, 被试先向同伴进行事件的讲述, 随后完成对同伴的亲社会行为、共情和好感度以及自身讲述投入度、人际反应指数的测量。

2.1.5 数据分析

采用 SPSS 26.0 软件对数据进行分析。以表露情绪性(负性 vs. 中性)为被试内变量, 人称指示语(第一人称 vs. 第三人称)为被试间变量, 对亲社会行为、共情、好感度以及讲述投入度进行重复测量方差分析, 以探讨表露情绪性和人称指示语对亲社会行为以及个体对同伴的情感认知水平的影响。而后通过皮尔逊相关分析考察亲社会行为是否与共

情、好感度和讲述投入度存在关联。值得注意的是, 由于本研究主要关注负性情绪表露(相比于中性情绪表露)对亲社会行为的提升作用, 因此, 在进行相关分析时, 将以各变量的提升值(负性-中性)作为考察指标。

2.2 结果

2.2.1 不同人称指示语下负性情绪自我表露对亲社会行为的影响

重复测量方差分析结果显示, 对于个体的亲社会行为, 表露情绪性的主效应显著, $F(1, 67) = 20.96, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.24$, 体现为负性情绪(vs. 中性情绪)自我表露下的亲社会行为水平更高(图 2A)。人称指示语的主效应不显著, $F(1, 67) = 0.94$,

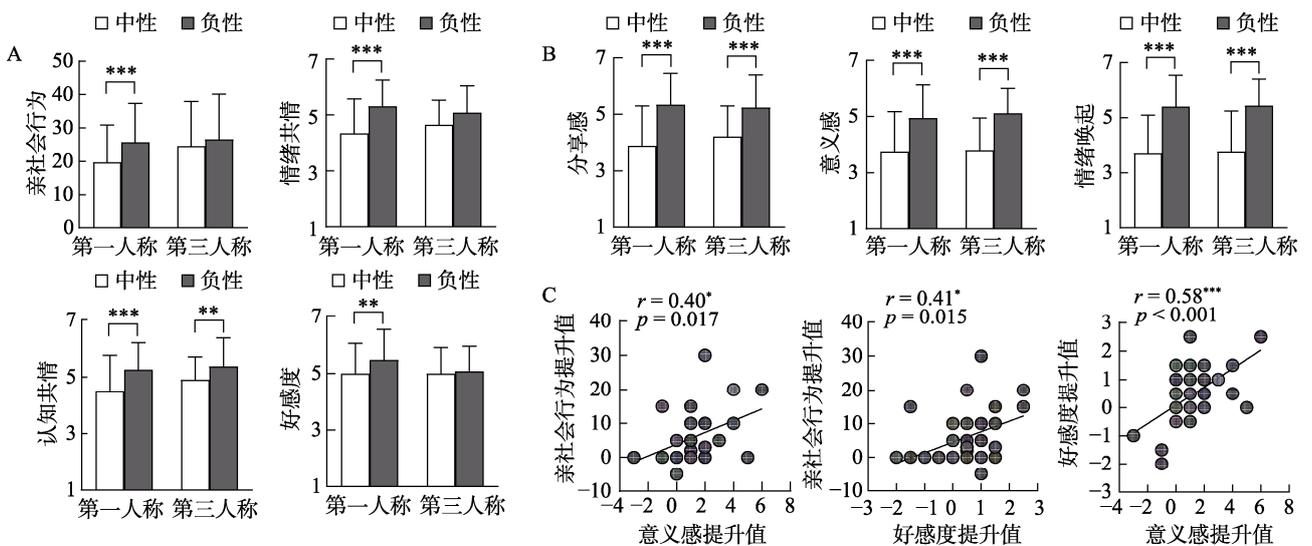


图 2 实验 1 结果。(A)表露情绪性与人称指示语对亲社会行为、情绪共情、认知共情和好感度的影响。(B)表露情绪性与人称指示语对自我表露过程中的分享感、意义感以及情绪唤起的影响。(C)第一人称指示语条件下亲社会行为提升值、意义感提升值和好感度提升值的相关关系。* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 误差线为标准差。

$p = 0.336$ 。重要的是, 表露情绪性与人称指示语的交互效应显著, $F(1, 67) = 5.28, p = 0.025, \eta_p^2 = 0.07$ 。简单效应分析发现, 在第一人称组中, 负性情绪表露后(vs. 中性情绪)可显著提升亲社会行为水平, $t(34) = 4.54, p < 0.001, \text{Cohen's } d = 0.77, 95\% \text{ CI} = [0.39, 1.14]$ (图 2A); 而在第三人称组中, 表露情绪性并未对亲社会行为产生显著影响, $t(33) = 1.75, p = 0.089$ 。

2.2.2 不同人称指示语下负性情绪自我表露对共情、好感度、讲述投入度的影响

进一步探究不同人称指示语下负性情绪自我表露对共情和好感度的影响。重复测量方差分析结果显示, 对于情绪共情、认知共情和好感度, 表露情绪性的主效应均显著[情绪共情: $F(1, 67) = 25.24, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.27$; 认知共情: $F(1, 67) = 23.91, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.26$; 好感度: $F(1, 67) = 5.91, p = 0.018, \eta_p^2 = 0.08$] (图 2A), 体现为负性情绪表露可诱发更强的情绪共情、认知共情与好感度。人称指示语的主效应均不显著, $ps > 0.05$; 表露情绪性与人称指示语的交互效应亦均不显著, $ps > 0.05$ 。

此外, 针对讲述投入度的重复测量方差分析发现, 分享感、意义感、情绪唤起均存在显著的表露情绪性的主效应[分享感: $F(1, 67) = 45.90, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.41$; 意义感: $F(1, 67) = 42.53, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.39$; 情绪唤起: $F(1, 67) = 64.99, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.49$] (图 2B), 体现为负性情绪表露后有更程度的分享感、意义感与情绪唤起。人称指示语的主效应均不显著, $ps > 0.05$; 表露情绪性与人称指示语的交互效应亦均不显著, $ps > 0.05$ 。

这些结果表明, 负性情绪表露可促进个体的共情、好感度及讲述投入度, 人称指示语在其中并未产生明显影响。

2.2.3 亲社会行为与共情、好感度及讲述投入度的关联

由上述分析可知, 负性情绪自我表露可以提升个体的亲社会行为水平、共情和好感度水平, 以及个体的讲述投入度; 特别地, 负性情绪自我表露对亲社会行为的提升效应仅存在于第一人称指示语场景中。因此, 接下来将聚焦于第一人称指示语场景中亲社会行为的提升效应, 进一步运用皮尔逊相关分析探索负性情绪自我表露后的亲社会行为提升值(相比于中性情绪表露后)与共情提升值、好感度提升值以及讲述投入度提升值之间的潜在关联。结果显示, 在第一人称组中, 个体负性情绪自我表

露后的亲社会行为提升值与讲述过程中的意义感提升值存在显著正相关($r = 0.40, p = 0.017$, 图 2C), 与好感度提升值存在显著正相关($r = 0.41, p = 0.015$, 图 2C); 同时, 意义感提升值亦与好感度提升值存在显著正相关($r = 0.58, p < 0.001$, 图 2C)。未发现亲社会提升值与情绪共情提升值($r = -0.11, p = 0.525$)和认知共情提升值($r = 0.05, p = 0.774$)之间的关联。

2.3 讨论

实验 1 发现, 相比于中性情绪, 个体在进行负性情绪自我表露时确能体验到更高的情绪唤起, 这佐证了实验中关于表露情绪性操纵的有效性。个体在进行负性情绪自我表露时具有更高的分享感和意义感(即更高的讲述投入度)。这与社会渗透理论(Altman & Taylor, 1973)观点相符, 即负性情绪经历的分享通常其涉及更隐私、更深层次的个人信息交换, 伴随着个体间更多的情感流动以及对事件的思考。更重要的是, 我们发现, 负性情绪自我表露能提升个体的亲社会行为, 促进个体对同伴的共情和好感度。这与先前的研究结果一致(Richman & Leary, 2009), 即个体对于痛苦的感知会激发他人导向的情感, 从而产生亲社会行为(Bastian et al., 2014)。值得注意的是, 负性情绪表露对亲社会行为的促进效应仅存在于第一人称指示语讲述的场景中。Tannen (2007)认为, 使用第一人称指示语进行叙述有利于拉近双方的心理距离, 便于情感表达。与此同时, 使用第一人称指示语讲述自己痛苦、消极的情绪经历, 是一种更为直接自我表达, 易获得更程度的理解和鼓励。正是这种外在的社会支持, 能够有效缓解负性情绪事件带来的消极影响(Kahn & Garrison, 2009)。这种初期人际资本建立尝试的成功, 会增加表露者与倾听者之间的亲密度, 从而促进更高水平的慷慨和亲社会行为(Eisenberg & Miller, 1987)。这在一定程度上解释了仅出现在第一人称条件下的亲社会行为提升。

进一步相关分析发现, 第一人称指示语条件下的亲社会行为与讲述过程中的好感度提升值、意义感提升值存在显著相关。相关研究发现, 采用第一人称指示语进行负性事件讲述不仅意味着直接袒露自身的消极与脆弱, 且这种私密信息的分享本身即代表了对倾听者的信任和喜爱(Barasch, 2020)。此外, Park (2010)提出情景意义感(Situation Meaning)是指在具体环境下获得的意义感, 包括对某一事件的意义评估。相比于中性情绪事件, 负性

情绪事件通常包含更具体的环境和情节含义。这在一定程度上解释了讲述者在表露自身负性情绪经历过后意义感的增强。创伤后意义寻求模型(Posttraumatic Growth Model)发现,意义应对也具有提升利他意识等积极作用(Park & Folkman, 1997)。因此,负性情绪事件通常会引发人们对意义的探索,这一过程可以由情绪表露来推进(Harber, 2023),而意义感的提升会促使人们对同伴产生更强的好感度,进而更多的参与亲社会行为(Zhang, Fu et al., 2022)。

实验 1 从讲述者角度出发,然而,自我表露具有双向、持续的特点(Pennebaker & Beall, 1986),因此,实验 2 将关注自我表露的另一方(即倾听者),考察倾听他人的负性情绪表露对个体亲社会行为的影响及其潜在的作用路径。

3 实验 2: 倾听负性情绪经历对同伴亲社会行为的影响

3.1 方法

3.1.1 被试

根据 G*power 3.1 (Faul et al., 2007)的计算,对于本实验主要采用的重复测量方差分析,在显著性水平 $\alpha = 0.05$ 且中等效应($f = 0.25$)时,预测达到 90%的统计力水平的总样本量至少为 30 人。共招募 48 名大学生被试(平均年龄为 20.65 ± 2.27 岁;其中女性 27 人)。此外,所有被试均为右利手、无过往精神疾病史、视力或矫正后视力正常。该实验流程获得学校伦理委员会的批准。被试在实验前均签署了知情同意书,在实验结束后获得了 30~45 元不等的实验报酬。

3.1.2 实验设计与假设

采用 2(表露情绪性:负性 vs. 中性) \times 2(人称指示语:第一人称 vs. 第三人称)的被试内实验设计。主要因变量为亲社会行为,同时测量个体的共情和好感度。实验 2 假设如下: 1)倾听负性情绪经历会促进个体对同伴的亲社会行为; 2)相比于第三人称指示语,第一人称指示语的使用会放大负性情绪自我表露的亲社会效应; 3)负性情绪自我表露的亲社会效应与共情和好感度密切相关。

3.1.3 实验材料

情绪表露视频材料

为了更好地探讨负性情绪自我表露对于倾听者的亲社会行为的影响,降低情绪事件差异带来的潜在混淆效应,本实验参照以往的研究(Xie et al.,

2021)采用了向被试呈现统一的视频材料的方式。实验中使用的视频材料共 12 个,包括以第一人称指示语和第三人称指示语讲述的负性情绪/中性情绪视频各 3 个。视频材料选自实验 1 中的自我表露视频,筛选步骤如下。

(1)视频材料初筛。研究者对实验 1 录制的所有自我表露视频进行视听层面的初筛,确保视频材料具有较好的可观看性和可理解性,筛选标准为语速适中、无明显背景噪音、语音清晰度高以及视频时长中等。这一步骤挑选出以第一人称指示语和第三人称指示语讲述的视频各 12 个(其中负性情绪事件视频各 8 个,中性情绪事件视频各 4 个),共计 24 个视频,均来源于不同的讲述者。

(2)专业评分者复筛。招募了 3 名心理学专业评分者对 24 个视频材料的负性情绪维度(钟杰,钱铭怡, 2005)进行评分。将预筛选后的视频以不同的分组类型按专家平均分进行排序,在第一/第三人称指示语中各选取负性情绪程度得分排名前三的负性视频作为负性情绪候选材料,同时,在第一/第三人称指示语中各选取负性情绪程度得分排名倒数的三个中性视频作为中性情绪候选材料,共计 12 个视频。

(3)视频材料的情绪性检验。另外随机招募大学生被试 25 名(平均年龄为 23.44 ± 1.81 岁;其中女性 20 人)对候选的 12 个视频材料进行负性情绪维度(钟杰,钱铭怡, 2005)和情绪唤起(“你在观看视频时的情绪唤起程度”)评分。分别对负性情绪程度和情绪唤起进行以人称指示语(第一人称组 vs. 第三人称组)和视频材料的表露情绪性(负性 vs. 中性)为被试内变量的重复测量方差分析。结果显示,对于负性情绪程度,视频情绪性的主效应显著, $F(1, 24) = 59.92, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.71$, 负性事件的负性情绪得分显著高于中性事件的负性情绪得分;人称指示语的主效应不显著, $F(1, 24) = 0.002, p = 0.962$; 事件情绪性与人称指示语的交互效应不显著, $F(1, 24) = 3.06, p = 0.093$ 。对于情绪唤起程度,视频情绪性的主效应显著, $F(1, 24) = 157.53, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.87$, 负性事件的情绪唤起得分显著高于中性事件的情绪唤起得分;人称指示语的主效应不显著, $F(1, 24) = 0.12, p = 0.731$; 事件情绪性与人称指示语的交互效应不显著, $F(1, 24) = 2.23, p = 0.148$ 。这一结果说明,筛选出的负性情绪视频具有明显的负性情绪水平,且不同人称指示语的视频材料无明显差别,即实验材料操纵有效。因此,12 个候选视频

将作为实验 2 的正式实验材料。

共情测量 改编自 Koehne (2016) 等人的研究, 在实验 1 的问题基础上设置了更为详细、具体的条目。具体为, 认知共情条目: (1) 您在多大程度上能够理解同伴的故事叙述中的感受; (2) 在观看视频时, 您是否会想象您就是故事里面的主人公, 以此来理解对方的感受和想法。情绪共情条目: (1) 经过刚才的故事视频, 您看到您的同伴开心您也会感到开心吗? (2) 经过刚才的故事视频, 您看到您的同伴难过您也会感到难过吗? 4 个条目均采用 7 点计分。

个体基线测量 由于实验 2 采用被试内设计, 仅使用积极情感消极情感量表(邱林 等, 2008)测量了个体在进入实验室后的初始情绪状态。积极情感维度的 Cronbach's α 系数为 0.77; 消极情感维度的 Cronbach's α 系数为 0.73, 均具有较高的内部一致性信度。分析结果表明, 被试的积极情感维度(2.94 ± 0.59)和消极情感维度(1.68 ± 0.47)与其亲社会提升值不存在相关[积极维度: $r = -0.02, p = 0.88$; 消极维度: $r = 0.16, p = 0.28$], 说明被试的积极消极情绪状态未对其后续的亲社会行为提升产生明显影响。

亲社会行为、好感度测量同实验 1。

3.1.4 实验流程

如图 3 所示, 被试在完成积极情感消极情感量表测量后, 需观看 12 个视频——包括以第一人称指示语讲述的中/负性情绪故事视频以及以第三人称指示语讲述的中/负性情绪故事视频各 3 个。视频呈现顺序随机, 实验程序由 E-prime 3.0 完成。每个视频观看结束后, 被试都被要求完成对同伴的亲社会行为、好感度以及共情的评分。

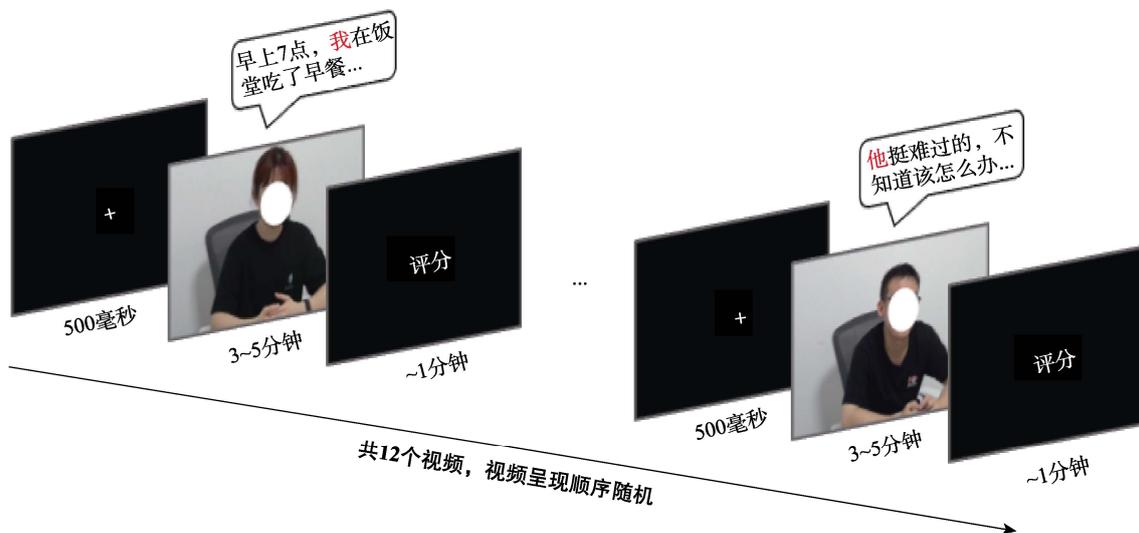


图 3 实验 2 流程图

3.1.5 数据分析

采用 SPSS 26.0 软件对数据进行分析。以表露情绪性(负性 vs. 中性)和人称指示语(第一人称 vs. 第三人称)为被试内变量, 对亲社会行为、共情和好感度进行重复测量方差分析, 以探讨表露情绪性和人称指示语对亲社会行为以及个体对同伴的情感认知水平的影响。而后通过皮尔逊相关分析考察亲社会行为与共情、好感度的关联, 对于存在的关联, 采用中介分析进一步探索是否共情的提升可以增强好感度并进一步促进亲社会行为。与实验 1 一致, 在进行相关分析时, 将以各变量的提升值(负性-中性)作为考察指标。

3.2 结果

3.2.1 不同人称指示语下倾听负性情绪事件对亲社会行为的影响

重复测量方差分析结果显示, 对于亲社会行为, 表露情绪性的主效应显著, $F(1, 47) = 22.41, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.32$ (图 4A), 体现为观看负性(相比于中性)情绪表露视频后的亲社会行为水平更高。人称指示语的主效应不显著, $F(1, 47) = 0.02, p = 0.899$; 表露情绪性与人称指示语的交互效应亦不显著, $F(1, 47) = 0.21, p = 0.648$ 。

3.2.2 不同人称指示语下倾听负性情绪事件对共情和好感度的影响

进一步探究不同人称指示语下倾听负性情绪表露对共情和好感度的影响。结果显示, 对于共情和好感度, 表露情绪性的主效应均显著[情绪共情: $F(1, 47) = 14.26, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.23$; 认知共情: $F(1, 47) = 49.15, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.51$; 好感度: $F(1,$

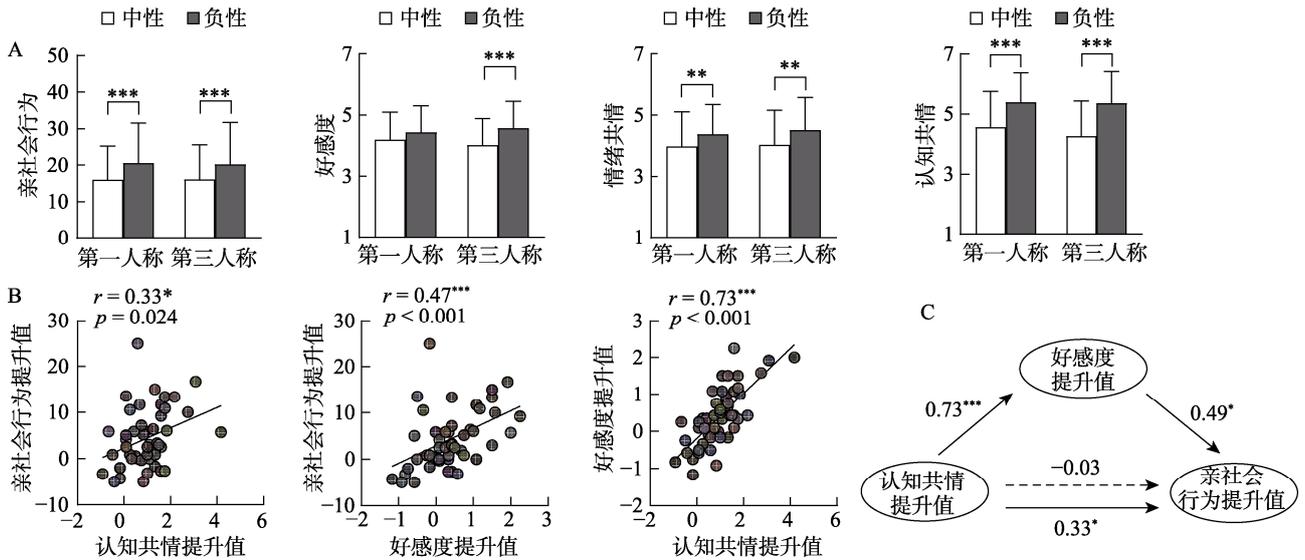


图 4 实验 2 结果。(A)表露情绪性与人称指示语对亲社会行为、好感度、情绪共情和认知共情的影响。(B)亲社会行为提升值、认知共情提升值和好感度提升值的相关关系。(C)好感度提升值在认知共情提升值和亲社会行为提升值之间的中介作用,所有估计值均已标准化。* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 误差线为标准差。

47) = 12.00, $p = 0.001$, $\eta_p^2 = 0.20$] (图 4A), 体现为负性情绪表露视频可诱发更强的情绪共情、认知共情和好感度。人称指示语的主效应均不显著, $ps > 0.05$; 表露情绪性与人称指示语的交互效应均不显著, $ps > 0.05$ 。

3.2.3 亲社会行为与共情、好感度的关联

由上述可知,人称指示语并未对倾听者在观看负性情绪自我表露视频时的亲社会效应产生影响。因此我们将从整体上探讨倾听者在观看负性情绪自我表露视频时的亲社会行为与共情和好感度之间的关系。皮尔逊相关分析表明,观看负性情绪视频时的亲社会行为提升值与情绪共情提升值、认知共情提升值和好感度提升值均存在显著正相关关系[情绪共情: $r = 0.32$, $p = 0.028$; 认知共情: $r = 0.33$, $p = 0.024$; 好感度: $r = 0.47$, $p < 0.001$]; 同时,认知共情提升值与好感度提升值呈显著正相关, $r = 0.73$, $p < 0.001$ (图 4B)。进一步地,中介分析发现,好感度提升值在认知共情提升值和亲社会行为提升值中起显著中介作用(bootstrap $ab = 0.36$, 95% CI = [0.07, 0.69]; 图 4C)。

3.3 讨论

实验 2 的结果发现,对于倾听者而言,无论讲述者以第一人称指示语还是第三人称指示语进行表露,负性情绪表露(vs. 中性)均更能促进个体对同伴的亲社会行为、共情和好感度。与此同时,观看表露视频后亲社会行为的提升值与共情和好感度的提升值显著相关。相比于中性情绪视频,在观

看负性情绪视频时,个体接收并理解同伴的故事经历及其当时的情绪色彩,从而提升情绪共情以及认知共情,符合以往关于共情的研究结果(Kanske et al., 2015)。尽管共情包括情绪共情和认知共情,但在复杂的社会情境中二者往往共同起作用,使得我们能够了解互动对象的情绪和认知状态,从而为后续的社会行为(如亲社会行为)奠定基础(Preckel et al., 2018)。特别地,由于参与者是大学生被试,表露视频材料的主题也主要集中在人际关系、学业以及生活方面,个体更易感受到两人经历之间的相似性。以往的研究指出,当他人的负性经历与自己相似时,目睹他人的痛苦经历会唤起自身相应的记忆,更易对他人产生理解与共情(Barnett et al., 1987),这种基于感知上的相似性往往会产生对他人的认同感、提升好感度(Finlay & Starmans, 2022)。此外,由于实验 2 采取的是非面对面表露(即观看视频)的方式,倾听者与表露者的物理距离更远,会削弱情绪的直接影响,更有利于站在他人的角度看问题(推断和理解),这在一定程度上更易引发认知共情。基于此,这种对同伴的认同感和认知共情均有利于亲社会行为的产生。

值得注意的是,本实验并未发现人称指示语对负性情绪表露促进亲社会行为的调节作用,即无论是以第一人称或第三人称指示语进行讲述,倾听负性情绪的表露均能提升亲社会行为,且这一提升与共情和好感度的增加有关。这进一步说明了,对于情绪交流互动中的倾听者而言,亲社会行为的提升

与共情和好感度水平的提升密切相关, 人称视角的作用并不明显。

4 综合讨论

本研究通过 2 个行为实验探索了负性情绪自我表露对讲述者和倾听者同伴亲社会行为的影响及共情和好感度在其中的作用, 同时考察了自我表露时人称指示语对上述效应的调节。实验 1 从讲述者视角出发, 采用真实讲述任务进行了探讨。结果发现, 相比于中性情绪事件, 讲述负性情绪事件能促进个体的亲社会行为、共情和好感度水平, 以及讲述过程中的意义感、分享感和情绪唤起。特别地, 负性情绪表露的亲社会效应仅存在于以第一人称指示语讲述的场景中。进一步地, 第一人称指示语讲述条件下, 负性情绪表露提升的亲社会行为水平与讲述的意义感提升值和好感度提升值有关。实验 2 从倾听者视角出发, 采用视频观看任务考察在不同人称指示语下倾听负性情绪事件对亲社会行为的影响及共情和好感度在其中的作用。结果发现, 相比于中性情绪视频, 观看负性情绪视频更能促进个体的亲社会行为, 这一过程与共情和好感度的提升密切相关。

整体而言, 相比于中性情绪表露, 负性情绪自我表露能够在一定程度上提升亲社会行为, 共情与好感度的水平也得到增强。Shoham 等人(2017)提出在人际关系中, 分享负面故事至关重要。我们的研究进一步证实了分享负性事件经历有助于增加个体间情感上的亲密性, 促进群体凝聚力(Korchmaros & Kenny, 2001; Richman & Leary, 2009)。这些发现与社会渗透理论相符(Altman & Taylor, 1973), 该理论揭示了自我表露在形成和维持人际关系的重要作用, 表露负性经历有助于引发共情、促进人际关系的亲密度。相比之下, 自我隐藏(即不表露)往往预示着人际冲突和关系满意度的降低(Uysal et al., 2012)。与此同时, 个体的负性事件属于私密信息, 表露负性情绪代表了较高的自我表露水平, 研究发现, 自我表露的水平越高, 同伴之间的好感度和吸引力也会随之增加(Berg & Archer, 1983)。而共情、好感度的提升能够促使人们关注他人的感受和需要, 从而促进亲社会行为(Eisenberg et al., 2010)。

值得注意的是, 本研究发现, 共情与好感度在负性情绪自我表露提升亲社会行为效应中的作用机制可能因角色(讲述者/倾听者)而异。对于讲述者而言, 亲社会行为的提升值与讲述过程中的好感度

关系密切; 而对于倾听者而言, 亲社会行为提升则是共情与好感度共同起作用。在本研究中, 负性情绪表露(相比于中性)所诱发的好感度的提升与讲述者和倾听者后续的亲社会行为提升均密切相关。这一研究发现符合社会渗透理论的观点, 即自我表露的深度——在本研究中体现为表露负性情绪经历——有利于增加关系中的亲密感、提升彼此间的信任与好感(Altman & Taylor, 1973)。在人际情绪表露的过程中, 讲述者能感受到倾听者在一定程度上表现出的关注、共情和支持(Nils & Rimé, 2012), 有自身消极、脆弱的经历“被看见”的体验感。同时, 讲述者的自我表露行为提供了与自身真实经历有关的信息, 使倾听者能够更清楚地理解其情感状态和动机, 进而对讲述者的不确定性(即模糊性)减少。这共同促使了讲述者和倾听者的好感度提升, 形成了积极的互动体验。与此同时, 讲述者和倾听者好感度的提升均与后续的亲社会行为提升有关。这与以往的研究相一致, 即人际关系亲密度可以调节个体后续的社会行为(Zhang, Jin et al., 2022)。与好感度的广泛作用不同, 我们发现共情仅作用于倾听者的亲社会行为提升中。在人际情绪表露场景中, 尽管讲述者和倾听者均处于负性的情绪环境中, 但他们的聚焦点或存在差异。如上所述, 作为事件亲历者, 讲述者更关注对事件内容的计划组织与表达(Indefrey, 2011; Levelt, 1999)。因此, 讲述者在叙述过程中是高自我关注状态, 其社会行为更多地与自身的认知情感状态相关联。而作为信息接收方, 倾听者则更专注于对讲述内容和情感的理解(Hinojosa et al., 2020; Sheng et al., 2019)。这将在相当大的程度上使得倾听者关注到讲述者的负性情绪状态。研究表明, 与中性经历相比, 人们更易对他人的痛苦和困难产生情感反应(Riečanský, 2019)。当观察到他人处于需要帮助或安慰的情况时, 会引发个体的共情(Meyer et al., 2013)。而当个体处于高共情状态时, 更可能加深对他人需要和感受的关注, 进而有助于提升亲社会行为表现(Eisenberg et al., 2010; 丁凤琴, 陆朝晖, 2016)。需指出的是, 我们发现在倾听者中, 共情对亲社会行为的促进作用可通过好感度的变化来实现。这反映了随着情绪表露过程的推进, 倾听者的共情水平可能调节其对讲述者的好感度提升程度, 强调了人际关系亲密度(如好感度)在社会行为中的关键作用(Zhang, Jin et al., 2022)。

此外, 我们还探究了人称指示语的作用, 结果发现人称指示语能够调节讲述者的负性情绪表露

对亲社会行为的影响,但在倾听者中未能发挥显著作用。这一差异可能源于讲述者与倾听者在情绪表露情境中的角色差异及其各自不同的信息处理方式。根据 Lyons (1968)的观点,人称指示语所指代的情境具有自我中心性,因为讲述者通常将所有事物与自身的视角联系起来,并将自己置于情境的中心。由此可见,基于自我中心论的假设,人们在进行情绪表露时往往习惯于从自身的角度出发,倾向于使用“我”作为主语开启对话。根据自我感知理论(Self-Perception Theory; Bem, 1972),个体通过观察自己的行为来推测自身的态度和情感。在这一过程中,使用第一人称通常意味着从个人角度来思考和理解事件,即对于讲述者而言,其作为主动表达的一方,会清楚地感知到自己在事件中的角色,更关注对事件内容的计划与组织(Indefrey, 2011; Levelt, 1999)。人称指示语本身即是事件内容组织过程的一部分,这将在一定程度上促使讲述者关注特定的人称指示语,继而引发不同的主观体验。此外,已有研究表明,不同的故事回忆视角(第一人称\第三人称)会影响人们在回忆过程中的情绪及感受(Berntsen & Rubin, 2006; Rice & Rubin, 2009)。当使用第一人称进行讲述时,个体通常处于沉浸式视角,这可能增强自我关注(将自身与讲述场景紧密关联),从而增进与同伴的心理距离和亲密度。以往研究表明,心理距离在个体理解和调节负性情绪中起着关键作用(Ayduk & Kross, 2008)。根据 Kross 和 Ayduk (2011)提出的自我距离理论(Self-Distancing Theory),当个体以第三人称的视角回顾负性经历时,可能产生情感上的距离,从而更理性地分析和处理情绪。具体到我们的研究,当讲述者使用第三人称指示语描述个人经历时,可以从观察者的角度对负性经历进行分析,这在一定程度上有利于情绪的恢复(Ayduk & Kross, 2008; Kross et al., 2005),但也可能加大与讲述场景中同伴的心理距离。基于此,讲述者在使用第一人称指示语讲述自身经历的负性事件时,其情绪反应和对同伴的感受往往比使用第三人称指示语时更为强烈,进而放大了其随后的亲社会行为表现。作为信息接收方的倾听者则不同。在面对他人的讲述时,倾听者的首要任务是获取完整和准确的信息,其可能更专注于对讲述内容和情感的理解(Hinojosa et al., 2020; Sheng et al., 2019),从而忽略了人称指示语的变化。因此,我们可以看到,人称指示语对负性情绪表露后的倾听者的亲社会行为提升没有显著影响。此外,需要

注意的是,与讲述者实验(实验 1)不同,倾听者实验(实验 2)采用了观看表露视频的方式。视频观看是一种非面对面的形式,参与者并未置身于真实的互动情境中,倾听者和视频中的讲述者之间的物理距离较远。这将在一定程度上使得倾听者无法体验到讲述者在不同人称指示语下语言和情绪的细微变化,难以唤起相似的情感状态(Curci & Bellelli, 2004; Peters & Kashima, 2007)。未来研究可以深入探测不同表露形式给个体带来的情绪和行为的差异,以便更好地理解人称指示语对讲述者和倾听者的不同影响。

本研究探索了负性情绪自我表露对同伴亲社会行为的影响及其作用机制并取得了有价值的一些成果。研究不仅从讲述者和倾听者两个视角较为全面地阐明了负性情绪表露带来的积极社会效应,还揭示了共情和好感度在其中的关键作用,并强调了第一人称指示语对于讲述者亲社会效应的“放大”作用。在理论层面,本研究丰富和拓展了情绪分享和社会互动等相关理论,有助于加深对情绪表达和人际互动的理解,更全面地认识互动交流对个体和社会的积极影响。在实践层面,本研究为日常生活中通过表露负性情绪来促进亲社会行为提供了具体的指导。首先,选择适当的表露对象至关重要,信任的家人、朋友或共情能力、倾听能力强的人能有效增强情感共鸣,从而增进人际关系并促进亲社会行为(Eisenberg et al., 2010; Graham et al., 2008; Slepian & Greenaway, 2018)。其次,建议采用合理的表露方式,如使用第一人称进行自我表达(如“我感到...”),并清晰准确地传达情绪,有助于增进理解和支持。此外,表露需适度的原则也应引起重视,控制表露内容的轻重、时长和频率,以免给倾听者带来心理负担和人际关系压力(Brans et al., 2013; Gottman, 1994; Slepian & Moulton-Tetlock, 2019)。这些应用启示同样适用于高压工作人群、社交障碍人群等特殊群体,有助于恢复或改善他们的人际关系和社交活动。与此同时,我们的研究也存在一些局限。首先,实验 1 中两个情绪事件的讲述仅间隔了 1 分钟,尽管我们采用随机法控制了中性/负性事件的讲述顺序,但若被试先进行负性情绪表露,想要完全消除情绪唤起对后续实验环节的影响是比较困难的。后续研究可以进一步优化实验设计,如增加事件表露之间的时间间隔、采用情绪干预措施等。其次,我们主要关注负性情绪表露对亲社会行为的影响,以往研究指出,相对于分享负性或中性

情绪故事, 分享正性情绪故事亦有可能会增进人际亲密度以及脑间同步(Xie et al., 2021)。未来的研究可以探索不同情绪效价以及表露深度的情绪交流对后续亲社会行为的影响。另外, 本文重点关注亲社会行为中的助人行为, 后续研究可以拓展到信任、合作等方面, 综合验证不同情境下是否也存在类似的效应。最后, 我们通过两个行为学实验分别探讨了不同角色在经历负性情绪自我表露后的亲社会行为。值得注意的是, 实验 1 和实验 2 采用了不同的交互方式(面对面 vs. 视频观看), 这一设置虽然有助于独立考察讲述者和倾听者的作用, 但不同的交互方式可能在一定程度上造成情绪传递和人际互动过程的细微差异。与此同时, 实验 1 给被试匹配了同性别的同伴, 以控制性别因素带来的混淆效应。然而, 现实生活中的社会互动亦会发生在不同性别之间, 不同性别组合可能在情绪表露、共情和好感度反应以及亲社会行为的产生中表现出差异。因此, 未来的研究可以在更大规模群体中进行, 并进一步平衡性别比例及互动群体内的性别组合, 构建具有更高生态效度的真实互动情境, 以同时考察和对比讲述者和倾听者双方在负性情绪自我表露后的亲社会行为表现及其机制的异同。此外, 本研究主要依赖对共情、好感度和亲社会行为等变量的主观测量, 难以完全排除社会称许性偏差的影响, 未来研究亦可以通过结合更丰富的文本或行为编码和神经影像学技术手段等, 更加全面深入地检验和探究负性情绪自我表露对亲社会行为的影响机制。

5 结论

本研究通过两个行为实验关注了负性情绪自我表露对讲述者和倾听者同伴亲社会行为的影响, 重点考察共情、好感度在其中的作用, 并同步探索了人称指示语对以上关系的调节。研究结论如下: (1)无论表露还是倾听负性情绪均能提高个体对同伴的亲社会行为、共情以及好感度水平。(2)对于讲述者而言, 讲述负性情绪经历时投入度更高, 且负性情绪表露对同伴亲社会行为的提升仅存在于第一人称指示语场景中, 这一提升与讲述过程的意义感和好感度呈正相关; 对于倾听者而言, 观看负性情绪经历视频所提升的同伴亲社会行为与共情和好感度呈正相关。本研究揭示了负性情绪自我表露的积极社会效应, 为引导个体合理表露负性情绪、促进个体和社会的健康发展提供了重要启示。

参 考 文 献

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Anderson, T., Carson, K. L., Darchuk, A. J., & Keefe, F. J. (2004). The influence of social skills on private and interpersonal emotional disclosure of negative events. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 635–652.
- Arewasikporn, A., Sturgeon, J. A., & Zautra, A. J. (2019). Sharing positive experiences boosts resilient thinking: Everyday benefits of social connection and positive emotion in a community sample. *American Journal of Community Psychology, 63*(1–2), 110–121.
- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2008). Enhancing the pace of recovery: Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity. *Psychological Science, 19*(3), 229–231.
- Baker, J. M., Liu, N., Cui, X., Vrticka, P., Saggari, M., Hosseini, S. M. H., & Reiss, A. L. (2016). Sex differences in neural and behavioral signatures of cooperation revealed by fNIRS hyperscanning. *Scientific Reports, 6*(1), 26492.
- Barasch, A. (2020). The consequences of sharing. *Current Opinion in Psychology, 31*, 61–66.
- Barnett, M. A., Tetreault, P. A., & Masbad, I. (1987). Empathy with a rape victim: The role of similarity of experience. *Violence and Victims, 2*(4), 255–262.
- Bastian, B., Jetten, J., & Ferris, L. J. (2014). Pain as social glue: Shared pain increases cooperation. *Psychological Science, 25*(11), 2079–2085.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(3), 413–426.
- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. *Advances in Experimental Social Psychology, 6*, 1–62.
- Berg, J. H., & Archer, R. L. (1983). The disclosure - liking relationship: Effects of self-perception, order of disclosure, and topical similarity. *Human Communication Research, 10*(2), 269–281.
- Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research, 1*(2), 99–112.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical. *Cognition & Emotion, 20*(8), 1193–1215.
- Brans, K., Van Mechelen, I., Rimé, B., & Verduyn, P. (2013). The relation between social sharing and the duration of emotional experience. *Cognition & Emotion, 27*(6), 1023–1041.
- Brunyé, T. T., Ditman, T., Mahoney, C. R., Augustyn, J. S., & Taylor, H. A. (2009). When you and I share perspectives: Pronouns modulate perspective taking during narrative comprehension. *Psychological Science, 20*(1), 27–32.
- Cheng, X., Wang, S., Guo, B., Wang, Q., Hu, Y., & Pan, Y. (2024). How self-disclosure of negative experiences shapes prosociality? *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 19*(1), nsae003.
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 116*(3), 457–475.
- Curci, A., & Bellelli, G. (2004). Cognitive and social consequences of exposure to emotional narratives: Two studies on secondary social sharing of emotions. *Cognition*

- and *Emotion*, 18(7), 881–900.
- Davis, M. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. Sage Publications, Inc.
- Ding F. Q., & Lu Z. H. (2016). Association between empathy and prosocial behavior: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Psychological Science*, 24(8), 1159–1174.
- [丁凤琴, 陆朝晖. (2016). 共情与亲社会行为关系的元分析. *心理科学进展*, 24(8), 1159–1174.]
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143–180.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91–119.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191.
- Finlay, M., & Starmans, C. (2022). Not the same same: Distinguishing between similarity and identity in judgments of change. *Cognition*, 218, 104953.
- Fu, X. L. & Zhang, K. (Eds.). (2023). *Report on national mental health development in China (2021-2022)*. Social Sciences Academic Press (China)
- [傅小兰, 张侃. (主编). (2023). *中国国民心理健康发展报告 (2021-2022)*. 社会科学文献出版社.]
- Garcia, D., & Rimé, B. (2019). Collective emotions and social resilience in the digital traces after a terrorist attack. *Psychological Science*, 30(4), 617–628.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press.
- Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S., & Helgeson, V. S. (2008). The positives of negative emotions: Willingness to express negative emotions promotes relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 394–406.
- Harber, K. D. (2023). Why listening to traumatic disclosures sometimes fails and how it can succeed. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101589.
- Hinojosa, J. A., Moreno, E. M., & Ferré, P. (2020). Affective neurolinguistics: Towards a framework for reconciling language and emotion. *Language, Cognition and Neuroscience*, 35(7), 813–839.
- Indefrey, P. (2011). The spatial and temporal signatures of word production components: A critical update. *Frontiers in Psychology*, 2, 255. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00255>
- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 573–584.
- Kanske, P., Böckler, A., Trautwein, F.-M., & Singer, T. (2015). Dissecting the social brain: Introducing the EmpaToM to reveal distinct neural networks and brain-behavior relations for empathy and theory of mind. *NeuroImage*, 122, 6–19.
- Kim, N., Kim, H. K., Wojcieszak, M., Igartua, J.-J., & Lim, C. M. (2020). The presence of the protagonist: Explaining narrative perspective effects through social presence. *Media Psychology*, 23(6), 891–914.
- Koehne, S., Hatri, A., Cacioppo, J. T., & Dziobek, I. (2016). Perceived interpersonal synchrony increases empathy: Insights from autism spectrum disorder. *Cognition*, 146, 8–15.
- Korchmaros, J. D., & Kenny, D. A. (2001). Emotional closeness as a mediator of the effect of genetic relatedness on altruism. *Psychological Science*, 12(3), 262–265.
- Kou, Y., & Tang, L. L. (2004). A survey of studies on the relationship between moods and prosocial behaviors. *Journal of Beijing Normal University (Social Science Edition)*, (5), 44–49.
- [寇彧, 唐玲玲. (2004). 心境对亲社会行为的影响. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (5), 44–49.]
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191.
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking “Why” does not hurt distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, 16(9), 709–715.
- Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., & Fincham, F. D. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 24–43.
- Lepistö, S., Koskinen, E., Söderman, M., Celio, F., Wuolij, M., Jääskeläinen, I., ... Harjunen, V. J. (2025). Listener’s disengagement heightens speaker’s arousal during in-person self-disclosure—but not via video call. *Computers in Human Behavior Reports*, 18, 100620.
- Levelt, W. J. M. (1999). Models of word production. *Trends in Cognitive Sciences*, 3(6), 223–232.
- Lombard, M., & Ditton, T. (1997). At the heart of it all: The concept of presence. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 3(2), JCMC321.
- Lyons, J. (1968). *Introduction to theoretical linguistics* (Vol. 510). Cambridge University Press.
- Meyer, M. L., Masten, C. L., Ma, Y., Wang, C., Shi, Z., Eisenberger, N. I., & Han, S. (2013). Empathy for the social suffering of friends and strangers recruits distinct patterns of brain activation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(4), 446–454.
- Nils, F., & Rimé, B. (2012). Beyond the myth of venting: Social sharing modes determine the benefits of emotional disclosure. *European Journal of Social Psychology*, 42(6), 672–681.
- Oswald, P. (2002). The interactive effects of affective demeanor, cognitive processes, and perspective-taking focus on helping behavior. *The Journal of Social Psychology*, 142, 120–132.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of health psychology* (pp. 263–284). Oxford University Press.
- Peters, K., & Kashima, Y. (2007). From social talk to social action: Shaping the social triad with emotion sharing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5),

- 780–797.
- Plötner, M., Over, H., Carpenter, M., & Tomasello, M. (2015). The effects of collaboration and minimal-group membership on children's prosocial behavior, liking, affiliation, and trust. *Journal of Experimental Child Psychology, 139*, 161–173.
- Preckel, K., Kanske, P., & Singer, T. (2018). On the interaction of social affect and cognition: Empathy, compassion and theory of mind. *Current Opinion in Behavioral Sciences, 19*, 1–6.
- Qiu, L., Zheng, X., & Wang, Y. F. (2008). Revision of the positive affect and negative affect scale. *Chinese Journal of Applied Psychology, 14*(3), 249–254.
- [邱林, 郑雪, 王雁飞. (2008). 积极情感消极情感量表 (PANAS)的修订. *应用心理学, 14*(3), 249–254.]
- Rice, H. J., & Rubin, D. C. (2009). I can see it both ways: First- and third-person visual perspectives at retrieval. *Consciousness and Cognition, 18*(4), 877–890.
- Richman, L. S., & Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection. *Psychological Review, 116*(2), 365–383.
- Riečanský, I. (2019). The role of sensorimotor processes in pain empathy. *Brain Topography, 32*(6), 965–976.
- Rimé, B., Páez, D., Basabe, N., & Martínez, F. (2010). Social sharing of emotion, post-traumatic growth, and emotional climate: Follow-up of Spanish citizen's response to the collective trauma of March 11th terrorist attacks in Madrid. *European Journal of Social Psychology, 40*(6), 1029–1045.
- Rong, X., Sun, B. H., Huang, X. Z., Cai, M. Y., & Li, W. J. (2010). Reliabilities and Validities of Chinese Version of Interpersonal Reactivity Index. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 18*(2), 158–160.
- [戎幸, 孙炳海, 黄小忠, 蔡旻颖, 李伟健. (2010). 人际反应指数量表的信度和效度研究. *中国临床心理学杂志, (2)*, 158–160.]
- Sekiguchi, T., & Nonaka, S. (2014). The long-term effect of perspective change on the emotional intensity of autobiographical memories. *Cognition and Emotion, 28*(2), 375–383.
- Sheng, J., Zheng, L., Lyu, B., Cen, Z., Qin, L., Tan, L. H., ... Gao, J.-H. (2019). The cortical maps of hierarchical linguistic structures during speech perception. *Cerebral Cortex, 29*(8), 3232–3240.
- Shin, J., Suh, E. M., Li, N. P., Eo, K., Chong, S. C., & Tsai, M.-H. (2019). Darling, get closer to me: Spatial proximity amplifies interpersonal liking. *Personality and Social Psychology Bulletin, 45*(2), 300–309.
- Shoham, M., Moldovan, S., & Steinhart, Y. (2017). Positively useless: Irrelevant negative information enhances positive impressions. *Journal of Consumer Psychology, 27*(2), 147–159.
- Slepian, M. L., & Greenaway, K. H. (2018). The benefits and burdens of keeping others' secrets. *Journal of Experimental Social Psychology, 78*, 220–232.
- Slepian, M. L., & Moulton-Tetlock, E. (2019). Confiding secrets and well-being. *Social Psychological and Personality Science, 10*(4), 472–484.
- Tannen, D. (2007). *Talking voices: Repetition, dialogue, and imagery in conversational discourse* (Vol. 26). Cambridge University Press.
- Titchener, E. B. (1909). *Lectures on the experimental psychology of the thought-processes*. Macmillan.
- Uysal, A., Lin, H. L., Knee, C. R., & Bush, A. L. (2012). The association between self-concealment from one's partner and relationship well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(1), 39–51.
- Xie, E., Yin, Q., Li, K., Nastase, S. A., Zhang, R., Wang, N., & Li, X. (2021). Sharing happy stories increases interpersonal closeness: Interpersonal brain synchronization as a neural indicator. *ENEURO, 8*(6). <https://doi.org/10.1523/ENEURO.0245-21.2021>
- Yang, Y. W., & Guan, Q. (2015). The subjectivity of language and person deixis. *Foreign Language Research, (3)*, 46–52.
- [杨佑文, 管琼. (2015). 语言的主观性与人称指示语. *外语学刊, (3)*, 46–52.]
- Zhang, L., Jin, Y., Xia, L., Xu, B., & Syed Abdullah, S. M. (2022). The effects of social distance and asymmetric reward and punishment on individual cooperative behavior in dilemma situations. *Frontiers in Psychology, 13*, 816168.
- Zhang, S., Fu, Y.-N., Liu, Q., Turel, O., & He, Q. (2022). Psychological capital mediates the influence of meaning in life on prosocial behavior of university students: A longitudinal study. *Children and Youth Services Review, 140*, 106600.
- Zhong, J., & Qian, M. Y. (2005). A study of development and validation of Chinese mood adjective check list. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 13*(1), 9–13.
- [钟杰, 钱铭怡. (2005). 中文情绪形容词检测表的编制与信效度研究. *中国临床心理学杂志, 13*(1), 9–13.]
- Wang, S., Lu, J., Yu, M., Wang, X., & Shangguan, C. (2022). "I'm listening, did it make any difference to your negative emotions?" Evidence from hyperscanning. *Neuroscience Letters, 788*, 136865.

The power of confiding: Negative emotional self-disclosure facilitates peer prosocial behavior

WANG Shuqi, CHENG Feng, GUO Bing, WANG Qiao, CHENG Xiaojun

(School of Psychology, Shenzhen University, Shenzhen 518060, China)

Abstract

In response to emotional distress, individuals often turn to confiding—the act of disclosing negative emotions to others—to seek social support and alleviate internal burdens. While confiding offers emotional relief, it may also carry interpersonal benefits, such as enhancing empathy and fostering social bonds. However,

little is known about how negative emotional self-disclosure influences prosocial behavior between peers, or what psychosocial mechanisms underlie this effect. Additionally, linguistic cues such as the use of first-person (“I”) versus third-person pronouns (“He/She”) may influence the impact of emotional disclosure by altering how disclosure is perceived and processed. The present study examines whether disclosing or listening to negative emotions promotes prosocial behavior in peer contexts, and how personal pronoun framing moderates this effect. Addressing these questions contributes to a deeper understanding of the social value of emotional expression, particularly in moments of vulnerability that invite connection and support.

Two experiments were conducted. Experiment 1 examined the discloser’s perspective, using a 2 (emotional disclosure: negative vs. neutral; within-subject) \times 2 (personal pronoun: first-person vs. third-person; between-subject) mixed design. Participants took on the role of the discloser, narrating either negative or neutral emotional experiences in the first-person or third-person to a peer (played by an experimenter). They then reported their prosocial intentions, empathy, and liking toward their peers, and engagement with the disclosure process. Experiment 2 shifted to the listener’s perspective, using a fully within-subject 2 (emotional disclosure: negative vs. neutral) \times 2 (personal pronoun: first-person vs. third-person) design. Participants watched videos of peers narrating their emotional (negative or neutral) experiences framed with either first- or third-person pronouns, and then reported their prosocial intentions, empathy, and liking toward the discloser. Both experiments were conducted in controlled laboratory settings with adult participants, using validated self-report measures to assess prosociality.

Experiment 1 showed that participants reported significantly greater engagement when sharing negative emotions compared to neutral ones. Importantly, disclosing negative emotions led to increased prosocial behavior, but only in the first-person pronoun condition. The increased prosocial behavior was closely related to the enhanced interpersonal liking and a stronger sense of meaning during the disclosure. No such effect emerged in the third-person condition, indicating that linguistic self-involvement strengthens the social impact of confiding. Experiment 2 found that participants expressed higher levels of prosocial behavior, empathy, and liking after hearing negative (vs. neutral) emotional disclosures, regardless of pronoun type. Crucially, the prosocial gains were closely associated with elevated empathy and liking, suggesting these variables as potential mediators. While the effect of pronoun reference was not significant for listeners, the emotional valence of the disclosure played a decisive role. Together, these findings suggest that confiding—either as discloser or listener—can foster peer prosociality, but the underlying mechanisms may differ: disclosers benefit from personalization (via first-person framing), while listeners respond primarily to emotional authenticity.

This study reveals the positive social consequences of negative emotional self-disclosure. For disclosers, using first-person pronouns enhances this effect by increasing the sense of meaning, and interpersonal liking. For listeners, the content of the emotional experience—rather than linguistic framing—drives prosocial responses, which are closely linked to feelings of empathy and liking. These findings contribute to understanding the interpersonal value of emotional expression and offer practical insights into how linguistic and emotional cues can be harnessed to build social support, especially in emotionally challenging situations.

Keywords self-disclosure of negative emotion, peer prosocial behavior, empathy, liking