

自我袒露是指将个人的有关问题坦率地告诉对方。这类问题包括个人私人感情、个人爱好、往日经历，各种心底的愿望乃至个人的缺点与不足。

或许有人认为，这些私事在社交不便公开，尤其是将自己的缺点与不足告诉别人，容易让人看轻自己。其实并非如此。在人际交往中，自我袒露是很有必要的。既可以平衡调节自我心态，又能因此而取得他人的理解和帮助，从而不断地得以自我完善。同时还能增加对方对你的信任，加快彼此友谊的进程。

需要注意的是，自我袒露绝不等于毫无顾忌，这中间分寸感很重要。如果忽视了这一点，会在交往中引出一些不必要的麻烦。以下几点，有必要引起注意。

1、要随着交往的进行逐渐增加坦率的程度。如果初次见面，你便滔滔不绝地掏出自己的心里话，非但不能起到以心换心的作用，反而会使对方产生这么一种印象：没心没肺，有欠稳重，口无遮拦，不能信任。由此可见，自我袒露应该是有过程的。

2、要区别场合、对象。如果在得奖发言时大谈心得体会，即便全是真实感受，也会使人觉得有自我炫耀之嫌，容易引起别人的反感。如果在花前月下的情人约会，对自己的事闭口不谈，只是云山雾罩地谈一些人生哲理，就会让人感到不诚实，很难以心相托。古人云：“逢人且说三分话，未可全抛一片心。”此话在今天已经过时，但如果你不分亲疏远近，不论初交深交，一味地坦率之极，也是很成问题的。深交者固然知你心曲，初交者也许就会困惑不解，甚至会怀疑你的交往动机。另外，任何知心话也是因人而异的，有的只能对同性讲了，对异性讲了就显得突兀。有的只能对同辈讲，对长辈讲了就显得失敬。所有这些，都是应该在社会交往中注意的礼仪细节。

3、不能以己之心强求他人。自我袒露从道理上讲应该是双向的。但由于每个人的经历、性格不同，各自坦率的程度和表述的方式也各有不同。不能因为自己性格内向、沉默寡言就认为善于言辞的人是在炫耀；更不能因为自己快言快语就能强求他人也像你一样将心里话全盘托出。每个人都既有你知、我知、大家知的一个公开自我，也都有天知、地知、自己知的一个隐蔽的自我。如果你冒然闯入他人的隐蔽区，轻则导致困窘难堪，重则出现关系破裂，于己于人都不利。

切记，在交往中，只有你恰到好处地捧出一个真实的“我”，才能换回许许多多的真实的“他”。恰到好处，是应该时刻铭记的四个字。