

# The Effects of Drawing in Group Counseling on Self-Consciousness and Self-Esteem

Wenhua Yan<sup>1\*</sup>, Meng Zhang<sup>1</sup>, Hongyuan Qin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Psychology and Cognitive Science, East China Normal University, Shanghai

<sup>2</sup>The First People's Hospital of Nanning, Nanning Guangxi

Email: whyan@psy.ecnu.edu.cn, mmn713@163.com, xiaoyuan751@163.com

Received: Jul. 30<sup>th</sup>, 2019; accepted: Aug. 19<sup>th</sup>, 2019; published: Aug. 26<sup>th</sup>, 2019

---

## Abstract

To explore the effects of drawing in group counseling on self-consciousness and self-esteem, 78 subjects were recruited and attended group counseling, through open recruitment. Using Self-Consciousness Scale, Self-Esteem Scale and Two-Dimensional Self-Esteem Scale to examine the effects of group counseling, the subjects were tested for 3 times (pretest, posttest, and a test after 3 months). 52 subjects' data were effective and used for analysis of variance. Results show that posttest scores of private self-consciousness, public self-consciousness, self-esteem, self-liking and self-competence are significantly higher than that of pretest scores; tracking test scores of social anxiety are significantly lower than pretest score. Therefore, subjects' self-consciousness and self-esteem can be effectively improved via drawing in group counseling, and the effects are positive to mental health.

## Keywords

Self-Consciousness, Self-Esteem, Drawing, Group Counseling

---

# 图画团体辅导对自我意识和自尊水平的影响

严文华<sup>1\*</sup>, 张 萌<sup>1</sup>, 覃宏源<sup>2</sup>

<sup>1</sup>华东师范大学心理与认知科学学院, 上海

<sup>2</sup>广西南宁市第一人民医院, 广西 南宁

Email: whyan@psy.ecnu.edu.cn, mmn713@163.com, xiaoyuan751@163.com

收稿日期: 2019年7月30日; 录用日期: 2019年8月19日; 发布日期: 2019年8月26日

\*第一作者。

## 摘要

本研究旨在探讨图画团体辅导对自我意识和自尊水平的影响。通过公开招募的方式选取78名研究对象接受图画团体辅导。采用自我意识量表、自尊量表和二维自尊量表对图画团体辅导的效果进行前测、后测和三个月后的追踪测试。最终得到52份完整且有效的数据。运用方差分析对三次测量结果进行统计。结果表明：1) 私我意识、公我意识、自尊、自我喜爱和自我胜任力的后测分数显著高于前测分数；2) 社交焦虑的追踪测试分数显著低于前测分数。可以认为，图画团体辅导能够改变团体成员的自我意识和自尊水平，并且这种改变效果对心理健康具有积极的影响。

## 关键词

自我意识，自尊，图画，团体辅导

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

自我意识和自尊是自我系统中的重要组成部分，是影响个体人格形成的重要因素，在个体的认知、情感和行为方面起到重要的调控作用(Sedekides & Skowronski, 1997; Wiekens & Stapel, 2010)。自我意识是指个体将注意力转移到自我，将自我作为观察对象来察觉自己的当下的状态(Duval & Wicklund, 1972)。Fenigstein, Scheier 和 Buss (1975)最先提出将自我意识划分为私我意识(private self-consciousness)、公我意识(public self-consciousness)和社交焦虑(social anxiety)三个维度。私我意识是个体对自己内部想法和感受的关注；公我意识是个体在和其他人进行交往时对自己的察觉；社交焦虑是指个体在社交中关注自我而引发的焦虑感。自尊是指个体对于自我价值的感受，即实际成就与潜在能力之比(James, 1983)。基于此概念，Rosenberg (1965)对自尊的概念和结构模型进行进一步研究，认为自尊是个体对自己积极或者消极的总体评价，提出了自尊的一维结构模型。在此基础上，Tafarodi 和 Swan (1995)提出了自尊的二维结构，将自尊分为自我喜爱(self-liking)和自我胜任能力(self-competence)两个维度。其中，自我喜爱属于社会价值感，这种价值感来自社会的赞同和接受；自我胜任能力是个体达到成功的行为和能力。健康的自我意识和良好的自尊是个体形成积极的自我概念并进行自我管理的关键因素(Hoyle & Sherrill, 2006)。已有研究表明，自我意识和自尊水平的改善，有助于提高个体的环境适应能力和心理幸福感(姚世杰&施莹, 2016; Harrington, Loffredo, & Perz, 2014)。

图画是一种象征性的表达方式，个体通过绘画，将自己的所思所想呈现在画面上，这种表达方式是隐蔽的，可以降低作画者的心理防御，呈现出作画者最真实的心理状态(严文华, 2011)。作画者可以通过观察图画作品，以一个旁观者的角度来看待自己的内心世界，发现“真实的自己”。图画不仅能够呈现内心状态，还能改变内心状态，这可能归因于心理投射理论和大脑左右半球分工理论(师建国, 2009)。心理投射理论是指采用非言语的象征性方式将心理状态通过具象的方式呈现出来，所呈现的内容中包含着作画者所不曾察觉的信息，即潜意识内容。此内容经过作画者本人和专业心理咨询师的解读，可以让潜意识意识化，让作画者产生“顿悟”并发生改变。大脑左右半球分工理论则认为，人的大脑的左半球主要处理和语言相关的抽象逻辑信息，大脑的右半球主要处理非语言的空间具象信息。绘画创作过程可以

片激活大脑的右半球,而与右半球功能相关的还有情绪反应和感知分析。作画者可以在绘画创作的过程中处理及整合自己的情绪与感知觉状态。同时,艺术作品的呈现也会让作画者产生愉悦的情绪和满足感,提升对自我的认可程度(Kaimal et al., 2017; Kaimal & Ray, 2016)。

基于图画的自我觉察和艺术创作功能,如果在团体辅导中将图画作为自我探索的工具,可能会改善团体成员的自我意识和自尊水平。本研究中的团体辅导方案采用结构化设计,通过连贯性的图画主题活动来加深团体成员对自己的了解。旨在研究图画团体辅导是否会对自我意识和自尊产生影响,如果有,具体体现在哪些方面。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

通过公开招募的方式,选取研究对象 78 人(其中女性 74 人,男性 4 人)参加图画团体辅导。在团体进行前、结束时以及结束后三个月对研究对象进行三次匿名问卷测试。由于整个研究持续三个月,所以有部分研究对象流失。最终全部数据完整且有效的为 52 人(全部为女性),有效追踪率为 66.67%,年龄范围 23~47 岁(平均年龄为  $33.20 \pm 5.61$  岁)。问卷中的各个因子在被试的人口统计学变量上无显著差异。被试的人口统计学变量见表 1。

**Table 1.** Demographic variables of subjects

**表 1.** 被试人口统计学变量

样本量	年龄		婚姻状况		专业	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	已婚	未婚	心理学	非心理学
52	33.20	5.61	38	14	36	16

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 自我意识量表

该量表的英文版由 Fenigstein, Scheier 和 Buss 编制(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975),本研究参考蒋灿(2007)和孟繁兴(2009)的中文翻译版,对英文版本的题目进行中文翻译,采用中文翻译题目测量自我意识状况。一共 23 个项目,包含私我意识(10 个项目)、公我意识(7 个项目)和社交焦虑(6 个项目)三个维度。用 Likert 五点评分量表评分,1 表示完全不符合,5 表示完全符合。三个维度各自算总分,得分越高,说明私我意识、公我意识和社交焦虑水平越高。在本研究中,量表中三个维度的内部一致性信度  $\alpha$  系数分别为:私我意识为 0.77、公我意识为 0.74、社交焦虑为 0.77。

#### 2.2.2. 自尊量表

该量表的英文版本由 Rosenberg 编制(Rosenberg, 1965),本研究参考戴晓阳(2010)的中文翻译版本,对英文版本的题目进行翻译,采用中文翻译题目测量自尊状况。由于文化差异,和其他中国学者的处理一样,将该量表的第 8 题改为正向记分(田录梅, 2006; 王萍, 高华, 许家玉, 黄金菊, & 王成江, 1998)。一共 10 个项目。用 Likert 五点评分量表评分,1 表示完全不符合,5 表示完全符合。得分越高说明自尊水平越高。在本研究中,该量表的内部一致性信度  $\alpha$  系数为 0.90。

#### 2.2.3. 二维自尊量表

该量表作为 Rosenberg 自尊量表的补充,对自尊的具体维度进行测量。英文版本由 Tafarodi 和 Swan 编制(Tafarodi & Swann, 1995)。由于该量表无中文参考版本,由研究者对英文题目进行翻译,采用中文翻

译题目测量自尊状况。一共 16 个项目，包含自我喜爱和自我胜任力两个维度，各有 8 个项目。用 Likert 五点评分量表评分，1 表示完全不符合，5 表示完全符合。两个维度各自算总分，得分越高说明自我喜爱和自我胜任力水平越高。在本研究中，两个维度的内部一致性信度  $\alpha$  系数分别为：自我喜爱因子为 0.82，自我胜任力因子为 0.70。

### 2.3. 研究设计及数据处理

本研究中的团体辅导方案采用结构化设计，团体带领者兼具图画心理咨询和团体辅导经验。由于图画活动设计主要以连续作画为主，研究对象在作画内容上需要有连贯一致性，所以团体采用集中辅导的方式，半天为一个单元，一共进行两天。在团体开始前(前测)、团体结束后(后测)和团体结束后三个月(追踪测)三个时间点分别对研究对象进行匿名问卷测试。前两次为现场施测，最后一次为网络施测。该研究中，为保护被试的隐私以及保证研究的客观性，问卷和图画均以代号做标记，即在研究中，要求研究对象将自己的问卷和图画用同一个编码代号表示，不要出现名字等个人信息。

三次测量的问卷数据结果采用统计软件 SPSS24.0 进行分析。

### 2.4. 图画团体辅导方案

本研究中的图画团体辅导方案一共设计四个主题活动，活动名称分别为：动物我、镜中我、面具我、对话面具。四个主题从不同的角度深度探索自我的不同侧面，让团体成员可以从不同的角度看待自己，加深对自己的认识。每个主题活动的时间为 3 小时，包括热身活动、冥想、图画活动、小组和团队分享、活动感悟总结。在进行第一个主题活动前，带领者和团体成员一起讨论了团队规则，包括保密、尊重、如何进行分享等。热身活动根据不同的绘画主题来设计，兼顾个体层面和团队建设层面；冥想内容结合绘画指导语，帮助团体成员在绘画前在脑海中形成具体意象；图画活动围绕图画主题进行绘画或者对话；小组和团队分享侧重于图画作品的分享；活动感悟和总结不限于图画作品，侧重于整个活动的感受分享。在最后一个主题活动结束时，团队带领者带领整个团体成员进行一个再见仪式的活动，结束整个团体辅导。

前三个图画活动均以图画创作为主(图画创作主题及主要指导语见表 2)。最后一个图画活动是以第三次主题活动的图画作品为媒介进行言语沟通。在团体干预结束后，团体成员会根据自己的三幅图画和参与活动的过程，进行自我分析的书写，通过文字创作，进一步提升对自我的觉察与反思。整个干预活动以图画为主，在所创作的图画作品之上，进行各种肢体动作、言语对话和书写反思等活动，让成员在认知、情绪和行为方面都能行进深度的沉浸与自我探索。

**Table 2.** The themes and main instructions of three pictures

**表 2.** 三幅图图画主题及主要指导语

图画主题	主要指导语
动物我	如果你是一个动物，你会是一个什么动物？
镜中我	想象你在下楼梯，一个台阶、一个台阶地往下走。走到拐弯处，墙上有一面镜子，你站在镜子前看一看，里面出现的是什么？
面具我	让自己的头脑中浮现出一个面具，这是你使用过的一个面具，让你印象深刻的一个面具。

为了激发团体成员的创作能力与成就感，团队带领者为团体成员提供各种绘画创作媒材。其中，画笔包括铅笔、水彩笔、油画棒、色粉笔和水粉笔；画纸包括水粉纸、A4 白色及彩纸、硬卡纸；其他的材料包括装饰贴纸、剪贴画报和彩绳等。团体成员可以根据自己的需要自由选择作画媒材。

动物我、镜中我和面具我的三幅图画作品的示例见图 1、图 2 和图 3。



Figure 1. An animal represents me  
图 1. 动物我



Figure 2. Self in the mirror  
图 2. 镜中我



Figure 3. My mask  
图 3. 面具我

### 3. 结果

#### 3.1. 图画团体辅导对自我意识水平的影响

分别用自我意识量表中三个维度上所得分数作为因变量，测试时间作为自变量，进行单因素重复测量方差分析，事后检验用 Bonferroni 法调节多重比较，结果发现：

在私我意识维度上，测试时间的主效应显著 $[F(2, 49) = 9.04, p < 0.001]$ 。事后检验分析表明，后测分数显著高于前测分数 $(p = 0.001)$ ，追踪测分数高于前测分数，呈边缘显著 $(p = 0.099)$ 。

在公我意识维度上，测试时间的主效应显著 $[F(2, 49) = 5.43, p = 0.006]$ 。事后检验分析表明，后测分数显著高于前测分数 $(p = 0.007)$ ，追踪测分数和前测分数差异不显著 $(p = 1.000)$ 。

在社交焦虑维度上，测试时间的主效应显著 $[F(2, 49) = 3.50, p = 0.034]$ 。事后检验分析表明，后测和前测分数差异不显著 $(p = 0.318)$ ，追踪测分数显著低于前测分数 $(p = 0.028)$ 。



自我意识量表中各维度的前测、后测和追踪测分数情况见表 3。

**Table 3.** Scores of dimensions of self-consciousness and self-esteem scales in pretest, posttest, and a test after 3 months  
**表 3.** 自我意识与自尊各维度的前后测和 3 个月后追踪测分数情况

量表	维度	前测	后测	追踪测
自我意识	私我意识	3.74 ± 0.49	3.97 ± 0.52	3.85 ± 0.45
	公我意识	3.63 ± 0.57	3.82 ± 0.59	3.63 ± 0.53
	社交焦虑	3.06 ± 0.82	2.96 ± 0.75	2.88 ± 0.77
自尊		3.93 ± 0.61	4.14 ± 0.62	4.05 ± 0.59
二维自尊	自我喜爱	3.52 ± 0.63	3.73 ± 0.64	3.65 ± 0.57
	自我胜任力	3.14 ± 0.57	3.26 ± 0.56	3.25 ± 0.58

### 3.2. 图画团体辅导对自尊水平的影响

以自尊量表上所得分数为因变量, 测试时间作为自变量, 进行单因素重复测量方差分析, 事后检验用 Bonferroni 法调节多重比较, 结果发现:

测试时间的主效应显著 [ $F(2, 49) = 4.97, p = 0.009$  ]。事后检验分析表明, 后测分数显著高于前测分数 ( $p = 0.013$ ), 追踪测分数和前测分数差异不显著 ( $p = 0.193$ )。

分别用二维自尊量表中两个维度上所得分数作为因变量, 测试时间作为自变量, 进行单因素重复测量方差分析, 事后检验用 Bonferroni 法调节多重比较, 结果发现:

在自我喜爱的维度上, 测试时间的主效应显著 [ $F(2, 49) = 5.37, p = 0.006$  ]。事后检验分析表明, 后测分数显著高于前测分数 ( $p = 0.003$ ), 追踪测分数和前测分数差异不显著 ( $p = 0.136$ )。

在自我胜任能的维度上, 测试时间的主效应显著 [ $F(2, 49) = 3.10, p = 0.050$  ]。事后检验分析表明, 后测分数显著高于前测分数 ( $p = 0.050$ ), 追踪测分数和前测分数差异不显著 ( $p = 0.243$ )。

自尊量表和二维自尊量表的前测、后测和追踪测分数情况见表 3。

## 4. 结果分析

### 4.1. 自我意识水平改变的结果分析

根据研究结果可知, 图画团体辅导可以显著提升研究对象的私我意识和公我意识。这一结果可能是由于本研究中的图画主题全部都是和自我有关, 使研究对象始终把自我作为关注对象, 对自我进行关注这一行为本身就可以提高自我意识 (Buss & Scheier, 1976; George & Stopa, 2008)。同时, 作画过程可以让作画者在头脑中的产生自我意象, 把抽象的自我概念转化为具体的人物形象, 这种自我想象的过程也能够提高自我意识 (Wiekens & Stapel, 2010)。

此外, 私我意识的提升的持续效果呈边缘显著, 公我意识提升的持续效果不显著。这可能是由于私我意识是个体对自身内部状态的察觉, 通过有关自我绘画的启动和引发, 个体增强了这种对自我关注的的能力, 更深地了解了自我, 把过去的盲区拓展为自我了解的区域, 这种能力可能会使个体对自我内部的察觉更敏锐, 更加具有持久性。而公我意识是个体在他人存在的情况下将注意力转向自我的倾向, 个体的公我意识会受到周围环境的影响, 一旦周围的环境有所波动, 个体公我意识状态就会发生变化, 不如私我意识稳定, 持续效果也会受到影响。

Trapnell 和 Campbell (1999) 曾提出了“自我关注悖论”的概念, 认为自我意识程度较高的人一方面会对自我更加了解, 更能洞悉自己的想法, 对经验更加开放, 有积极的体验; 另一方面这种过度的关注也

可能会伴随着高焦虑、高抑郁和神经质等一系列心理问题。而在本研究的结果中，伴随着私我意识和公我意识水平的提升，社交焦虑出现了显著的持续性降低。该结果表明，图画团体辅导对自我意识的提升程度是有益于身心健康的，会给团体成员带来积极的影响。

## 4.2. 自尊水平改变的结果分析

根据研究结果可知，图画团体辅导显著提升了研究对象的自尊、自我喜爱和自我胜任力。而在持续效果方面，自尊、自我喜爱和自我胜任力的提升不显著。对于自尊是否能被改变这个问题，目前众多研究者的研究中持有相互矛盾的观点。有些研究者认为自尊水平是稳定的，不能被改变的(Rosenberg, 1965)；另一种相反的声音是自尊的水平会随着社会地位的变化而波动，并且能被环境改变(Marmot et al., 1997)。张永欣等人(2010)综合了以上观点，认为个体的自尊具有稳定性，但在个体社会化发展的各个阶段，自尊可能会发生相应地改变。而本研究中的结果证明了自尊水平是可以通过图画团体辅导的方式发生短暂的变化。究其原因，可能是由于绘画的过程是一个艺术创作的过程，作画者需要运用自己的想象能力，用颜色、线条来构建画面，这一创作过程会让作画者感受到自身的价值。作画者在绘画过程中所产生的自我满足感，可以提升其大脑中神经传导复合胺的含量，这一含量的提升可能和自尊水平的提升有关(Sylwester, 1997)。相同主题图画的分享使成员有更多的共同语言，团队成员的相互信任在分享中不断加深，这一过程会激发个体更多的自我接纳和自我肯定。

## 4.3. 研究不足与限制

本研究考虑到主题绘画的连贯性，采用了集中辅导的方式。尽管团体活动总时间为12个小时，但是如果能够将这12个小时分散到更长的时程当中，可能对持续性效果的影响更加显著。此外，本研究最终全部数据完整且有效的人数较少，同时，以图画为主题的团体辅导可能更加吸引女性，使得招募到的研究对象中男性样本偏少，导致最终的样本缺少男性数据。之后的研究中，可以增加研究对象的人数，若能补充男性样本的数据，也可以进一步拓宽图画团体辅导方式的适用性。

## 5. 结论

图画团体辅导可以改变团体成员的自我意识和自尊水平，并且这种改变效果具有持续性。具体表现在，私我意识、公我意识、自尊以及自我喜爱和自我胜任力的显著提升和社交焦虑的持续性显著降低。说明图画团体辅导对自我意识和自尊的影响程度是积极的，可以改善团体成员的身心健康。

## 参考文献

- 戴晓阳(2010). *常用心理评估量表手册*. 北京: 人民军医出版社.
- 蒋灿(2007). *自我意识量表的初步修订及相关研究*. 重庆: 西南大学.
- 孟繁兴(2009). *两种自我意识个体的注意偏向*. 上海: 上海师范大学.
- 师建国(2009). *实用临床精神病学*. 北京: 科学出版社.
- 田录梅(2006). Rosenberg(1965)自尊量表中文版的美中不足. *心理学探新*, 26(2), 88-91.
- 王萍, 高华, 许家玉, 黄金菊, 王成江(1998). 自尊量表信度效度研究. *精神医学杂志*, 11(4), 31-32.
- 严文华(2011). *心理画外音(修订版)*. 上海: 上海锦绣文章出版社.
- 姚世杰, 施莹(2016). 团体心理辅导对高职生自我意识及自尊水平的影响. *当代教育实践与教学研究*, (10), 165.
- 张永欣, 热娜古丽·艾赛提, 魏华, 张笑容, 陈洁, 谷传华(2010). 自尊的毕生发展. *心理科学进展*, 18(7), 1128-1135.
- Buss, D. M., & Scheier, M. F. (1976). Self-Consciousness, Self-Awareness, and Self-Attribution. *Journal of Research in Personality*, 10, 463-468. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(76\)90060-X](https://doi.org/10.1016/0092-6566(76)90060-X)
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-Awareness*. New York: Academic Press.

- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>
- George, L., & Stopa, L. (2008). Private and Public Self-Awareness in Social Anxiety. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 39, 57-72. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2006.09.004>
- Harrington, R., Loffredo, D. A., & Perz, C. A. (2014). Dispositional Mindfulness as a Positive Predictor of Psychological Well-Being and the Role of the Private Self-Consciousness Insight Factor. *Personality & Individual Differences*, 71, 15-18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.050>
- Hoyle, R. H., & Sherrill, M. R. (2006). Future Orientation in the Self-System: Possible Selves, Self-Regulation, and Behavior. *Journal of Personality*, 74, 1673-1696. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00424.x>
- James, W. (1983). *The Principles of Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kaimal, G., & Ray, K. (2016). Free Art-Making in an Art Therapy Open Studio: Changes in Affect and Self-Efficacy. *Arts and Health*, 9, 154-166. <https://doi.org/10.1080/17533015.2016.1217248>
- Kaimal, G., Ayaz, H., Herres, J., Dieterich-Hartwell, R., Makwana, B., Kaiser, D. H., & Nasser, J. A. (2017). Functional Near-Infrared Spectroscopy Assessment of Reward Perception Based on Visual Self-Expression: Coloring, Doodling, and Free Drawing. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.05.004>
- Marmot, M., Ryff, C. D., Bumpass, L. L., Shipley, M., & Marks, N. F. (1997). Social Inequalities in Health: Next Questions and Converging Evidence. *Social Science and Medicine*, 44, 901-910. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(96\)00194-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(96)00194-3)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (1997). The Symbolic Self in Evolutionary Context. *Personality and Social Psychology Review*, 1, 80-102. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0101\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0101_6)
- Sylwester, R. (1997). The Neurobiology of Self-Esteem and Aggression. *Educational Leadership*, 54, 75-79.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8)
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination from Reflection. *Journal of Personality & Social Psychology*, 76, 284-304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Wiekens, C. J., & Stapel, D. A. (2010). Self-Awareness and Saliency of Social versus Individualistic Behavioral Standards. *Social Psychology*, 41, 10-19. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000003>

### 知网检索的两种方式:

1. 打开知网首页: <http://cnki.net/>, 点击页面中“外文资源总库 CNKI SCHOLAR”, 跳转至: <http://scholar.cnki.net/new>, 搜索框内直接输入文章标题, 即可查询; 或点击“高级检索”, 下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询。
2. 通过知网首页 <http://cnki.net/>顶部“旧版入口”进入知网旧版: <http://www.cnki.net/old/>, 左侧选择“国际文献总库”进入, 搜索框直接输入文章标题, 即可查询。

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: [ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)