

女性自我沉默的成因及其影响的研究综述

蔡嘉雯

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年8月20日; 录用日期: 2025年10月4日; 发布日期: 2025年10月17日

摘要

自我沉默是指女性为了避免冲突和维护关系, 而有意抑制自己想法和感受的行为。Jack于1991年首次提出自我沉默理论, 认为这是一种关系策略, 女性通过不表达真实想法来保障关系和谐。随着研究的深入, 自我沉默被理解作为一种关系过程, 涉及个体在关系中的自我牺牲和需求压抑。女性自我沉默的形成与社会文化、家庭环境和个体心理紧密相关, 反映了性别规范和文化期待对女性行为模式的塑造。这种被动的、压抑的人际交往模式对关系的保持产生负面影响, 也不利于个体心理健康。本研究针对自我沉默的成因及其影响的相关研究进行梳理, 为未来研究进一步探讨自我沉默的性别差异, 深化理论解释模型, 以及在东亚文化下自我沉默是否存在独特的效应等方面奠定基础。

关键词

自我沉默, 女性, 亲密关系

A Research Review on the Causes and Effects of Women's Self-Silencing

Jiawen Cai

Psychology School, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: August 20, 2025; accepted: October 4, 2025; published: October 17, 2025

Abstract

Self-silencing refers to women's intentional suppression of their thoughts and feelings in order to avoid conflict and maintain relationships. Jack first proposed the theory of self-silencing in 1991 as a relational strategy in which women safeguard relational harmony by refraining from expressing their true thoughts. As research progressed, self-silencing was understood as a relational process involving self-sacrifice and suppression of an individual's needs in a relationship. The formation of self-silencing is closely related to socio-cultural, family environment and individual psychology,

reflecting the shaping of female behavioral patterns by gender norms and cultural expectations. This passive and repressive interpersonal pattern negatively affects relationship maintenance and is not conducive to an individual's psychological well-being. Future research could explore gender differences in self-silencing to further deepen the theoretical explanatory model and whether there are unique effects of self-silencing in East Asian cultures.

Keywords

Self-Silencing, Women, Romantic Relationship

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

沉默，在中文里通常指的是保持安静、不发声或不说话的状态，它也可以指不表达意见或情感，或是在某些情况下故意避免说话以避免冲突或表达不满。国内研究沉默行为多在组织和课堂情境下，而对于亲密关系中的沉默行为研究较少。常听到女性抱怨恋爱对象不懂自己，和自己“心意不相通”，例如“我不说他也应该懂我想要什么”，“我说了他不开心怎么办”，“说了万一吵架分手”，这种在亲密关系中出于避免冲突、维持关系而有意地隐瞒自己想法和感受的行为就是自我沉默[1] [2]。

在传统的东亚文化背景下，由于存在家庭本位的差异，女性在亲密关系中的表达通常是受到压抑和限制的，这不仅会影响个体心理健康，更不利于性别平等的发展。目前关于亲密关系中自我沉默的研究多基于西方文化背景进行，鉴于自我沉默在文化背景下的重要性，因此本文旨在厘清已有研究脉络，为女性在亲密关系建立与维持阶段提供有效的理论认识和实践指导，促进未来本土化研究。

自我沉默的旅程开始于临床心理学领域，特别是在抑郁症的背景下，这一变量在过去十年中已经在心理学的其他一些领域中被探索和理解，目前主要是西方文化背景下的研究。在中国的背景下对个体沉默行为的研究主要集中在学生课堂沉默行为、员工沉默行为领域，针对于亲密关系中女性角色的心理学研究还未有体系化的研究。本文选取自我沉默理论形成以来在心理学领域较高水平期刊上发表的相关文章尝试进行梳理，了解自我沉默与女性心理健康的关系，形成综述，为后续本土化研究奠定基础。

2. 自我沉默理论的发展

2.1. 自我沉默概念的发展

1991年，Jack 基于对患有抑郁症的已婚女性的纵向研究首次提出，经过三十多年的发展，已成为理解女性在亲密关系中行为模式、心理动态以及其与抑郁关系的重要理论框架，借鉴依恋理论[3]和关系自我理论[4]来解释抑郁[5]中显著的性别差异。

在研究中 Jack 观察到，许多女性为了维护亲密关系并避免可能的丧失、拒绝和冲突，会选择“选择不表达某些感觉、想法和行动”。她将这一现象概念化为“自我沉默”，并定义为一种关系策略，即女性在关系中为了保障关系和谐而抑制自我表达和行动的倾向[1] [2]。自我沉默通常发生在亲密关系中[5]，在后续研究中拓展了自我沉默的相关含义，即“为了保障关系和避免冲突、报复和失落，抑制自我表达和行动的倾向。女性是在关系中把他人的需求、愿望、期望置于自己的需求之前” [6]，这个含义强调他人需求高于自己。

随着相关研究的发展, Jack 对自我沉默的实质有了新的认识。她认为自我沉默不仅仅是一种关系策略、个体特征或个性风格, 而是一个关系过程, 一种在关系中丧失自我的形式, 其表现形式可能包括否认情感或信念的表达, 通过向他人展示顺从的外表, 尽管内心可能充满敌意和愤怒, 把他人的需求置于自己的需求之前, 并且根据外部标准评价自己[7]。在亲密关系中, 女性更倾向于考虑他人的愿望、期望和需求, 而非自己而是求的行为模式, 这种行为模式旨在避免冲突、维持关系、获得信任感, 提供一种心理上的安全感。

2.2. 自我沉默的构成

在最初的研究中, 为了测量自我沉默的构成以及不同的亲密关系模式如何与女性的抑郁相关联, Jack & Dill 开发了自我沉默量表(Silencing The Self Scale, STSS), 包含四个维度, 分别是外部自我感知、作为自我牺牲的关怀、自我沉默和分裂的自我[2]。

“外部自我感知”维度与认知方式有关, 自我沉默量表得分高的女性倾向于有“外化的自我认知”, 倾向于根据他人的认知来评价自己。“作为自我牺牲的关怀”、“自我沉默”与女性的人际行为有关, 女性在关系中参与了抑制或沉默自己声音的行为。高自我沉默倾向的女性常常会根据她们在关系中做出的自我牺牲来定义和衡量关怀, 试图通过做出一些牺牲来实现自身价值的平等化, 这其实是一种女性社会地位贬值的产物。第四个分量表则与抑郁的现象学有关。高自我沉默倾向的女性, 外部的“假性自我”(False Selves)与“真实性自我”(Authenticity)之间存在巨大的不一致[8]。假性自我通常是符合传统性别角色期待的社会规范, 通过外部力量塑造的; 而真实性自我则因需求得不到满足在巨大的愤怒和挫折中成长[6]。没有真实性和自我表达, 个体可能会面临身份认同的混乱和亲密关系中的困难。当一个女性体验到“分裂的自我”时, 自我沉默的行为模式逐渐固化, 女性经历了与自我的根本脱节, 并逐渐丧失亲密关系[9]。

自我沉默理论的发展丰富了我们对于女性在亲密关系中行为模式的理解, 也为心理健康领域的性别差异研究提供了理论基础。通过这一理论, 我们可以更深入地探讨和理解女性在关系中的自我牺牲、自我表达的抑制以及这些因素如何与抑郁情绪相互作用。

综合来说, STSS 是早期少数专门关注女性心理体验并具有明确性别视角的量表之一, 具有较强的现象描述力和临床相关性。它揭示了社会性别角色对女性心理健康的潜在影响, 为理解抑郁的性别差异提供了社会-心理路径的解释, 弥补了以往纯粹从生物学或个体心理角度出发的理论局限。该量表在跨文化情境中也显示出一定的适用性, 被广泛应用于不同社会背景下的女性抑郁研究, 从而支持了其理论概念的普遍性与解释力。

然而, 该理论及量表也存在若干局限性。首先, STSS 主要基于对欧美女性的访谈开发, 样本的文化和阶层代表性有限, 可能未能充分捕捉非西方文化中女性沉默行为的多样表现。其次, 量表依赖自我报告, 可能受到社会期望偏差的影响, 部分条目可能隐含对“牺牲”行为的道德预设, 从而影响结果的客观性。此外, 自我沉默与抑郁之间的因果关系仍不明确, 究竟是自我沉默导致抑郁, 还是抑郁加剧了自我沉默倾向, 仍需更多纵向研究加以验证。自我沉默理论被批评可能过度强调女性的“被动牺牲”, 而忽视了女性在关系中的策略性沉默或积极应对, 有一定程度的“受害者叙事”风险。也有学者指出, 该理论未充分纳入交叉性视角(如种族、阶级、性取向等), 未能解释不同社会地位的女性在沉默体验上的差异性。此外, 尽管量表最初聚焦女性, 但后续研究表明男性同样存在自我沉默现象, 因此有必要跳出性别二元的框架, 更全面地探讨性别社会化与自我沉默之间的关系。

3. 女性自我沉默的心理成因

那么女性的自我沉默行为是如何形成的? 已有学者的研究主要从社会文化、家庭、个体几个方面进

行探讨。

自我沉默并非独立于社会结构，而是深植于文化所规定的性别规范中[7]。有学者认为，自我沉默是一种与性别不平等有关的概念，是社会塑造和性别化的结果，尤其反映了女性在父权制社会中的一种适应策略[10]-[12]。在父权制社会的当下，女性可能因为遵循文化规定的性别角色而发展出自我沉默行为，这些行为可能包括被动性、身体羞耻、恐惧、脆弱性和和善性[7]。当社会文化中对女性的性别角色期待趋于单一，以女性的“顺从”为范本，使女性遵循内化的包含性别等级的社会规范，那么在关系中女性难免受到社会文化的影响而不自知，对自我认知和评价也产生偏差，更有可能压抑自己的真实想法与感受。值得注意的是，有关青春期的研究表明，当许多女孩开始感到压力时，可能会开始妥协她们在人际关系中的真实性，以社会规范中要求的而非她们实际想法和感受的方式行事。也就是说，为了避免关系中潜在的冲突，她们停止在他们的关系中诚实而舒适地表达自己的需求、欲望和情感[13]。这也表明个体的自我沉默行为受到宏观环境的影响。

当然，不同的社会文化背景下对于性别角色的期待有所差异，这种期待常通过家庭中亲子教育以及亲身示范传递。根据家庭系统理论，个体是家庭系统中的一份子，在成长过程中会受到家庭系统中其他个体以及与其他个体互动的影响，并且这个影响是持续的。而依恋理论指出，儿童与依恋对象形成的依恋模式具有传递性，会影响其未来与新的依恋对象建立依恋的模式，因此女性自我沉默行为的产生或许可以溯源至原生家庭的互动方式。早期的创伤和忽视往往会导致自我沉默，从而损害认知和情绪的整合。这反过来又导致了情绪调节困难和容易产生分离的自我凝聚力问题，以及自我价值感和控制感的自恋崩溃体验[9]。

也有学者从个体角度对女性自我沉默行为背后的驱动力进行讨论。Maji & Dixit 认为女性自我沉默的驱动力通常包含三种恐惧[14]。首先是对“消失”的恐惧，特别是当女性在经济上依赖伴侣时，往往会选择沉默自己，以作为离婚或自杀的最佳交易。其次，当女性认为自己不可爱或毫无价值时，出于保护自己的考虑，也倾向于掩盖自己的声音和真实的自我。最后，当女性害怕自己的感受是错误的、不被允许的，那么也会恐惧表达自己的感受会遭到他人的拒绝，最终选择沉默、压抑。

在女性主义领域研究中，已经有许多学者提出自我沉默的多种模型，其中 Gilligan 的理论模型受到较多认可。Gilligan 认为，从女性主义角度分析的研究非常重视“关系”，重点在于女性对关系的适应过程，强调自我意识在这个过程中与亲密关系一起被结构化[3]。

女性自我沉默行为是多方面因素共同作用下的结果，在已有研究中对于女性自我沉默行为的成因有过许多讨论，大多强调社会环境和文化背景在其中的重要作用，强调性别规范和文化期待对女性行为模式的塑造作用；而从个体维度进行剖析的则与家庭和依恋模式离不开关系。早期研究中，更多的是单一角度分析行为成因，随着理论发展丰富，学者们开始关注外部的宏观环境与个体的微观环境之间的相互作用，将他们融合起来讨论。在不同文化背景下，自我沉默行为的表现与特征基本与早期研究结果一致，但其背后的成因受社会文化影响，不同维度的影响力在不同文化背景下是不同的，目前缺乏跨文化背景的相关研究进行讨论。

4. 女性自我沉默的影响

自我沉默行为是基于临床抑郁女性观察所得的概念，在早期研究中多探讨与个体的抑郁、焦虑等心理疾病之间的相关。但自我沉默是一种存在于关系间的行为，总结已有的研究成果，这种自我压抑、掩藏需求表达的方式主要对人际关系、心理健康产生消极影响，近年来有学者发现这种心理层面的消极影响可能会扩散影响生理状态，对个体的身体健康也产生负面影响[13]。

已有研究表明，在亲密关系中女性较男性更多地表现出自我沉默行为[3]，自我沉默行为来自于与他

人保持关系和联系的动机,这些动机是女性自我概念的核心部分。因此,自我沉默会对关系的质量和状态产生实质性的影响。大量的研究致力于发现自我沉默在长期中是否有利于或不利地影响一个人的关系性质和健康[15]。这种将自己放在关系中的被动位置、压抑真实自己的人际互动模式并不利于亲密关系建立与维持,并且很有可能会加大关系中的不平等,降低亲密关系质量、个体对亲密关系的满意度和幸福感。在自我沉默中,牺牲的动机在本质上更多的是回避,因为它旨在避免冲突、不认同、爱的丧失,而不是在人际关系[16]中获得快乐和满足。因此,自我沉默很可能由于关系中的牺牲成分而导致关系中的消极后果。

自我沉默的概念是在其与女性抑郁紧密联系的背景下产生的,在这项基础研究之后,许多其他研究人员在此背景下研究了自我沉默、抑郁和其他相关变量之间的联系。本质上自我沉默的关系策略反而是一种对关系的破坏,这样会进一步增加个体孤独感[5][15][16]、焦虑和抑郁水平[2],最终影响个体心理健康。也有学者剖析自我沉默的成分,认为作为自我沉默成分之一的外在自我知觉,是大多数女性饮食失调的潜在主题,因为它导致了身体不满,增加了女性对瘦身材的渴望[17]。

综上所述,自我沉默已经在西方文化背景下[2][18]进行了丰富的研究。这种关系策略在很多文化中都很容易遇到,然而自我沉默对女性个体所产生的影响受到文化因素的限制,这种限制可能会影响产生后果的性质。例如,女性个体在亲密关系中自我沉默本质是为了维护关系不破裂,避免“孤独”的状态,已有研究表明自我沉默与孤独感之间存在相关,二者之间的相关进一步造成个体抑郁[5][15][16]。然而,在一些文化中亲密关系并不是防止孤独的唯一因素,在这些文化中抑郁与自我沉默的相关性就较低[19]。文化背景的限制最终导致产生影响的不同。

5. 研究趋势和未来发展方向

自我沉默理论提出以来,相关研究主要集中在女性主义和发展视角[20][21],对女性成长过程中的自我沉默行为表现、成因、产生影响都有丰富的讨论,也有学者在依恋理论和关系理论等背景下提出自我沉默的理论模型,对女性在亲密关系中的需求进行进一步的研究。

基于已有的研究成果,未来研究开展可以侧重以下几个方面。首先,已有自我沉默的研究都是在西方文化背景下进行的,东西方存在巨大的文化差异,社会发展轨迹趋势也不同,虽然有相似的表现,但背后的原因可能存在差异,不同文化背景下女性自我沉默行为的差异性和共性有待进一步研究确认。其次,依据家庭系统理论,家庭因素中除亲子关系外,其他家庭成员(如兄弟姐妹、祖父母等)的互动以及家庭环境是否也会对女性成长过程中自我沉默行为产生影响。Jack 通过纵向研究总结出“自我沉默”概念;Besser 也提出自我沉默是一种动态的、关系性的行为[22],而在近年研究中对于自我沉默行为的追踪性研究较少,探讨的关系类型也多局限在亲密关系中,未来可以对女性成长过程中自我沉默的发展趋势、不同年龄段的表现特点进一步研究。最后,虽然自我沉默的研究从对女性抑郁患者的观察开始的,但当考察相关文献时,可以看到男性也存在自我沉默行为[23]。女性更愿意通过沉默、压抑需求表达来维持关系,但男性选择自我沉默可能是出于维护自主权,使他们的关系受到控制,并保持距离[24]。可以说,自我沉默对女性和男性都有负面后果[6],未来也可对男性在关系中自我沉默及性别差异进行研究。未来的研究可以针对这些问题进行深入探讨,以进一步完善女性自我沉默的理论框架和实证基础,为女性在亲密关系建立与维持阶段提供有效的理论认识和实践指导。

参考文献

- [1] Jack, D.C. (1991) *Silencing the Self: Women and Depression*. Harvard University Press.
- [2] Jack, D.C. and Dill, D. (1992) *The Silencing the Self Scale: Schemas of Intimacy Associated with Depression in Women*.

- Psychology of Women Quarterly*, **16**, 97-106. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00242.x>
- [3] Bowlby, J. (1982) Attachment and Loss: Volume 1. Attachment. Basic Books.
 - [4] Gilligan, C. (1982) In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Harvard University Press.
 - [5] Thompson, J.M. (1995) Silencing the Self: Depressive Symptomatology and Close Relationships. *Psychology of Women Quarterly*, **19**, 337-353.
 - [6] Cramer, K.M. and Thoms, N. (2003) Factor Structure of the Silencing the Self Scale in Women and Men. *Personality and Individual Differences*, **35**, 525-535. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00216-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00216-7)
 - [7] Jack, D.C. and Ali, A. (2010) Silencing the Self across Cultures: Depression and Gender in the Social World. Oxford University Press.
 - [8] Harper, M.S., Dickson, J.W. and Welsh, D.P. (2006) Self-Silencing and Rejection Sensitivity in Adolescent Romantic Relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, **35**, 435-443. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9048-3>
 - [9] Lyons-Ruth, K. (2003) Dissociation and the Parent-Infant Dialogue: A Longitudinal Perspective from Attachment Research. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, **51**, 883-911. <https://doi.org/10.1177/00030651030510031501>
 - [10] Brody, L.R., Stokes, L.R., Kelso, G.A., Dale, S.K., et al. (2014) Gender Role Behaviors of High Affiliation and Low Self-Silencing Predict Better Adherence to Antiretroviral Therapy in Women with HIV. *AIDS Patient Care and STDs*, **28**, 459-461. <https://doi.org/10.1089/apc.2014.0068>
 - [11] Bonacchi, S. (2020) Forms and Functions of Silence and Silencing: An Approach from Linguistics and Conversation Analysis with Reference to Psychotherapy. In: Dimitrijevic, B. and Buchholz, M.B., Eds., *Silence and Silencing in Psychoanalysis*, Routledge, 41-61.
 - [12] Herman, E.A. (2022) Body Appreciation, Self-Objectification, and Self-Silencing in Romantic Relationships. Widener University. Antiretroviral Therapy in Women with HIV. *Aids Patient Care and Studies*, **28**, 459-461.
 - [13] Impett, E.A., Sorsoli, L., Schooler, D., Henson, J.M. and Tolman, D.L. (2008) Girls' Relationship Authenticity and Self-Esteem across Adolescence. *Developmental Psychology*, **44**, 722-733. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.722>
 - [14] Maji, S. and Dixit, S. (2019) Self-Silencing and Women's Health: A Review. *International Journal of Social Psychiatry*, **65**, 3-13. <https://doi.org/10.1177/0020764018814271>
 - [15] Besser, A., Flett, G.L. and Davis, R.A. (2003) Self-Criticism, Dependency, Silencing the Self, and Loneliness: A Test of a Mediational Model. *Personality and Individual Differences*, **35**, 1735-1752. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00403-8](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00403-8)
 - [16] Gable, S.L. and Reis, H.T. (2001) Appetitive and Aversive Social Interaction. In: Harvey, J. and Wenzel, A., Eds., *Close Romantic Relationships: Maintenance and Enhancement*, Lawrence Erlbaum, 169-194.
 - [17] Buchholz, A., Henderson, K.A., Hounsell, A., Wagner, A., Norris, M. and Spettigue, W. (2007) Self-Silencing in a Clinical Sample of Female Adolescents with Eating Disorders. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, **16**, 158-163.
 - [18] Kaya, M.D. and Çok, F. (2021) Self Silencing in Young Women. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, **13**, 428-440.
 - [19] Sikka, A., Vaden-Goad, L. and Waldner, L.K. (2010) Authentic Self-Expression: Gender, Ethnicity, and Culture. In: *Silencing the Self across Cultures*, Oxford University Press, 261-284. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.003.0013>
 - [20] Mayseless, O., Bartholomew, K., Henderson, A. and Trinke, S. (2004) "I Was More Her Mom than She Was Mine:" Role Reversal in a Community Sample. *Family Relations*, **53**, 78-86. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2004.00011.x>
 - [21] Goldner, L., Jakobi, C.D., Schorr, S., Dakak, S. and Shawahne, N. (2022) Keep It Quiet: Mother-Daughter Parentification and Difficulties in Separation-Individuation Shaping Daughters' Authentic/True Self and Self-Silencing: A Mediation Model. *Psychoanalytic Psychology*, **39**, 165-174. <https://doi.org/10.1037/pap0000352>
 - [22] Besser, A., Flett, G.L. and Hewitt, P.L. (2010) Silencing the Self and Personality Vulnerabilities Associated with Depression. In: *Silencing the Self across Cultures*, Oxford University Press, 285-312. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.003.0014>
 - [23] Hambrook, D., Oldershaw, A., Rimes, K., Schmidt, U., Tchanturia, K., Treasure, J., et al. (2011) Emotional Expression, Self-Silencing, and Distress Tolerance in Anorexia Nervosa and Chronic Fatigue Syndrome. *British Journal of Clinical Psychology*, **50**, 310-325. <https://doi.org/10.1348/014466510x519215>
 - [24] Chisale, S.S. (2018) Domestic Abuse in Marriage and Self-Silencing: Pastoral Care in a Context of Self-Silencing. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, **74**, 1-8.