

情深不語： 從華人文化脈絡下聆聽個案家庭關係的故事

盧思行¹、吳怡珍^{2*}

¹ 國立清華大學教育心理與諮商學系碩士生

² 國立清華大學教育心理與諮商學系助理教授

摘要

受儒家倫理思想長時間的影響下，華人文化社會發展出與西方文化直言不諱之不同情感表達方式。在華人文化中，人們往往將情感內化在關懷行動與角色義務之中，人們會透過行動、責任與沉默的方式來含蓄表達其正向情緒。本文以儒家倫理視角出發，從文獻回顧中探討以「含蓄實踐」作為正向情緒表達的文化機制，及其如何體現在家庭關係中，進一步思考「行勝於言」的正向情緒表達風格對於家庭情感連結的影響與意義。本文亦提出諮商心理師在華人文化脈絡中如何進行文化敏感的諮商介入與實務應用，以提升在地心理健康服務之效能。

關鍵字：心理健康、心理諮商、正向心理學、情緒表達、華人文化

投稿日期：2025/05/30；接受日期：2025/12/31

* 通訊作者：吳怡珍

Email: yichenwu@mx.nthu.edu.tw

一、前言

基於西方個人主義主張高自主性與透明度的情緒表達方式，現代心理學強調正向情緒要「積極表達」來促進人際關係的連結（Gable & Reis, 2010）。然而，臺灣長期深受儒家思想的影響而處在華人家族主義文化脈絡中，「以和為貴」已是維護人倫關係及社會運作的重要指標，因此，在家庭關係及人際互動的心理諮商中，若直接套用西方正向心理學中的「積極表達情緒」的標準，可能會使得個案產生改變行為的抗拒，或因改變其表達情緒感受的行為而與社會文化的期許相衝突，進而造成關係維護上的困境。本研究嘗試從儒家倫理視角出發，透過整理多位學者的文獻，來探討以「含蓄實踐」作為正向情緒表達的文化機制對於華人家庭情感連結的影響與意義，強化正向心理學在華人個案運用上的文化適當性。

二、正向情緒的心理學理論與相關文獻回顧

在心理學領域中，正向情緒描述個人主觀感受到積極、愉悅、歡喜等心理狀態的用語。根據美國心理學家Barbara Fredrickson於2001年提出「擴展與建構理論」（broaden-and-build theory）指出，正向情緒可以擴展個體的注意力、認知和行動範圍，而長期累積這些擴展的行為和思維，會讓人更具備創造力、彈性與社會參與動機，並建構其心理資本（如社交關係、韌性、知識與技能），進而提升個體的幸福感和適應力（Fredrickson, 2001）。正向情緒不只是一個人類適應環境的自然反應，更是一個促進個體心理健康與社會功能的關鍵心理資源，這些情緒既能提升個人當下的心情，還能促進身心健康、增強人際關係及生活滿意度（Cohn et al., 2009; Seligman, 2011/2012）。而在心理治療中若能使用技巧促使個案有正向情緒經驗，則能有效幫助個案提高幸福感及減輕憂鬱症狀（Sin & Lyubomirsky, 2009）。此外，Folkman（2007）在研究壓力因應過程中也提出正向情緒在生理、心理和社會應對資源方面具有恢復性功能。由此可見，正向情緒在促進個體成長與社會連結上的重要角色。

在家庭關係中，表達正向情緒，比如：欣賞、關心、感恩、愛，除了是個體的主觀經驗，同時是促進家庭成員之間信任、支持和合作的關鍵角色。有研究發現，若母親在家裡表現較多的正向情緒，則嬰兒會表現較少的負向情緒（Eisenberg et al., 1998）；另外，父母在家庭中對正向情緒的信念影響其教導子女正向情緒的行為，有助於子女調節正向情感，促進社會功能（Freeman et al., 2022）。此外，在臺灣的研究中，呂玉琴（2013）也指出母親正向的情緒表達

與女兒的關係攻擊呈顯著負相關，表示母親對女兒的正向情緒表達，可以減少女兒作出關係攻擊的行為。因此，父母在與子女相處時，應該積極向孩子表達正向的情緒（例如：鼓勵、支持等），也可以嘗試與子女溫和、正面地討論情緒經驗，避免使用責備等負向的情緒表達，來協助增進孩子的情緒調適及社會適應能力。

無論是正向情緒或負向情緒，西方心理學傾向於鼓勵人們要覺察並真誠表達情緒，以增加正向情緒感受經驗、促進自身心理健康或加強親密關係的連結（Graham et al., 2008; Kashdan & Breen, 2008）。近期的研究綜合分析顯示，過往研究結果多顯示正向或一般情緒的表達與社交結果有正相關，相反地，壓抑情緒則經常伴隨較差的社交幸福感，包括社交支持越少、負面第一印象越多、社交滿意度及品質越低，以及較差的親密關係品質（Chervonsky & Hunt, 2017）。而對心理師及助人工作者而言，情緒的覺察與表達能力更加重要，因為情緒的壓抑可能被視為不真誠的表現（English & John, 2013），進而影響助人關係的建立及助人的成效性。

然而，西方心理學對情緒表達的重視可能是受到個人主義文化因素的影響。在主張個人主義的西方文化中，人們會常常對環境中的事件即時地表達其高自主性與透明度的情緒。比起歐裔或受個人主義文化影響的群體，亞裔或受集體主義文化影響的人比較傾向壓抑情緒（Lee et al., 2025），因為他們更關注自己情緒表達可能會對他人造成的影響，而且直接表達情緒甚至是被社會視為不適當的行為（Gross & John, 2003; Markus & Kitayama, 2010; Soto et al., 2011; Tsai & Lu, 2018）。同樣歸屬在集體文化中，華人不僅壓抑負向情緒也壓抑正向情緒，但拉丁裔卻相當肯定正向情緒的表達（Carrillo, 1982）。而在臺灣，也有研究顯示性別在情緒表達方式上存在顯著的差異（江文慈，2018），在公私場合及不同程度關係的不同情境下，女性皆比男性更多表達正向及內化型負向情緒（像是內疚、害怕、悲傷），而男性則比女性更能公開表達外化型負向情緒（像是生氣、厭惡、忌妒）。為了維護華人社會所講求的人際和諧關係，華人文化社會以「隱忍退讓」或「含蓄謙讓」的表達情緒方式為主（黃光國，2009；黃曬莉，1999），若執意將西方心理學推崇的「直接坦露」的情緒表達模式視為心理治療目標，則可能在治療過程中引起個案的抗拒及挫折。

「忍」作為華人人際情緒調整的重要策略（陳依芬，2008），可能在西方心理學被歸類為壓抑情緒的模式，但或許不應該被解讀為不表達情緒，而是受到高語境溝通模式（high-context communication）的影響（Croucher, 2017; Hall,

1976)。高語境溝通模式指的是個體會依賴大量非語言訊息（如語氣、肢體、情境提示）和背景知識，使其情緒意涵是透過其他隱微、間接、非語言地方式表露。相反，低語境溝通模式（*low-context communication*）高度仰賴明確、直接、詳盡的語言本身來傳達訊息，而非依靠語境、共識或非語言提示，所以情緒的表達須明確在話語中呈現，才能使溝通得以順暢。因此，相較於低語境溝通模式的歐美西方國家，我國受儒家文化薰陶下，「意在言外」則構成了華人社會使用高語境溝通模式的獨特情感表達方式，使得對象、情境、過往經驗及非語言訊息等皆須要與說出來的話同時考量，才能正確解讀話語中的含意。過往文獻（呂玉琴，2013）也描繪正向情緒常透過非語言、延遲或間接的方式呈現在華人文化的家庭互動中，例如：透過幫孩子蓋好棉被或關注孩子吃飽沒，以作為口語之外體現深層愛與關心的方式，增進家庭成員之間的連結（Sang et al., 2025）。由此可見，華人慣用高語境溝通模式表達情感，而非直接透過溫暖的言語來展現，這種經由日常互動中深情與默默的陪伴、以「情深不語」的方式在關係中來具現化其長期的承諾與義務，明顯與西方積極表達情緒的方式有很大的差異。

綜合集體主義及高語境溝通模式的文化影響，與其著重在情緒的表達，華人可能更關注的是情感的表露。情緒（*emotion*）和情感（*affect*）經常被混用，但兩者實則是指向兩種不同的心理和社會現象。情緒指的是個體針對事件或刺激的立即主觀感受經驗，通常是短暫且強烈，與個體的生理、評估認知和行為的改變息息相關，而其目的是讓個體對環境中的事件有即時的反應（Gross, 1998）。情感則是指關係中穩定存在的評價性態度，通常是長時間情緒累積或反思後的主觀感受，體現個體對某特定對象的長期承諾與義務（黃光國，2009）。在主張個人主義的文化中，人們會常常對環境中的事件即時地表達自我感受與想法，以主張自主性及維護個體性，相反，在重視和諧關係的集體文化中，華人會刻意壓抑及迴避可能危害關係情誼的負面情緒。而這樣的舉動雖然看似消極處理情緒，但可能卻是對他人正向情感的積極表現。Frijda 與 Sundararajan（2007）所提出的情緒精鍊（*emotion refinement*）或許指的正是同一種情緒因應行為，華人子女面對與父母衝突情緒時，首先考慮情緒表露後對親子關係的影響及意義，因而較傾向選擇不直接回應當下立即產生的負向情緒，而採取迴避衝突情境並思考更合適的解決方法，以成全持續與父母維繫情感關係的家庭核心價值。

綜上，西方心理學認為增加正向情緒的覺察及表達能為個體促進心理健康及親密關係，而過往研究顯示華人較慣用壓抑情緒的方式來處理內在正負向情

緒。然而，從集體主義及高情境溝通模式來檢視華人壓抑情緒的行為，可以發現華人在面對情緒相關事件時並非純粹抑制情緒，而是為了追求內外在和諧境界，致使華人不急於表達當下強烈的情緒，而是跳脫立即性的情緒後，運用認知來自我反思情緒背後的脈絡及核心渴求，透過省思過程來提升儒釋道文化所重視的修身養性，最終達到內在平靜及關係和諧的正向情緒狀態。

三、儒家文化下的情緒表達方式

儒家以「仁」為本，建構出大同世界的理想藍圖，強調友愛互助為維護社會和諧的基礎，並以和諧的社會關係作為道德倫理規範的最終目標，因此，以「維持關係和諧」為優先考量的儒家倫理文化影響下，華人文化家庭中的情緒表達規範呈現鮮明的「關係導向」特質。個體的行為舉止需考量他人的反應與對群體的影響，因此，社會設置禮儀規範讓社會中的個體能有所依循，而個體的情緒感受亦不例外地要合乎於禮才能適當地表達（彭泗清，1993）。負向情緒（像是憤怒憎恨）的直接表達恐會傷害他人，也會破壞和諧關係，因而負向情緒需要以溫和婉轉、忍讓妥協的方式呈現（李敏龍、楊國樞，1998；黃光國，2009）。同樣的，正向情緒（像是自豪歡愉）的公開表現亦有可能傷害他人，也會在人際中招來忌妒與被視為自私，而無法融入於群體中（張詩音，2007），於是乎，正向情緒在合乎禮儀的表達是以謙遜客氣、自我貶抑的方式呈現（王叢桂、羅國英，2007；鄭桃云，2009）。故此，在儒家文化以禮維繫人際關係和諧的社會中，個體學習到用委婉節制展現負向情緒，並以謙虛自貶方式呈現正向情緒。

儒家對社會及人際和諧的追求也呈現在孔子所主張的中庸之道，運用在個體上則是強調在任何情況下都應保持適度和平衡，避免過猶不及。於是，將和諧的期許顯現在情緒表達則為「喜怒哀樂之未發，調之中；發而皆中節，調之和」，指的是人應該自然地表達情緒，無論是正向或負向情緒的表達皆不應過於激烈或直接，而要有度有節地表達，才能維持和諧的人際關係，達到穩定社會秩序的目的（黃光國，2009）。而中庸思想也塑造出華人辯證思維的模式，個體觀察到的事實並不是非黑即白，且容許矛盾的存在，所以，華人溝通習慣上要語帶保留、不把話說死，情緒也不能完全表露無疑，逐漸形成含蓄的情緒表達方式。偏激（過度的正向或負向）的情緒表達都容易破壞團體和諧，唯有採取不偏不倚的中立思維，加上合理節制、含蓄保守的情緒展現，這樣才能在關係中游刃有餘而不斷了任何關係（Cruz, 2023）。因此，在儒家文化影響下的華人社會，情緒並非壓抑或否認的對象，而是被視為須經「理」節制的自然流

露，特別在親子與家庭角色中，個體情緒需含蓄間接、有節度地表達以維護家庭的和諧關係。

在含蓄有禮、忍讓謙遜的情緒表達行為之外，高情境溝通模式的華人也發展出善於利用「非語言行動」來作為傳達意涵的方式，因此也會借助肢體語言、表情變化、眼神交會等非語言行動來細膩地表達情感與社交意圖（Liu, 2016）。而在家庭與人際關係中，華人常以沉默、不直接表態或微妙的姿態來表達關心、尊重。有研究發現，華人社會的父母不太會直接表達對子女的獎勵與回饋，但會藉由工具性行為，間接地表達對子女的肯定與關愛，以回應關係中的情感（張嘉真、李美枝，2000；簡晉龍、黃曬莉，2015）。例如：華人家庭父母會經常以實質行動（如準備餐點、打點未來升學的規劃或晚睡等待未歸子女）來向子女傳遞關心與愛。此種既「含蓄內斂」又「觀其行而知其情」的表達情緒的方式具有獨特的心理社會功能，亦構成華人表達其情緒的主要特色。

四、華人文化家庭中情緒表達實踐的省思

基於儒家「三綱五常」倫理，華人社會發展出「五倫」階層化的角色結構，透過《禮記·禮運》所載「父慈子孝、兄良弟恭」等二元互補性角色期待，形成了一套基於血緣親疏和社會等級的文化特異性互動模式，確立了具有鮮明儒家特色的社會行為規範體系（莊耀嘉、楊國樞，1997；黃光國，2002）。有研究指出，華人家庭情緒表達規則高度依賴角色關係的界定，在孝道倫理規範下，子女需要保持「恭敬有距」的相處方式，例如使用敬稱而非直呼父母其名，來維繫代際關係的合宜性。而夫妻互動則強調「相敬如賓」的互動模式來回避衝突（林佳樺、姜定宇，2019）。而葉光輝（2009）指出在孝道文化薰陶下，子女在表達自己情感時會覺得自己該尊重爸媽而往往會優先考慮父母的感受與需要，並且把家庭的和諧放在心上，以符合社會禮儀規範的方式表現自己的情緒，以維護關係中的情感。

儒家文化雖然以禮儀規範外顯的行為舉止，像是情緒需「有分寸」、「合乎情理」，但五常中的「仁」被視為儒家最崇高的美德，合乎禮節的情緒表達方式是確保人們使用適當的方式傳達及維護彼此的愛與關懷情感，以達到儒家文化中以仁為核心的理想世界，因此，以禮為仁的實踐來維護社會和諧，達到大同世界的理想。故此，華人家庭可能透過「做好晚餐等你回家」的方式來表達愛的情感，相對地，可能不會跟家人擁抱說「我愛你」的方式來直接表達對

家人喜愛的情緒。從此可見，在儒家文化的影響下，華人社會常以「含蓄內斂」及非語言的行動來實踐對人的愛與關懷情感，除了能夠維繫家庭成員間的信任與和諧，也能夠表現出他們懂得適時收放情緒的修養，並且願意為和諧關係付出與負責。

維護關係若只是追求和諧而忽略了仁愛的本質，則社會規範或孝道就成為個體在社會角色中背負的枷鎖及緊箍咒，換句話說，華人維護和諧關係最終的目的是強化關係中仁愛的情感，情緒表達的規範不是要壓抑個體的真實情緒，而是提醒個案在表達正負向情緒時都要先看到情緒對關係中情感的影響。

然而，如同高情境溝通模式會出現的弊端，含蓄的情緒表達亦可能導致家庭互動中出現很多誤解，從而產生很多不必要的衝突，家人與家人之間也會因此多了一種疏離感。而華人父母有節度地展現自己情感來回應其子女，子女可能會誤解此「含蓄內斂」的情緒表達方式（何文澤等人，2017），尤其當父母的情感展現與子女期待不同時，子女就容易把父母想體現的「仁愛」情感誤解成為階級權威式的規範或限制，像是父母擔心子女安危而要求子女晚上九點前要到家，子女可能會基於情感而在表面展現出順從於父母，但內心並不一定會因父母所訂的規範來轉化為自發性行為，父母雖當下沒有經歷子女負向情緒表露的衝突，但會從子女沒依照父母指示的行動來揣測子女對關係的情感。同樣地，在華人夫妻相處中，有研究指出男性對伴侶的感恩感受比女性高，但他們甚少向伴侶表達其感恩的情緒，而此會破壞婚姻關係（利翠珊、蕭英玲，2016）。從此可見，在華人社會中，親子和夫妻的相處模式會受到儒家文化所影響，在「行勝於言」的互動模式下，對含蓄的情緒表達的解讀有差異，從而影響家庭成員之間的關係。

面對情緒表達方式造成華人親子關係上可能產生溝通誤解的問題，若直接套用個人主義文化下「直接坦露」的情緒表達模式，又可能面臨顯著的文化不適當性。個人主義文化的情緒表達模式強調「個人導向」，也就是重視將個人內在情緒直接及真誠的表露於關係互動中，而個人主義文化家庭下的家人傾向於直接口說「我愛你」來展現親子關係中的個人正向情緒，並確認家人彼此之間的情感，但此口語表達正向情緒的行為卻會在「含蓄內斂」的華人社會中被解讀為「形式化」的表達方式（李怡真，2024），缺乏了華人重視「行勝於言」的情感關係維繫。

其次，面對衝突時，西方和華人社會有截然不同的處理方式。西方文化的「當下澄清」原則，例如在衝突時立刻向對方表達其情緒和想法來解決問題，

可能會打破華人「以和為貴」的倫理框架，尤其當涉及代際或權威關係時，西方積極表達情緒的方式可能會被視為「以下犯上」破壞角色關係的情緒溝通期待，不僅不被視為珍惜關係中的「真誠溝通」，而是「破壞和諧」的非禮舉止（林佳樺、姜定宇，2019）。從此可見，表達情緒的方式在文化上有明顯的差異，如果未經脈絡化調整，西方的情緒表達方式不但難以提升華人家庭的情感連結，反而可能會強化既有的溝通隔閡。

但是，西方心理學對理想情緒表現的建構也有值得華人社會參考之處，如李怡真（2024，頁65）的研究所述：「視情緒無對錯、鼓勵表達」。而華人社會可以參考西方積極表達情緒的方式運用在隱性行為的表徵化上，家庭成員可以嘗試覺察隱微含蓄情緒下的情感（如父母「幫你帶外套」的行為不是強迫子女按照己意，而是基於「關愛」的情感而擔心對方著涼），並將重視的情感關係表達（如說出：「你若病了不舒服，我也會跟著感到難受」表達對方對我們的重要性），而如此子女既可以感受自己對父母的影響，也能體會到自己對父母的重要性，進而確認彼此關係中的情感。因此，若華人家人之間能夠透過文化適當的方式顯現出關係中的情誼感受，既可減低語句解碼誤會的機率，從而強化家庭成員之間和諧的關係。

綜上，儒家文化中所講的「仁」、「禮」、「孝」等核心思想及道德價值，其實是收斂情緒後，視關係中的情感來適當地表達情緒。而在華人家庭關係中，「孝順」不單單是隱藏情緒地服從或順從的意思，更是一種為了關係中的正向情感而給予適當地回應與投入。在家裡，孩子主動分擔家務、關心父母的身體健康，日常的一些簡單小舉動，往往就是內化正向情緒後符合「禮」的行為表現。由此觀之，相較於西方文化中積極表達正向情緒的互動方式，華人親子更可以透過話語或行動來呈現關係情感的深度。

五、諮商實務應用與文化敏感介入

很多的華人家庭因深深受到儒家倫理文化的影響，常常會以較含蓄、間接的方式來表達自己的正向情緒。華人家庭傾向於以「行勝於言」的方式來與家人建立和諧的關係。家庭成員之間都會默默地承擔自己社會角色應負起的責任，並以實際行動來照顧彼此、給予關懷，比如：父母可能會默默準備早餐給子女或子女可能會幫爸媽按摩，以非語言的方式來表達其正向情緒。這樣的正向情緒表達方式雖然比較間接，但行動背後卻有深厚的情感連結。但也因為正向情感不是直接明確地表達，在一個深受儒家倫理文化所影響的家庭可能會因

誤解家人的表達方式而與家人產生疏離感。子女可能會在情緒理解上認為父母沒有積極說出溫暖的語句而「感覺不到父母的愛」，而父母則會在情緒表達上覺得「我都做這麼多了，孩子還是不懂我愛他」，這些是輔導案例中常見的現象，也正反映出「行勝於言」的正向情緒表達和情緒理解方式會在代間溝通中出現誤解，影響到家庭成員之間的情感連結。

以敘事治療取向作為輔導案例，當面對這種情況的個案時，諮商心理師可以協助個案理解、看見並重新詮釋這種比較含蓄的正向情緒表達方式，讓正向情感能重新被個案看見，作為一個提升家庭成員之間的連結的資源。首先，諮商心理師傾聽個案的故事及其脈絡，並幫助個案將問題命名，從客觀分析問題的過程中看見不被問題影響的故事。當個案感受問題被解決的可能性之後，諮商心理師可以協助個案解構問題故事，讓個案發現自己與家人互動時被忽略的正向情感時刻。

案例：「雖然媽媽都會說我成績差，但不管多晚，她都會陪伴我讀書。」

在個案的情緒理解上，諮商心理師可以以提問的方式幫助個案覺察文化對自己及家人表達情緒方式的影響，讓個案重新看見家人行為表徵下隱含的正向情緒。諮商心理師可以鼓勵個案把與家人互動寫成「行動記錄本」，將過去對家人的行動或家人對自己的行動記錄下來，從中重新回顧含蓄行動背後的正向情緒意涵，在把行動轉譯為語言的過程中，諮商心理師可以幫助個案開啟新故事的可能性，像是讓正向情緒從無聲變有聲。如此之後，個案將可以理解家人內斂行為背後的正向情緒，選擇重新建構自己想要的故事，釐清並選擇自己想要如何表達正向情感，以持續發展出有意義、有價值且貼近渴望的故事。

而在媽媽的情緒表達上，諮商心理師同樣可以以敘事治療來協助媽媽在表達情緒和情感時作出適當的調整。首先，諮商心理師可以協助媽媽意識到自身存在「語言否定（成績差）和行動支持（陪讀）」的矛盾之處，讓媽媽理解到自己的情緒，再重新詮釋自己比較含蓄的正向情緒表達方式。諮商心理師可以引導媽媽嘗試對於孩子的努力多表達肯定：「你每天複習到很晚，媽媽看到了你很用功讀書。」然後再鼓勵媽媽對於孩子目前的學習計畫建議改善：「我們試試先針對重點複習，這樣會不會更有效率？」最後再鼓勵媽媽以行動支持孩子：「我泡了茶，陪你一起整理，加油！」透過一系列的解構與重新詮釋的過程，將那些被忽略的含蓄情感表達轉化為家庭關係的修復工具，讓孩子感受到媽媽潛在的情感資源，從而強化親子關係。

從文化脈絡下去傾聽個案的故事，能夠協助個案重新解讀家人隱而未語的正向情緒，同時也能夠讓個案梳理自己想要的家人互動模式，重新建構出自己要如何向家人表達正向情緒的故事，來促進家庭關係和諧及幸福感。而諮商心理師不需要以專家姿態去調整個案表達正向情緒的風格，而是協助個案與其家人在「行勝於言」和「積極情感語言」表達之間建立適當的溝通橋樑，讓個案或其家人能正確理解彼此間溝通的正向情緒，增加家庭成員間的正向互動。

綜合以上所述，雖然華人社會中含蓄表達正向情緒的方式不是西方正向心理學所強調的直接表達方式，卻是一種深具文化智慧的情緒實踐。諮商心理師的任務不是要邀請個案以直接表達正向情緒的方式來「打破沉默」或化解誤會，而是在文化脈絡下邀請個案去細心聆聽沉默行動背後的情感訊息，而當行動能被看見、被理解、被轉譯為情感語言時，個案就能夠帶著新的觀點重新建構有意義的故事，來創造其渴望的家人互動樣貌，提升家庭成員之間的情感連結及幸福感。

六、結論

在華人文化脈絡中，正向情緒的表達常透過含蓄、間接或行動的方式來傳達，表現出一種內斂但深刻的情感實踐。雖然這種方式跟西方心理學所強調的直接表達不一樣，但其背後蘊含著豐富的文化意涵與家庭倫理價值。現代諮商心理師應該具備多元文化諮商能力，帶著文化敏感度從文化脈絡理解下協助個案理解華人家庭沉默行為背後的正向情感，從行為中看見「含蓄的愛」的情感流動。透過敘事重構的好奇提問與行動記錄的介入方式，諮商心理師能夠避免個人文化價值觀的介入，幫助個案從自身文化知識中將「無聲」轉為「有聲」，學習看見彼此家人內在蘊含的正向情緒，這不但可以促進家庭成員間的正確理解與連結，也在文化內涵上包容及擴展文化的多元性及適當性。而當正向情緒的表達形式得以被文化敏感地理解與轉譯，隱而未語的行動便不再是溝通隔閡，也不是壓抑情緒的行為，而是可以成為儒家文化下情感深流的表達方式，另一種表達愛的語言——靜默中的溫柔，行動中的深情。

參考文獻

- 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，27，231-297。https://doi.org/10.6254/2007.27.231
- 江文慈（2018）。情緒表達的性別差異：跨情境的分析。教育心理學報，49（3），345-366。https://doi.org/10.6251/BEP.201803_49(3).0001
- 何文澤、葉光輝、呂婕、Sundararajan, L. K. W.（2017）。適當表達：親子衝突中的情緒精鍊。本土心理學研究，48，57-119。https://doi.org/10.6254/2017.48.57
- 呂玉琴（2013）。家庭情緒表達、父母心理控制與國小高年級學童關係攻擊之相關研究〔未出版碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 李怡真（2024）。文化整合觀的情緒調節理論：對文化契合度與跨文化適用性的思索。本土心理學研究，62，63-70。
- 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。https://doi.org/10.6254/IPRCS.199812_(10).0001
- 利翠珊、蕭英玲（2016）。夫妻內隱情感經驗：感恩、忍與婚姻滿意度。本土心理學研究，45，93-128。https://doi.org/10.6254/2016.45.93
- 林佳樺、姜定宇（2019）。華人角色關係的情緒表達規則回顧與前瞻。本土心理學研究，51，169-228。https://doi.org/10.6254/IPRCS.201906_(51).0004
- 陳依芬（2008）。忍的情緒調控策略及其對心理適應之影響〔未出版碩士論文〕。國立臺灣大學。https://doi.org/10.6342/NTU.2008.00151
- 張詩音（2007）。人際關係中的情緒表現〔未出版碩士論文〕。國立臺灣大學。https://doi.org/10.6342/NTU.2007.01355
- 張嘉真、李美枝（2000）。親子間情感行為的溯源與文化塑形。中華心理衛生學刊，13（2），1-35。
- 莊耀嘉、楊國樞（1997）。角色規範的認知結構。本土心理學研究，7，282-338。https://doi.org/10.6254/IPRCS.199706_(7).0012
- 黃光國（2002）。從社會心理的角度看：儒家文化傳統的內在結構。載於黃俊傑（主編），傳統中華文化與現代價值的激盪與調融（一）（頁135-174）。喜瑪拉雅研究發展基金會。
- 黃光國（2009）。儒家關係主義：哲學反思、理論建構與實徵研究。心理。
- 黃曬莉（1999）。人際和諧與衝突：本土化的理論與研究。桂冠。
- 彭泗清（1993）。中國人「做人」的概念分析。本土心理學研究，2，277-

- 313。https://doi.org/10.6254/1993.2.277
- 葉光輝（2009）。華人孝道雙元模型研究的回顧與前瞻。本土心理學研究，**32**，101-148。https://doi.org/10.6254/2009.32.101
- 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，**2009**（2），144-145。
- 簡晉龍、黃囍莉（2015）。華人權威取向之內涵與形成歷程。本土心理學研究，**43**，55-123。https://doi.org/10.6254/2015.43.55
- Carrillo, C. (1982). Changing norms of Hispanic families: Implications for treatment. In E. E. Jones & S. J. Korchin (Eds.), *Minority mental health* (pp. 250-266). Praeger.
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, *17*(4), 669-683. https://doi.org/10.1037/emo0000270
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, *9*(3), 361-368. https://doi.org/10.1037/a0015952
- Croucher, S. M. (Ed.). (2017). *Global perspectives on intercultural communication*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315716282
- Cruz, A. (2023). Chinese emotionality in Chinese emic concepts and its relevance for discourse-influences from ecology, thought systems and folk religion. *Culture & Psychology*, *31*(2), 491-519. https://doi.org/10.1177/1354067X231191484
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, *9*(4), 241-273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- English, T., & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, *13*(2), 314-329. https://doi.org/10.1037/a0029847
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218
- Freeman, M., Sathiyaseelan, A., Luebke, A., & Raval, V. (2022). Parental beliefs about positive affect and parental depressive symptoms predicting parents' positive emotion socialisation in India. *International Journal Psychology*, *57*(5) 597-605.

- <https://doi.org/10.1002/ijop.12848>
- Frijda, N. H., & Sundararajan, L. (2007). Emotion refinement: A theory inspired by Chinese poetics. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 227-241. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00042.x>
- Folkman, S. (2007). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 3-14. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, pp. 195-257). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42004-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42004-3)
- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167207311281>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hall, E. T. (1976). *Beyond culture*. Knopf Doubleday.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy*, 39(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.02.003>
- Lee, S., Matthews, B., & Torres, J. (2025). Cultural silence and emotional suppression in Asian-American families: A phenomenological exploration. *Applied Family Therapy Journal*, 6(2), 135-144. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.2.14>
- Liu, M. (2016). Verbal communication styles and culture. In M. Powers (Ed.), *Oxford research encyclopedia of communication*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.162>

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420-430. <https://doi.org/10.1177/1745691610375557>
- Sang, B., Zhang, X., Wei, X., Gong, J., Hu, N., & Liu, J. (2025). Changes of emotion regulation strategies in Chinese children and adolescents during 2003-2023: A cross-temporal meta-analysis. *Acta Psychologica*, 260, Article 105557. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105557>
- Seligman, M. E. P. (2012)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法&練習計畫（洪蘭譯）。遠流。（原著出版於2011年）
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467- 487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y.-H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450-1455. <https://doi.org/10.1037/a0023340>
- Tsai, W., & Lu, Q. (2018). Culture, emotion suppression and disclosure, and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(3), Article e12373. <https://doi.org/10.1111/spc3.12373>

Silent Affection: The Implicit Practice of Positive Emotions in Chinese Family Culture

Si-Hang Lou¹, Yi-Chen Wu^{2*}

¹ Graduate Student, Department of Educational Psychology and Counseling, National Tsing Hua University

² Assistant Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, National Tsing Hua University

Abstract

Under the long-standing influence of Confucian ethical thought, Chinese cultural societies have developed emotional expression styles that differ from the direct and explicit expressions typical of Western cultures. In Chinese culture, emotions are often internalized through caring actions and role obligations. People tend to express positive emotions implicitly through actions, responsibility, and silence. This article adopts a Confucian ethical perspective to explore, through a literature review, the cultural mechanisms of “implicit practice” as a form of positive emotional expression, and how such mechanisms are manifested in family relationships. Furthermore, it examines the influence and significance of the “actions speak louder than words” style of emotional expression on familial emotional bonding. The article also proposes culturally sensitive counseling interventions and practical applications for counseling psychologists within the Chinese cultural context, aiming to enhance the effectiveness of localized mental health services.

Keywords: Mental Health, Counseling Psychology, Positive Psychology, Emotional Expression, Chinese Culture