婚商学院

在亲密关系中，情绪劳动常常被忽略。劳动本身难以传达、情绪又不被理解，这让情绪劳动更加“隐形”。心理学家认为，情绪劳动的“隐形性”，比劳动本身的杀伤力还要大

深陷无力感的情绪劳动如何解脱

■ 麦子

《再见爱人3》给我最大的感觉是：这季的每一对夫妻，吵架都吵得特别具体。王睡睡和张硕因为收拾行李产生矛盾：早上出发前，王睡睡在房间整理行李，叮嘱张硕把桌上的充电器放进行李箱。结果张硕嘴上答应着，人却一动不动。王睡睡很生气，张硕却觉得她反应过度，一点就着。

此时，往往被指责的那一方都会感到不理解：“明明是小事，至于发这么大火吗？”

有过类似经验的夫妻都知道：我们会在某一瞬间爆发，绝不仅是因为一只碗没洗、一次垃圾没倒这么“简单”。因为这些“小事”的背后，通常是其中一方在承担着过度的情绪劳动。这些不被看见、无法描述，却又无处不在的情绪劳动，才是造成我们情绪崩溃、一点就炸的根源。

什么是亲密关系中的情绪劳动

情绪劳动最早是由美国社会学家Arlie Hochschild提出的概念：人除了体力劳动和脑力劳动外，还存在第三种劳动——情绪劳动。

从心理学的角度来看，情绪劳动可以被理解为：为了推动任务顺利完成，个体需要压抑真实情感，从而表现出合理情绪的心理过程。

在亲密关系中，这种情绪劳动却常常被忽略。用“给家里买生活用品”举例，这件事情听起来很轻松、好解决。但事实上，你不仅要选品牌、比价格、及时补充，还要在这个过程中考虑其他家庭成员的喜好、感受等。更糟心的，是好不容易买回来了，还被家里人吐槽一番：“一下子买这么多东西，这不是浪费钱吗？”“这个纸巾好难用，你是怎么挑的？”你不知如何解释，只能默默把委屈吞进肚子里。所有这些情绪上的努力，都属于情绪劳动。

在亲密关系中，这种劳动的“隐形性”来自两个方面：

1.对劳动的认知偏差。

当夫妻双方对同一件事包含的工作量认知不同步，自然就无法完全认可对方的劳动。

比如，有位博主发了她老公乱扔袜子的照片，称他已经随地乱扔3天了，以前都是她捡，这次打算记录一下老公多久能“看见”自己的袜子。评论里，很多人表示自己也遇过类似的事：打开后就关不上的抽屉、用完后就放不回去的物品、宁愿绕路也不愿挪一下的箱子……大部分情况下，为了家庭的整洁、和谐，这些一方意识不到的工作，就会由另一方来承担。

2.难以解释说明。

情绪劳动不会在转移任务时结束，而是持续到任务完成为止。这就取决于情绪劳动的另一个特点：难以解释说明。

作家李清浅形容自己的另一半：想让他做什么事，就得有特别明确的指令。如让他去买葱，他就问，买几棵，大葱还是小葱？让他给孩子检查作业，他会问，答案在哪儿？

虽然表面上看，是让另一半分担了一部分劳动。但事实上，对方只会机械地执行任务本身。看似帮了忙，却又没帮到底，还要另一半追着“擦屁股”，这当然会让人生气。比如让扔垃圾就只是扔垃圾，垃圾袋还是要自己套；让开洗衣机就只是按下开关，洗衣液还是要自己倒……最终的结果就是，要么反复告诉Ta要做什么，要么觉得麻烦，干脆自己做。这个过程就会产生很多情绪劳动。

一方面，“反复说明”这个行为本身就是一种情绪劳动，它需要消耗一个人的心力。心理学家认为，“不断说明却不断失败”的经验会导致一个人陷入“说服疲劳”。这种疲劳会让人产生挫败感，陷入疲惫和无助。导致下一次遇到同样的情况时，需要调动更大的情绪成本，才能完成“告诉对方要做什么”这件简单的事。

另一方面，“如何解释情绪劳动带来的负面感受”也是个问题。因为在一方看来，你让我干的活儿我都干了，你还有什么不满意的？而另一方觉得，为什么这种事情还需要我说？你自己想不到吗？

事实是，除非对方真的像自己一样去做这些劳动，否则Ta永远也不会理解这些事有多累。

长期承担情绪劳动的后果

劳动本身难以传达、情绪又不被理解，这些都让情绪劳动更加“隐形”。心理学家认为，情绪劳动的“隐形性”，比劳动本身的杀伤力还要大。

1.破坏家庭关系。

承担情绪劳动本身是为了维持家庭和谐，但如果这种劳动长期不被重视，首先破坏的是家庭关系。

陷入“说服疲劳”的夫妻，通常会有一个固定的相处模式：其中一方看上去咄咄逼人，不留情面，另一方则看起来很无辜，逆来顺受。

积压的情绪劳动会在某一刻爆发，一方再也忍受不了这种挫败，只能通过暴怒的方式，希望引起另一方的重视。然而，认知偏差会让伴侣无法理解暴怒背后的原因，并简单地归结于对方唠叨、情绪化。进一步加深了双方的矛盾，破坏夫妻感情。

2.降低个体的“自我价值感”。

除了对关系的破坏，这种情绪劳动对个体本身的损害也很强大。

一方面，大部分情绪劳动是琐碎、持续的，这会导致个体需要分配大量的注意力资源来处理它。

从家庭心理学的角度来说，如果我们把一个家庭看作一个系统，那么只要系统还在运行，它所产生的劳动将会是无限的。这就会导致，承担情绪劳动的一方，很难再去做一些需要长期专注或者有创造力的事。因为琐碎意味着“打断”，它会破坏一个人的心理秩序，消耗大量的心理资源。

另一方面，情绪劳动如果得不到认可，Ta们会觉得自己的劳动没有用，从而严重损害一个人的“自我价值感”。因为得不到理解，Ta们还会陷入深深的无力感。

如何从情绪劳动中解脱？

情绪劳动最大的危害来自它的“隐形性”，因此应对它的关键就在于“化无形为有形”，让所有情绪劳动的参与者和受益者都明确意识到它的存在。

1.自我觉察。

首先要做的，就是确认自己的感受。那些你感受到的，因为琐事带来的，或自己都无法理解的烦躁、疲惫，都不是矫情，而是你的“自我”真实地被情绪劳动磨损了。确认这一点，就是改变的第一步。

2.表达自我。

其次，是和伴侣沟通这个问题。注意，沟通的目的不是向Ta自证和解释，而是直截了当地说明自己的感受，希望Ta做出配合和改变。

你要让对方意识到：你所做的事情并不是义务，而是出于对Ta和这个家庭的爱，才主动承担劳动。

3.寻找适合双方的劳动模式。

这里可能会出现的一个冲突是：当你指出一直在帮对方收拾乱扔的袜子时，对方可能会反驳“我不需要你这么做”。这种说法的本质，是在逃避。

情绪劳动本质上是对关系的投入，确认一个双方都能满意的劳动标准是彼此的义务。即你不能在关系中坚持自己单身时的习惯，而是要将伴侣的生活标准考虑在内。这点对双方都适用。

当你们彼此确认情绪劳动的存在后，接下来要做的，就是寻找适合双方的劳动模式。

你需要先想清楚，自己能够接受的劳动模式是什么样的。再去跟对方沟通，各自做出让步，达成一个双方都能接受的结果。比如明确双方对家务的定义，分清体力劳动和情绪劳动，制作家务清单，分配任务。这个过程不要急于求成，一步一步来，抓住自己最想改变的点去努力。

（作者系心理咨询师）

婚恋咨询室

本期做客专家

晚睡，作家、情感咨询师，喜好解读复杂情感迷局，关注女性独立与成长，著有《晚睡谈心》《帮你看清已婚男人》《你配得起更好》等作品

父母要求我放弃工作回老家结婚

Q：

我今年31岁，没有谈过恋爱，在北京工作。父母是农民，弟弟比我小3岁，也在外地工作，之前处了个女朋友，但分手了。我俩没结婚这件事成了父母的心结，他们觉得两个孩子不结婚很丢脸。每次聊起这件事总是不欢而散。

家里并不富裕，父母不容易，我前几年挣钱几乎都给家里了，这几年父母说你的钱自己留着吧。父母一直准备着给弟弟买车买房，家里并没有那么多钱，父亲这两年考虑的都是弟弟。平常家里吃穿用度妈妈也都是找我买，包括逢年过节给祖辈们的礼物也是我准备。

只因为我们没结婚，在父母心里就像比人矮了一截，托人给我介绍老家那边的相亲对象，让我放弃现在的工作回老家结婚。他们让我回去的另一个原因就是他们比较依赖我，随着年龄的增长，他们也想身边有人照顾。我确实比较“宅”，社交圈固定，身边没有异性朋友，可我习惯了，觉得这样很自在。

现在我很纠结，是回去，还是坚持现在的生活？不知道怎么做才是对的。

严晴

A：

严晴，你好！

我之前写过一篇文章“不要让混得不如你的人，指导你的人生”，里面那位女生所遇到的问题和你的非常相似。都是单身在北京的女性，都是被父母要求回到小地方去结婚，认为一个女生在外面飘着不像话。对此，我的态度没有变化：不要回去，千万不要。

小城镇的女孩子到大城市生活，不仅仅是因为工作机会更多，还因为大城市的风气更开通，环境更宽松，可以让女孩子们获得自己决定命运的相对自由。在小地方，很多女性的命运几乎是一出生就被注定了，她们必须在适当的年龄嫁出去，否则就是人生失败。当她们来到大城市，这个被设定好的未来往往获得了被瓦解的机会，她们可以选择多样的生活方式，拥有自己的社交圈子，自己确定婚嫁的时间。哪怕她们身后的原生家庭依旧用旧习俗绑架她们，也会因为天高皇帝远而失去了原有的约束力。

你父母迫切想要把你拉回去，这固然是出于他们本身陈旧的观念，相信孩子不结婚父母脸上无光之类的，还有更重要的一点，他们觉得你是女孩，应该回到家里，回到他们身边，找一个差不多的男人结婚，然后照顾他们的后半生。在他们眼中，你弟弟可以在外面闯，唯一值得担心的是结婚问题。

你一直试图扛起你父母的人生，你觉得他们过得苦，不容易，所以努力用自己的付出希望他们能够得到幸福。但这是不够的，他们想要的不仅是你在物质和情感上的帮助，他们想要规范你的人生，过他们那样一眼望到底的生活。

这就是很多小城女性的困境，总有一种向下的力量在拉着她们。她们付出艰辛努力，好不容易走出来，却很难获得父母的祝福，这种向上的动力被理解为对亲情的背弃和不自量力，如果执意前行，她们便会成为一群没有故乡的人。你可以顶住压力，你却很难顶住“爱”，一旦你以为让步是你对父母的爱，你就会妥协，而且妥协是无休无止的，先是工作，然后是婚嫁，接着是生孩子，诸如此类的问题。

我的建议只有一个：要对父母的“爱”脱敏。

父母可能的确是爱你的，也的确过得很辛苦，但他们的爱混杂着自私和狭隘。他们需要你来成全他们的面子，他们觉得有一个大龄的未婚女儿是一件很丢脸的事情。他们想要一个孩子照顾自己的晚年，你听话懂事，是最好的那个人选，他们一方面为儿子攒着钱，一方面把未来养老的责任寄托在你身上。你从来都是一个工具人，他们并不真的考虑你到底喜欢什么，你想要什么。在重男轻女的家庭中，女孩常常更懂事，更有责任心。

所以，要对这种所谓的“爱”脱敏，不要被它桎梏住。要承认父母的感情，同时也承认他们对女儿的感情是功利的、狭隘的。你可以爱他们，但不能用放弃自己的人生选择做回报。

不要试图说服他们，一个人固有的观念是无法被说服的，你现在需要的是坚定你自己的生活态度，建立你自己的生活信仰，你要相信人有资格选择适合自己的生活。等你真的足够坚定了，就没有人能够再用眼泪和叹息让你屈服了。

另外，我不催婚，但我希望你能拓展自己的生活圈子，谈一场恋爱。恋爱多好，能让朴素的日子闪闪发亮。被爱与爱人都是一种人生的历练，成长的催化剂，你在之前的生命中只学会了爱人，现在你要试着学会被爱。坦荡的，自然的，不以我能为别人做什么为前提，只是因为你是你自己而被爱。

心语小贴士

吵架时不破坏感情的小诀窍

■ 秦青

伴侣没有不吵架的，只是表现方式有所不同，那些关系好的伴侣会吵得很有原则，并擅长在吵架中化解矛盾。

1.设置“红灯区”，有些事一定不能做。

无论吵成什么样，都不会说“分手”。不管对方说什么，都尽量避免产生“Ta这样说肯定是因为不爱我”的想法。

吵架不翻旧账，就事论事，只针对眼前的矛盾。永远不可以故意说伤害对方的话，如果是无意的，但一方表示受到了伤害，那另一方要收回伤害的话。

如果是因为情绪不好而产生的矛盾，就先放一放，及时停止无意义的争吵。

2.减少攻击性，说话方式很重要。

在吵架时，要表达情绪，而不是发泄情绪。比如，表达情绪是：你刚才的话让我觉得有点不舒服，感觉自己在被你评判；发泄情绪的说法是：你说话太难听了，你从来都不会考虑别人的感受。

发泄情绪是在向外指责，人在被指责时会感到被贬低，并下意识产生敌意，导致两个人呈现出对抗状态，就会说出一些伤人的话。而表达情绪是在表达自己的感受，是以弱势的姿态告诉对方自己的需要，这样对方就会更愿意倾听，也不会激化矛盾、彼此伤害。

3.在争吵中，学会“暂停”。

共同设置一个暂停词，如果一方觉得招架不住了，说出这个暂停词后，就会“中场休息”，如果问题还没解决就再商量时间继续。

如果自己意识到马上就要说出伤人的话，赶紧沉默几分钟，避免在情绪最激动的时候吵架，很容易让矛盾升级。生气时可以试试做几个深呼吸，感觉自己情绪稍微降级了之后，再继续沟通。

4.有效沟通，才是吵架的最终目的。

在矛盾出现时，坚持以中心问题展开，不要引出其他问题或翻旧账。阐述客观事实，加上自己的感受，严禁添油加醋。

把“好话”说在前头，比如“你知道我很担心你”“我确实是希望你更好”。在吵架的过程中，学会求同存异，“异”的是两个人的观点，所以必然会吵架，但总可以找到“同”，那就是希望对方好，希望这段关系持久。

“好好吵架”的前提是需要双方都能参与其中，如果有一方总是回避或者双方都隐忍，不仅会丧失建立沟通的机会，还会让那些被抑制的情绪通过其他途径损害亲密关系。

没有人能在感情生活中永远保持满意，但我们可以选择解决问题的方式。

幸福新知

“倦怠感”已经成为时代病的当下，你可以选择任何方式去对抗生活中的压力和焦虑

重置“心理效能” 摆脱倦怠

■ 厘米

这几年大家都有一个普遍的感受：太累了。这种累最具象的一个表现就是：每天除了必须要做的事外，啥也不想干。

这种无法缓解的疲惫和对生活的倦怠感，已经成了一种普遍现象。如何改变这种状态，重新恢复活力？

啥也不想干，可能是“心理效能”耗竭了

心理咨询师崔庆龙曾经在微博发起过一个提问：你有多久没有体验过那种一觉醒来，充满着活力和期待完成一天事务的感觉？

这引发了很多网友的共鸣。崔庆龙指出，“倦怠感”已经成为整个时代的神经症。背后的原因是：个体的心理效能耗竭了。

他认为，我们日常生活中的所有活动都需要消耗心理效能。当心理效能太低时，人就会没有动力去做事，陷入“虚弱”状态。一旦心理效能耗竭，有些人可能连“洗把脸”这种小事都觉得困难。

崔庆龙指出：一个人想要维持活力感，就必须保证心理效能的“可持续性”。他把人的心理效能系统比作手机电池：一边充电一边放电是最好的方式，而把手机电量用完后再充满，对电池的损害会很大。人也是一样。比如“工作狂”模式在短时间内用完了所有的心理效能，就像是自动关机的手机，想要重启，就得按着开机键等待好长一段时间。这也就是为什么许多人在工作后会突然失去活力。

“情绪劳动”也会耗费心理效能，在心理效能下降的过程中，人因为心理虚弱，特别容易想要去做一些不费力的事。短视频、快餐游戏这类型娱乐活动恰好满足了人们的需要。但这个过程并不能恢复心理效能，相反，它会让人持续维持在一个低效能的状态。

如何走出心理效能耗竭状态

想要摆脱倦怠，就需要重置“心理效能”。觉察，永远是改变的第一步。

第二步，就是维持心理效能的“可持续性”。

崔庆龙认为，决定一个人从心理效能耗竭的状态中走出来的，是Ta的心理张力。这个张力由两方面决定：我们如何放电以及如何充电。

1.合理分配心理效能。

心理效能从下降到耗竭有一个关键的转折点，就是个体会陷入一些“低获得水平”的心理活动中。如果把“读书”需要的能力水平计作10，那么“刷短视频”需要的能力水平只需要1。那么，当一个人在因为“读书”导致心理效能很低时，发现刷短视频如此轻松。这种强烈的对比感，会让人更容易去做那件简单的事。而重复做这件事，将会巩固你体会到的虚弱感，让你更快地进入心理耗竭。

因此，你需要关注那些心理效能急剧下降的时间点。当你觉察到这个时刻后，你要做的就是阻止自己去做那些完全不需要费力的事。

相反，你可以找一些能力水平稍微高一点，但消耗的心理效能不是特别多的小事。比如做模拟经营类游戏、听播客、冥想、泡茶……最好是身边唾手可得的、门槛比较低的事。通过做这些事情，你的心理才能恢复到一个有弹性的状态。

2.主动产出新的心理效能。

人的心理效能不能通过“节省”来保全。相反，个体需要不断地去产生新的心理效能，才能保证不陷入心理耗竭。

决定我们整体活力水平的，是一些高级心理活动的唤起。比如胜任、价值、沉浸、创造、平静、愉悦、专注等。

这一步要做的是去挑战难度更高，但能带来更多满足感的事情。可以回想过往的经历，寻找那些做过后能让你获得满足感和充实感的事情。