

## 咨询师手记

不管我如何“作”都要哄着我。“被物化”的情绪价值，终究以价值耗尽为终点——

# 单向输出的情绪价值难长久

■ 蔷薇

近几年，情绪价值成了一个热门词汇，尤其在亲密关系中，被频繁提及和讨论。情绪价值=情绪收益（积极的情绪体验）-情绪成本（消极的情绪体验）。也就是说，只要情绪收益大于情绪成本，就能为对方提供情绪价值。

如果只从计算结果来看，等式的右边就容易简化为一台产出情绪价值的机器。而这种“被物化”，会导致关系中更严重的问题。

## 承接了妻子所有的负面情绪

胡先生曾花了两年的时间，去追求喜欢的女生。在此过程中，他还报了情感训练班，其中有一项课程就是学习“如何为女性提供情绪价值”。

其实胡先生的情感细腻度还不错，但为了追到对方，他很用心。两年后，他如愿以偿，两人结婚、生子。在他的精心呵护下，妻子对他的依恋也愈发深刻，一家人看上去十分幸福。但没想到的是，最近胡先生竟生出离婚的想法。“她就像个情绪黑洞，快把我掏空了……”

原来，当年女孩提过一个条件：要做我男友，必须能提供足够的情绪价值，不管我如何“作”都要哄着我。但时间久了，问题也随之而来：一边是妻子比较情绪化，所有负面情绪都会甩给他，而他不仅要及时“灭火”，还要想方设法让她开心。尤其产后，妻子情绪波动很大，他必须全天待命，稍有怠慢就会换来一顿骂。他既要手忙脚乱地帮忙带娃，又要耐着性子安抚焦躁的妻子，身心都已经接近极限。

而另一边，他正处在事业瓶颈期，可妻子对此却完全不闻不问。很多次他也想跟妻子聊聊，缓解一下心中的郁闷，但都被不耐烦地推开：“别影响我心情”“一个大男人哪那么多事”，好几次深夜起床给孩子冲奶时，胡先生只能一个人偷偷崩溃。

久而久之，他越来越感到，与其说妻子爱他，不如说她爱的是一个好用的工具：“这么久了，是她一直在向我索取。”

## 被功利化的情绪价值

其实，在胡先生和妻子之间，一直存在着一个问题——他们一开始就把情绪价值功利化了。妻子当初提出情绪价值作为交换条件，她所聚焦的是“价值”部分的内容，即她能从对



方身上获得的收益。或者说，妻子选择做了一笔“生意”，用自己的某些价值去换取对方的情绪价值。在这场交易中，她把自己和对方全部“物化”成了商品。所以，在妻子眼里，情绪价值直接等于情绪收益，她看不见、也不允许情绪成本的存在。

由于父母感情不和，从小生活在争吵中的妻子，很少得到过父母的关注和抱持，因此没有很好地发展出“心理容器”功能，情绪处理能力很糟糕。所以，在这段婚姻中，丈夫就像一个可靠的“情绪外挂”，来弥补这个缺失。

但两个人都忽略了一个事实：一个完整饱满的人，情绪存在连续性图谱，即有高低，有积极有消极，必然同时存在情绪成本。尤其在亲密关系中，胡先生无法自我压抑一辈子，被抑制的情绪只会以更凶狠的方式卷土重来，直至撕裂他对妻子的爱和对婚姻的渴望；而妻子也无可避免地要面对他产生的情绪成本，哪怕她选择性忽视、一次次推开，最终也得面对丈夫情绪耗竭导致的夫妻感情破裂。“被物化”的关系，终究以价值耗尽为终点。

我想起另外一个故事。朋友被诊断为轻度抑郁，而男友对她非常耐心，哪怕她半夜被噩梦惊醒，打电话过去，男友也会陪着聊天，不停安抚，直到她安心睡着。后来，朋友从低谷中走出，她说：“我当时觉得特别温暖和安心，他就是我的小太阳。”直到某次聊天，男友开玩笑时无意提道：“那段时间可被你折磨惨了，你再不好起来，我都要抑郁了。”

朋友才意识到，原来男友也有脆弱的时候。只不过在一个人情感需求非常高、并陷入“退行”的时候，下意识把自己所依恋的人当成“工具”来使用，疯狂吸收能量。而男友为了照顾她，一直努力输出情绪价值，同时默默过滤着负面的东西，甘愿成为一个被无情使用的“工具”。

## 看见和拥抱真实完整的对方

在前面两个故事中，我们可以发现情绪价值这个词本身，就有一些误导性。它在尝试把“情绪”这种难以捉摸的东西商品化、工具化和价值化。如胡先生参加的情感培训班，正是抓

住了这种需求和商机，将情绪价值变成了可变卖的产品，进一步强化了这种功利属性。

心理学家们认为，情绪是人性的一部分。情绪作为一个人的自我延伸，被“物化”之后，人也不再是完整的人了。如果无法看见和拥抱真实完整的对方，亲密关系就很容易出现裂痕与嫌隙，变得不再亲密。为了避免这种非必要的“跑偏”，有三个建议。

首先，正确认识情绪价值。这里我对定义做一些改变：情绪价值=情绪收益+情绪成本。在新定义里，情绪价值不再是衡量之后的某种价值，而是作为情绪的整体，既有积极的一面，也有消极的一面，在关系中共同起作用。就像朋友低谷期产生的情绪成本，和走出低谷后对男友表达共情和感激所产生的情绪收益，共同深化着这段关系。

由此可见，我们不要只看到自己从伴侣身上获得的情绪支持，也要看到伴侣付出的情绪成本，从而对Ta的付出表达一种承认。这份承认会带来新的亲密，会成为我们共同的情绪收益。这样一来，关系才能更长久，也才能更滋养双方。

其次，提高情绪抱持力。有的人由于成长经历等原因，缺乏一定的情绪抱持力，对消极情绪无法耐受，从而会对伴侣提出“高情绪价值”的需求——既要伴侣承担自己的全部负面情绪，但又对对方的任何情绪不闻不问。而这种单方面的索取，只会造成两个人之间更棘手的问题。因此，先回归自身，提高情绪抱持力才是关键。随着情绪抱持力的提高，对伴侣基础的共情、安抚、认同等能力也会随之提升。这时，我们就不只是一味索取，而是有了“付出”的力量，学会承担对方的消极情绪。

最后，互相提供情绪支持。当关系中的两个人，都有分享和承担对方喜怒哀乐的能力，并且能在这个互动中，不断触碰真实、完整的对方，不断感受关系中的爱、亲密和美好。这样的感情才会越来越紧密，关系才会越来越凝聚。

能够拥有一段高质量的亲密关系，知冷暖、懂人心，相依相偎之中驱散彼此的阴霾和孤独，或许，这才是情绪为关系贡献的最大价值。（作者系国家二级心理咨询师，著有《厉害的人，早已戒掉了情绪》）

## 婚恋咨询室

本期做客专家  
冷爱，国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师，“冷爱”公众号主理人，花镇情感创始人，湖南省及广东省婚姻情感咨询师协会副会长。著有《爱的沟通》《幸福的家庭》《一切情感问题的答案》等作品。



Q:

有一件事情困扰我很久。我是去年结的婚，婚后情况基本很好，问题在于我的情绪不稳定，给两个人之间造成了很大的消耗。

我总会因为一些事情生闷气，生气时我不说话，会对他冷暴力。我也看过不少关于沟通方面的书，也试过了，那些方法都没用，心里怎么劝自己都没用，也不知道该怎么办，很痛苦。

我和老公都是愿意沟通的人，每次闹别扭，睡前都会说开，但我会控制不住地哭，边哭边沟通，跟他表达我为什么不开心、需求是什么。我们完全是非暴力沟通，也会安慰对方，事后我会记录这次引发情绪的原因、过程、解决的方式。

但问题是，这种事情会反复发生，我做了很多努力还是败给了莫名其妙的愤怒，让原本开心的他变得不开心。如何才能让自己做情绪的主人？我不想消耗他，也不想消耗自己。

唐静

A:

唐静，你好！

你老公是个好老公，虽然你经常闹情绪，老公也愿意和你沟通，包容你，这样的老公值得珍惜。同时，你也是一个有觉察的人，没有认为老公的包容是理所当然，会反思自己、会学习沟通，这样的行为值得赞赏。但你对沟通、对情绪的学习，还没有抓到重点。不妨从以下几方面调整。

1.不要试图做情绪的主人。你的目标选错了。你问如何才能做情绪的主人？你一旦有这样的目标时，就容易陷入和情绪的对抗。其实你更需要做的是跟自己的情绪和谐共处。每一个情绪都是有来由的。现在你只看到这些情绪带给自己的坏处，但这些情绪可能对你还有好处。这些情绪就像使者，提示我们一些信息。你所谓的负面情绪问题，其实是收到了一组密码，但你还没有破解这组密码，还不知道这些情绪在给自己提示什么？

所以，不要把情绪当作自己的敌人，也不要试图去做自己情绪的主人。你要放下想经常性开心的期待，这是试图做情绪主人的体现。

2.看书不能解决情感问题。你目标错了，方法也错了。你说自己看书，也试过一些方法都没用。为什么会没用？因为看书给我们的只是认知，但情感是体验性的。就像游泳一样，就算我们看了365本游泳的书，如果我们不下水，还是不会游泳。

书能提高我们的认知，认知属于人体内的理智中心，但情绪属于情感中心。为什么你情绪不稳定的情绪会反复出现，因为你没有连接到自己的情感中心。反复出现的情绪体验背后，有很多种原因。比如，原生家庭的创伤、亲密关系中的创伤没有被疗愈。

对于情绪不稳定的朋友来说，可行的解决方法不是看书，而是连接一个安全的场域，或者建立一段安全的关系。在安全的场域、关系中，不断体验到爱与支持，情绪会逐渐更加稳定。

3.找到内在的“群主”才是核心。虽然当你一次次闹情绪时，老公现在还是会包容你，但你也知道这不是长久之计。当我们有情绪时，最重要的不是对外沟通，而是向内探索。向内求，才是真正的解决之道。

怎样向内求？我分享两种方法：1.情绪觉察和情绪日记。每当自己有情绪时，你可以问问自己：如果我的眼泪能说话，它想告诉我什么？如果我的心跳能说话，它想说什么？

虽然你事后也会做记录，但你可能更多的是从理智层面去复盘。而情绪是情感中心的事情，所以要结合情绪日记去复盘。比如，当你生闷气时，可以问问自己：我具体有哪些情绪感受？我记忆中第一次生闷气是什么事情？是对谁生闷气？2.找到“群主”。

我们的体内，其实存在着一个“小我”。如，我们早上想起床又赖床时，就有两个“小我”在打架，一个想起床，一个想赖床。所有想要自我提升的人，都要记住一句话：我不是我，我是“我群”。情绪不稳定、情绪反复，也是很典型的几个“小我”在打架。

你内在的一群“小我”中没有一个是稳定的“群主”，所以“小我”们经常起内讧。一个内在没有稳定“群主”的人，往往是因为内在的小孩没有成长好。内在的小孩有很多的委屈、难过、愤怒、怨恨等情绪。所以，你才会无法自控地情绪不稳定。

让内在的小孩重新好好成长，我们才能发展出“大我”，我们的内在才会有一个稳定的“群主”。

## 婚恋感悟

■ 苗君甫

曾经浓烈地爱过一个人，为了他把自己打扮得袅袅婷婷。一直以为，只有穿上高跟鞋，才会身材挺拔，才能在他的视线里步步婀娜、风情万种。高跟鞋细高的跟，像极了足尖的舞蹈，有着最炫目的底色，在一定程度上满足了我的自信心，而他也喜欢我穿着高跟鞋，走出风情和曼妙。可是要走的路有很长，爱情也不是一双高跟鞋就可以说了算的。高跟鞋的舞蹈，如年少时的爱情，很快化为轻尘。

遇到他的时候，我还一如既往地穿着裙装、穿高跟鞋，力争走出步步生莲的味道。没想到，他牵起我的手说：“走，我们去买双舒服的鞋子，换掉高跟鞋，因为还有好长的路要走。”

他牵着我的手去商场，选了一双蓝白相间的运动鞋，换下了我脚上的细高跟尖头鞋。运动鞋是那么舒服和柔软，真正把我的脚解放了出来，再也不用担心脚会被高跟鞋折磨得僵硬而又疼痛，而他是那么温柔和细心，从来没有人像他一样在乎过我的脚。永远记得，他单腿半跪着为我系鞋带时的样子，专心致志；永远记得，他叮嘱我以后不要穿高跟鞋时的表情，坚定执着。

他说，不要去强迫自己的双脚，不要为了美放弃健康……我从来不知道，原来我的高跟鞋也会让他的疼惜渐渐弥漫，原来被运动鞋呵护的双脚会让我更加自如，原来爱情也可以顺着足尖流到心底。

如果爱有诚意，我想也许和疼惜有关。爱不用踮起脚尖，因为会有人为你弯腰。高跟鞋的爱情和平跟鞋的爱情，一个疼爱的是自己的面子，一个疼爱的是对方的双脚。爱自己和爱对方，通常也藏在那些足尖和鞋子里。

■ 御寒

你在恋爱中，会有以下感觉或者体验吗？

特别注重细节：一点小事都有可能让你觉得“Ta不爱我了”“果然，Ta没有那么喜欢我”。

有话不直说：喜欢让对方猜你的小心思，你可能觉得自己的需求不应该直到说出来了才被满足，而应早早就被看到。

施加压力，过度索取：你可能常常会觉得“你既然是我的恋人，就应该……”

# 越是深爱，越要远离

——痴迷型依恋自救指南

在关系中很被动：你不敢表达自己的感情和需要，不敢让对方看到最真实的自己。

过度敏感：会因为对方偶尔的一次不回信息而焦躁不安。

其实，以上都是痴迷型依恋的表现。心理学家依据人们在亲密关系中所表现出的焦虑和回避程度的高低，将依恋类型分为四种：安全型、痴迷型、疏离型和恐惧型。痴迷型的人在亲密关系中表现为较高程度的焦虑，经常会因为对方无心的一句话，没有及时回复消息而患得患失。

## 婚恋新知

不管是“智性恋”还是“颜控”，这些词语的存在，都是为了帮我们表达和探索自己在亲密关系上的偏好和需求——

# “智性恋”：跟脸相比，我更关注你的脑子

■ 李歪歪

这几年出现了一个流行词“智性恋”，它是指相比于外表，更容易被智商和精神特质吸引。换句话说，如果你会因为一个人高智商而爱上Ta，那你就可能是个“智性恋”。

## 与外表相比，毫不犹豫地选择智慧

“智性恋”这个概念在2014年开始被广泛使用，有人甚至专门为“智性恋”发明了Sapio的交友App，主打“聪明的约会”，让寂寞的聪明人能够因为共同话题和学术追求结缘。

“智性恋”不是不看脸，只是跟智慧相比，外表远远没有那么重要。如果两者只能选其一，“智性恋”会毫不犹豫地选择智慧。

美国临床性学家和心理治疗师克里斯蒂·奥弗斯特里特说，“智性恋”有以下几个典型特征：

1.“来电”的核心点在于潜在对象的智识、品味和精神世界。“智性恋”的一见钟情看的不是脸，而是你手里的书、最喜欢的歌手及音乐等，这会让他们瞬间来电。

2.需要大量的精神沟通。对于智性恋者来说，吃饭、旅行或者身体的接触都不如进行一次高质量的谈话更能让他们确认这是对人。如果没有这些谈话，他们很难跟别人发展更亲密的关系。

3.精神契合高于一切。对于“智性恋”来说，一段好的亲密关系，“精神契合”是最重要的标准，是他们真正的快乐之源。

## 为什么有人对高智者来电？

那么，智力跟性吸引力的关系究竟是怎样的？心理学家们对此做了一系列研究，来自33个国家的近万名对象参与了这项研究，发现“智力”在择偶标准中位居前二，仅次于“待人友善、善解人意”，颜值居然才排到第6位。

另外，对智力的重视程度，也跟你想要发展的关系类型和所处的阶段有关。即越严肃的关系，对智力的要求越高。如果你只想谈个快乐的恋爱，智力可能没那么重要；但如果考虑跟这个人结婚，人往往就会提高对智力的衡量标准。

研究者还有一个有趣的发现：虽然大家都喜欢聪明的，但太聪明的人吸引力反而会下降。通过统计整理人们对不同智力水平潜在伴侣的评估结果，他们发现，参与者对潜在伴侣的打分一直随着他们的智商增加而提高——直到他们的智力达到一个特定的数值（IQ约为120）。当潜在伴侣的智商超过120时，他们的性吸引力反而下降了。

研究者认为，吸引力下降可能是由于潜在的权衡，即非常高的智商可能会导致其他理想特征，比如社交技能绩效下降。

法国里昂大学进化心理学的教授罗拉·阿黛尔认为，“智性恋”的崛起，在某种程度上反映了书呆子文化和主流文化之间的界限正日渐模糊。

## 心理小贴士

如果你是痴迷型依恋该怎么办？

分清“情绪”与“事实”的差别。在焦虑时，想一想是什么让你感到难过，是源自事实还是你的臆断。

关注自己的感受。把时间用来“投资自己”，拓展自己的社交圈，丰富自己的兴趣爱好，转移注意力。

调整相处方式。在亲密关系中保持一定的情感距离，给彼此留足私人时间与空间，并且不将其视为“不爱”的表现。



# 高跟鞋 VS 平底鞋的爱情