

咨询师手记

在一段关系中，一方的容量再大，倘若对方需求源源不断，还是会被磨得喘不过气。情绪价值真正管用的前提，是双方都能扩充自己的“容量”

## 爱情中，做个情绪成熟的独立个体

■ 清筠

最近，咨询者尤娜给我讲了自己生活中遇到的一个场景：一天，她收到通知，自己手头的项目被上司宣布暂停，二十多天的成果变为“无效劳动”，整整60页的计划书瞬间一文不值。她心情陷入谷底，眼泪汪汪地给老公打电话。而老公李伟刚结束一次业务谈判，一身疲倦坐在车里抽烟。对方是个很难沟通的老板，李伟好话说尽，递烟又陪酒，却换来一句：“我们再考虑考虑。”电话接通，此时的李伟还在消化刚刚的谈判，听到妻子的哭诉，下意识叹气摇头：“这不很正常吗，你这周哭几次了？”尤娜怒气上头：“不会说人话就不要说，没看见我这么难受？”

气氛一下子焦灼起来，唇枪舌剑一触即发。最脆弱、最需要情绪价值的时候，爱人却成了最苛刻的敌人。

很多人都在找“容器”伴侣

生活中不乏这样的伴侣，他们可以同甘，却无法共苦，脆弱时刻甚至互相拆台。

有人问：这情绪价值是提供了还是没提供？情绪价值=积极情绪体验-消极情绪体验。如果消极体验过多，无论在一起多么开心，都无法称之为良好的关系。

正如《再见爱人2》中的卢歌和苏诗丁，二人是彼此最好的旅游搭子，即使在离婚的边缘，回忆起共同旅行的记忆，依然忍不住嘴角上扬。但只要落地到生活中，便摩擦不断，无法和平共处。

在关系层面，他们一个见不得伴侣的优秀，另一个不会润滑朋友和老公的关系。但往往关系的问题，最容易毁在相互要求上，每个人都习惯指向别人，却很难正视自己。

随着“情绪价值”的概念走红，很多人都想找能提供情绪价值的伴侣。希望对方能够安抚自己，甚至帮助自己处理无法面对的社交状况。

就像英国精神分析学家比昂所说的“容器型”伴侣——要能让自己开心，还要能包容自己的所有坏情绪，甚至把它转换为好情绪。

比如：伴侣因为工作的原因心情低落，没精打采，你能敏感地捕捉到这一点并告诉Ta：“还说自己没事呢，嘴角都要掉到下巴了；啥事能有吃饭重要，走，我们去吃点好的！”这对另一半的情绪涵容能力，有着很高的要求。

可在一段关系中，一方的容量再大，倘若对方需求源源不断，还是会被磨得喘不过气来。情绪价值真正管用的前提，是双方都能扩充自己的“容量”。

情绪价值的前提是情绪成熟

情绪容量充足的人要怎么应对负面情绪呢？情绪价值最底层的逻辑不是能够带来多少欢愉，有多开朗幽默，而是即使不刻意做什么，也能够传递一种稳定、安心的感觉。

而做到这一切的前提是情绪成熟——一种举重若轻的情绪管理能力。情绪成熟的人有三个特点：负责、灵活性高、懂得给予。

负责情绪成熟的人，更愿意为自己的情绪负责。对自

己的负面情绪有较高的觉察能力，不会轻易让自己的负面情绪波及身边的人。比如，如果遭到领导的质疑和责难，他们会选择消化好情绪后再回家。而不是通过对孩子、宠物发泄愤怒来排解内心的压抑。

人格灵活 情绪成熟的人会更加灵活，以正面态度面对他人的敌意和攻击。能够适应不同交流场景，调整自己的状态，以融入当下氛围。也会更愿意看到事情的两面性，不会执着于对错黑白，能够多角度看清事情的本质。

懂得给予 情绪成熟的人内在能量充足，水满则溢，能腾出更多能量给予别人。不仅不需要他人过多的情绪关注，也更能换位思考，同理他人的负面情绪。他们也像新鲜的花束，每个从身边路过的人，都能撷走一缕芬芳。

请你先成为自己的容器

情绪价值不是刻意的给予，而是充足的自我关照后，自然散发出积极的气质。这种气质沉稳而坚定，让周边的人感到安心、放松，自带一种“暴风雨中的宁静”之感。

要如何提升自己的情绪涵容能力，成为情绪平和，能给对方带来积极体验的人呢？

首先，在关系中，过于强调“情绪价值”的一方，可能是安全感不足的一方。不可否认，合格的伴侣需要为关系努力，为对方营造安全可信的感觉。但提升安全感的任务完全寄托于对方，确实有很大的不可控性。

纠结于“Ta不给我安全感”之余，其实可以思考：我的不安全感来源于哪里？是因为爱吗？还是因为对方的存在，满足了自我匮乏性的需求？

恐惧独处的人无法离开伴侣的陪伴；低自尊的人需要伴侣无条件的积极反馈；渴望金钱权力的人会格外暴躁。你所缺失的东西都会投射在伴侣身上，不断抛出“你爱不爱我”的提问之余，可以想一想，这些你投射出去的欲望，能不能靠自己的能力获得。

成为耐得住寂寞的人，就不太需要虚张声势的热闹；自我接纳度高的人，也可以包容伴侣片刻的忽视；而自强的人，更能体会这条道路的不易。所有的“离不开”“命中注定”背后，都标好了价格，而这个价格，就是你所缺失与匮乏。

期待伴侣的情绪价值，不如自己修炼一颗平和的内心。去忍受一段沉寂的日子，陪伴自己成长。缝补那些未经审视的创伤，滋养那些还未长出的羽翼。成为发光体，而不是仅仅渴望Ta的光芒。

其次，我们需要培养“常理化”的能力，对梦幻的爱情神话“祛魅”。

做不到“我不说，Ta就懂”这很正常；偶尔发现不了我的坏情绪也很正常；因为工作繁忙，做不到常常回应，也很正常。在亲密关系中的双方应该先作为独立的自己而存在，不以模范的标准去套模板，而是先接受对方是一个有血有肉、有优势也有缺陷的普通人。如此一来，对方华而不实的情绪价值，再不会让你一头栽进甜蜜的陷阱；那些无法共鸣和读懂的瞬间，也不会成为你深夜难眠的理由。不再渴求安抚与宽慰，拨云见日，你会发现关系中更珍贵的品质。

（作者系心理咨询师）

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家庭咨询师协会副会长。著有《爱的沟通》《幸福的家庭》《一切情感问题的答案》等作品。



Q:

我今年40岁，长相一般但显年轻，离异带一个11岁的女儿。我在家里排行老二，家庭条件不错，我个人年收入15万元，有两套房。

男友44岁，年收入30多万元，长相显老气，他父亲已退休，母亲无业。他有个女儿大学毕业，目前正在考研，他有两套房，准备买车。

我们都在三、四线城市的体制内单位工作，都是中层干部。他比我更忙，大部分精力放在工作上。

我们通过相亲认识，在相处中，他比较积极主动，他说我性格好、适合他，很多过往的事情都会和我聊。他比较务实，性格不急不躁，比较踏实。我们在一起三个月，每次约会他都不让我花钱。

因为我要求我们的关系要有结果和承诺，被分手两次。一次是他觉得我有些情绪化，有时和他发脾气，逼迫他作出承诺；还有一次是他接受不了和我女儿一起生活，提出分手，但都是不超过一周他又主动挽回。

我觉得他只想我们保持男女朋友关系，既不公开，也不结婚。平时，他对我比较好，每周会见几次面，相处也融洽。说心里话，我也喜欢他，但我现在不知道怎么办，担心在一起没有结果，万一过段时间又分手，我又是个人。

我们以前都相过亲，也会坦诚说出相亲过程和自己的思考看法，以及对未来的规划。觉得找到真正合适的太难了。但是现在他没有承诺，说相处着试一试。

我的问题是患得患失，不知道我们未来的结果是什么，不结婚、不稳定、互相没有责任，又怕耽误我的时间和机会。他目前给不了我承诺，我该答应他做男女朋友？还是果断拒绝找下一个相亲对象？

项默

A:

项默，你好！

这个故事很典型，是“使命心理学”防坑指南中的一个常见的坑——“短择”。

男方想和你在一起只做男女朋友，但是不公开，也不结婚，这是一个“短择声明”，也是一个“免责声明”。哪一天他激情退却，想要离开时，可以说走就走。男方的做法是赤裸裸地不想负责任。

我从以下几个角度展开分析，也希望能帮助大家更好地避开“短择”这个坑。

1.有些人的“对你好”，是为了自己的欲望。在你的描述中说男方对你比较好，每周会见几次，所以，你所谓的“男方对自己好”，其实是男方为了满足自己的欲望。

两次分手是男方提的，他分手的原因之一是因为你有女儿，他接受不了和你们在一起生活。他很明显地表现出接受不了你的女儿，本质原因是男方只想接纳你带来的“好”，但并不愿接受随之带来的“不好”。

2.修正自己的贪念、调控自己的情绪。什么样的容易被“短择”呢？除了天真的人外，有贪念的、情绪化的人也很容易被“短择”。我能感受到你现在患得患失的痛苦和纠结，我也能理解你想要摆脱目前的痛苦和纠结，一定要改善自己的贪念和情绪化。两人在一起这段时间，因为你的贪念和着急情绪被分手了两次。

3.保持耐心，持续不断。虽然对方主动挽回了，但一次次分手，会消耗对方的耐心和好感，让你越来越被动。而且很显然，他不吃你这一套。他倒是因为觉得你情绪化、发脾气、逼迫他做承诺提了分手。

一个人的情绪化，会让对方感觉就像大地经常闹地震一样不安心。就算对方一开始想要“长择”，情绪化也会增加对方从“长择”变“短择”、从“长择”到放弃的想法。而所有的贪念，都会付出代价，时间的代价、机会的代价。

所以，在感情中要想顺遂、平安、幸福，要学会擦亮眼睛、修正自己的贪念、调控自己的情绪，不要太快给出去，一旦识别到了“短择”的坑，就要尽快离开。

婚恋智慧

任何关系的本质都是自己和自己的关系，一个人过不好，两个人肯定也好不了。不要把人生的主动权交给别人，婚姻最大的保证，不在于伴侣如何，而在于你如何

## 先过好自己，再遇见爱情

■ 本心

看到过这样一段话：很多人说自己婚姻不幸，其实是冤枉了婚姻。大多数人不是婚姻不幸，只是本来就过得不好，刚好结婚了，于是婚姻就背了这个锅。

有些人自己一个人过不好，便希望通过婚姻来获得幸福。然而他们难免会失望。因为能拯救他们的，从来不是婚姻，而是自己。

依靠别人的幸福，并不可靠

有人说，幸福就是找到一个好的伴侣。可感情中最大的误区是总想通过别人的爱来爱自己，总想着靠着别人来让自己幸福。

希望有人能给自己关心、耐心和安心；希望自己那颗千疮百孔的心，因此变得平整。然而现实总是不能如愿，于是陷入抱怨、指责、你争我吵当中。到最后才能认清一个事实：伴侣也只是个普通的人，无法让自己心想事成。

作家埃克哈特·托利曾说：如果你独自一人时感到不安，你就会寻找一种爱情关系来掩盖你的不安。可以肯定的是，在你与别人的爱情关系中，你的不安又会以其他形式重新出现，或者你可能会认为你的伴侣应该对你的不安负责。

说白了，每个人都有自己的创伤、苦痛，以及需要成长的部分，但婚姻是两个人成年人的结合，不是婴儿的襁褓，不能成为填补我们人生黑洞的补丁。

不要把婚姻当作避难所，放弃寄托在伴侣身上的不切实际的幻想，才是我们成长的起点。

不成熟的自己，很难遇见爱情

在自己人格相对成熟之后，才更容易遇见对的感情和对的伴侣。

一位朋友说，她后悔太早结婚。因为原生家庭的不幸福，她希望能早点拥有属于自己的家，但经历过一段婚姻后，她发现：如

果自己没有更好的认知、没有幸福的能力，不可能找到理想的家。

还有一位朋友，出生在一个贫穷家庭，父母好吃懒做，又重男轻女，明明她更优秀，却只偏爱不争气的弟弟。原生家庭成了她的负担，在她工作后，父母和弟弟更是隔三岔五跟她要钱。不堪重负的她非常渴望有人能替自己分担。于是，在遇到男友后，她就像抓住救命稻草一样，每次家里有事，都会找男友哭诉，期待对方帮她解决问题。但让人唏嘘的是，他们的感情也在这一系列的哭诉中，慢慢耗竭了。

心理学家弗洛姆分析过两种爱：幼稚的爱与成熟的爱。幼稚的爱是“我爱你，因为我需要你”；成熟的爱反过来，是“我需要你，因为我需要你”。

如果一个人没有爱的能力，只有不断索取的需求，又怎么能给到他人真实的温暖呢？说到底，真正能拥有爱情的，一定是人格独立的人。因为只有这样的人，才不会变成别人的压力和负担，才有能力给予，而非一味索取。

婚姻看似嫁给对方，实则嫁给自己

实际上，任何关系的本质都是自己和自己的关系，一个人过不好，两个人肯定也好不了。把所有不幸归结于没找对人，表面上找到了出路，但要知道，如果自己没有任何幸福的能力，就算换再多，也无济于事。

很多人渴望通过伴侣改变生活状态，却总是愿望落空，那是因为他们自身就没有把日子过好的能力和认知。

说白了，婚姻看似是嫁给对方，实则嫁给自己。因为你会吸引什么样的人，和什么样的人步入婚姻，很大程度



心语小贴士

■ 周小鹏

梁女士说：“老公和我冷战已经71天了，每天都是度日如年。这期间，他加班和出差的次数明显比以前多了很多，回家也不说话，自己点外卖自己吃，没事就是刷手机。那天我加班下暴雨，打不到车，发了信息让他来接我，但是他连回都没回我。我傻等了很久只能自己打车回家，回家一看，人家躺在沙发上打游戏。”

梁女士觉得，老公这样，是不是想逼她先提出离婚？

梁女士为什么会这么问？是因为她对他们的婚姻没了信心。大数据显示，如果冷战超过3个月，离婚的概率就会增加67%以上。可以确定，如果夫妻间冷战的问题一直拖着不解决，那么离婚是迟早的事。那么面对伴侣冷暴力该如何应对？

1.告诉其危害。当伴侣实施冷暴力时，你需要明确指出，并告诉Ta会有什么危害。你可以这样对Ta说：你的什么行为对我来讲是伤害；你这样做，我会感到难过、无助和恐惧；希望咱们能够就某些具体问题心平气和地谈谈。

2.他冷你就热。你该聊就聊，没准哪一句他可能就会回应，你们就能破冰，最怕的就是，他冷你也冷，最后两个人缓和的机会就越来越渺茫。

3.保持耐心，持续不断。冷漠的形成是因为一件件小事堆积起来形成的抗拒心理。那么，化解也需要时间和偶发性的机会，才能破冰。所以不要急，要有耐心，保持信念，持续不断，才能创造出个契机或话题，慢慢消除冷漠。

（作者系国家高级心理咨询师、婚恋情感专家）

夫妻冷战多久，感情就没了？