

生活启示录

别忽视两性关系中“情绪劳役”的杀伤力

潘升

前不久，一名女生在网上求助，说自己年纪不小了，家里安排了各个方面都比较优秀的相亲对象：和自己年龄相仿、仪表堂堂、薪水中上，家里有两套房、两辆车，是她相亲以来碰上的最优人选了。可当她尝试和对方相处时却发现了一些问题：

对方有个大家族，经常要和很多亲戚往来；他情绪不大稳定，时不时因为小事发脾气；人品不坏，但性格有些缺陷，不太好相处。另外，对方总怕她和其他男性有什么往来，对她交友干涉过多。

这位女生非常纠结：一方面，两个人在性格上的差异，时不时令她不开心或委屈，担心相处久了矛盾更多，也担心男生日后有家暴倾向。另一方面，对方的条件让她心动，自己是一个普通上班族，对方对她出手很大方，很有诚意结婚，想到对方的家境、条件，又觉得这点儿小委屈算不了什么。

这位女生的纠结有一定的普遍性，有的女性和自己的丈夫全无感情，甚至每天争吵不休，可她们为了孩子有个所谓完整的家，或者为了能得到丈夫经济上的支持，硬是撑着不离婚。

那么，类似的做法到底值不值得？也许有人会像这位求助女生一样，觉得一点儿小委屈不算什么。可她们却忽视了一个重要问题：在一段关系里小心翼翼，哪怕这个人不需要花费体力，只是以受委屈来维持关系时，其情绪都是很疲惫的，是在承受“情绪劳役”。

“情绪劳役”是心理学家提出的一个概念，指的是不仅我们的身体会疲惫，情绪上如果有太多起伏，太大内耗，也会感觉疲惫不堪。就像有的人虽然不用自己辛苦地赚钱，也能过着在别人看来衣食无忧的生活，但其本人在关系里总感觉很累。如果遇到这种情况，当事人就要掂量一下，在关系里用“情绪劳役”去换取经济上的收益是否值得了。

那么，“情绪劳役”对关系、对我们自身有什么样的影响呢？



“情绪劳役”直接影响身体健康

很多人都知道，如果身体上辛劳过度，超出了可以承受的极限就很容易生病。然而，许多人却忽视了情绪上也存在着这种损伤。

我们都有这样的体验：当我们跟伴侣激烈地争吵后即便面对再好吃的饭菜都没胃口，感觉“气都气饱了”。还有些女性，生气之后睡不好觉，整夜在脑海里反复咀嚼那些烦心事，就算睡着了也噩梦连连。吃不下、睡不着，这些最基本的恢复体力的方式都得不到保障，长此以往，后果可想而知。

现代医学已经证明，人体的许多疾病和情绪密切相关，当负面情绪太多，内耗太严重时，生理上可能会出现各种肿瘤疾病、内分泌失调等问题，心理上也可能有抑郁、躁郁等症状。当健康得不到保证，生活就毫无质量可言，就算经济上比较宽裕，又有什么意思呢？

因此，恋爱中的人一定要考虑清楚，在心理上饱受的这种委屈是不是自己能够承受、甘愿承受的？你能得到的其他收益，能不能对冲掉情绪上受到的劳役？

“情绪劳役”影响其他方面的投入和发展

有一些女性因为被“自己不行、女人不用太强，靠男人就够了”等观念洗脑，不相信能够凭借自己的能力和努力在事业上有所作为，只能委身在一段并不幸福的关系里。她们不明白的是，每个人都有很多能量和精力，如果把太多能量放在和男人斗智斗勇，操心烦心的家事上时，当然就没有精力去搞事业了。相反，如果把自己在“情绪劳役”中消耗的时间和精力释放出来，去追求自己想做的事、想过的生活，未必不能成功。

热播剧《繁花》中，胡歌饰演的宝总风流倜傥，有情有义，和三个女性都有一段缘分，对她们也是掏心窝地好，可是他无法安定在

任何一段感情里。其中，汪小姐和玲子都曾幻想过和他一生一世，也曾在他的支持下获得过不少经济上的好处。可是，当她们发现自己内耗那么久，也得不到真正想要的，便下定决心切断这个缘分，全力以赴发展自己的事业。

宝总的人脉，她们不要；宝总的经济支持，她们拒绝。她们从零开始，哪怕再难再苦，也绝不回头。偏偏是这股子韧劲儿，让她们在事业上开出了自己的花，不再是宝总的附属，而是活出了自己。

这样的故事在生活中发生过太多，永远不要让痛苦的关系，疲惫的“情绪劳役”消磨一个人的斗志和信心。

“情绪劳役”很难被人看到

一些人陷入“情绪劳役”的陷阱里不能自拔，一个重要原因是“情绪劳役”无法用金钱衡量。

我们如果付出体力上、脑力上的劳动，往往可以换算成市场价值，可情绪上的劳役，常常被人当作是理所应当。比如，一个女性在家里委曲求全，照顾自己的丈夫、婆家，应对亲戚各种人情往来，招待南来北往的亲友，其感受是很累的。哪怕她不出去工作，她的付出也是很多的。

然而，如果她因此找丈夫要钱，则全凭丈夫的良心。对方如果看不到她的付出和价值，只一句“你又没上班，没赚钱”，就可以堵住她的嘴。这时，妻子一方面会觉得丈夫说得对，自己确实没有赚钱，另一方面疲惫和辛苦又是实实在在的，付出许多却得不到认可，她心中必然会滋生不满、埋怨，家庭关系也会越来越差。

“情绪劳役”因为太隐蔽而常常被人们忽视，但是，在真实的关系里“情绪劳役”又大量存在。唯有我们客观地正视“情绪劳役”，真正地在乎、珍惜自己的情绪和感受，才能更明白自己到底要什么，做出的选择也才是无怨无悔的。

（作者系国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师）

心语小贴士

柠檬

警惕感情里的信息差

所谓信息差就是信息不对称，它多被用于经济学领域。但是在生活中、在感情里，一样会存在信息差。

有这样一个案例：女人跟一个有妇之夫交往了6年，她坚信男人不爱妻子，要不是他妻子纠缠要挟，男人早就离婚跟她在一起了。她找咨询师寻求让那位妻子主动放手的方法。

对此，咨询师建议她先跟那位妻子聊聊，因为中间也许有两位女性都不知道的事情。事实果真如此——并不是妻子离不开男人，而是男人离不开妻子。女人被骗了，她还不是男人在外唯一的女人！

那么，我们该如何减少这样的信息差呢？可以从这几方面入手：

主动询问

一对男女刚认识或刚在一起时，多聊一些个人的事。问的时候掌握一些技巧，不要像查户口一样。比如，可以通过询问对方家乡有什么特产美食、分享讨论

大学校园经历、一起吐槽老板客户和同事等来了解对方的过去及目前的动态。当然，提问的一方也需要适当透露自己的情况，否则对对方是不公平的。这样，能加深你们对彼此的了解，

观察言行

一个人的形象可以通过他分享的朋友圈、发表的一些言论来塑造。但这些信息未必都真实，或许，有些是特意展现出来给别人看的，有些是经过夸张和美化的，还有一些是捏造的。因此，面对这些信息，你需要花时间去观察和分析这个人的性格到底是怎样的，跟他口中的自己是不是相吻合。

他人视角

他在你面前会设防，但是，他在朋友、家人面前没必要伪装，会展现真实的自己。所以，你可以听他朋友、家人对他的评价，当然这部分评价有的也未必真实，你要学会去伪存真。

除此之外，你还可以观察他的朋友圈子。他的朋友们都有什么样的特性，他大概率也存在这样的特性。他的父母是如何相处的，他又是如何跟父母相处的。了解这些，能帮助你探知他对亲密关系的态度。

婚恋新知

许川

男人最容易出轨的时期分别是：结婚六个月、结婚三年以及妻子怀孕期间。

结婚六个月

爱有三要素，亲密、激情和承诺，而结婚六个月刚好是激情退去的时机，大部分人会在这个阶段感到乏味、无聊，觉得对方不再重视自己，不再爱自己。一方面，恋爱时期的滤镜消失了，当时对方的所有缺点你都可以接受，而现在更希望对方能改变，否则就一直给对方减分。另一方面，同样的付出带来的刺激不再明显了，相爱的时候他给你送一枝花，你都觉得很感动，可是在一起这么久了，他还只是送花，你就会觉得他很重视你。

激情退去的时候，双方的感受是一致的，只是有些人能够面对冲突，寻找感情变得淡了的原因，尝试解决它；而有些人则回避冲突，因为害怕沟通，害怕压抑的对话氛围，害怕付出却得不到回报，所以选择逃避和出轨。

其实结婚后，夫妻之间需要重新设定婚

到了“同类人”。两个同样经历过相似创伤的人会在心理层面引发更多的共鸣。

暴露自身的脆弱，需要非常安全且信任的关系，因为它涉及到一个人的羞耻、缺失、痛苦和悲伤。同时，如果一方袒露创伤后，得到对方充满情感的回应，就会体验到深深的联结感。两颧受伤的心在那一刻被温暖、被镜映，就有一种遇到了自己灵魂伴侣的感觉。被“创伤吸引”的伴侣，往往有更多分享欲，在那个痛苦的当下，彼此感同身受，相互“看见”，成为相互最重要的人。

然而，那些因“创伤吸引”在一起的男女，最初情感浓度很高，但在相处过程中，如果两人都希望对方成为自己的疗愈者，全然不对自己的创伤负责，就会沉溺于各自的创伤中，无法支持对方，很难去经营并长久地维持一段健康的亲密关系，最终导致分手。

如何把创伤联结转化为爱的连接

一段健康的亲密关系，包括积极的情绪反馈，良好的互动和沟通，真心实意地帮助，支持彼此成为更独立的自己，从而实现双方真正的成长。

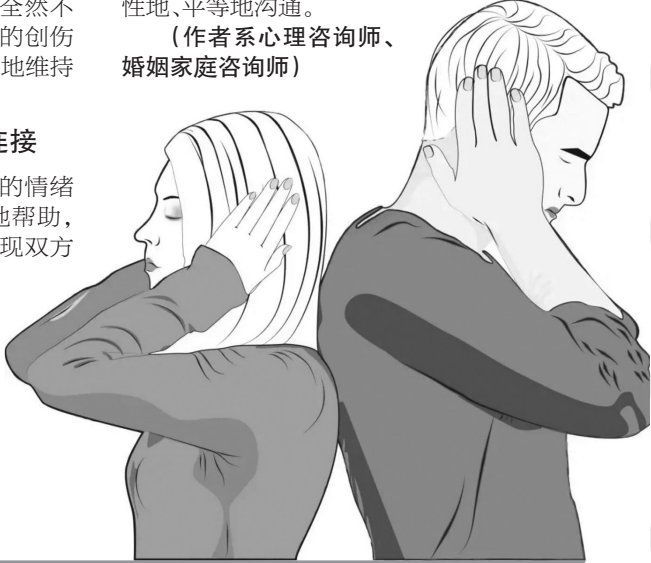
第一步，关系中的爱和自由。即使结婚了，两个人还是独立的个体，即便有伴侣来给自己疗伤，也要成为自己的养育者、保护者和责任人，在自己的脆弱里，理解对方的脆弱，提升自愈的能力。

第二步，设立弹性的边界。

弹性边界指的是在亲密关系中，你状态好时，可以为对方多做一些，也可以让对方多为你做一些；而在状态不好时，你要有一个可以自己待着的安全空间，温和而坚定地表达哪些你做不到，哪些不需要对方为你做。

这意味着，你在关系中正学着长大，有时你是大人，赋予对方能量，有时你是小孩，希望对方保护。你有灵活自我，你是独立的，有掌控力的；你是幽默的，张弛有度的；你是尊重自己的，清醒的，也是愉悦的。当双方发生矛盾，你不再用“战、逃、僵、讨好”的防御模式应对，而能够进行建设性地、平等地沟通。

（作者系心理咨询师、婚姻家庭咨询师）



婚内变心的3个高发期

婚姻的目标，而不是任由生活自然发展。可以一起想想未来，规划生活，当你们有了明确的目标，婚姻中的摩擦才不会吸引双方的全部注意力，你们会有自觉意识，去解决激情消退后的疲倦问题。

结婚三年

大数据表明离婚高发期在婚后的第三年到第四年，没有印象中的“七年之痒”那么久。

这个阶段丈夫的情感转移，通常是因为关系中积累了太多无法解决的问题。一开始，只是一件很小的事情，比如妻子对丈夫说了一句重话，为了一件小事吵架。但当生活中的矛盾越来越多，这些小事就会一直存在、循环。妻子指责丈夫时，丈夫也会反击回来。所以，下次同样的问题再发生，妻子很难对丈夫有好脸色，这样的负面沟通就会越积越多。当丈夫不想解决或尝试解决问题，却无法改变沟通模式的时候，很容易撇开情感思考这段关系进行下去的收益和损失，慢慢回收对妻子的依赖，一旦遇到适合的人，就容易把积攒起来的分享欲和爱的需求转移过去。

婚恋咨询室

孙岩，

高级婚姻家庭咨询师、原北京广播电视台制作人、主任播音员。主持夜间两性广播节目《今夜私语》20余年，深耕两性心理、两性健康、婚姻情感及个人心灵成长领域。出版《有一种痛叫成长》等著作。



本期做客专家

Q:

我今年29岁。从两三年前起就有脱单结婚的压力了。上个月参加了一场同学的婚礼，新郎很帅，新娘是我同学，他们在婚礼上讲述恋爱过程时，我流泪了，他们的爱情很感人。每当看到别人的这种幸福，我都非常羡慕，内心深处也依然向往爱情。

我21岁时拥有过一段初恋，当时以为找到了爱情，但是，后来对方劈腿，我用了好久才走出失恋的阴影。26岁时我又谈了一次恋爱，很认真、很投入，也以为自己谨慎选择找对了人。然而，相处两年后，对方因为他妈妈不同意就和我疏远了。现在，我不敢再相信爱情了，甚至有时会想，爱情或许只存在于别人的生活里，或许我在现实生活中找一个过得去的人就好？

半年前我认识了一位男生，31岁，外形、性格我都不太喜欢。每次见面都是他主动约我，我很勉强去赴约。我说服自己，不要再奢求爱情了。他善良、业务能力强，很在乎我，真心诚意对我好。他有房，母亲早逝父亲再娶，很少和父亲来往，他坦言将来没有照顾老人的负担，而且他的专业和工作有很大的提升空间，他在物质上还算过得去，养家没有问题。他想和我结婚，我却犹豫。我试图说服自己：已经快30岁了，或许已过了寻找爱情的年龄，那就找个合适的人在一起，尽早生个孩子，稀里糊涂地度过一生吧。但是，我又总是不甘心。我怎样才能幸福呢？

琳瑯

A:

琳瑯，你好！

如今我们生活的时代，可以自由地选择自己的生活方式，这是一件多么幸运的事啊！我们选择一个什么样的人相守，基本上就是选择了自己内心需要的一种生活。所以，你需要定位自己未来想要什么样的婚姻生活。

如果你确定不需要“爱情”了，只是选择一个善良的人，像你说的“稀里糊涂”地过日子、生孩子，过一份平淡的生活，那么，选择这位男士，看来也不是不妥的选择。不过，我从咨询中看出，你内心不够确定自己是否还对爱情有向往。许多人只是因为过去的爱情中遭遇了挫败，就开始回避爱情。但是，现实是一些人在选择了一个自己并不爱的人之后，在日后平凡的生活中却发现自己内心依然向往那份爱的悸动，向往一个可以让自己付出爱情也能感受爱情的人。所以，他们在做了这样的选择之后，日后并不甘心与安心。

所以，你要确认自己未来想要什么样的生活？如果现在你不能够确定自己内心对情感生活的需求，不妨给自己一段时间，不必急于做出选择。

爱情可能会给我们带来伤痛，但是爱情也会给我们带来成长。当我们决定和一个人牵手，如果爱情是其中的底色，我们可能会发现，在日后漫长的生活中，那些不可避免的纷争、矛盾、疲惫袭来时，因为相爱，我们会多了包容、担当、责任。爱情很奇妙，真爱能让人把自己修得更好，能不断增强自己探索世界的欲望，从彼此身上学到很多，快乐彼此。这样的爱情不仅让我们感觉幸福，各取所需，依偎取暖，也会让我们更热爱生活，更有勇气面对生活中的问题。

爱情对于精神世界单薄的人可能是奢侈品，能否遇到相爱的人，需要我们自身的智慧去理解和领悟爱。当我们真正懂得了爱情，就不会害怕爱情。

人生是漫长而琐碎的，只有和相爱的人在一起，无论柴米油盐或诗与远方，我们才不轻易放开对方的手，愿意在亲密关系中付出努力、创造、奉献。当我们找到相爱的人，是双向奔赴，也是双向治愈。

真爱是生命中值得等待的美好事物，当然，你也可以选择不再等待。这是我们每个人自己要做的选择题，一道为自己生活和情感所做的选择题。婚姻是一桩“人生大事”，最终，无论怎样选择，都需要我们自己去承担选择的结果。