

爱情中，做个情绪成熟的独立个体

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，20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。她心情陷入低谷，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，一身疲倦地坐在车里抽烟。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，下意识叹气皱眉：“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



▲资料图片

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，无精打采，你能敏感地捕捉到这一点并告诉他：“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
情绪容量充足的人会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3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。

懂得给予的人情绪成熟，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”
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任的感觉。但把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“他不给我安全感”之余，其实可以思考：我的不安全感来源于哪里？只因为爱吗？还是因为对方的存在，满足了我匮乏的需求？

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慕强。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，就是你的缺失与匮乏。

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，而不是仅仅渴望他的光芒。

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，他就懂”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。（清筠）

心理学
小课堂

从“养砖热”读懂年轻人的情绪诉求

近来，一种名为“养砖”的爱好在年轻人中悄然兴起。他们从路边捡回旧砖，用外卖盒作托盘，每日喷洒清水，静待青苔爬满砖面。每天上班打卡后的第一件事，不是回邮件，而是看看工位那块砖上的苔藓今天绿得匀不匀。这种“零成本、低耗能”的解压方式，让一块普通砖头成了特别的“工位搭子”。

“养砖热”看似荒诞，实则折射出当代年轻人对抗压力、安放情绪的朴素诉求。

它之所以戳中年轻人的心，首先在于它提供了一种“零成本、低耗能”的情绪抚慰。快节奏、高压力的职场环境，要求从业者保持高效与积极，而“养砖”恰恰提供了一种不需要即时反馈的解压方式。它不需要像养宠物或名贵植物一样投入金钱

与精力，而只须每天喷喷水，就能在方寸之间获得小小的成就感。

“养砖热”还反映出年轻人对掌控感与确定性的渴求。职场中，项目进度、绩效考核、人际关系等往往充满不确定性，而砖上苔藓的生长却可以由自己掌控。看着苔藓从无到有，从稀疏到茂密，这种“小确幸”带来的成就感，不亚于完成一个耗时很久的项目。

当然，也有人质疑“养砖”不过是种“精神胜利法”，无法真正解决职场压力。应该看到，情绪疏解本非一蹴而就，它需要日常的积累和微小的出口。“养砖”作为一种低成本情绪调节方式，其价值不在于“根治”压力，而在于它提供了一种可能性——在忙碌的工作中依然能保有一

份对生活的热爱和对美好的感知。

近年来，从“工位养香蕉”到“养砖”，不少年轻人正在用类似方式寻找属于自己的情绪出口。这些行为看似小众，实则是职场情绪疏解需求的真实缩影。

用人单位或许可以从中获得启示：更加包容员工工位的个性化布置，开辟小型休憩角，杜绝形式主义加班，把“离线休息权”还给职工，等。这些或许比任何团建活动更能抚慰人心。

一场“养砖热”让我们看到，即使在最枯燥的环境中，人依然可以找到属于自己的诗意与远方。读懂年轻人的情绪诉求，不仅是理解一种现象，更是构建更人性化职场环境的起点。

（童方萍）

针对职场人焦虑、烦躁等问题，首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥表示，焦虑并不完全是坏事。适度的焦虑能促使我们调动潜能，让人专注应对、更好地完成工作任务。判断“适度”有3个标准：

一是看时间，事件发生前1—2天出现，结束后自然缓解；

二是看强度，强度相对比较轻，比如可通过运动、听音乐等方式自我调节；

三是看功能，不影响饮食睡眠、能正常学习生活。这样的焦虑属于正常的情绪，不必紧张。

在职场焦虑中，社交问题往往困扰大家。比如怕说错话、怕被人议论，明知没有必要却控制不住自己的思虑，大量的精力都在纠结中消耗，工作效率明显下降。出现这种情况时，我们不要急于给自己贴上“胆小”“脸皮薄”“想不开”的标签，也不要强迫自己变成“社牛”。有两个简单方法可以调节：

一是“478呼吸法”，通过鼻子吸气4秒，屏气7秒，再用嘴呼气8秒，循环3—5次，能快速平复情绪；

二是“54321感官着陆”，依次观察身边5种物品、触摸4种物体、聆听3种声音、闻2种气味、尝1种味道，将注意力拉回当下，缓解焦虑。

（据中国网心理中国）

职场焦虑怎么办？两种方法调节情绪