

家庭课堂

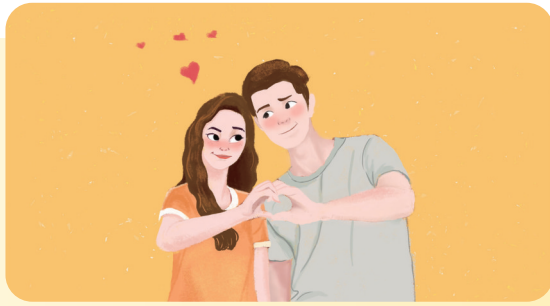
不管我如何“作”都要哄着我。“被物化”的情绪价值，终究以价值耗尽为终点——

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”。

心理学家认为，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。为了避免这种非必要的“跑偏”，有两个建议。

①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，情绪价值不再是被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，和走出低谷后对男女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，我们不只要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。

②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》）

（《中国妇女报》）

医生提醒

拒做“癌二代”

妹妹3年内两次发现胃癌早期，姐姐去年被查出胃癌早期，舅舅也于去年确诊为胃癌进展期，进行了手术切除；20年前，母亲因为卵巢癌去世，随后阿姨也被查出胃癌……浙江宁波汪女士的整个家族接连与恶性肿瘤搭上边。看到这时，不少人开始犯嘀咕，癌症是不是会遗传？

两种原因导致家族易患癌

癌症为何有时会出现同一家族内？可能有以下两种原因。

1. 癌症确实存在遗传的可能性，由于继承了家族性基因缺陷，有些人患癌的概率会大大增加。

2. 相似的生活方式与生活环境，尤其是一些不健康的生活习惯，可能会造成家族内出现同一种癌症。

5种癌症更容易遗传

癌症的遗传不是绝对性的，但具有家族癌症病史的人，患上癌症的风险更高。以下5种高遗传倾向的癌症需引起重视。

肠癌 20%~30%的大肠癌患者有各类癌症的家族史。如果一位直系亲属患家族性肠息肉病，家人就必须进行相关检查。

乳腺癌 乳腺癌有明显遗传倾向。如果母亲得了乳腺癌，女儿得乳腺癌概率要比其他女性高出2倍~3倍。有家族史的女性，乳腺健康检查需提前到30岁左右。

胃癌 胃癌有着明显的家庭聚集现象。如果家族中的一代或两代人至少有一人患病，且一人患病年龄小于50岁，所有患者均为弥漫型，就可能是遗传性胃癌。

肝癌 如果父母被查出肝癌，子女是一级预防对象。特别是携带乙肝病毒的母亲，其后代发生肝癌概率较高。

鼻咽癌 鼻咽癌发病有明显的种族易感性、地区聚集性和家族倾向性。有鼻咽癌家族史的人群，建议定期检查EB病毒。

高危人群选对筛查方法

由于大多数恶性肿瘤早期没有症状，或者难以察觉，所以防癌体检便成为一种对高风险人群及发现异常的人群，进行有效干预管理的体检方式。

肺癌：胸部低剂量CT检查；**肝癌**：B超+甲胎蛋白；**乳腺癌**：乳腺B超+钼靶；**结肠癌**：结肠镜/序贯筛查；**上消化道癌**：胃镜/序贯筛查；**前列腺癌**：彩超+PSA；**宫颈癌**：HPV+TCT。

（《武汉晚报》）

百岁老人

百岁老木匠手艺出众

袁明慧

家住山东德州平原县的陈俊德前两天刚过完百岁生日。身板挺拔、笑容和蔼、声音洪亮……谁能想到眼前这位活力老人已百岁高龄，大伙都说他看起来最多七十来岁。

陈俊德独自居住，每天早上5时起床，自己叠被子、做早餐、打扫房屋。没事的时候，他会做做手工活。陈俊德是远近有名的老木匠，至今仍手艺出众。一个人，一把锯、一把尺子、一条线、一块木，有时一忙就是一下午。在陈俊德家里，墙上挂满了他的作品。“这是我自己的扇子，赶集的时候送给大家。”说话间，陈俊德拿出自己做的木工，一样接一样地展示起来。

儿子陈洪斌介绍，每逢大集，父亲都会骑电动车去赶集，带上自己做的手工艺品，送给有需要的人。所谓“赠人玫瑰，手有余香”，陈俊德乐在其中，“只要这些东西对他人有用，我就心满意足了”。（《生活晨报》）

温馨提示

八段锦一招一式堪比良药



“老年体操”八段锦竟成了可以防治脱发的新方法？近日，有网友在社交平台分享说，自己练八段锦三个月后，发际线从稀疏变浓密。因为防脱发话题广受关注，该帖子一下火了。

尤其适合体弱多病者练习

与五禽戏、太极拳等众多健身功法相比，八段锦动作简单，初学者能很快上手。有人说在练习一段时间后，发现睡眠变好、腰痛缓解，就连便秘问题也改善了。

对此，中国中医科学院广安门医院肛肠科副主任医师何颖华表示，练习八段锦对中老年人、体弱多病者、慢性病患者等有很好的保健效果。练习八段锦的过程中需配合腹式呼吸及脊柱锻炼，对内脏器官能起到按摩效果，从而

促进消化器官蠕动，改善便秘等问题。此外，中国中医科学院广安门医院经过两年多的临床实践发现，2型糖尿病患者通过练习八段锦，能够改善心理状态，减轻强迫、抑郁、焦虑状态，使生活质量得到改善，从而减少糖尿病并发症的发生。

每个动作都是一剂“良药”

作为起源于宋代的古老健身术，全套八段锦只有八个招式，做完一遍也就不到20分钟的时间。在东南大学附属中大医院中医内科医师封慧看来，八段锦的每个动作各有侧重，一招一式都相当于一剂“良药”。比如，八段锦中的招式“两手攀足固肾腰”有补肾气、固肾气的作用。封慧解释说，中医认为，肾气足了，脱发或者

长白发的的问题可以得到一定的缓解。此外，招式“两手托天理三焦”通过两手托举、足跟离地等动作纵向牵拉身体各部经络及软组织，对防治颈、肩、腰部疾患有良好的效果。

练健身功法也要防伤身

虽然练习健身功法有强身效果，但盲目练习或会适得其反。以八段锦为例，过于气虚者不适合突然开始练习。有些人稍微走一下路或者搬点东西就会头昏眼花、体力不支，应先调理好身体再练习八段锦。

（《北京青年报》）