

## 本期关注

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,咨询师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:“这不很正常吗,你上周哭几次了?”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。

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** 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,让周围的人感到安心、放松,自带一种“暴风雨中的宁静”之感。

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“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?只因为爱吗?还是因为对方的存在,满足了我匮乏性的需求?

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”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。 (《中国妇女报》)

## 血脂正常为啥医生还让吃药

标控制在1.8以下。72岁的张大爷曾患过2次心梗,最近检查低密度脂蛋白胆固醇为2.3。医生给他调整了降脂方案,建议他把这个指标控制在1.4以下。

对于血脂,大家不能只看是否在正常范围内、是否有箭头,而要看是否达到自己的血脂目标值。“正常”的低密度脂蛋白对动脉粥样硬化超高危患者而言,则属于明显升高。

对此,徐红新给出了具体建议:1.对于单纯高血压或单纯糖尿病患

者,单纯慢性肾病3期~4期(肾小球滤过率15mL/min~60mL/min)的患者,还有未服降脂药时,低密度脂蛋白胆固醇≥4.9的患者,低密度脂蛋白胆固醇的目标值<2.6;2.对高血压合并糖尿病患者来说,低密度脂蛋白胆固醇目标值<1.8;3.一般冠心病患者,低密度脂蛋白胆固醇目标值<1.8;4.冠心病超高危人群,低密度脂蛋白胆固醇目标值<1.4。

(《快乐老人报》)

## 家庭课堂

### 夫妻要学会化解矛盾

□孙芸苓

通常人们认为夫妻之间和睦相处就是好的,有的人为了表明他们夫妻恩爱,还常说,我们结婚多年都没有红过脸。笔者不赞同这样的夫妻相处模式,总感觉这样没有“红过脸”的夫妻生活中缺了些什么。

其实现实生活中,夫妻之间发生矛盾和冲突实属正常。有人认为,夫妻之间为了不同的需求和目标发生冲突,会产生不良后果,因此,他们觉得生活中夫妻冲突是不好的。

其实不然,笔者认为,夫妻之间发生冲突不一定是坏事。从一定意义上讲,冲突也具有积极的方面。因为冲突会让矛盾浮出水面,比一直压抑心中的不满假装什么事都没有发生,以至于矛盾积累到一定的量爆发后无法收拾好些。表达意见,是一个有独立人格的人对于自身价值的肯定和对自己的尊重,同时也要求得到对方的尊重。笔者认为,如果有了问题,说出来想办法解决才是正道。

在冲突中,双方的不同意见和情绪都可以宣泄出来,这样不仅能使夫妻双方深化了解,而且能使人得到某种心理上的安慰。冲突过后,夫妻双方如果能进行良好的沟通,寻求对双方都有益的解决方法而非试图忘记或视而不见,反而能改善夫妻关系。

有问题总是要解决的,也是可以解决的。幸福的婚姻是能够建设性地解决冲突,而不是回避或掩盖冲突。

有的夫妻遇到问题,彼此沉默开始冷战,这样让双方都不愉快。冷战最伤人,时间长了不但问题没有得到解决,婚姻中的两个人还有了内伤,婚姻就容易出现无法化解的矛盾和问题。

夫妻在长期的磨合中,要一起学习解决问题的方法。学习相互理解、信任、宽容和支持,使彼此更了解,彼此的关系才能更紧密。当然,笔者也不是鼓励夫妻之间无端发生矛盾,学会避免不必要的冲突是需要的。

据调查,融洽美满、和谐稳定的夫妻关系,不是为了一点小事就吵得不可开交的夫妻,也不是那种“相敬如宾”“从不红脸”的夫妻,而是那些有较深的感情基础,但又经常发生一些小小冲突而有能力化解矛盾和冲突的夫妻。

## 温馨提示

### 每天一碗小米粥

□于康

每天都喝一碗小米粥,除了能饱腹之外,对身体的好处也不少。

#### 1.有助于控血压

小米中的钾和镁含量在主食中很突出,对控血压有帮助。吃50g小米就能补充53.5mg的镁,可满足一般人每天镁需求的16%。

流行病学调查表明,镁的摄入量和高血压呈明显负相关,补充镁能使血管张力和血管紧张性下降。镁还有助于降低血清胆固醇浓度、降低血液中甘油三酯浓度、降低坏胆固醇及升高好胆固醇的作用,可预防动脉粥样硬化发生。

#### 2.增强抵抗力

在主食中小米的硒含量还不错。硒具有抗氧化性,对保持细胞免疫和体液免疫很重要,可使淋巴细胞、NK细胞、淋巴因子激活杀伤细胞的活性增加,从而提高免疫功能。

#### 3.保护眼睛

小米含有丰富的类胡萝卜素,对眼睛和皮肤健康有益。总体来说小米颜色越黄,类胡萝卜素含量越丰富、风味越好。

另外,水分含量高的小米粥能帮助补充水分,适合平时不爱喝水的人群。

(《新晚报》)

## 医生提醒

“医生,我血脂都在正常范围,为什么给我开降脂药?”这是武汉大学人民医院心内科主任医师徐红新在门诊里经常会听到的疑问。

徐红新解释,一般血脂化验单上的低密度脂蛋白胆固醇正常范围是<3.4mmol/L,这只是根据流行病学研究而确定的一个参考数值,血脂正常值是因人而异的。

58岁的王女士有十余年高血压和糖尿病史,低密度脂蛋白胆固醇2.9。医生建议她服降脂药,把这项指