

你在生活中出现过“情绪劳动”吗？



近日,“亲密关系中的情绪劳动是什么”这个网络话题,引起了很多网友关注,有网友评论说,“情绪劳动是耐心、爱心、操心的复合词,整天忙忙碌碌很辛苦,还不一定能得到对方认可”。记者注意到,这一说法得到了很多点赞认可。

“情绪劳动”最早由美国社会学家 Arlie Hochschild 提出,从心理学角度来看,“情绪劳动”可以被理解为:为了推动任务顺利完成,个体需要压抑真实情感,从而表现出合理情绪的心理过程。对此,中国心理卫生协会会员、国家二级心理咨询师张燕在接受记者采访时表示,“情绪劳动”的产生,往往因为自我要求高,以及对他人期待多。而在亲密关系中,它又很容易被忽视,所以会形成一种坏情绪循环。她建议积极自察,转换情绪的同时要积极有效沟通。

“情绪劳动”大多来自“不被看见的劳动”

记者注意到,关于家庭内部的“情绪劳动”,网友们的吐槽大多集中在家务活儿、家庭事务处理这些方面。

家务方面的吐槽最多,有网友说,家务活但凡她不做,整个家就仿佛停滞了,老公就是从来不管;有时候我只想休假一天不做事,但是没人替我做这些,心很累。

还有网友说,前男朋友洗完澡会把沐浴露开着口横着放,结果流光了;厨房纸巾用得超快,没多久就要买新的,但永远等她买;吃饭都是她来规划,出门赶车也都是她记时间……现在想起这些还是会生理不适。

有娃家庭则多了对孩子学业监管方面的“情绪劳动”。有位网友说,家里的所有家务活包括但不限于:孩子的学习规划和监管,及时阅读大小小学习群的通知和执行学习任务;买菜做饭,拖地,洗衣服,收衣服,叠衣服,洗厕所,收拾家里所有东西摆放好;计划家里所缺物品,并货比三家,以最优惠的价格购买;接孩子放学,接送孩子参加兴趣班,参加家长会,孩子生病负责送医院,按时吃药。她也尝试过沟通和提醒,但很快就反弹回了原先的生活节奏和规划。

有网友用“给家里买生活用品”举例,听起来好像很轻松、好解决。但事实上,不仅要选品牌、比价格,还要在这个过程中考虑其他家庭成员的喜好、感受等。更糟的是,买回来后还可能会被家里人吐槽一番:“一下子买这么多东西,这不是浪费钱吗?”“这个纸巾难好用,你是怎么挑的?”她根本不知道如何解释,或者撒个气,或者默默地把委屈吞进肚子里。

在网友们看来,家庭里所有这些情绪上的努力,都属于“情绪劳动”,而被情绪劳动所累的网友们又将这些定义为“不被家人看见的劳动”。

易“情绪劳动”的人内心可能有很多“声音”

针对网友们的这些吐槽和际遇,张燕分析表示,大家所提到的“情绪劳动”,更多表达的是人际关系中,因为人与人之间存在差异,继而带来彼此的不接纳、埋怨、委屈、攻击等情绪,是一种在关系里有所付出后,期待对方有积极反馈的心理。

什么样的人容易产生“情绪劳动”呢?张燕认为,从认知的角度来看,这类人群的内心有很高的道德标准和要求,比如,特别喜欢为他人考虑,同时也希望他人能够理解自己,并替自己有所分担等。他们通常追求完美,人际关系中有点强迫观念,也容易产生情绪波动,特别在意外在对自己的评价。

进一步来看,面对某一件事时,他们的内心通常能“听到”很多声音,包括来自原生家庭的教育观念,社会的道德约束,以及自我的需要等。

张燕以做家务为例来详解这众多的内心声音是如何主导个人行为的,“很多人认为家里必须保持干净,可能是因为父母曾经教育过,然而呢,她的内心其实也不想做家务,就想休息,甚至想‘要是有人替我去干就好了’,一旦不能如愿,只能自己有的时候,就会心生不快,长此以往,可能会积累成怨恨,带来内耗,继而向其他家庭成员宣泄情绪。”

而且这种情绪会循环,其最终根源在于,别人不一定会接受自己认为正确的想法。他们不仅没做,甚至看起来因为不做,还比自己更加舒服惬意。张燕表示,这是人与人之间相处中常见的心理状态,是不可避免的。但从产生的因素来看,更多的是自我要求高且对他人期待多而产生。

可以用三步来降低“情绪劳动”的不舒服

鉴于网友对家庭“情绪劳动”的吐槽较多,张燕也对症下药,给大家带来了一些建议,以避免这种“情绪劳动”带来的不良反应,或者降低这种不舒服程度。

首先要觉察自己的想法。“这里可以用到情绪ABC理论,情绪ABC理论的核心在于,我们的情绪不是由事件本身直接决定的,而是由我们对事件的认知和评价所决定的。”张燕表示,调整认知能改变产生的情绪和行为。

如何认知呢?在家庭事务中,遇到让自己不开心的事情时,先思考“为什么不开心”,把理由写下来,再看这个理由是否真实存在,因为有时不开心与自己的情感投射有关,比如我们是不是先入为主地给对方贴上了“不良”标签?当意识到这点时,就需要调整成积极认知了。

其次再处理自己的情绪。张燕认为,一个人在做事情时除了满足他人期待,最重要的是要满足自我期待,只有真正顺应内心的声音,才能坦荡。

比如家里打扫卫生,如果你有精力去打扫,心里感到舒服,那就去做。但如果很累不想动,那就安心休息一下。关键的是你做这件事时的心境,把每件事当成乐趣,而不是压力,情绪会轻松很多。身体需要休息、情绪需要滋养,这些都是人的基本需要,不要被道德和你认为正确的想法绑架,同时还可能绑架了家人。因为小事而导致关系紧张,是没有多大意义的,这时你需要更多的自我关照。

最后当然是商量解决问题的策略。张燕说,不少人开始做家务的时候觉得自己做是应该的,付出时也会产生自我感动。随着其他人挑三拣四,以及做着做着发现事情越来越多时,才意识到其他人也应该分担,但这时可能其他人做事的积极性并不高,也没有养成习惯。

解决这种困境,也需要讲究方法。张燕建议,把“讨好”变成“示弱”,对于繁重的家务、孩子的教育等事情,靠一个人是无法完成的,需要家庭成员的合作。在大家心平气和的状态下商量分工,让对方理解自己的情绪感受很重要,先说自己感受,再说期待和想法,达成一致后执行,“当然了,可能在执行时会有反复和拖拉,也没有关系,彼此尊重,给彼此一些时间来适应。另外,积极的反馈也是很重要的,要为对方的付出而感恩。如果暂时做不到,也不强求。”

综合来看,对于家庭里的“情绪劳动”,张燕认为,一家人生活,没有绝对的对错之分,带着问题一起生活才是人生常态,而且从某种意义上来说,这些“问题”也是人与人之间的一种连接。 **本报综合消息**

如何让孩子合理使用电话手表？

手表“碰一碰”,就可以加好友,随后就可以通过电话手表聊天,还能分享“朋友圈”、打游戏,孩子的时间很快就被占据了。如今的智能电话手表,除了可以打电话、定位,还有许多可下载的社交、娱乐功能,已经和智能手机没多大的区别了。有的家长们因此很焦虑。如何解救被电话手表强大的社交功能裹挟的孩子们?一禁到底,还是引导孩子正确使用?来听听家长、老师、专家怎么说。

焦虑：孩子周末离不了电话手表

刘女士的女儿在西安市城南一所小学上四年级,刚刚过去的周末,因为孩子频繁使用电话手表,她和女儿吵了一架。

“四年级寒假时,女儿要去外面上培训班,为了联系方便,我就给她买了电话手表。的确是起到了一些积极的作用,比如她下课时间晚了,能及时沟通,还能随时定位,家长比较安心。”刘女士说,最近,女儿“开发”了电话手表的新功能,让她有些焦虑。

“她学会拿电话手表加好友了,好友还会把她拉到聊天群里,群里不断有新消息、新表情。我看她一天都离不开电话手表,一会点开看看信息,一会点开玩小游戏。”刘女士说,自己阻止了几次,女儿生气地说,自己和同学聊天又不是干坏事,家长怎么连这都不允许……就这样,母女吵架了。

谈及焦虑的原因,刘女士说:“一方面,电话手表功能太多,游戏、聊天,分散了孩子的精力,长此以往,担心没有自控力的孩子沉迷,影响学习;另一方面,电话手表屏幕太小了,孩子看得时间久了,容易伤眼睛。”是彻底收走电话手表不给孩子用,还是用什么办法限制使用,刘女士很迷茫。

现状：电话手表越来越智能

记者查阅资料显示,目前,我国5岁至12岁的儿童约为1.7亿人,儿童智能手表的市场普及率约为30%,大约每3个孩子当中就有1个有智能手表。

有业内人士表示,儿童智能手表可以实现对儿童的实时定位,还有通话、短信、视频通话、心率监测、睡眠监测等功能,同时有了更多的游戏和学习内容;有的支持更多的应用和服务,比如在线教育等,有的还能实现人脸识别、指纹解锁。从技术发展势头看,传感器、电池技术和屏幕显示的进步使得更小的设备可以实现更多功能,儿童智能手表手机化将是趋势。

观点：智能电话手表是趋势不可避免

何先生是一位小学六年级学生的家长,他认为,电话手表的智能化是趋势,家长应该以开放的心态来面对,而不是一味压制,“我的孩子也有智能手表,功能挺强大的,我规定的是一周可以有一下午玩手表,就和电子产品一样,他玩够了,其他时间也就不想玩了。”

姜女士说,自己的孩子使用电话手表已经好几年了。由于她工作比较忙,电话手表的确是起到了很大的作用,家长更应该看到电话手表带来的积极影响。“我的孩子外出上课,戴着电话手表能及时和我联系,我也能通过定位看到他在哪,里面的其他功能他偶尔会玩,但并不会占据太多学习时间。”

应该防范智能手表变身“儿童手机”

五年级学生家长王先生坚决反对过度开发智能电话手表。他认为,家长和社会都应该提高警惕,防止智能手表变身“儿童手机”。“电话手表已经可以下载社交软件,他通过电话手表聊天,还发一些动态,一玩就是2小时,有时候晚上还熬夜玩。后来我来控制他使用的时间,这才制止事情恶化的势头。我身边还有小孩通过电话手表,给游戏充值,因为电话手表拉群,孤立没进群的小朋友……我觉得这些都是电话手表手机化的负面影响,应该及时纠正。”

五年级学生家长乔女士说,女儿用电话手表三年时间了,一般用于独自外出定位,以及和同学或者家长联系,“手表的社交性能值得肯定,有利于孩子发展社交能力,但是不能在正常的学习时间频繁社交,也不要过于沉迷于手表提供的娱乐型社交游戏等。家长作为成年人都很难有自控力面对手机的诱惑,更何况未成年的孩子?如果家长觉得难以把控孩子对电话手表的沉迷,最好选择一款定位能力强大,其他娱乐功能简单的手表。”

“无限度使用智能电话手表肯定弊大于利。”西安一所小学的班主任张老师师说,“我们学校是不允许学生带电话手表来学校的,一旦放开了,课堂秩序是无法保证的。电话手表和手机对孩子的影响是差不多的,家长应该严格控制电话手表的使用,不能让未成年的孩子自由支配电子产品。”

管好电话手表需要疏堵结合

5月13日,知名教育专家刘鹏在接受记者采访时表示,信息化是社会发展的趋势,类似电话手表之类电子产品的普及也不可阻挡。但是由于客观限制,对于很多家长和學生来说,电子产品现在只使用了通讯、聊天、看短视频工具,很多学习的功能并未开发,所以现在需要疏堵结合。

“疏就是要从根本上提高老师、学生、家长使用电子产品的水平,把电子产品转化为学习工具,而不是社交工具,这还需要一段路要走。”

“堵就是在目前的状况下,智能电话手表的存在已经影响了很多学生的正常学习生活,必须加以制止。”刘鹏说,“家长给孩子购买电话手表的初衷,是为了让孩子远离手机等电子产品,能联系到孩子,能看到孩子的定位,但是现在电话手表已经类手机化,背离了家长最初的期望。随着它的功能越来越多,越来越社交化,它的市场就很可能被取代,家长还是更愿意选择仅有通话、定位功能的产品。”

刘鹏说,根据教育部相关规定,手机不允许带入校园让学生长时间使用,电话手表如果继续类手机化,不排除可能会被教育主管部门要求禁止使用。

本报综合消息