

深陷无力感的情绪劳动如何解脱

电影《再见爱人3》中,每一对夫妻吵架都吵得特别具体。王睡睡和张硕因为收拾行李产生矛盾,早上出发前,王睡睡在房间整理行李,叮嘱张硕把桌上的充电器放进行李。张硕嘴上答应着,人却一动不动。王睡睡很生气,张硕却觉得她反应过度,一点就着。

此时,往往被指责的那一方都会感到不理解:“明明是小事,至于发这么大火吗?”

有过类似经验的夫妻都知道:我们会在某一瞬间爆发,绝不只是因为一只碗没洗、一次垃圾没倒这么“简单”。因为这些“小事”的背后,通常是其中一方在承担着过度的情绪劳动。这些不被看见、无法描述,却又无处不在的情绪劳动,才是造成我们情绪崩溃、一点就炸的根源。



1 什么是亲密关系中的情绪劳动

人除了体力劳动和脑力劳动,还存在第三种劳动——情绪劳动。

从心理学的角度来看,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。

在亲密关系中,这种情绪劳动却常常被忽略。用给家里买生活用品举例,这件事情听起来很轻松、好解决。但事实上,不仅要选品牌、比价格、及时补充,还要在这个过程中考虑其他家庭成员的喜好、感受等。更糟心的是,好不容易买回来了,还被家人吐槽一番:“买这么多东西不是浪费钱吗?”“这个纸巾好难用,你是怎么挑的?”你不知如何解释,只能默默把委屈吞进肚子里。所有这些情绪上的努力,都属于情绪劳动。这种劳动的“隐形性”来自两方面:

1. 对劳动的认知偏差。

当夫妻双方对同一件事包含的工作量认知不同步,自然就无法完全认可对方的劳动。

比如,有位博主发了她老公乱扔袜子的照片,称他已经乱扔3天了,以前都是她捡,这次打算记录一下老公多久能“看见”自己的袜子。评论里,很多人表示自己也遇过类似的事:打开后就关不上的抽屉,用完后就放不回去的物品、宁愿绕路也不愿挪一下的箱子……大部分情况下,为了家庭的整洁、和谐,这些一方意识不到的工作,就会由另一方来承担。

2. 难以解释说明。情绪劳动不会在转移任务时结束,而是持续到任务完成为止。这就取决于情绪劳动的另一个特点:难以解释说明。

虽然表面上看,是让另一半分担了一部分劳动。但事实上,对方只会机械地执行任务本身。看似帮了忙,却又没帮到底,还要另一半追着“擦屁股”,这当然会让人生

气。比如扔垃圾就只是扔垃圾,垃圾袋还是要自己套;让开洗衣机就只是按下开关,洗衣液还是要自己倒……最终的结果就是,要么反复告诉对方要做什么,要么觉得麻烦,干脆自己做。这个过程就会产生很多情绪劳动。

一方面,“反复说明”这个行为本身就是一种情绪劳动,它需要消耗一个人的心力。心理学家认为,“不断说明却不断失败”的经验会导致一个人陷入“说服疲劳”。这种疲劳会让人产生挫败感,陷入疲惫和无助。导致下一次遇到同样的情况时,需要调动更大的情绪成本,才能完成“告诉对方要做什么”这件简单的事。

另一方面,“如何解释情绪劳动带来的负面感受”也是个问题。因为在一方看来,你让我干的活儿我都干了,你还有什么不满意的?而另一方觉得,为什么这种事情还需要我说?你自己想不到吗?事实是,除非对方真的像你一样去做这些劳动,否则永远也不会理解这些事有多累。

2 长期承担情绪劳动的后果

劳动本身难以传达、情绪又不被理解,这些都让情绪劳动更加“隐形”。心理学家认为,情绪劳动的“隐形性”,比劳动本身的杀伤力还要大。

1. 破坏家庭关系。承担情绪劳动本身是为了维持家庭和谐,但如果这种劳动长期不被重视,首先破坏的是家庭关系。陷入“说服疲劳”的夫妻,通常会有固定的相处模式:一方看上去咄咄逼人,不留情面,另一方则看起来很无辜,逆来顺受。

积压的情绪劳动会在某一刻爆发,一方再也受不了这种挫败,只能通过暴怒的方式,希望引起另一方的重视。然而,认知偏差会让伴侣无法理解暴怒背后的原因,并简单地归结于对方唠叨、情绪化。进一步加深了双方的矛盾,破坏夫妻感情。

2. 降低个体的“自我价值感”。除了对关系的破坏,这种情绪劳动对个体本身的损害也很大。

一方面,大部分情绪劳动是琐碎、持续的,这会导致个体需要分配大量的注意力资源来处理它。从家庭心理学的角度来说,如果我们把一个家庭看作一个系统,那么只要系统还在运行,它所产生劳动将会是无限的。这就导致,承担情绪劳动的一方,很难再去做一些需要长期专注或者有创造力的事。因为琐碎意味着“打断”,它会破坏一个人的心理秩序,消耗大量的心理资源。

另一方面,情绪劳动如果得不到认可,我们会觉得自己的劳动没有用,从而严重损害一个人的“自我价值感”。因为得不到理解,还会陷入深深的无力感。

3 如何从情绪劳动中解脱

情绪劳动最大的危害来自它的“隐形性”,因此应对它的关键就在于“化无形为有形”,让所有情绪劳动的参与者和受益者都明确意识到它的存在。

1. 自我觉察。首先要做的,就是确认自己的感受。那些你感受到的,因为琐事带来的,或自己都无法理解的烦躁、疲惫,都不是矫情,而是你的“自我”真实地被情绪劳动磨损了。这是改变的第一步。

2. 表达自我。其次,是和伴侣沟通这个问题。注意,沟通的目的不是向对方自证和解释,而是直截了当地说明自己的感受,希望对方做出配合和改变。你要让对方意识到:你所做的事情并不是义务,而是出于对对方和这个家庭的爱,才主动承担劳动。

3. 寻找适合双方的劳动模式。这里可能会出现的一个冲突

是:当你指出一直在帮对方收拾乱扔的袜子时,对方可能会反驳“我不需要你这么做”。这种说法的本质,是在逃避。

情绪劳动本质上是对关系的投入,确认一个双方都能满意的劳动标准是彼此的义务。即你不能在关系中坚持自己单身时的习惯,而是要将伴侣的生活标准考虑在内。这点双方都适用。

当你们彼此确认情绪劳动的存在后,接下来要做的,就是寻找适合双方的劳动模式。

你需要先想清楚,自己能够接受的劳动模式是什么样的。再去跟对方沟通,各自做出让步,达成一个双方都能接受的结果。比如明确双方对家务的定义,分清体力劳动和情绪劳动,制作家务清单,分配任务。这个过程不要急于求成,一步一步来,抓住自己最想改变的点去努力。 □据《中国妇女报》

「吸氧提神」有科学依据吗

近来,关于“吸氧比喝咖啡还提神”的话题引发热议。在社交媒体上搜索“吸氧”关键词发现,不少网友尤其是学生、备考考生分享了自己使用制氧机或者便携式氧气瓶的经历,有人表示吸氧后觉得“神清气爽”,但也有人表示效果不大。

家住江苏常州的金女士前不久因为看到社交平台上有人说吸氧可以缓解头晕脑涨,便抱着试一试的想法购买了便携式氧气瓶。最近有些感冒胸闷,想看看吸氧会不会好点。”金女士说,“虽然吸氧后感觉头晕症状有所缓解,但也可能只是心理安慰。”

健康人群是否有必要吸氧?对此,首都医科大学附属北京胸科医院呼吸与危重症医学科主任叶寰解释,健康人群一般不需要吸氧。在临床中,一般是呼吸衰竭的患者才需要给予氧疗,即动脉血氧分压小于60毫米汞柱或指夹式血氧仪数值低于90%的患者。家庭氧疗主要针对引起呼吸衰竭的疾病,比如肺间质纤维化、慢性阻塞性肺疾病等。而针对不同疾病的患者,家庭氧疗的时间、吸氧流量、吸氧浓度等都必须遵医嘱使用。

至于“吸氧提神”,专家表示,这实际上没有科学依据。“吸氧时,人们往往处于一种半休息的状态,可能一定程度上缓解了疲劳,也不排除是心理暗示作用。”叶寰说,“对于学生、备考考生而言,平时应该适当休息、适当运动,促进血液循环,来改善疲劳症状。”

近年来,家用制氧机也受到不少关注。笔者调查发现,在电商平台上,不少商家表示制氧机除了适合心肺部疾病患者使用以外,也适用于学生、上班族、老人、孕妇等。在一些商品详情页,可以看到适用于“缺氧、注意力不集中”“职场高压、工作节奏快”等字眼。还有商家宣传吸氧能够改善睡眠、缓解疲劳、美容亮肤。

叶寰提醒,孕晚期是否需要吸氧应由专业产科医生鉴定,老年人吸氧也需要有适应症和指征,并且要在医生的指导下进行。如出现胸闷、气喘、呼吸困难或其他低氧血症,应第一时间前往医院就诊。需要注意的是,健康人群如果过多、过高浓度吸氧,会造成肺泡上皮细胞以及肺泡毛细血管损伤,引起肺水肿,甚至氧中毒。

实际上,制氧机属于《医疗器械监督管理条例》规定的具有中度风险,需要严格控制管理以保证其安全有效的第二类医疗器械,消费者需要审慎购买。“监管部门应当进行严格控制管理,保证制氧机安全使用。”专家表示,对于消费者来说,一是要明确必要购买制氧机的情形,二是要选购具有相应许可与资质、功能恰当的制氧机。选择购买制氧机前,应咨询专业医生的建议,正确了解适应症、所需吸氧时间以及吸氧流量的要求,选择合适的型号产品,按说明书要求合理使用。 □杨彦帆

老年“社牛”更长寿

据《北京青年报》近日,华西医学院学者发表中国纵向健康长寿调查(CLHLS)最新研究数据显示,老年人多参加社交活动,尤其是每天都有社交,更长寿。

研究者从CLHLS前瞻性队列研究中纳入近3万名老年人,中位年龄在89岁。根据社会活动频率分为5类:几乎每天、每周≥1次、每个月≥1次、偶尔、从不。研究发现,与不参加社交活动的老年人相比,更频繁地参加社交活动的老年人的总体生存时间更长。

在随访的前5年中,社会活动越频繁,生存时间也越长。但随访5年后,社交活动频率与总生存时间之间存在阈值效应,只有几乎每天都参加社交活动的老年人的生存期才有延长,约延长了20%。

研究者认为,经常出去参加社交活动可能会促使个人保持更健康的的生活方式,摒弃一些不健康的习惯,如活动少、久坐时间长,这对慢性病的防治有益处。

我国科研人员研究提出帕金森病靶向治疗新方法

新华社11月3日电(记者 陈宇轩)记者11月3日从中国科学院深圳先进技术研究院了解到,该院科研团队近日提出了一种新型神经调控疗法,为帕金森病的治疗提供了精准靶向干预的全新方法。这一研究成果北京时间11月2日晚在线发表于国际权威期刊《细胞》。

帕金森病是老年人常见的神经退行性疾病,目前国内外临床治疗主要使用药物左旋多巴。然而,在使用左旋多巴一段时间后,不少患者会出现疗效减退、异动症等副作用。因此,找到一种更加高效、安全、持久的方法对于帕金森病临床治疗具有重要意义。

研究发现,帕金森病受两条关键神经环路影响,这两条神经环路分别含有促进运动和抑制运动的神经元,好比是“油门”和“刹车”。正是“油门”和“刹车”失调,导致了人体产生一系列运动障碍,即患上帕金森病。

对此,科研人员在分子生物学、病毒学、遗传学、动物行为学、电生理学等多学科交叉研究成果的基础上,开创了新型神经调控疗法。动物实验表明,此疗法在不影响大脑其他神经环路的情况下,可以对帕金森病相关的特定神经环路进行精准靶向干预,具有临床应用的潜力。

研究负责人、中国科学院深圳先进技术研究院研究员路中华表示,除了帕金森病,抑郁症、精神分裂症等多种脑疾病都与特定的神经环路功能异常相关,这种对特定神经环路进行精准靶向干预的新型神经调控疗法,有望广泛应用于多种脑疾病的治疗,成为未来脑疾病治疗的重要攻击方向。

又“稻”一年秋收时。眼下,正是新米集中上市的时候,不过你见过绿色的大米吗?最近记者在多个社交平台发现,在线下



某平台上的绿竹米。

某平台上的绿竹米。

绿竹米比普通大米更有营养吗

商超出现的绿色大米引发了网友热议。这种大米通体呈翠绿色,与普通大米形成鲜明对比。

对此,有网友评论道:“这一看就是‘科技与狠活’。”还有网友表示,自己曾经购买并食用过这种米,“有一股竹香味”。

那么,绿色大米是天然的还是人工的?相比普通大米,这种大米是否更有营养?听听相关专家怎么说。

属于人工造粒产品

据了解,这种绿色大米被称为绿竹米。记者在某电商平台上以绿竹米为关键词进行搜索,得到了5000余条结果,发现其价格区间在每斤7元至20元。

记者随机在电商平台点开一个绿竹米的详情页,“香味十足”“纯天然”“零添加”等描述映入眼帘。商品简介信息显示,该款绿竹米是由淡竹叶粉与谷物粉等原料一起混合加

工而成。在另一款绿竹米的配料表中,记者看到其配料为大米粉、菠菜粉、淡竹叶粉、食用葛根粉、水。

“从配料表来看,绿竹米是将多种原料磨粉后混合制成的,属于人工造粒产品。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、中国食品科技学会理事范志红说。

中国农业大学营养与健康系教授李再贵表示,从加工工艺上来看,绿竹米是利用淀粉糊化后老化形成的淀粉凝胶挤压成型后得到的,属于淀粉凝胶类产品。

营养价值或非常有限

在网络上,有不少博主对绿竹米进行过口感测评。多数博主表示,蒸出来的绿竹米饭口感黏糯,吃起来像糯米。

在某电商平台上,记者打开了一个绿竹米的产品宣传界面。相关信息显示,绿竹米不可浸泡,不可单独煮,需和大米混合;可

其他杂粮米混合煮粥,把其他米煮至8分熟后,再加入绿竹米煮15分钟,随后焖5分钟即可出锅。

“绿竹米属于淀粉凝胶类产品,在口感上它可能更有嚼劲。”李再贵说。

口感独特的绿竹米,安全性和营养性又如何呢?

李再贵表示,绿竹米和其他再生米(即人造米)一样,是各种原料经挤压而成的。它在市场上已经出现十几年了,“在食品安全上应该没有什么问题。”

李再贵提醒,绿竹米可以偶尔食用,但如果是为了增加营养而食用,效果可能非常有限。

绿竹米的配料之一——淡竹叶粉是淡竹叶提取物。范志红表示,淡竹叶是一种药食兼用食材,“药食兼用食材具有一定的药性,可能并非对所有人都适用,消费者应谨慎购买。” □据《科技日报》

省疾控中心提示——

做好传染病预防

项防控措施。

接种疫苗是防控出血热的有效措施

对于流行性出血热,接种疫苗是防控出血热的有效措施,高发地区16-60岁的适龄人群,尤其是接近60岁的农民和刚满16岁的学生。

在学校、村周、果园、菜园、养殖场等重点场所可长期实施灭鼠、防鼠措施。加强个人防护,养成良好的卫生习惯。尽量避免接触鼠类及其排泄物,不要夜宿在果园等户外场所以防蚊虫叮咬;不吃生冷特别是鼠类污染过的食物、水等;野外工作人员尽量穿长裤长裤、不

露脚趾的户外鞋,以防被鼠咬伤;清理脏乱杂物和废弃物(如稻草、玉米秸秆等)时,要戴口罩、帽子和手套。一旦出现发热、肌肉酸痛、皮肤出血点等症应及时到医疗机构就诊。

手足口病到发病小高峰

每年10-11月是我省手足口病发病小高峰,学校、托幼机构等集体机构人群密集,易发生手足口病聚集性疫情。EV71疫苗能预防EV71型病毒所引起的手足口病,可减少重症和死亡病例的发生。应指导儿童养成正确的洗手习惯,掌握“七步洗手法”。注意室内外的环境卫生,奶瓶、奶嘴及孩子常用的餐具应经常彻底清洗消毒。尽量少带孩子去拥挤的公共场所,特别是避免与有发热、出疹的儿童接触。

一旦出现发热、皮疹(特别是肛周皮疹)或口腔溃疡等,及时到医疗机构就诊,拖延治疗或误诊易使患儿发展成为重症病例,甚至导致死亡,并及时告知所在托幼机构,以便及时消毒、处理。幼托机构应严格落实晨午检制度、因病缺课登记制度、疫情报告、通风消毒等措施,发现病例及时隔离上报,做好聚集性和暴发疫情的处理、应对和处置。

此外,每年10月中旬到第二年的3月份为我省陕南地区使用火盆取暖的集中期,也是一氧化碳中毒的高发期。

□本报记者 李旭东

秋季气候干燥 怎样喝水更健康?

... 足量饮水是机体健康的基本保障 ...

专家提示

口渴的时候再喝水,实际上体内失水已经超过1%,因此提倡主动喝水

《中国居民膳食指南(2022)》建议

在温和气候条件下

低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升

推荐喝白开水或茶水,不用饮料代替白水,少喝或不喝含糖饮料

建议以少量多次为宜,早晚各喝一杯水,其他时段每1至2个小时喝一杯水,每次200毫升

水温不要过高,在10度至40度范围内比较合适

对于经常运动的人群,在60分钟以内的运动,只需要补充白水,不需要补充含电解质、含糖、含能量的运动饮料

60分钟以上的运动在补水的同时,可加上有专门功能的运动饮料

新华社(制图)