

别担心 工作中的坏情绪也能带回家

为什么有些人将工作中的坏情绪带回家，会破坏家庭的亲密关系？关键不在于谈的是工作，而是边界的压迫。你相信吗？若是能加以控制，学会温柔分享，带点坏情绪回家，反而能成为增进关系的动力。

在于谈的是工作，而是边界的压迫。

工作中的情绪是如何破坏亲密关系的

首先我们要意识到，工作只是伴侣之间交流信息的其中一部分。

就像谈恋爱期间，从事IT业的一方和从事文职的一方，他们之间的交流本来就会谈到工作，也包括工作上的不良情绪。

也许在交往之初，因为顾及交往中的形象，一方面想要呈现出自己优秀的一面，所以会避免谈到工作上的困扰，以免让对方觉得自己太弱；另一方面，交往初期，双方可能会投入比较多的时间去为每一次约会做设计，这也降低涉及工作的机会。

等到进入婚姻，谈到工作本来就是无可厚非的一件事，更何况若是在竞争激烈的一线城市，面对居高不下的房价和生活开销，多为双薪家庭。双方回到家，还是有很大的机会做工作上的分享。

从心理学的角度说，学者柯林斯和米勒的研究显示，双方关系越亲密，彼此自我暴露的比重就越多。

当人们朝九晚五，一天除了工作就是家庭，能聊的事情自然工作居多。而说得越多，并不见得就会给关系带来困扰。相反地，有些亲密关系的破裂，就是因为其中一方隐瞒太多，自我暴露太少，反而导致双方互相了解的信息不够，关系便逐渐疏远。所以，压迫到边界的，并非是工作议题，而是我们“怎么表达”工作中的遭遇。

好比如果我们谈到的多是工作中的趣事，那么，这并不会对我们的关系带来破坏，甚至反而能分享积极正面的愉悦感。真正让人难受的，除传递“过多”的负面情绪，或许更让人难受的是“以粗暴的方式”进行传递。

就像两只刺猬生活在一起，其中一只刺猬扬起了刺，那么，另一方为了避免受伤，势必要拉开双方的距离。如果两只刺猬都懂得收敛起刺，那么，它们的距离可以靠得足够近，甚至可以抱团取暖。

坏情绪对亲密关系的增益

正如拉开距离是为了避免受伤，人际之间的边界，其存在的意义不是破坏关系，而是帮助每个人保护自己的心灵。边界是有弹性的、动态的，可以为我们所控。因此，我们不必要粗暴地将工作里的情绪隔绝在家门之外。可能我们带回工作上的负面情绪，会破坏我们的关系，但若是能加以控制，学会温柔分享，带点坏情绪回家，反能成为增进关系的

动力。

1. 用“分享”的心态，而不仅是“抱怨”的心态。

说到坏情绪，我们可以用讨论的方式，去求得对方的回馈，而不是一股脑儿地把我们想丢的都丢给对方，然后拍拍屁股走人。当坏情绪带来双方的互动与讨论，反而能使坏情绪成为“沟通的议题”，超越情绪发泄的层次。

2. 专注沟通，切合主题

研究婚姻多年的美国心理学家戈特曼发现，许多伴侣沟通不良的原因，在于他们谈话经常“偏离主题”。譬如有些人抱怨工作，他真正要沟通的主题可能不是工作，而是希望伴侣不要把自己当提款机；或者明明其中一方的原意是想好好倾听另一方的工作情绪从而讨论，却在倾听中突然反过来抱怨对方的不是。像这样问题转来转去，没有人在当中得到真正的倾听，也没有开启真正的沟通，更谈不上情绪的满足。

3. 寻找替代满意度的“硬币”

一般人常常过分强调相处中的满意度，而忽略了其他因素。满意度并不等同于快乐的程度，更多的是反映在关系中依赖对方的程度。假使在一起很痛苦，分开更痛苦，那么依赖反而会加深。这并不是说这类人特别自虐，而是坏情绪尽管可能对关系造成伤害，却可能通过某种替代方式，加强关系的黏度，如同把硬币放进自动售卖机，能换到我们想要的饮料。

例如有些人抱怨工作，但是抱怨之后他也懂得给予补偿，如果这个补偿切中对方的需要，那么，这个关系或许表面上看似危机重重，实际上却很安定。

伴侣关系中，往往伤害我们最深的，是我们最在乎的议题。而最在乎的议题，反过来说，可能也是带给我们最大快乐的原因。

(据《中国妇女报》)