



工作中很容易就会遇到“情绪劳动”，不光要付出脑力体力，更多时候其实是被人情搞得头疼连连，应酬、同事寻求帮助等，就算彼时已经陷入身心疲惫的境况里仍然需要维持打过鸡血的样子，一不小心就会变成一张被拉得够紧的弓箭，稍微一碰就会“biu”一下射出去，后果严重。其实，释放真实情绪和必要的“情绪劳动”都必不可少。

情绪劳动打劫现场

职场中的情绪劳动总是来得无可奈何，碍于情面对各种不合理的要求忍气吞声，在各种应酬的场合里强颜欢笑。

常常被当做无酬劳动力：在有些场合，人们会觉得情绪的隐忍是很正常的事情。要求工作者应该能调节Ta的情绪，并以此来给同事以及客户带来积极正面的影响。这种看似简单、平常的举动，却顶着职场人必备的技能慢慢变成一种情绪绑架，在不知不觉中就要付出“劳动力”，且属“无酬”。

变身随叫随到的老好人：不会臭脸的人，常常被以为脾气好，似乎怎么过分都不会激怒到Ta，可以随叫随到。这样太会顾及他人情绪，某种程度上来说也是一种讨好，而这种讨好往往会培养别人的惰性，让人家得寸进尺。万年老好人，别人让做什么就做，自己变身别人的忙碌小天使，即便这件事本人做可能效果会更好，无条件“照收”最后的结果只会是吃力不讨好。

“我为你做了这么多”：人们选择隐藏负面情绪，当某一天矛盾激化，就会丢出“我还不是为了你”，带有明显的不满和感情绑架的意味，尤其在确实为他人付出了许多心力后，疲惫感会把人弄得毫无理智，犹如握着一把弓箭，一直往后拉到极限值，就会控制不住反弹，愤怒又委屈，最终却只能将这种强烈的负面情绪吞回肚子里，伤及了身体。

不在微笑中爆发，就在微笑中『自杀』

身累，脑累，都不及心累

生活中的情绪劳动

生活中也常常会有这样的情况，明明心情不是很好，却依然要面上保持微笑。

冗长的会议假装神采奕奕：冗长的会议你明明瞌睡万分，还得打起精神装作认真听讲。听BOSS讲一些非常宏观的美好图景。明明思绪已经飘出窗口几百公里，时间跨度已经上下好几百年，却还要不停点头，随声附和“是啊是啊”。身体劳动暂时退场，情绪劳动却需要时刻绷紧一根弦。

喋喋不休的小伙伴，你够了：被“绑架”去鸡肋的同学会，明明疲于跟各种并不熟悉的“老朋友”打交道，既吝惜于表达自己又没有兴趣了解别人，却依然得摆出笑脸听别人炫耀自己的奋斗史。社交场合的“情绪劳动”总是最严重的，最可怕的就是下了班还会被BOSS拉去组各种饭局，美其名曰“增进感情”，其实不过是情绪上的变相剥削。

爱情里的迁就数不过来：除了工作中的变相劳动，恋爱里除了“身体力行”的卖力讨好，情绪上也一样需要劳心劳力，处处谦让对方、努力揣测对方的想法然后付诸实践，还需要可怜地克制自己随时到来的小情绪。

七嘴八舌

@幸福添使：人生本来就身不由己，只管做自己就要付出相应代价，而情绪劳动也会获得相应好处，不是有句话说“爱笑的女生运气不会差”，不管何时，微笑总不会让别人难堪，反过来，别人也就不会让你难堪。

@萤火粉：正因为大环境如此逼迫人，所以我们更需要属于自己的时刻，不用强忍着情绪去照顾别人，如果每时每刻都得做别人的天使，那还有什么时间留给自己？所以在个人时间，有什么不满就说，有什么愤怒就表达，没必要遮遮掩掩。

付出的情绪劳动要与价值成正比

就算很多人表达了对情绪劳动的不满，大部分人仍然无可奈何。在朋友圈转发一条“停止情绪劳动吧”，下一秒还得在同客户谈判的餐桌上笑脸盈盈。生而为人，自由的时刻从来很少，只能在尽职尽责之余，享受一点有限自由。这其中的原因，是因为你既渴望流露自己的真实情绪，又惧怕由此带来的种种后果。不顾及别人，对别人不公平，可能会换来待遇的不公平；太顾及别人，很容易就被带偏而丧失掉真实的自我。所以，情绪劳动应该控制在一定范围内，不然只会遭到反噬。与其冲昏头脑“站队”，还不如在搞清楚得失的情况下三思而后行，至少付出的情绪劳动要与价值成正比。

城报记者 陈海俐