

# “打猎型伴侣” 你遇到了吗

你有没有听过“打猎型伴侣”？在社交媒体上，网友分享拥有一个“会打猎回家的伴侣”是怎样一种幸福：Ta经常会随手带回一些好吃的，虽然几乎都是一些很平常的东西，比如小饼干、小蛋糕和水果等；看到什么好玩的，Ta总是会下意识带一份回家……所谓的“打猎型伴侣”就是这样，像一个优秀的猎人一样，每次回家都会把外面的好东西带回来与另一半分享。不少网友认为，这种下意识的惦记才最动人。

## “打猎型伴侣”都很优秀

打猎，是一个富有原始意味的词语，在以狩猎采集为主的原始社会才需要依赖外出打猎获取食物资源，从而让族群生存并繁衍下去。进化心理学中的代价信号理论认为，这是因为狩猎本就是一项需要付出巨大代价的活动，而“狩猎成功”就成为了一名猎人具有某些优秀品质的信号，比如聪明、有力量和慷慨大方等，所以一名优秀的猎人也往往会比较受异性欢迎。

虽然在如今的社会中，狩猎已经被替代为劳动和工作，但是这种代表优秀品质的信号依然延续到了现代人的亲密关系中。一个总会在回家路上顺手给你带点东西的“打猎型伴侣”，实际上是在向你展现Ta的一些宝贵品质，比如：可靠、会照顾人、有能力、值得信赖、愿意投入和付出、为人慷慨、乐于分享等。

从现代心理学广泛认可的大五人格特质理论来说，这些品质代表着伴侣有着较高的宜人性和尽责性，在日常相处中会表现得比较友善、有同理心、有责任感。

所以，如果你家也有一位这么优秀的“打猎型伴侣”，那么恭喜你，你们的关系肯定差不了。

## “为你打猎”是一种爱的语言

不知道大家有没有注意过“食物”在亲密关系中的作用。在追求Ta的时候，经常会请对方喝杯奶茶或吃顿饭，两个人在一起之后出去约会，也会围绕着“吃什么”这个主题。在不知不觉间，食物总能在人与人之间创造一种亲密的连接。

其实，心理学家早就发现了这个现象，叫作“求偶喂食”，指的是在建立关系的过程中，其中一方为伴侣提供和分享食物的行为。对于现代人来说，这种行为已经被视为一种明确的社交和情感信号。

有研究发现，一对初次约会的男女，如果出现“喂食”行为，比如给对方夹菜、拿甜点给对方吃等，那么他们愿意与对方进行下一次约会的概率高达93.1%，而这个概率在没有食物分享行为的人中仅有42.9%。

归根到底，这是因为“求偶喂食”是一种非言语的求爱行为，能够快速拉近两人的心理距离，增强彼此的情感连接，并向对方传达一种关心、体贴和建立长期关系的意愿。

那么，对于那些已经处在亲密关系中的伴侣来说，这一招还管用吗？

答案是肯定的。

婚姻心理学家盖瑞·查普曼在《爱的五种语言》中提出，有些人表达爱意不只是停留在口头上，而是会设法为对方做点事情，让Ta感到高兴，同时也让Ta感受到自己的爱意，这种爱的语言叫作服务的行动。

对于“打猎型伴侣”来说，带点好吃好喝的回家，就是一种非常温暖的爱的语言。

## 除了“打猎”，我们还可以这样做

在亲密关系的研究领域，有一个很著名的投资模型，该理论认为当一个人愿意持续地为关系投入时间、金钱和情感等资源时，就说明Ta对关系的承诺度更高，这意味着Ta很希望维系和经营好这段关系。

从这个角度来说，经常给伴侣带点小零食和小礼物回家其实就是一种“投入型行为”，能够让对方实实在在地感受到Ta对关系的投入程度，以及维系这段关系的意愿，而这其实就是关系中安全感和满足感的重要来源之一。

实际上，这种“投入型行为”在我们与伴侣日常相处的过程中还有很多，顺道给伴侣带点好吃好喝的只是其中一种。

心理学研究发现，以下是一些能够提升关系的“投入型行为”，大家不妨试试。

### ● 分担家务责任

在两个人的日常家庭生活中，家务是最容易被忽略但也是最暖心的一种投入型行为。一项涉及2000多名处于亲密关系的参与者的调查研究表明，有28%-47%的人认为自己承担了更多的家务，而且大部分情况下都是女性，而这往往会导致他们对关系的满意度明显降低。但是，如果自己的付出能够得到对方的认可和欣赏，关系满意度就不会下降。

其实，把家里整理和安排得井井有条也是婚姻中非常有价值的一件事情，很能体现一个人对关系的投入程度。所以，我们可以主动与伴侣沟通并分配家务责任，尤其是在伴侣比较累、情绪较差或身体不适的时候，主动承担更多的家务，比如做饭、洗碗或收拾屋子等。

即使有时候我们很难保证家务分配是完全公平的，也可以对伴侣说一句夸赞或感谢的话，让伴侣感到自己的付出是被看见和值得的，这种温柔有爱的互动也是很棒的投入。

### ● “接住”伴侣的情感需求

在一段亲密关系中，为伴侣提供支持并不仅仅是在Ta心情不好或遇到困难的时候给予帮助，真正重要的是让对方在日常生活中就能感受到“当我需要你的时候，你会随时都在，并给我支持”，这叫作伴侣支持的响应性。

有研究发现，在亲密关系中，有时候提供实际帮助并没有什么作用，反而会让对方感到更焦虑和沮丧，但是当对方主观上感觉自己的情感需求是被看见和得到关怀的，却能有效缓解消极情绪，提升关系质量。

所以，在亲密关系中的投入也可以是主动“接住”伴侣的情感需求，比如在Ta难过的时候倾听和陪伴，在Ta忙碌的时候主动关心一下，或者在Ta遇到麻烦或自我怀疑的时候坚定地站在Ta这一边，让Ta知道你一直都在。

### ● 创造共同体验

还有一种日常就能做的关系投入形式，就是与伴侣一起创造新的共同体验。有研究发现，无论是情侣还是夫妻，一起完成一项新鲜且有意思的合作任务，就能让他们感到两个人之间的爱意变得更浓，对关系的满意度更高。

这种共同体验在日常生活中很容易就能实现，比如周末去尝试一家新餐厅，一起玩双人合作游戏、报名双人舞课等。

### ● 一起规划未来

与伴侣一起规划两个人的未来，是对关系承诺的最直接体现。有研究表明，这是对关系满意度最强的预测因素，对关系的维护效果最好。

不过，规划未来不一定是结婚生子这些很宏大的事情，也可以是一些短期的计划，比如：讨论今年的旅游计划并为此攒钱；一起制订健身或学习的目标，然后一起努力；一起聊聊未来的职业规划等。