总在爱情里当「舔狗」，不卑微吗？

刷知乎的时候，看到一个160万浏览量的问题：男生一定要哄着让着女朋友吗？答案众说纷纭，有为女生解释的，也有站在男生角度喊着说“太累了”。其实不管是男人还是女人，遇到矛盾时大多都是一方哄着另一方收尾。相信很多恋爱甚至婚姻中的同胞们都深有同感，热脸贴过去，人家却冷哼一声，丝毫不为所动。这生活，可太卑微了。

一个怎么“哄”也哄不好，另一个不知道怎么“哄”，两者之间的差距究竟是怎么造成的？真正的答案是：情绪价值感低。在心理学层面的解释是：当一个人感受到的快乐远远低于悲伤时，就是情绪价值感低的表现。

01情绪价值：是在卑微取悦吗？“情绪价值”一词最初来源于经济学和营销学。

美国商学院教授Bailey教授将其定义为：情绪价值=情绪收益-情绪成本。生活中的各种事实证明，带有情绪价值的营销成果往往更容易让顾客买单：比如海底捞的贴心服务，就是在服务过程中让人感受到“被关注、被照顾”的积极情绪价值。再比如，销售员总是竭尽所能的夸赞你与这件衣服的合身程度以及你的美貌程度，在愉悦心情下购买的衣服仿佛都带着“快乐”滤镜。在亲密关系中也是一样，能够提供高质量的情绪价值的伴侣往往更容易让人留恋。

看过一个视频：主人公去体验不同层级的婚恋生活，分别是追求梦想却无业游荡的A、处于事业上升期的B和事业已经成功的C。主人公三种体验过后，对A恋恋不忘，原因是在体验过程中A所提供的情绪价值远远高于其他人：他会给她做饭，在她累了的时候温暖倾听......但也有人认为，所谓情绪价值，其实就是会取悦他人，谁能够在吵架后还能“热脸贴冷屁股”，这就是情绪价值的要求。不少人更是说出：感觉哄着别人的自己太卑微了。

我们会为此深感卑微，是你错把对方需要的理解当成在要优越感。对方生气闹脾气时，不管三七二十一，上来就不断认错和哄的人，总有一天会厌倦这样的自己。这是因为，很多人并不明白恋爱关系中对方对情绪价值的需求。而错误的情绪回应，只会让双方深感心累。

昨天一个女性朋友和我聊天，说不知道什么原因最近深感烦躁，并故意给男朋友找茬，男生也不清楚什么原因但立马道歉，她却并没有因此心情变好。

心理学家认为，一个人如果具有影响他人情绪，给他人带来舒服、愉悦和稳定的情绪价值的能力，那么他很容易给他人带来情绪价值。再具体一点来说，我们可以将其具像化为理解-认可-奖赏-赞美：

1、同理感（理解）：你这件事情的做法是正确的——你没错；

2、认同感（价值）：你做的这件事情是有用的 ——你有用；

3、荣誉感（奖赏）：这件事情你做的比别人都好——你真棒；

4、崇拜感（夸赞）：你具有优秀的性格品质——你很可爱、很善良。

不论是被负面情绪环绕，还是正在被愤怒占据头脑，能够及时得到他人的理解、认可、赞美和奖赏，永远是获得情绪价值最快速的方式。有博主曾经在社交平台上分享和男友相处的小细节，每每生气时，他会说：我觉得你说的很对，你看，听见你这样说以后，我才知道我真是错的离谱。他还会说：哈哈哈，你生气怎么都这么可爱。

即使女友很生气，男生也无时无刻不传递出理解、认可、夸赞等积极情绪，接收到积极情绪的伴侣，也更容易从负面情绪中走出来，并为此深深感激对方。很多时候，当对方的情绪价值低落的时候，受影响的这一方总会否定对方的负面情绪，或者视而不见。但是每个人都会有不开心、生气的时候，伴侣存在的最大的价值，就是能够互相补充情绪，让对方因自己而快乐。

黄执中在节目曾经说过：这世界上吵架不稀奇，吵完了没过几分钟，愿意主动热脸贴冷屁股去哄的人，不管那个人是男是女，这都千金难换。是的，其实这些和性别无关。

02理想恋爱：提供情绪价值是关键

傅首尔在视频中说：我觉得谈恋爱最重要的就是情绪价值。诚然，恋爱过程中仍然存在很多其他价值，例如性价值、硬价值（外在物质条件等价值）。但是经历过长久恋情的人，或者经历过婚姻的人会告诉你，想要在亲密关系中感受到幸福，最终起到决定作用的一定是情绪价值。

根据《2018年中国婚恋幸福指数力研究报告》，在婚姻满意度更高的自由婚恋群体中，对于婚姻中的归属感和温暖关怀的情绪感受远远高于婚姻满意度较低的新包办婚姻。这也证明了婚恋的幸福度绝大程度上取决于其中的情绪价值体验。亲密关系中的情绪价值如此重要，为什么伴侣双方却意识不到或者常常忽视呢？这是因为并不是所有伴侣都能够提供情绪价值。

我们可以根据伴侣双方的特点，将其划分为三种类型：

第一种：无情绪价值提供者——不能提供任何情绪价值的恋人

在发生矛盾冲突时，一方迫切需要对方提供情绪价值时，另一方却无视或采取回避应对的态度。冷战之所以让人感到绝望，就是因为对方的情绪价值得不到重视。

第二种：半成熟的情绪价值输出者——单向性付出情绪价值的恋人

在对方需要时能够准确提供情绪价值，但是感受不到对方任何正向回馈的伴侣，在持续付出后常常会感觉疲惫。很有趣的一个现象是：某社交平台上，女朋友太作的话题浏览量高达676万，男朋友太作只有32.6万。虽然性别差异大，但不可否认，在现实生活中的疲惫感让ta们试图在网上寻求答案。

第三种：成熟的情绪价值拥有者——双向性付出情绪价值的恋人

既能够付出情绪价值影响恋人，也能够从恋人的正向情绪当中得到反馈。有一个网友对自己的哄人技术十分自豪，即使是不小心让伴侣生气了，他都能迅速抓get到对方的生气点，让对方从生气撅嘴恼怒转换到开心喜悦的情绪。在这个过程中，他并不会感到疲倦，相反，他能够感受到来自老婆的关注、关心和哄好老婆的成就感与自豪感，这就是能够从恋人的正向情绪中得到反馈的成熟情绪价值拥有者。

幸福的恋爱，大抵是相同的。不论男女，都能敏感的察觉到对方的情绪需求，也愿意努力地传递给对方以肯定、赞美的积极情绪。当看到伴侣因自己而变得快乐，ta也会因此感到自豪和成就。反之，不幸福的恋爱，则是一方拼命内耗情感，另一方无限付出直到身心俱疲。

这种相处模式会给半成熟价值提供者带来非常大的情绪压力，同样的，他们也会更容易选择其他能够带来情绪价值的行为：沉迷游戏、与朋友更频繁的喝酒聊天、抽烟、独处半小时，甚至会选择避免与伴侣单独相处。

03好的恋爱，给负面情绪“踩刹车”

如果两个人在一起的快乐大于痛苦，那么这段感情大概率可以长时间维系。举个例子：比如在争吵时，忽然回忆起他早上起床时做早餐的小细节；或者在伤心时，回忆起约会时的甜蜜，再比如，明明正在悲伤，却被ta假扮的鬼脸逗笑。

我们也渴望自己能够成为具备情绪价值的人，但究竟应该如何做呢？

首先，要学会拒绝踢猫效应。拒绝踢猫效应，其实就是一种拒绝将负面情绪宣泄和转移到他人身上。我们需要伴侣提供情绪价值，却往往以争吵作为开端；我们也明明知道对方发脾气是需要情绪价值，却只顾为自己的行为开脱辩解。翻天覆地的争吵背后，是一句：抱抱/夸夸/肯定我好吗？

成熟的人，别迁怒。直面我们偶尔脆弱的内心，告诉别人我需要你的肯定。没关系，也别害怕，爱你的人是你最坚实的后盾。

其次，学会提高情绪反馈度。

我们经常会给他人带来正向的情绪反馈：你真棒、你最可爱、你很漂亮......理解-认可-赞美-夸奖被我们运用的炉火纯青，但我们仍然感到疲惫，自身的情绪价值难以提升。这是因为我们常常忘了给自己一些正向的反馈：ta生我气了，说明ta很在意我；ta笑了，我真是太厉害了；ta被我这么快哄好了，果然还是很爱我的......

学会爱别人，也要学会爱自己。这个世界，有人因你的存在而开心，真是一件很棒的事情！