**情感科普短视频文案**

标题：如果我们想维持一段亲密关系的新鲜感，我们应该怎么做？

1. 重视日常承诺  
我们说虽然两个人达到足够亲密之后，出于生理反应也会变得不像最开始那样在乎对方。就像你和你的父母相处永远都是随心所欲的那样。但是面对亲密关系时，我们要杜绝这种生理反应。亲密关系说到底还是需要两个原本毫无关系的陌生人共同经营维持的，应该被我们所重视。  
  
把履行承诺锻炼成一种肌肉反应，这样不仅能维持好自己的亲密关系，还能提高在社会生活中的可信度。  
  
  
2. 创造独家记忆  
在激情褪去之后，维持两个人继续下去的条件，有很大一部分是源自过去回忆带给他们的情感反馈。多在两个人相处的时候创造一些独特的回忆，比如两个人可以共同养一只宠物；共同完成类似于音乐、画之类的可以保存下来的作品；或者一起去旅行；去吃一些特别的食物等等。这个方法不仅能在当时促进感情，还能在日后成为珍贵的回忆。  
  
  
3. 多进行有效交流  
当两个人陷入「平淡如水」的困局之中时，可以选择开诚布公的聊一聊最近的想法。可以不说两个人感情的问题，就算是聊身边发生的有趣的人和事也是一样，在交流的过程中自然而然的就会对彼此有了新的了解。  
  
依然是那句话，当你不断地对一个人有了新的认知和了解时，也就等于你在重新和这个人恋爱。