

05 | 创造型与消费型活动：两个人在一起没事干怎么办？

2021-02-03 李一帆 来自北京

《恋爱必修课》



你好，我是李一帆。

今天是我们这堂恋爱课的第五讲了，前四讲我们一直在探讨双方在没有确定关系之前，有哪些注意事项和原则。从这一讲开始，我们就要进入恋爱后的世界了。

不过，这谈恋爱后，和谈恋爱前相比，问题是只多不少。其中，最常见的一个问题，也是起码三成以上情侣最终分手的原因，就是**两个人在一起没事干，觉得谈恋爱越来越无聊**。

热恋期不会有这种问题，两个人身处热恋期，在一起干啥都得劲，就是躺在一起发呆都很甜；恋爱一年以上，这个问题也不是很要紧，因为两个人有很大的可能也找到了相处模式。

最要命的就是热恋期刚过这段时间，两个人尚未磨合完毕，最初的新鲜感、激情又消耗殆尽。这时候，情侣之间会出现一段不知所措的**空白期**。每次约会不是吃饭，就是看电影，特别单

调；聊天也没有共同话题，虽然也开始绞尽脑汁想一些新鲜的点子，却反而弄巧成拙、频频踩雷。

两个人内心自然都不约而同产生一个疑惑，**是不是我俩其实没那么合适**，在一起只是一时冲动？

最终，两个人也找不到答案，恋情慢慢地走向破裂，就这样无疾而终。很多人就此错过一段姻缘，付出了大量的时间、精力和情绪，美好的恋情却遗憾地收尾了。

所以，这一讲我们就来分析下这个问题。**即使你还没有确定关系，我也建议你跟着我一起来探讨这个话题**，毕竟，“两个人在一起没事干”这个问题会发生在各个阶段。

消耗价值，边际递减

首先，我们来对这个问题作一个简单的分析。

两个人在一起没事干，换句话说就是，两个人不知道**如何组织两个人在一起的时间**。而这种组织时间的能力，不仅是热恋期刚过，其实包括追求阶段在内的整个恋爱过程都特别需要构建。

那么，既然要解题，就要先了解一下题的背景。要是想学会如何组织两个人在一起的时间，起码我们得知道两个人在一起的时间，能做点什么，有哪些活动。

其实，大部分情侣在一起的活动，一般来说可以分为以下三类：

消耗经济价值的活动；

消耗时间价值的活动；

消耗情绪价值的活动。

消耗经济价值的活动

消耗经济价值的活动就是以消耗钞票为主的活动，比如去餐厅吃饭、看演出、买礼物.....在《了不起的盖茨比》中，盖茨比和黛西相处的模式就是这种。

这种活动的好处是，不需要特别多的准备，门槛也低。反正餐厅有贵有贱、礼物有好有坏，总有一款适合你。当然，这里面也有门道，讲究个性价比，在行的一百块钱能花出一千块的效果；不在行的，一千块钱可能只是花了个寂寞。

这应该算入门级活动，所以，如果仅仅停留在这个层次，对推进两人关系其实帮助不大。

消耗时间价值的活动

消耗时间价值就是不花钱或少花钱，主要是消耗时间，例如看电影、打游戏、聊天、逛街.....

这种活动需要一定的前期积累，有一定的技能门槛。比如，逛街你得认识各种牌子吧，人试个衣服化妆品，你能品个优劣；就算打游戏带妹上分，你也得先练几局，别自己菜的抠脚。

两个人在一起，起码要有这种程度的活动，才能算是真正谈恋爱。能够腻在一起浪费时间，起码要有相近的爱好，有共同的话题，互相之间也有足够的兴趣。

消耗情绪价值的活动

什么是消耗情绪价值的活动呢？就是无论你花费了多少时间还是金钱，但是一定刺激了你们两个人分泌多巴胺的活动。比如说，密室逃生、坐过山车、极限运动、赌博.....有部法国电影叫《两小无猜》，男女主人公见面就玩各种刺激的活动，就属于这种相处模式。

网上有很多人推荐这种活动，说是当一个人处于紧张环境中，就会分泌多巴胺，这个人就会把这种记忆跟你绑定在一起。据我观察，这话可能只说对了前半，刺激性活动确实能够让人记忆深刻，但跟你绑定的未必是什么美好的多巴胺，很可能是惊恐和惊吓。

这三种活动，可以统称为消费型活动。

它们有一个共同的特点，就是存在明显的**边际递减效应**。再贵、再精美、再喜欢的礼物，你送第二次，也很难博得对方开心了；再好看的电影、再炫酷的演出，你陪人家看第二次，也很难找到当初的感觉了；再吓人的密室、再惊险的活动，玩得久了总会感到腻味。

这也就是你们度过热恋期后，两个人会感到在一起没事干的根本原因。

你们的大部分活动都只是消费型活动，而消费型活动天生受到边际递减效应约束。你们要是想通过这种消费型活动，突破这个约束。你们只能选择不断加量，不断重复，就如同吸毒一样，但你们的钞票、时间和情绪总是有限的，最终还是摆脱不了这种空虚。

如何解决这个问题呢？**如果想让星光照进自己生活，最聪明的办法是关上屋里的灯。**

创造价值，方为上策

下面我要隆重推荐第四种相处模式：创造价值的活动。

创造价值的活动，不是简单购买或使用已有事物，而是两个人一起“无中生有”地创造新事物。

比如一起做饭、健身、做手工、考证、创业等等。虽然，创造价值的活动也会消耗你们的时间、金钱和情绪，但这种活动一定有所产出，而且是好处多多。

好处一：有利于营造专属记忆。

在工业时代，绝大多数消费型活动都是流水线产品（当然您要是有钱，样样都是私人订制，可以自行跳过这一点），然而创造型活动却是在生产只属于你们两人的，独一无二的体验和记忆。当你们生命中有了足够多这样的记忆，就永远不用担心没有共同话题。

好处二：有利于推进双方关系。

共同完成一件事的奋斗过程是最容易培养感情的过程。因为历经风雨后的关系愈加的珍贵，所以那些一起扛过枪、一起同过窗的人往往有特别深厚的情感羁绊。

郭靖黄蓉相识是源于小饭店里推衣赠马，但感情升温还得是共同夜闯赵王府寻药救王初一；

杨过小龙女相识是源于孙婆婆的好心，但感情升温还得是共同脱光衣服，修炼玉女心经；

张无忌和赵敏相识是源于绿柳庄里张无忌耍流氓，但感情升温还得是共同寻找金毛狮王对抗明教总坛等一应强敌。

好处三：有利于克服边界效应。

创造型活动不但不会随着次数增加产生厌倦，反而容易上瘾。战胜困难取得成功的快感，是最为强烈又令人着迷的。而且消费型活动会受到资源约束，创造型活动却可以永无止境地发展。

那么，我们该如何去设计两个人共同的创造性活动呢？

其实也非常简单，只要你们**把以前爱干的消费型活动往前推一步，也许就是创造型活动。**

比如把刷抖音变成拍抖音，你可以和对象共同研究拍摄技巧和套路，然后成为 Ta 的专属摄影师或者模特，一起设计你们的创意视频，每周都拍根本不会腻（除非你们懒）。比如看电影变成拍电影，额，这个太难了划掉，变成写影评，两个人共同写影评记录观影感受。

当你们习惯这些创造型活动带来的快乐，就可以考虑共同升学考证、共同创业这些高端操作了。

成长，永不过时

原来和对象每次吃人均一百块的餐厅，改吃个人均一千块的，一定会有很好的体验；习惯了每次带对方吃牛排，突然整顿火锅，也一定会有很好的体验。但是，当你自己买菜回家给 Ta 做，不管你烧出什么奇形怪状的东西，一定会别有一番体验。

加量很好，换门类也不错，但是都是治标不治本，只有设计和创造才是绿色健康可持续。

这就是为什么创造性活动能起到这么大的作用。因为从根本上来说，培养了更好的你。

买一个名牌不会让你更高贵，刷一天抖音只会徒增你胳膊的疲惫，一次又一次的娱乐活动只能满足你即时的快乐，但每一次创造型活动的背后都是技能的提升、经验的积累和信心的沉淀。

当恋爱开始和工作、和自我成长接轨，你们就会被对方规划到未来的日子里。

所以，最好的感情经历，莫过于两个人相互陪伴，共同成长。

送礼物、打游戏、去网红地打卡、看最近大火电影这些活动，依旧可以增温你们的感情，但是只有共同克服困难、携手陪伴进步，才会成为你们想一直走下去的理由。

要记住，在感情里，经营一段感情永远都比寻找一段感情更为重要。

爱情锦囊

经营爱情是人生的必修课，而且是性价比巨高的必修课。

其中最为关键的就是经营两个人在一起的时间。但是，很多人却忽视了经营的重要性，让时间久、感情变腻等理由背了锅。两个人在一起没事干，其实就是**没有组织时间的能力**。

所以，从问题出发，我们分析了情侣常见的三种活动模式，分别是**消耗经济价值的活动、消耗时间价值的活动和消耗情绪价值的活动**。但无论是哪种，都会受边际递减效应的影响。

唯有**创造型活动**能够克服边际效应的影响，营造专属记忆和推进双方关系。想要设计创造性活动，也很简单，把以前爱干的消费型活动往前推一步，也许就是创造型活动。

最后，我们要学会赋予爱情更多能量和意义，让爱情推动人成长，因为成长才是永恒的课题。

思考题

你和伴侣最常做的事情是什么？最喜欢做的事情是什么？你们有没有过厌倦的时候，是怎么解决的呢？或者说，你准备怎么办？

欢迎在留言区和我讨论、交流你的想法和见解，也可以留下你在婚恋上的困惑。

我会第一时间给你回复，期待你在爱情上的蜕变和成长。

感谢你的阅读，如果你也觉得两个人在一起没事干，记得把这一讲分享给你的另一半。

精选留言 (24)



小呀么小二郎

2021-02-03

这篇文章我觉得适合每个人呀。一个人的时候也要认真生活。

我们先让自己一个人的时候，有事干，比如自己煮个饭，比如自己健个身，比如自己每周录一个vlog，比如自己看完电影写个影评.....

当遇到另一半的时候，所有这些自己做过的事情就可以两个人共同完成。（但是这样可能也会导致：自己发现一个人的生活可以很舒服之后，就不太想找另一半了.....）

既然是共同去做一件事，其实就需要两个人都认可或者两个人都想做这件事情。如果有一方不配合或者不愿意做，就还挺难实施的。

这里就回到上一讲的信息交互金字塔，提前了解对方的兴趣爱好、三观，很重要。另外，我自己的一个感受就是：保持对世界的好奇心也很重要。

今年给自己立了个flag，每个月做一件以前没有做过的事情。幸运的是，1月和2月的指标都完成了，还蛮有意思的，期待未来的10个月。

一个“有趣”的人终将会找到“有趣”的另一半。

作者回复：说的太对了，当暂时没有具体目标的时候，让自己变得有趣是最好的办法，也是给未来的TA的最好礼物。



👍 39



lesserror

2021-02-03

认真研读两遍文章内容，以下是个人的一些感想。

就像文中所说的那样——成长才是永恒的课题。

好的恋爱关系应该是相互成就，就如同周杰伦和方文山一样。

我能陪你去餐厅吃饭、看演出、买礼物.....；也能陪你看电影、打游戏、聊天、逛街.....；但是这些属于消费型活动的方式，最终摆脱不了边际递减效应的影响，当从对方那里获得的快乐或者情绪价值越来越低的时候，两个人也就慢慢貌合神离了。

如果互相为对方创造了价值，例如以前不自信，现在更加自信了；以前做事不够果敢，现在更加果敢了；以前不会做饭，现在爱上了做饭……这种互相创造价值的行为，会使得彼此永不会舍弃谁，这种记忆也更加深刻，彼此也就成为了未来计划不能割舍的一部分。

作者回复：总结的很好呀！相互成就是恋爱的理想状态。



16



keke

2021-02-03

异地恋咋整？

作者回复：很多创造型活动其实不受异地影响，比如共同记录一些事情，一起剪辑视频……

共 2 条评论 >

15



Fiona

2021-02-03

谈恋爱也是要调动智商，考验个人能力的呀！可惜大多数人都太不重视了，得过且过。

作者回复：说的没错！能谈好恋爱的人，一定是情商智商双高且善良的人。



9



第二姑娘

2021-02-03

最大的困惑就是和另一半没有话题聊吧，刚刚吃过午饭给他打电话，在干嘛，吃饭了么，午休时间到了，电话挂掉。。。哎。。。谈恋爱那会也是属于消费型恋爱，吃饭看电影逛街，都会主动找话题，现在也做这些，但是就是不说话了，开始各看各的手机，我平时也拍抖音，但是另一半不配合啊，让他拍就是我不会我不会，剩下的创造型就是一起做饭一起写代码了，就这两样他还比较感兴趣，但是说话也是容易吵架，就感觉他说话有点冷嘲热讽的。。是不是没救了一帆老师/ 笑哭🤔

作者回复：生活就是很细碎的，爱情的关要一关一关过。容易吵架和冷嘲热讽不是没有话题的问题，感觉你们现在可能在情绪上出现了一点问题。首先找到你们生活主要的矛盾点，开诚布公谈一谈，把这个疙瘩化解掉可能后面就会好很多。



6



趴趴走的黄小鹭

2021-02-05

我一直很想跟我的男朋友周末一起逛菜市场，中午一起烧菜煲汤，享受午后一起看书的温馨。但一直异地，一直没做成这件事，然后他离开了我...

作者回复: 人生很长，失去有时候是为了更好的得到。请记住当下的心境，这份温馨在未来是一定能实现的。



👍 5



亚东

2021-02-03

要要做到创造型活动，我想到的就是：一起培养一种爱好，一起去攻克某一个生活挑战。不知道可不可行？

作者回复: 太可行了！不要把这个当做负担，把这个当成情趣。



👍 5



锋

2021-07-13

最常干的事情是出去逛街看电影。

最喜欢做的事情是两个人一起躺在床上瘫着。

有过厌倦的时候，准备把这篇文章分享给女朋友，一起去做创造性行为。



👍 4



罗峰

2021-02-05

老师，希望多讲点关于金庸武侠的恋爱

作者回复: 哈哈，这个您可以挖坟我那个金庸教你谈恋爱的帖子



👍 4



小心

2021-02-03

感觉要掉队了 要加把劲了！

(因为太淡定已错过对方的多次主动暗示，也不知道按照自己的慢节奏对不对)

作者回复: 加油! 既然你明确知道对方是在暗示你, 为什么要错过呢? 不满意的话就明确拒绝人家, 满意的话就向对方多释放一些主动的信号呀。

共 2 条评论 >

👍 5



辰昊楠-(Yami的土豆...

2021-02-10

两个人在一起了, 要做 爱做的事, 让彼此都舒服的事。

作者回复: 我怀疑你在开车~~~可是没有证据。



👍 3



Mikey

2021-12-28

两个人一起没事干的时刻有好多。和老婆相处7年了。有过逛街, 吃饭, 看电影这类消费活动, 也有一起做饭, 撸猫, 旅游, 这种创造性活动。现在很多时候还是觉得无话可说, 由于工作原因, 两个人作息时间不太一致。她在家, 没有家务的时候, 会刷视频刷到自己很无聊, 我每次想拉她出去走走, 她会说不想动。或者说我们看部电影吧, 我说一些, 她说不想看, 我问她想看什么, 她说没有....., 有时候吃饭也是, 不知道吃什么, 我说我去做, ABC想吃哪个, 她说都不想吃, 那咱们出去吃或者叫外卖, 她会说不知道吃什么....., 类似这样的时刻, 自己不知道该怎么应对。希望看到的大家能指点迷津! 非常感谢!



👍 2



进化菌

2021-02-08

get it.

两个人在一起, 做的事情不能只是简单的吃饭、逛街、看电影...更重要的是, 找到可以一起成长的事情。

当我们还只是一个人的时候, 需要培养一些有意思、能成长的爱好; 当我们是两个人的时候, 就可以互相陪伴着做那些我们认为有趣的事情了

作者回复: 对呀, 成长带来的乐趣其实远超吃饭逛街看电影!



geek

2021-02-03

快回家过年了，还没对象，愁啊...

作者回复：是愁催婚的问题咩？昨天的直播可能对你有所帮助。



👍 2



吾道不孤

2021-02-03

关于二次送礼物，我的问题是，送钱呢

作者回复：送钱虽然实在，但是弊大于利。一般不建议这么干。



👍 2



寒江陪烟火

2021-02-03

看完这篇，加深了我对异地恋太难的认知了

作者回复：异地恋当然比在一起的要难，但依然有很多成功的案例，别灰心，异地恋再难，还能像唐僧取经一样81难么



👍 2



繁星

2022-04-17

相互成就的创造性活动才能让爱情之树长青！老师，针对异地恋有哪些好的创造性活动推荐呢？



👍 1



颜节

2021-12-02

异地真的很多活动做不成 再加上刚工作 经济条件不太好 家里也会让多学习不同意找对象 但她是我高中一直喜欢到现在的女孩 对她的感觉一直很特别 阴差阳错的有机会在一起了 见过面了 也觉得很棒 还是熟悉的感觉 她对我也有了新的认识 但生活现实的压力确实让人分身乏术 我每天八九点下班 她想要考研 接下来一年的时间不知道彼此能不能撑得住 想来课上找答案



1

**三千佛塔烟云下**

2021-10-10

这一节内容很精彩地诠释了"协同进化"的好处。

无论是消费金钱，还是花费时间，或者耗费情绪，只要次数多了，都会呈现边际递减效应，恋爱双方会觉得在一起越来越无味。

解决方法是与伴侣多做些创造性活动，很明显的一点就是，创造性活动会提升自我（任何方面都可以），两个人是在同时进化，协同进化的。看电影看书，然后一起写影评书评。去网红地打卡，去旅游，可以一起写体会。将创造性活动的记录，放在小红书、公众号等平台，一起经营内容，何尝不是人生一件美事。



1

**山海**

2021-03-26

很早的时候，就发现胸有万千思绪，一出口就成我**告天下。

所以后来我就尝试要怎么才能表达心中所想，表达自己的感觉，发现写文字是个好方式，觉得表达不好可以擦掉重新组织。

受余秋雨的书影响，感觉走哪儿都能写一段感受。受沈从文的书影响，感觉把自己的生活所见用文字表达那也可以带着诗意。受杨绛先生的书影响，朴实的文字最抚凡人心。

还没有那么个人，好让我来表达爱意。我都想好了，我肯定是会记录日常点滴，应该选用照片加文字的方式，然后装订成册，我也想知道能做成什么样子，，，，，



1