

08 | 七年未必痒：如何营造亲密关系的新鲜感？

2021-02-10 李一帆 来自北京

《恋爱必修课》



你好，我是李一帆。

你发现了吗？童话故事的最后，都是王子和公主从此过上了幸福的生活；很多电视剧和电影的结尾，也是只演到男女主人公走入婚姻的殿堂。可是，再往后呢，再往后就不敢写了.....

因为，故事在这里戛然而止，一切爱情的美好才可以停留在原地，停留在人们心里。

在金庸武侠里，唯一敢于破例的就是《神雕侠侣》。射雕里古灵精怪的蓉儿妹妹成了神雕里面令人生厌的中年黄大妈、黄帮主、黄女侠，以至于我小时候读神雕一度认为是别人冒名写的。

但是不得不说，在一段感情里，可悲的也莫过于此。两个人经得起轰轰烈烈的紧张冒险，却躲不过平平淡淡的似水流年。三年之痛、七年之痒，握着你的手，就像左手牵右手.....

之前，有很多朋友也跟我咨询过，为什么在一起久了，明明感觉自己还是很爱对方的，却总是提不起精神和另一半相处，甚至精神上会偶尔开个小差，对一些一面之缘的小姐姐却想入非非。

其实，这个问题很普遍，不仅会出现在相处多年的情侣之间，也常见于恋爱的各个阶段，

就比如说，两个人谈恋爱了一段时间，都觉得对方的各方面感觉还不错，可是就差了那么一点触电的感觉。还比如说，有人留言问我，对方说和我相处像朋友多过像恋人怎么办？

这些都指向同一件事——**新鲜感**。

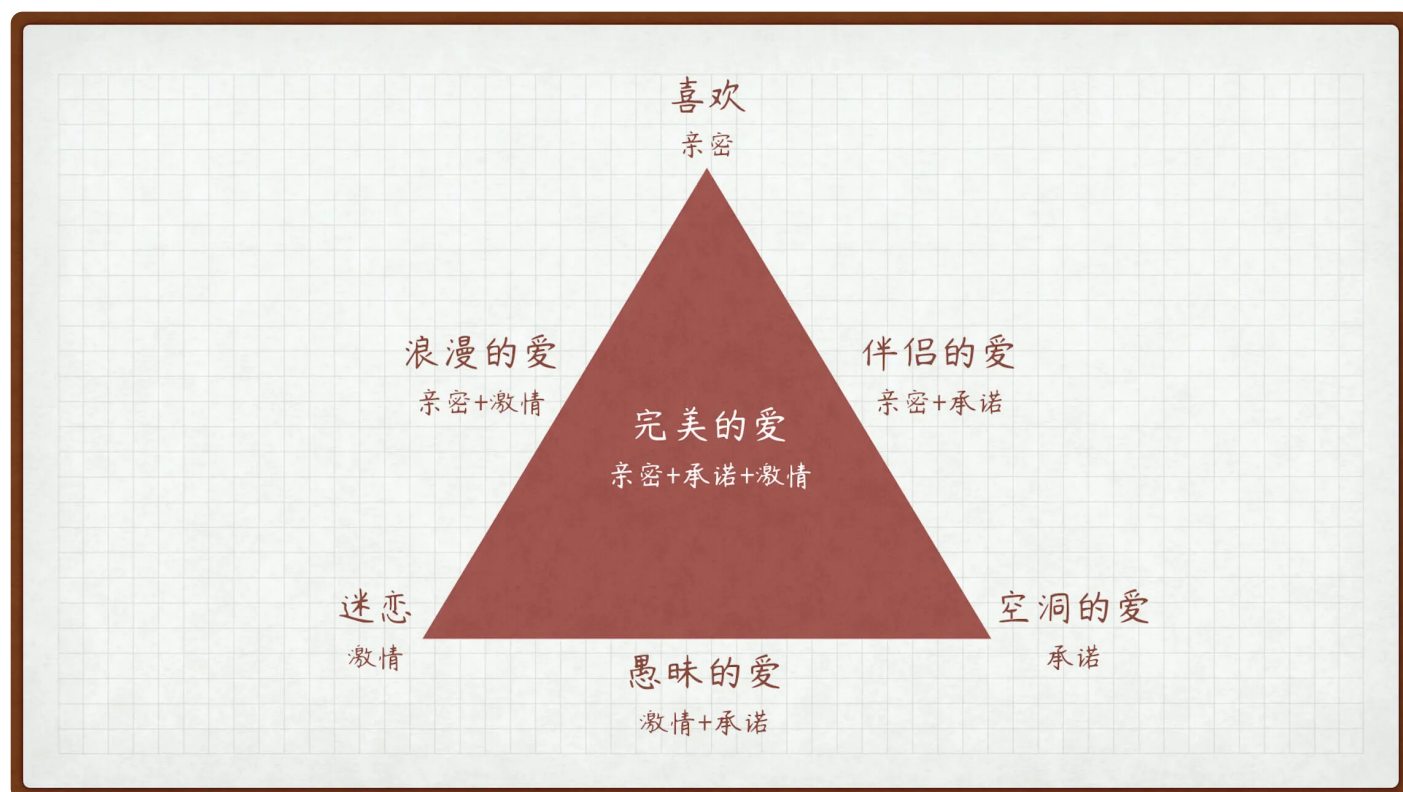
新鲜感有一种魔力，可以让普通人光彩照人、魅力爆棚；可以让寻常事咫尺兴波、跌宕起伏。这种魔力有多强，失去就有多痛。**它可以轻松让你爱上一个人，也可以让你失去一个人。**

今天，我们就来探讨一下关于新鲜感的话题。

新鲜感的本质是什么？

第一个问题，新鲜感究竟是什么？是一种感觉？还是一种对于未知的好奇心理？

有一位著名心理学家，曾提出了一个“恋爱三角形理论”。他认为一段完美的爱情应该由以下三个因素构成——激情、亲密和承诺。



我们口中所说的新鲜感，就是激情因素中的一种。如果给激情下个定义，激情就是两个人在一起因相互吸引而产生的高强度体验。据统计，激情的巅峰期往往只能维持半年左右。

有人认为，激情就是多巴胺的分泌，但这个想法对我们来说，没什么意义。在我看来（说明这是个独家理论），支撑激情的两个主要因素，分别是**不确定性和异性攻击性**。

不确定性很好理解，什么是异性攻击性？其实，和我们之前提到的“敢于冒犯”差不多。

这个理论很好地解释了为什么和“渣人”谈恋爱特有激情。第一，因为“渣人”的攻击性特强，一切都以拿下你为目标，持续推进关系；第二，他们又很不靠谱，也就是不确定性特别强。

老实人吃亏就吃在这，一方面，老实人非礼勿视、非礼勿言，攻击性弱到让有些人觉得“禽兽不如”；另一方面，老实人计划性极强，他们习惯把一切行动安排好，讨厌 list 出现任何变化。

所以，当你还在追求期或热恋期的时候，如果对方埋怨你木讷、不解风情、直男 / 直女，你不妨从这两个角度下手，增加你们关系中的激情因素比重，提升双方的新鲜感。

还有一个问题，为什么新鲜感难以保持？我们用上面的理论，同样可以来解释这个问题。因为双方呆的越久越熟悉，不确定性就越弱；同时该攻击的也都攻击完了，变得很安全。

你可能会想起来，这节课和我们在第 5 讲，探讨两个人在一起没事干怎么办的问题时，面临的困境有些类似，都属于**激情过后的如何面对低谷期的问题**。但是第 5 讲，我们主要从“亲密”和“承诺”这两个因素来展开，讲的是如何通过构建三角形的另外两级来替代激情的消逝。

亲密和承诺就像一道菜的食材，而激情却是食材的调味品。**光吃调味品的话，入口可能很鲜，但是吃不了几口；但是如果没有调味品，再好的食材也会差了点味道。**

那么，接下来，我们就来看看，如何持续营造新鲜感，给爱情调调味。

新鲜感的提升思路是什么？

首先，我们要明确，提升新鲜感，是**和旧人做新事，不是和新人做旧事**。通过不断更换伴侣寻找新鲜感的做法，无异于饮鸩止渴，从长期看是有损于新鲜感建立的。

其次，我们还要明确，提升新鲜感并不是靠所谓的创意和惊喜，没有人的创意是可持续的，最伟大的作家也做不到。你在网上搜索的所有创意套路也都是有限的，且很可能别人见过。

所以，从不确定性和攻击性两个维度来看，持续营造亲密关系的新鲜感主要有以下两种思路：

思路一：于变局中开新局——拥抱变化

每个人都有自己的生活习惯和规律，当两个人成为情侣的时候，其实互相磨合对方的习惯和规律就是一件特别有新鲜感的事情。你会发现，哦，原来生活还可以这样过。

所以，情侣刚在一起的时候，新鲜感十足，每天都在享受新鲜感带来的变化。

但是磨合完毕后，一切又变得完全可以预测，新鲜感也随之消失。所以，营造新鲜感的第一个重要的方法，就是拥抱变化。可能你要问，生活中哪里会有那么多变化呢？

拥抱变化其实很简单。

生活中每一件小事，我们都可以用 5W+1H 来总结。也就是，时间、地点、对象、目的、人员、方法。咱们除了人不变，其他都是可以变的，**一变感觉就全变了。**

比如说，之前我帮助一个朋友解决新鲜感的问题。我就问他，你和女朋友下班回家都干啥？他说，没啥事呀，吃完饭就躺在床上刷刷。我说那好办，你就改成坐在沙发上刷刷试试。

结果就因为挪了这么几步路，换了一个地方刷刷。他说两个人的感觉就变得不一样了，沙发上搂着的感觉跟床上搂着的感觉完全不同。他还想继续说下去，我及时制止了他。

拥抱变化更是一种心态，一种富有新鲜感的心态。

我有个朋友和对象出去旅行总是一肚子气，她作为一个女生，会把行程规划的井井有条、十分精致。但是她男朋友什么攻略都不做，出门一问三不知又拖拖拉拉，导致她频频打乱自己的计划，就会发生争吵。她男朋友还常常抱怨，跟她出去玩是个苦差事，比上班打卡还累。

于是，我就劝她，尝试一次没有行程单的旅行，每天就列一个必去的景点，其他都随心安排。结果怎么着，那次她玩完回来跟我说简直 high 爆了，虽然没有精确到分钟的行程计划，但是也不会按照预想，逐一地去看已经反复筛选过的景色，最美好的都是旅途的相遇。

这就是新鲜感，有的人浑身充满这种感觉，Ta 对于别人来说，就会有强烈的吸引力，但这种感觉是需要进行专门训练的。是的，**拥抱变化不仅是一种意愿，也是一种能力的训练。**

最基础的训练，就是观察变化、记录变化。比如说，每隔一个周期，可以是天，也可以是周，是月，记录一次你们两个人发生的事情，观察和之前比有哪些变化。

坚持一段时间，你很快就会变成一个“善变”的人，给爱人带来足够的新鲜感。

思路二：于危机中育先机——制造矛盾

当你们把情侣该做的事情都做完了，你们的苦恼也就从求而不得变成了按时上班、赚钱养家，这样的话，你们的异性攻击性直接降为负数，怎么办呢？

其实很简单，就是一句话：**有困难要上，没有困难创造困难也要上。**

明明没有危险的事情，要制造危险：你的小宝贝要被渴死在沙发上了，能不能有好心人端杯水出来拯救她啊；

明明没有门槛的事情，要制造门槛：你要是晚上陪我看十五分钟曼联的比赛，今天的晚饭就由我来做；

明明没有矛盾的事情，要制造矛盾：你明知道我今天心情不好，为什么要左脚先进门，罚你说一分钟好听的话来夸我。

你可能会说，这样是不是很作呀？

对，会作的女人最好命嘛，不但女生要会作，男生也要会作，**作就能制造新鲜感。**

端水、做饭、夸人可能是两个人每天都要做的事情，但是当你为这些日常的事件制造了一点困难后，立刻就会产生别样的新鲜感，成功之后你还会有满足感。就像打游戏一样，刀刀都死一屏幕的怪一点意思都没有，要好死不死才打死一个怪才有意思。

但是，这个矛盾的制造一定要讲究时机，讲究方法。原则就一条，要记住，**越是毫无矛盾的事情越要作，这叫有情趣；越是容易发生矛盾的事情，越不作，这叫识大体。**

这个矛盾可以是你们两个人之间的，也可以是你们和外部的。

比如说，给娃娃贴上讨厌人的名字，再痛殴一顿；或者找辆灰尘很重的车子，在窗上一起画只小猪，一起做一点小小的违背传统道德的事情，也会极大产生新鲜感。

香港有部电影《志明与春娇》，两个人就是在禁烟背景下，从烟友发展而成的爱情。

所以你看，新鲜感从来不需要什么炫酷的招式。**新鲜感就是使某一天与其他日子不同，使某一个时刻与其他时刻不同**，如此而已。重剑无锋、大巧不工。

内生的新鲜感

最后，关于新鲜感，我还要讲一点注意事项，就是什么是真正的新鲜感。

你可能要问，什么？还有真正的新鲜感？难道刚才我讲的都是假的新鲜感？当然不是，上面所说的方法确实是营造且持续营造新鲜感的好方法。但是通过前面的课程，你可能已经了解，我这个人特别喜欢讲**道与术的差别**，上面说的方法，只是术，下面我想再上升到道的层面说两点：

第一，享受新鲜感，就不能过于追求新鲜感。

这就跟吃饭一样，在口味太重尝不出味的时候，定期清淡饮食一两天，之后吃什么东西都有别样的味道。这个道理用佛家的话来讲就是：**空即是色、色即是空**

新鲜感也是一样，当你在内心将其作为奢侈品而非必需品的时候，才能更好地享受新鲜感。我们必须认识到，**新鲜感不是亲密关系的全部**。管你黛西艾比莫妮卡，过年回家还不是乖乖回到翠花丫蛋和二妮的状态。因为你和父母之间，不用新鲜感，也可以保持几十年如一日的生活模式，

所以，平淡和规律才是生活的常态，能够坚守常态的人才有能力享受偶尔打破规律的新鲜感；相反，企图把无规律的新鲜感作为常态的人，必然遭受失去新鲜感的反噬。

进一步地，你还需要认识到，**亲密关系也不是生活的全部**。

亲密关系也只是你生活的一部分，如果将其置于生活之上，那就是本末倒置。相反，保持独立的生活，保持独立的人格，你才能保持给对象的神秘感。360 度无死角展现在对象面前的人是不可能新鲜感的，千呼万唤始出来、犹抱琵琶半遮面的人才新鲜感。

第二，生活是新鲜感的源头。

武侠小说里的男女主人公可能会面临很多问题，生离死别、正邪有别，但就是不会出现没有新鲜感的问题。你看郭靖这样木讷的人，按理说营造新鲜感的能力很弱，但是也没这问题，为啥呢？

因为武侠里，他们的日子一天天太新鲜了。又是国仇家恨、又是拜师习武、又是路见不平、又是闯关打怪的，天天肾上腺素爆棚，哪里有功夫闲下来想没有新鲜感的事情。

每个人都是一个世界，亲密关系的新鲜感是你进入对方世界，分享自己世界的过程中产生的。

有的人可能比较擅长营销，他分享自己世界的窗口时，就十分酷炫，所以很容易让人着迷，大家都觉得这个人有激情。所以，纵然我们在前面讲了如何多维度地展现自己的世界，如何高亮度地装扮自己的窗口，但是最根本的还是**你这个世界够大、够精彩**。

在作家圈里，刘慈欣遣词造句的能力不算一流，但《三体》火到出圈的背后，就是足够精彩的世界，不假外物的内生新鲜感才是真正的新鲜感，这就是三体对大量文学作品的降维打击。

过好自己的每一天，就是营造自己新鲜感的降维打击。

爱情锦囊

情侣交往的各个阶段，特别是关系稳定之后的长期阶段，往往会出现缺乏新鲜感的问题。

今天，我们利用恋爱三角形理论（激情、亲密和承诺）分析了激情因素的产生，也就是新鲜感的实质，指出新鲜感的关键其实在于**不确定性和异性攻击性**。

利用这个理论，我们讲了两个提升新鲜感的方法，**一是拥抱变化；二是制造矛盾**。拥抱变化是一种意愿，也是一种要训练的能力；制造矛盾要选择合适的时机，以及合适的方法。

最后，我们从内生角度，探讨了更加持久稳定的新鲜感构建方法。一是降低预期，保持独立，不要一味追求新鲜感；二是花若盛开，蝶自然来；你若精彩，天自安排。

愿你每一天的太阳都是新的。

思考题

你有过相处很好的对象却缺乏激情的情况吗？你被要求过为关系注入一点新鲜感吗？你被指责过过于沉闷相处没有感觉吗？你觉得交往过程中，让你觉得最有新鲜感的事情是什么？

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，如果你的身边有朋友在为缺乏激情而发愁，记得把这一讲分享给 Ta。

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

精选留言 (12)



lesserror

2021-02-11

爱情有三年之痛，七年之痒。最大的病因可能是男女双方之间相互丧失了新鲜感。也难怪故人就说：“人生若只如初见，何来秋风悲画扇”。

不止爱情，想想我们面对很多事情一旦丧失了新鲜感，还能坚持不？例如编程，我们就经常调侃：“我熟练写出二十种语言的hello world输出”。

我们在童年为什么翘首以盼春节的到来？因为可以期待爸妈给买了什么新的衣服、鞋子、以前没吃过的零食，又或者亲戚能给多少压岁钱等。你看，这种不确定性和新鲜感，也是我们童年对春节期盼的重要原因之一呀。

作者回复：说的太对了，长大了不爱过年，很大程度就是新鲜感丧失的问题。

但是依然要祝你，新年快乐！



👍 9



Sweeney

2021-02-10

嗯，先把陪我看曼联比赛这条用上😂

作者回复：嗯，按时间算，您发这条评论的时候曼联马上要踢西汉姆了，半夜三点陪看球那绝对是真爱！



👍 8

小呀么小二郎

2021-02-10



过好自己的一天~

作者回复: 过好自己每一天就是最棒啦!



👍 6



进化菌

2021-02-10

有启发!

不仅是相处久的恋人需要新鲜感, 相处久的朋友、亲人也是需要的。

而且, 感觉自己老实本分的天性更多, 如果偶尔做些不确定、打破日常的小事情, 应该会比较有趣的吧?

作者回复: 那是肯定的, 尝试给自己生活注入一点新鲜感, 自己和周围的人都会感觉很棒的!



👍 5



辰昊楠-(Yami的土豆...

2021-02-10

两个人在一起久了, 原本一味的甜蜜难免也有些乏味, 这个时候可以刻意营造新鲜感、刻意制造惊喜, 比如改变以往常用的称呼。试着换换更有挑战的昵称来称呼彼此、带对方体验一些不可预知的生活方式等。

作者回复: 这都是非常好的方法, 我觉得你的思路完全对了!



👍 4



Pluto

2021-02-22

刚才皮一下, 学过这么多课程, 理论学了一大堆, 但就是不会使用。就像某句名言: 懂这么多道理, 还是过不好这一生 😞

作者回复: 学而不思则罔, 思而不学则殆



👍 3



辰昊楠-(Yami的土豆...

2021-02-10

[官方认证沙发] 诶呀进入了心流体验一下子听了好几集，听的时候会根据老师语言的描述构建出各种场景，会把青睐的对象带入到这些场景之中，设想假如是我跟ta那会儿应该是咋样的呢。

作者回复: 谢谢夸奖，能够对你有所帮助是我们最大的收获！



👍 3



Soul of the Drago...

2022-04-28

我觉得保持新鲜感的最佳方式就是两个人一起不断探索新知，学习新的技能，尝试新奇的事物，在这样的过程交流彼此的心得，获得最大的认同感，自然就拉进了彼此之间的距离。



👍 2



Pluto

2021-02-22

我能回答今天的问题，我们还会在这里相遇？

作者回复: 相逢何必曾相识嘛



👍 2



见字如面

2021-02-21

还没谈恋爱的我，就已经对 一起吃饭，逛街，看电影，旅游这些事情觉得新鲜感不够了。可咋办呀

作者回复: 那太好了，造起来玩更新鲜的呀。

共 2 条评论 >

👍 2



bywuu

2021-05-09

如果生活本身就没有什么特别精彩的乐趣怎么办呢？



👍 1

学习

2021-02-19

所以收私房钱，让对象无意中知道，然后去找，但是又不是我告诉，TA又不能直接指责的那种，算不算呢

作者回复: 这个听上去跟宫心计一样，设计好我觉得应该还是挺有新鲜感的。



1