

为什么有些情侣谈着就感情越来越淡有些却越来越深？

从生理上来说，爱情是有保质期的。当爱情带来的化学反应慢慢褪去后，恋爱双方都会有激情不再的失落感。但不同的是，有的人选择放任不管，任由感情越来越淡，而有的人却选择用心经营，不断延长爱情的新鲜感。

有研究者给出过一个答案：18~30个月。美国康奈尔大学教授Cindy Hazan调查了全球来自37种不同文化背景的5000对爱人。他对这些情侣进行医学测试和面对面访谈后，得到如下结论：18~30个月的时间已经足够让男女相识、约会乃至结合和生子。

这一系列过程结束后，恋爱双方都不会再有心跳及冒汗的情况。Cindy Hazan说，爱情其实是大脑中的一种「化学鸡尾酒」，是由化学物质多巴胺、苯乙胺和后叶催产素组成。时间长了，人体便会对这三种物质产生抗体，「鸡尾酒」便会「过期」。之后，男女要不分手，要不便让爱成为习惯。

这个答案或许会让我们感到失望——如果你还相信爱情的话。

我们会做些什么呢？哀叹爱情像樱花般易逝。在一段感情丧失了最初的激情之后，便转投下一段感情的怀抱？或者勉强自己停留在索然无味的感情中，一天复一天地将爱情过成习惯？

嘿，你错了。

你的爱情并没有发生变化。真正发生变化的，是你！

不是爱情变了，是你变了：

爱情的「费希纳定律」

Ta 还是每天临睡前给你道晚安，你却觉得少了一些温柔和热情。

你们还是每次分别之前拥抱，但你却不再脸红心跳，而是像在履行吃饭刷牙的义务。

你抱怨爱情越来越不浓烈，越来越不像最开始的时候，充满激动、甜蜜和兴奋。但大多数情况下，爱情没有发生变化，是你越来越不敏感了。

心理学中，有种现象叫作「感觉适应」（Sensory Adaptation）：长期施加同一刺激，你会感觉刺激越来越小。

想想每天晚上的情景。深夜，你挣扎着从床上爬起来。你张开双眼，眼前却是一片漆黑，伸手不见五指。过了几秒钟之后，你感觉房间渐渐亮了起来。你开始看清房间里桌子和衣柜的轮廓。借着窗户透进来的星光，你甚至能够看清身边物体的颜色。现在，你不用打开电灯，也能够轻松自如地走出房门，而

不会一头撞在墙上。这就是「感觉适应」的一种例子——对黑暗的适应。

德国心理学家 Weber E.H. 从 1830 年开始，在莱比锡大学对人类感知能力进行了一系列的实验和研究。Weber 的研究从「肌肉感觉」开始。他找来 4 个志愿者参与实验，让他们掂量 3 套不同重量的物体的轻重。

比如我们先用 30g 的重物压在被试者手上，然后换成 31g 的重物。这两个重物的重量差是 1g，被试者能够分辨出是不同的物体。但换成 60g 和 61g 的重物，被试者就无法分辨出来，只能分辨 60g 和 62g 的重物。这个所增加的重量与原来的重量的比是个常数，都是 $1/30$ 。

Weber 惊讶地得出结论：观察两个对象间的差异时，我们所觉察到的不是绝对的差别，乃是相对的差别。这是在几种感官内都曾经得到证实的观察。

他的学生 Fechner 发展了这一结论。他设计了一系列实验，用来测量物理刺激的强度，和它引起的人的心理变化量。他从研究中总结出了一个公式：人的感觉强度和刺激强度的对数成正比。

这个公式被称为「费希纳定律」。用通俗的语言翻译一下，就是当物理刺激超过一定强度之后，人的感觉会越来越麻木。

遗憾的是，「费希纳定律」也同时适用于爱情。随着恋爱时间的延长，对方做出相同的爱情行动，你的感觉却越来越弱。

当对方第一次给你送上美丽的鲜花，对你说出甜蜜的示爱言语。你激动得眼泛泪花，心跳不已。但随着恋爱时间的延长，对方依然付出同样的时间和精力为你准备这些爱情的礼物，你的感受却越来越麻木，没有了最开始的脸红心跳。

感觉适应能力是有机体在长期进化过程中形成的。适应机制有助于我们精确地感知外界的事物，从而调整自己的行为。外界环境的变化幅度十分巨大，如在夜晚的星光下和白天的阳光下，亮度相差达百万倍，如果没有适应能力，人就不能在变动着的环境中精细地分析外界事物，作出较准确的反应。

但在爱情中，「感觉适应」却成为了爱情的杀手之一。随着恋爱时间的延长，我们越来越难以满足。就算对方始终保持着同样的感情热度，我们却会感觉爱情在不断降温，最终变得乏味平淡。

难道就没有办法保持爱情的长期浓度吗？

好消息是，有。

注意到了吗？「费希纳定律」只适用于「同一刺激源」。这就带给了我们一个破解「费希纳定律」的秘诀：在爱情中，不断引入新的刺激源。

我们为你设计了这几个聪明的方法：

1. 将每周末设为你们的固定「探索日」

你们可以每周末抽出一天时间，和对方一起去探索城市，共同参与有趣的活动。比如去尝试新开的米其林三星餐厅，聆听小提琴音乐会，参与先锋艺术家的行为艺术展览，或者进行一场短途旅行。

这种方式会让你们和对方在一起的时候，永远充满了新鲜的体验。而我们的感觉会自动将这种美好的感受，和对方连接在一起。

2. 不定时地给对方创造惊喜

你们每年共同庆祝的纪念日每年就那么几个：情人节、你的生日、他的生日。你们每次都在进行着同样的庆祝活动，去餐厅吃一顿晚饭。你们每次都送给对方差不多的礼物，不是鲜花，就是巧克力。

难怪你们会在爱情中感到厌倦。

创造新鲜感的秘诀之一，在于让对方无法预料到你的行为。当你让对方产生意料之外的惊讶感，你所做的举动，就会给对方带来更强大的刺激感受。要产生这种效果，你可以不要让对方预测到你的时间，或者不要让对方预测到你的动作。

你可以随机地选择在某天下班之后，准备一桌浪漫的晚餐。或者使个小坏，在你们共同庆祝生日之前，告诉对方你来不了。然后在他无比沮丧的时候，突然出现。这一定会让对方惊喜地给你一个大大的拥抱。

3. 主动学习新事物，让对方发现你的不一样



我们在爱情中，总是十分享受最开始一点点了解对方的过程。这种感觉就像在阅读一本有趣的书。我们总是充满好奇，总在猜想后面还会有什么我不知道的事情呢？

但随着爱情时间的延长，我们对对方袒露的东西也越来越多。到最后甚至双方已经没有对方不知道的秘密了。这就像我们已经将一本书读到了尽头。再好看的书，多读几遍滚瓜烂熟之后，也将失去它的魅力。

如果我们能够持续学习，让自己总在成长，总在学会新的技能和思维。我们就在不断续写自己的这本书。而且我们还要提醒自己，主动让对方感受到我们发生的新变化。比如你提升到了新的岗位，不妨和对方聊聊自己的新工作和产生的新思考。你学会了做一道新菜，也不妨在对方面前小露一手。这就像对方在追看一个没有完稿的故事。他会充满兴趣，热衷阅读你这本永远在续写的故事书。

有。

因为新鲜感的缺失的确是爱情浓度下降的一个重要原因，但是在真实的恋爱关系中，仍然有很多其他因素，影响着我们的爱情满意度。比如我们经常会听到的一个无奈的理由是：Ta 变了。

1. 让 Ta 变回以前那个 Ta，有用吗？

对不起，不大有用。

人们经常会认为自己对爱人的感情变淡，是因为对方「变了」。

「他变了，不再是以前那个他了。」总有人会这样和闺蜜喟叹，「你知道吗？刚刚在一起的时候，他要是发现了我穿着新的鞋子，出门的时候就会在口袋里替我备着创可贴。」

但他愈发地不这样做了；热恋期过去以后，他愈发地对爱人没有以前那样上心，爱人也愈发地和他疏远。

会有很多心理学家同意这种看法。例如 Kelley 等人认为，关系一开始，是行为影响了两位当事人之间的关系变化。他们因为实施了这些被定义为「相爱」的行为，所以他们被定义为「情侣」；同时他们所做的这些事，例如一开始的调情，到表白，到交往，这些行为也影响了他们对对方的认知和感情。

因此，当情侣疏远，当他们脱离热恋、关系满意度下降，这也是他们的行为在作祟。即，当他们「变了」，不再对对方如以前那样「上心」了，他们减少了热恋的行为，他们之间的热恋也就随之消失，关系满意度也直线下降。

那么，是不是情侣们改变现在的行为，重做以前做过的事情，热恋的感觉就会回来，关系满意度就会上升？

没有这么简单。Lavner 等人在 2016 年发表的研究里指出，新婚夫妻在婚后三年内是否改变他们在这段关系里的行为，和他们关系满意度的变化并没有相关性。

Williamson 等人同年也发表报告称，他们在关系咨询中成功改善了一千多对伴侣的沟通行为，但沟通行为的改善并不能映射这些伴侣关系满意度的变化；而在此之前，行为，尤其是沟通行为，一直被当作改善伴侣关系满意度的关键。

当然，行为对人们关系形态的变化非常重要，但实际上，当关系已经成形以后，对方行为的作用已经变得不那么立竿见影了。

因此，热恋的感觉并不会单纯地因为「他变了」而溜走，更不会单纯地因为「他又是以前的他了」而归来。

2. 我的脑袋偷偷决定要爱你

也偷偷决定不再爱你。

其实比起这些外显的行为，和人们对这些外显行为的认知，真正能影响我们对一件事或一个人的感情和态度的，是我们的内隐社会认知（implicit social cognition）。

通常我们的认知都是能被我们自己检测和归纳的：他因为善良所以是好人，她因为考了满分所以很聪明等等。但很多认知和行为的选择是自动的，是依托我们多年的生活经验形成的，是无法轻易被我们检测到的。

比如当我们看见腐烂的食物，我们不需要思考，就会选择丢弃或是远离它。这种行为的产生过程是自动的，因为「腐烂的食物对健康有害」这样的信息，早就已经写在我们的内隐认知里

了，「腐烂」和「坏的」已经自动联系在一起，因此我们看见腐烂时，就会不假思索地自动回避。

这就好像在你的脑子里还住着另一个你，他是世界上最了解你的人，他把你所有忘记的、忽略的或理所应当的东西都记得清清楚楚，默默地在替你做出选择。

用这种角度去分析爱情的话就是——你还没有意识到爱情来了，你脑内的小人就先知道了。脑内的小人偷偷地让你心跳加速，让你血流变快，让你神魂颠倒，让你想要去接近这个人。这时候，傻乎乎的你才算知道自己已经坠入爱河。

很多时候使我们爱上某人的决定性因素并不是对方是个什么样的人，而是你需要一个什么样的人。

内隐认知对我们行为的影响经常是以「接近-回避」的形式体现，喜欢就接近，讨厌就回避。如果你的内隐认知告诉我们眼前的人是「对的人」，我们下意识地就会想要去同这个人接近。

而我们通常又不会去反抗内隐认知（意识到都很难，还怎么反抗），所以当爱情来的时候，它就显得那样不讲道理。

但是随着相处时长的增加，你们一起经历了更多的生活事件，他向你展示了他性格里你不了解的其他部分，这些事情都在默默地影响着你对他的内隐认知。

如果他逐渐地和坏的事物联系在一起，或是他已经不再和美好的事物有太多联系了，你就会开始不自觉地不再那么想要接近

他，两个人之间的关系也就疏远了。

对方行为的改变无法立竿见影，无法在一朝一夕之内让你回心转意，是因为新的内隐认知在三年、五年、十年之内不断生成和固化，他要改变他在你内隐认知的样子，至少也要花这么长的时间。

所以有时候并不是他变了，他还是他，他的行为可能一直没有改变，只是，你变了，你的认知变了。

3. 让爱情保鲜的小方法

真实存在并可操作的方法。

确认你的想法

McNulty 等人 2014 年发表的研究里指出，当对某人的内隐认知已经形成时，那个人所做的行为只会改变我们对他「接近-回避」的强度，而不会直接改变方向。

因此，如果想要寻找改善关系满意度的办法，最重要的前提是，你的确是出于想要继续爱这个人，而想要维护这段关系，而不是出于其他原因。这将是进行一切方法寻求和尝试的原动力。

修复你们的情绪联结

心理学家 Arthur Aron 有一个著名的研究。他让一男一女两名异性恋被试面对面坐着，让他们轮流问对方问题，例如「上一次哭是什么时候？」又例如「你有什么特别丢脸的事情吗？」



被试们分享的是心情、情绪和秘密，这些问题都反映着很高的自我暴露程度。之后研究者让他们注视对方的眼睛，注视长达 4 分钟之久。神奇的是，实验结束时，许多被试都报告「自己深深被对方吸引」，「陷入爱情之中」。

情绪联结是最有力的联结。当我们分享情绪、心事和秘密，我们之间的感情才能得到最好的强化和稳固。

很多时候我们同对方的疏远，是从我们不再分享心情开始的。想要修复关系，就试试看像以前那样，继续同对方分享心事吧。

将对方与积极的事物联系在一起

正如前文所说的，有时候对方的行为并不能很有效地立刻影响我们的内隐认知，但我们自己的行为可以。

除了前面提到的主动确认自己的想法，和主动分享情绪和心事以外，我们可以做一些小事来调整我们的自动认知。

McNulty 等人在 2017 年发表的实验研究中成功证实，只要我们愿意，我们的确可以主动地驾驭我们的内隐认知，通过将对方和能带来积极感觉的事物联系在一起，可以有效提升关系满意度。

例如，他们建议，我们把对方和可爱的小动物，或是任何想要接近的事物联系在一起。这能让你找回当初不可控制地想要接近他的感觉。可以试着给对方起可爱的昵称，或是共同做一些可爱的事。

这样做的目的是，在你的认知中把对方重新和「接近」联系在一起。当然这也需要对方的配合。

爱情是两个人合作完成的艺术品，天长地久的爱情更是。

正如作家凯特伦在演讲中说，「不要总想着你自己，不要总在爱情里计较得失。去想想你能为这段关系贡献什么。去和伴侣好好沟通，探讨你们要在这段关系里合作创造的究竟是什么。」

爱情是你和爱人的共同创造物，而不只是吸引着你往下陷落的深渊；它是一个需要你做好准备，需要你的爱人做好准备，一起来创造的艺术品。

本文由 Circle 阅读模式渲染生成，版权归原文所有