# 当激情渐渐退却
# 怎样渡过爱情疲劳期呢?

疲劳期时，刺激新鲜感都在慢慢消失，当激情渐渐退却，对方的形象渐渐变得真实后，许多微小的生活习惯、一个行为甚至一句话，都能成为点燃争吵的导火索。谈恋爱的时间一长，很容易出现暂时性的爱情疲劳期。爱情出现疲劳期的话，只要两个人稍微努力一下，可能就会峰回路转，感情也会更加牢固。那么怎样越过爱情疲劳期呢?

## 甜蜜过后激情殆尽 男女相处一定会有疲劳期

所谓的疲劳期,就是甜蜜过后激情殆尽、你开始看他不顺眼,甚至他的诸多行为轻易就能引发你的不满、愤怒,开始对他丧失耐心和理解。

这种情况在男女相处中有规律可循,并且时间逐渐缩短,从以前的七年之痒到现在的三年甚至一年之痒，生活节奏似乎也对两性情感产生了相当大的影响。

恋爱时期可能斗志昂扬,每天都觉得很幸福,毕竟情人眼里出西施。这时理性总是被感性战胜,盲目无比,但是一旦进入疲劳期,一些以前从未注意的缺点开始变得介意起来。

疲劳期时,刺激新鲜感都在慢慢消失,当激情渐渐退却,对方的形象渐渐变得真实后,许多微小的生活习惯、一个行为甚至一句话,都能成为点燃争吵的导火索。

当你某天突然感到两人在一起很无聊、有些厌倦,不开心、有压力的时候,就可能是出现进入疲劳期的黄色信号。

此时,一定要重视这种坏情绪,不要放任其发展,现在是你挽救感情的好时机。

## 克服爱情疲劳期的恋爱技巧:带着动机去做事

疲劳期的时候，之前五彩斑斓的恋爱开始变得简单模式化,“总感觉有点无聊”这种想法就开始越来越多的涌现出来。当你开始容忍不了对方的一些行为的时候,就应该有所警觉。

首先你要重整心情,不要为这种“总感觉”的行为加上一个动机,使之变得复杂,类似于“和 TA 在一起不快乐→如果对方不按照你说的去做,或者 TA 对你为他做的事情没有表示出感激之情,你就会变得很烦躁,没有积极性→感觉在一起很无聊”,如果经常这样想,随着感情慢慢的变化,爱情温度也会下降得更快。

原因可能就在于你总是认为错的是对方,而不在自己身上找原因。久而久之你甚至容易钻牛角尖,否定你们在一起的正确性,进而产生分手念头。

在这种不理智状态下作出的决定,会让你后悔不已。

一切不要凭感觉,首先想想自己对对方的哪一点哪一件事不满,然后冷静考虑一下,这种不满是否合理,找出自己发火的动机,或者和对方进行沟通。你会发现,其实很多事情可以解决。

## 克服疲劳期的恋爱技巧:不想分手怎么办?

已经结婚的人或者陷得很深的情侣,想要分手,谈何容易。如果不愿分手,还想给对方机会的话,你首先要做的是让自己能够正视对方的缺点。

首先,学会克制。不要现场发作,尽可能深呼吸,保持理性的想法,维持风度和仪态。

然后,理解或者尝试去喜欢那些他无法改变的缺点,可能换一种角度就觉得那些缺点很可爱。爱情有正面当然也会有反面。

最后,不要认为自己高于对方。在你看来他的一些缺点让你觉得丢人或没有面子,就会觉得自己比对方有素质,高人一等。其实每个人身上都有缺点,有的已经形成习惯,难以改变。用平等的目光去看待对方身上的缺陷。

如果原则性、非常严重的问题无法用“理解、包容”的心态去面对,你就该认真问问自己,到底对他的感情有多深,他是不是你身边最重要的存在,你的未来计划中有没有他的一份。你们的性格是否真的合适,在一起时快乐多一些,还是折磨多一些,这些思考方法对今后的交往也会有所帮助。

## 克服疲劳期的爱情技巧:TA 其实是你的镜子

进入疲劳期,一旦感到厌倦对方,态度也会倾向带有攻击性。当对方感到这种不友好的时候,会对你采取反攻的态度。你们的感情会陷入恶性循环,最后变得覆水难收。

即使再心烦意乱,基本的礼仪也还是要的。不要认为他是你的男朋友,就可以随性做过分的事情,你也要感谢一下男朋友,给他一点奖励、夸奖、尊重、支持。就算疲劳期倦怠感出现在你们之间,也不要草率的马上下决定。

通过你的努力唤起过去美好的回忆,在爱情中,女人是最关键的,可以决定一段恋情的生死。

(据恋爱百科)