

# 医学专家提醒： 碎片化快乐带来“多巴胺陷阱”

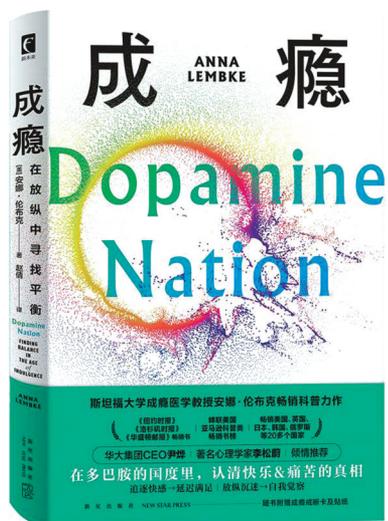
当下，人们生活在一个物质丰富的世界，各种刺激多巴胺分泌的物质充斥着人类的生活。

除了糖、薯片、酒精、咖啡等容易让人成瘾的物质，20年前，一种全新的“电子设备成瘾症”出现了：社交软件、网络购物、短视频。这些数字产品让人沉迷其中，闪烁的灯光、庆祝的声音和“点赞”，使人们渴望获得更大的奖励。然而，人们也发现，当快乐变得唾手可得，却更容易感到迷茫，更容易迷失自我，甚至感受不到幸福。以至于网上出现了这样的声音：为什么我们越来越容易获得那些令人快乐的东西，但却变得比过去更加痛苦？

## 过度激活多巴胺 容易让大脑“崩溃”

多巴胺对人类生命健康有其存在的价值。但是，如果人们过度激活这种机制，就很容易让我们的大脑“崩溃”，就像一个失去平衡的天平。大量的多巴胺涌入人们的大脑时，虽然人们会短暂地感到兴奋，但接下来的漫长痛苦也会随之而来。当大脑习惯了一种刺激后，它就会变得麻木，需要更高强度的刺激才能重新激活它。因此，如果人们反复追求同样的欲望，就会陷入一个恶性循环，这就是“成瘾”的开始。成瘾者眼中的时间会变得缓慢，空间会变得扭曲，自我会变得渺小，他们会不惜一切代价地、机械地重复着自己的行为，越陷越深。

医学专家开始从科学的角度思考这个课题。近日，斯坦福大学著名



《成瘾》

神经学与成瘾治疗专家安娜·伦布克教授关于成瘾科学研究的最新科普作品《成瘾》，由新星出版社引进出版。在这本书中，她指出了碎片化的快乐带来的“多巴胺陷阱”：越是在一个快乐唾手可得的环境，人们越是需要不断自省。

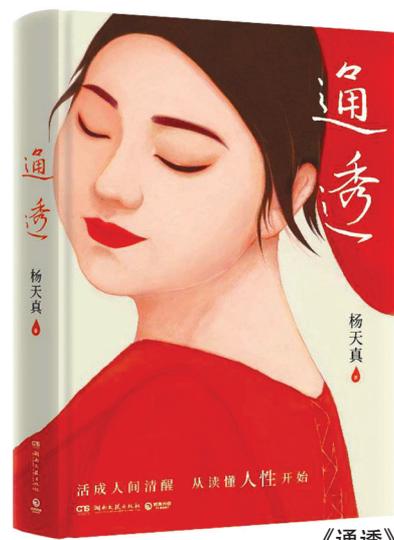
安娜·伦布克写道，过去75年里，神经科学领域最重要的发现之一就是发现大脑中处理快乐和痛苦的区域是相同的，并且大脑会努力维持快乐和痛苦的平衡。每当这个天平向一侧倾斜时，大脑就会在另外一侧施加压力，竭力恢复平衡，神经科学家称之为“内稳态”。多巴胺被释放以后，大脑会相应地减少或“下调”被刺激的多巴胺受体的数量，从而导致快乐与痛苦的天平向痛苦端倾斜，以恢复平衡。

## 如何预防成瘾行为 设定目标和调整生活习惯

安娜·伦布克以深受成瘾之害的多个真实案例出发，从神经科学的角度分析大脑的奖赏机制。书中还提到，网络空间中存在一种“传染性”现象：当我们在网上看到其他人以某种方式行事时，这些行为似乎就有了“正常性”，因为其他人都在这样做。这种现象在很大程度上塑造了网络空间中的集体行为和社会趋势。然而，正如书中讲述的案例所展示的那样，互联网对个体行为的影响可能会导致不良后果。在其中一个案例里，雅各布不仅沉溺于不健康的网络行为，还将其传播给了其他人，从而引发了社会传染现象。这种现象反过来又加剧了个体的沉溺和成瘾行为，形成了一个恶性循环。从文化研究的角度看，书中的情景反映了互联网如何在满足个体需求的同时，也让他们陷入某种程度的沉迷和自我毁灭。通过雅各布的经历，作者探讨了互联网与社会传染的关系，揭示了当代社会在数字化、全球化背景下，个体在追求愉悦和满足欲望的过程中所面临的挑战。

在详实案例的基础上，作者对如何预防成瘾行为提出了有效的建议，讲述快乐与痛苦的平衡之道，并提出了自我约束策略等有效的解决方案——无论是糖成瘾、购物成瘾，还是社交媒体成瘾症，我们要学会区分真正的需求和短暂的欲望，通过自我觉察、设定目标和调整生活习惯等方式，逐步摆脱成瘾行为的控制。

华西都市报—封面新闻记者 张杰



《通透》

## 杨天真新书《通透》 教你如何告别精神内耗

杨天真是风格鲜明的明星艺人经纪人，是创办娱乐公司的老板。还有不少人欣赏她通透清爽的思维方式，是“金句输出机”。网友们线上追问杨天真较多的问题就是：如何做到通透清醒，告别精神内耗？

继首本图书《把自己当回事儿》大卖之后，杨天真的第二部作品《通透》近日由湖南文艺出版社出版。杨天真在《通透》中对“如何做到通透清醒”这个问题给予阐释：“所谓的‘通透’，第一要能明确自己的目的；第二要能理清他人行为背后的逻辑；第三，能放下对人性的幻想和他人的期待。当你达到通透的境界，自然而然会减少非常多的痛苦和烦恼，提升人生效率。要拥有通透的人生，其实核心在于对人的深刻理解，不论是自己还是他人，行为背后都有人性规律的驱动。”

书中，杨天真用丰富的职场、人生、创业经验，以人性的若干关键词入手，贴近生活的案例，妙语连珠的分析，帮助读者深挖人性，了解自我，观察世界，领悟情商的真谛，分析当代人常见的焦虑、社恐、迷茫、纠结等难题，理性看待人性中的嫉妒、虚荣、好胜的灰色地带，在变化的世界中寻找自己的锚点。

杨天真透露，自己是在小学二年级时，读刘墉的作品《我不是教你诈》开启了她对人性的理解。她由此理解到每个人不同的行为背后其实都有迹可循。书中还提到当代人常见的纠结问题，即所谓的“选择恐惧症”。在杨天真看来，“纠结”产生的原因：第一，害怕承担后果；第二，个性比较偏向心理学中的“利益最大化者”，有些完美主义；第三，没有自己的价值体系，也就是不明白什么对自己更重要。小到租房，大到择业、是否出国留学，我们的人生中面临无数复杂的选择，只有清楚自己想要什么，才能落子无悔。

在与他人相处时，对人性的洞察非常重要。例如让“打工仔”头疼的职场问题，背后也充满人性因素。在“甩锅”这个章节中，杨天真以职场中的实际案例，剖析“接锅侠”是如何产生的——接锅这个问题的背后，本质上是你建立了怎样的职场人设。因为从人性的角度来看，如果把责任推卸给你没有任何后果，那么很多人会倾向于那么做。最有效的应对方法就是树立起自己的职场人设——有原则、有底线，不会轻易妥协。实在没有这种气场，也要尽量“丑话说在前头”，先跟对方明确责任和后果，含糊不清最后只会让自己吞下苦果。

杨天真也坦言，其实她并不能完全做到“知行合一”，也正在不断地认识自己、刷新自己的过程中成为自己。

华西都市报—封面新闻记者 张杰  
实习生 刘珈汐

## 《海错图笔记》： 跨越时空的海洋博物之旅

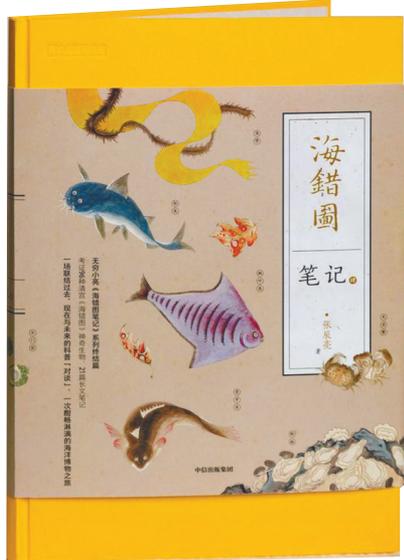
海错的“错”，是种类繁多、错杂的意思。清代画家兼生物爱好者聂璜绘制的《海错图》是一部海洋生物图谱，共描绘生物300多种，几乎涵盖无脊椎动物和脊椎动物的大部分主要类群，还记载了很多滨海植物、奇闻异事和风土人情，是一本颇具现代博物学风格的奇书。

不过由于时代所限，《海错图》中记述时有夸张与错漏，聂璜多次留下“以俟后有博识者辨之”的文字，希望后世能有人解答他弄不清楚的生物问题。

跨越百年时光，张辰亮接过了聂璜未竟的事业——从2014年开始，用现代生物学的角度，对《海错图》中的生物进行科学分析和考证，带领读者展开联结过去、现在与未来的科普“对话”，也是一场跨越时空的海洋博物之旅。

张辰亮的网名叫“无穷小亮”，运营《博物杂志》官微多年，被称为“博物君”。他运营的科普短视频很硬核，粉丝众多。

虽然在短视频上取得成功，但是张辰亮投入更多时间精力的是写作科普书。他认为，新媒体能最快地触及



《海错图笔记》

最多的人群，做到了科普的“普”，但是真正想保存知识、在世界上留下点儿作品，还得写书。他说：“我在书里花的精力、投入的知识量，比视频里多了无数倍。好东西都在书里。我用视频

把人聚过来，再请他们看我的书。”

所以在制作科普视频之外，张辰亮从2014年开始写系列科普作品《海错图笔记》。近日，该系列收官之作——《海错图笔记》第四册由中信出版集团推出。该书选取《海错图》中最有挑战的96幅原图，用20篇笔记向读者展示了鱼类、贝类、兽类及海洋植物的鉴别及物种介绍，以及作者收集到的珍稀海洋生物照片及古代图谱。

海带是荤的还是素的？昆布是哪一种布？……这些奇奇怪怪又好玩的知识都能在《海错图笔记》中找到。在第四册中，张辰亮不光解答了聂璜留给读者的大部分问题，还挖掘到了聂璜隐藏在书中的细微情绪。正是这些文字，使《海错图》超越了一本画谱的属性，成了一位时代变革中的“活人”所写的有温度的书。此外，张辰亮还在书中解释了为什么聂璜会在当时“误入歧途”，跟聂璜的思维方式是“格物致知”、缺乏足够科学的思维模式有关。

华西都市报—封面新闻记者 张杰  
实习生 刘珈汐