

---

# 为何吸烟、吃巧克力让我们感觉如此快乐？快乐如何影响大脑健康？

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/632.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

2018年5月23日讯，每天我们都会在追求快乐的过程中做一系列选择，我们会做一些让我们感觉良好的事情，同时我们也会完成一份特定的工作，不管其是否有回报，这些经历有助于塑造我们对待生活的看法，并且定义我们的个性。因此，我们管理或维持我们追寻快乐的能力问题或许归因于许多神经性精神障碍，比如成瘾症和抑郁症等。



---

## 当我们经历快乐时大脑会发生什么变化?

机体的快乐是由大脑多个部位所释放的神经递质所驱动的，而这种快乐的感觉就是机体对食物、性和毒品做出的反应，大脑奖惩系统中多巴胺的释放尤其重要，其能够告诉大脑何时期待有回报，以及调节机体驱使我们去寻找能够得到回报的东西。

多巴胺的释放对于机体一系列功能都非常重要，比如随意运动和认知等，而诸如精神分裂症等疾病患者大脑中就会释放较高水平的多巴胺，从而就会诱发一些精神病性的症状，在一些诸如帕金森疾病等神经变性疾病中，负责运动协调的多巴胺细胞会过早死亡。所有的滥用药物，不管其主要的作用方式如何，其都会促进多巴胺的释放，而其它奖惩经历，比如性、食物和读博等，都与多巴胺释放水平的增加有关，相反，大脑奖惩系统中多巴胺水平下降与机体抑郁症发生有关。

由于在生物学和神经化学上存在差异，因此我们会以不同的方式来体验快乐，而这也与个体过去的经历、以及不同的社会和文化因素有关。比如对音乐的喜好似乎是由后天的培养而塑造的，而并非生物性的因素，因此就会有一些人因为买了一个新的手提包而出现多巴胺分泌增加的情况，而其他人则会因为在一场体育比赛中下注而出现多巴胺释放水平增加的表现。



## 关于决策制定

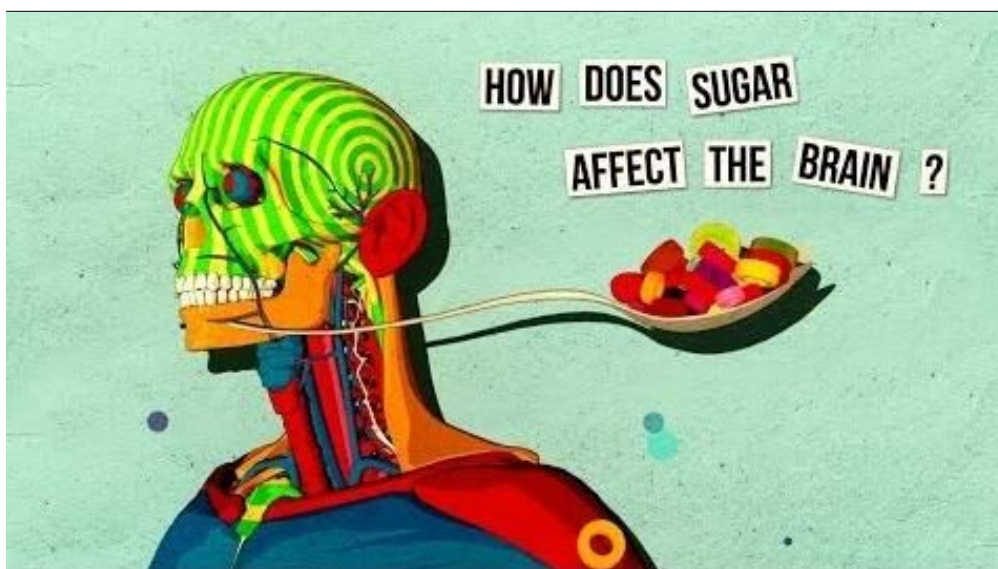
当我们做决定时，有些是习惯性的，并不依赖于机体的快乐，而有些则具有更加明确的目标导向，我们很多人都喜欢在午餐时吃冰激凌，因为其尝起来让人感觉很好，而且糖分能刺激大脑的奖惩系统释放多巴胺，但我们都知道，如果每天都吃冰激凌的话，我们会增重，而且会不太健康，因此这些健康知识就会让我们理性地降低对冰激凌的渴求度。

机体目标导向行为背后的认知过程主要包括确定潜在结果的价值，并且形成一种策略来最大限度地提高我们完成最有价值结果的能力，如果我们需要足够多的时间做出同样的决定，而且所得的结果也一样时，我们的决定或许就会变得不再更有目标导向性一些。但特定的选择似乎并不总是

---

会带来积极性的结果，在这些情况下，随着时间的推移，我们就会知道哪种结果提供了最好的整体回报。

赌博就是一个很好的例子，其能够帮助我们阐明这个过程如何变得有问题的，而扑克机会提供一个积极性的结果，足以让你继续玩下去，尽管其是被编程的，因此从长远角度来看，你似乎就会亏钱。



### 当决策制定出现问题时

在决策制定过程中的任何点出现问题都会导致一些病态行为的出现，上瘾就是通过专注于单次接触药物等物质而进行分类的;我们并不清楚成瘾行为开始和持续出现的机制，但遗传和环境因素似乎就能让个体面临更大的风险，比如寻找一种让机体非常愉悦的药物或许对其使用就有着更大的价值，这就会导致个体对药物的持续性摄入，如果这种行为转变成为习惯性动作，而且个体对所产生的后果和经历并不敏感时，或许就会让机体变得成瘾。

多巴胺的释放对于机体对特定结果的奖惩反应至关重要，而且这还会增加机体对这种体验的渴望，由于这能够驱动机体对药物的持续性摄入，因此奖惩系统中多巴胺的释放对于成瘾行为的产生至关重要。然而，通过给予结果设置更大的价值并且加速习惯形成的话，机体的大脑就会扭曲决策制定能力，在这一点上，获得问题的结果或许并不是由多巴胺的释放，而是更多依赖于自身潜意识的驱动，因此，类似于停止药物这种做法似乎是没有用处的。

这就是为何我们需要利用多种方法来治疗成瘾行为的原因了，同时研究人员还需要开发药物来调节机体神经化学的平衡从而削弱机体的习惯性行为，同时这还需要其它干预措施，比如认知行为疗法和社交网络援助等，这能够帮助重新训练大脑并且提高自身的决策能力。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

---

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://iikx.com)转发