



為什麼我停不下來：想要v.s喜歡

徐繪倫 指導教授：黃智偉



1 研究動機

在現代快節奏的生活中，我們幾乎每天都在經歷微小的「失控」，深夜明知該睡覺，卻還是控制不住不斷滑著手機；面對高熱量食物，即使吃不下或是產生罪惡感，依然停不下進食。傳統觀念可能將這些行為歸咎於意志力薄弱或缺乏自律，甚至讓我們產生自我厭惡。我們對這些事物的渴望(CRAVING)往往極度強烈，但在真正執行這些行為的當下我們感受的快樂(PLEASURE)卻非常稀薄，甚至覺得空虛與焦慮。

2 大腦裡的兩套系統

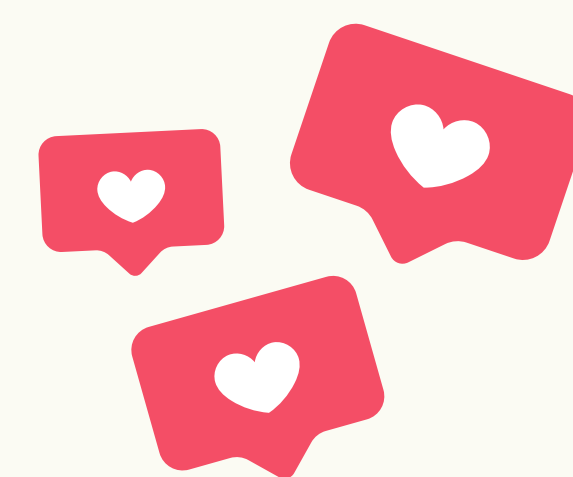
驅動系統：**想要 (WANTING)**

化學物質：多巴胺 (DOPAMINE)

大腦角色：擴音器（只負責誘惑，不負責快樂）

生理特徵：範圍廣泛、無底洞、極易被環境線索觸發。

運作結果：產生強烈、非做不可的「衝動」。



享樂系統：**喜歡 (LIKING)**

化學物質：內源性阿片類 (OPIOIDS) / 腦內啡

大腦角色：品味家（感受真實的滿足與平靜）

生理特徵：僅佔大腦 1%（享樂熱點），極度脆弱。

運作結果：有嚴格的「快感天花板」，極容易疲勞。

3 失控的真相：慾望的黃金交叉

敏化作用（慾望暴走）：

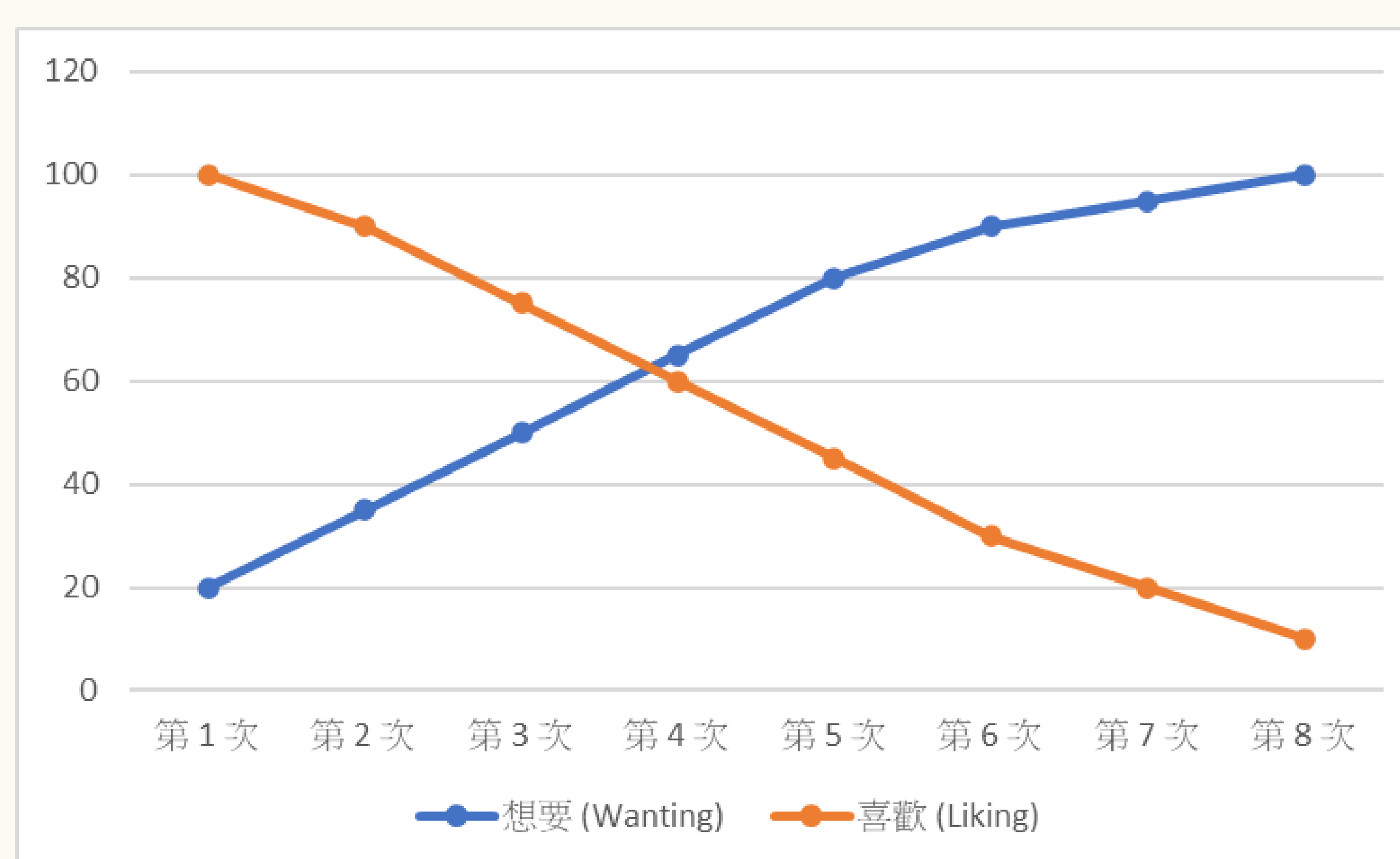
大腦對「刺激線索」（如紅點通知、炸雞香味）
越來越敏感，多巴胺狂飆！

受體下調（快感消失）：

為了保護大腦，那 1% 的享樂熱點會關閉接收器，
讓你「越吃越沒感覺」。

壓力催化（交叉敏化）：

壓力荷爾蒙（皮質醇）是多巴胺的催化劑！
越焦慮，你的大腦就越會發出虛假的渴望訊號。



4 結論

物理隔絕（斷開線索）：

既然「想要」是無意識的，最強的自律就是讓誘因消失（如：關閉 APP 通知、不在家裡囤零食）。

降低壓力（關閉催化劑）：

意識到壓力會放大慾望，用深呼吸或散步降低皮質醇，才是預防失控的根本底層邏輯。

