

愉悦回路



[愉悦回路_下载链接1](#)

著者:[美] 大卫·林登

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2014-11

装帧:平装

isbn:9787300200927

我们为什么会感到快乐？为什么戒酒、戒毒、戒赌这么难？为什么有些人抵抗不了性的诱惑？为什么慈善也上瘾，运动会叫人欲罢不能？

2020年，穿入大脑的纳米机器人能带给我们虚拟现实体验吗？高科技的指数增长能帮助我们更快地研制出戒断成瘾的药物吗？

人们沉溺于罪恶，也追寻美德。脑神经科学家为你解析，愉悦回路如何重塑人生。

从可卡因到大麻、从冥想到自慰、从红酒到牛排，林登博士以超有趣的方式科学地解读善与恶，以及人类如何从日常的饮食、学习、娱乐、运动中寻求快乐。

作者介绍:

大卫·林登博士

美国著名神经学家，约翰·霍普金斯大学医学院神经科学系教授，《神经生理学杂志》总编，畅销书《进化的大脑》作者。

在长达20余年的研究工作中，他在大脑记忆存储和突触可塑性研究领域有丰硕成果。相关研究论文发表在国际顶尖科学刊物上，如《科学》、《自然》、《细胞》和《神经元》等。

更重要的是，他对于人脑的理解已经超出了科学工作者的范畴，很大程度上改变了人们对脑神经细胞的固有认识，走向了真正的大师水平。

目录: 推荐序 快乐和成瘾是人类的天性 I

前言 走进快乐的神经生物学 V

01 大脑中的快乐按钮 001

米尔纳和奥尔兹对老鼠的大脑进行移

植电极实验,但不小心埋错电极的位置却让他们意外地发现老鼠大脑中的“快乐中枢”：为了获得大脑刺激,老鼠竟然可以在一个小时内按压杠杆7 000次。

不道德的实验

快感从哪儿来

受损的愉悦回路：帕金森氏病

善与恶的指南针：愉悦

02 飘飘欲仙 023

所有文化都会使用药物来影响大脑,

从温和的咖啡因到强烈的吗啡。有些药物有成瘾的风险,有些则不会使人上瘾;有些药物只会改变人的知觉或者情绪,而有些药物摄入过量就会致命。寻找药物成瘾的轨迹,大脑究竟是如何被塑造的。

瘾君子罗马皇帝奥勒留

爱尔兰的全民兴奋剂：乙醚

南美洲的神奇饮料：死藤水

动物也“嗑药”

5类精神活性药物

成瘾也是一种学习方式

成瘾的神经生物学进程

大脑的可塑性:社会环境与个人经验

03 舌尖上的快乐 065

大脑从身体接收到体重的信号,然后根据信号来调节食欲和能量消耗的平衡,

以便将体重波动控制在很小的范围。而志在减肥的人的主战场在连锁餐馆、面包店和其他食品行业的厨房里。这些食品最大程度地激活了大脑的愉悦回路,导致人们暴饮暴食。

肥胖的根源:缺乏瘦素
愉悦回路激活方式1:进食
减肥困难并非因为意志力薄弱
连锁餐馆如何卖出更多食物
哪种减肥药最有效

04 大脑的“爱与性地图” 095
为什么有些人可以对伴侣永远忠贞,
有些人却抵抗不了新伴侣的诱惑? 对愉悦回路的刺激让我们感受到强烈的欣快感。
但个人经验告诉我们爱与性是可以分离的,
实验结果也说明,性爱内容激活的不仅是男女被试相同的脑区,而且还引起了性别特异性效果。
生物性行为的多样性
扫描热恋时的大脑
愉悦回路激活方式2:性爱
性一样会成瘾

05 赌博的快感和现代人的成瘾行为 127
赢钱可以激活人类的多巴胺愉悦回路,而人类天生就喜欢从冒险事件中获得愉悦感,我们喜欢赌博并不需要获得最初的金钱奖赏,而是“不确定获得奖赏”这件事本身就令人有快感。
一个无可救药的赌徒
愉悦回路激活方式3:赌博
愉悦回路激活方式4:电子游戏

06 高尚的快乐(和轻微的痛苦) 151
快乐无疑是我们心智功能的指南针,
而痛苦同样能刺激大脑的腹侧被盖区神经元释放多巴胺。与赌博中得到金钱奖赏的情况一致,缴税和慈善捐款也激活了伏隔核几乎相同的区域。但平均而言,慈善捐款引发的愉悦中心的激活程度要比缴税更加强烈。
愉悦回路激活方式5:运动
痛苦也能激活愉悦回路
高尚的愉悦:冥想
愉悦回路激活方式6: 缴税与慈善捐助
愉悦回路激活方式7: 信息
塑造愉悦

07 未来科技改变快乐 177
随着高科技发展呈指数型增长,通过
纳米机器人体验虚拟现实或将一个人全部的经验、情感上传至未来电脑是人类感官体验的未来吗?科技能让我们把体验快乐与成瘾剥离开吗?我们的法律和商业机制会不会也因此改变?
大脑中的纳米机器人
预测成瘾:基因筛检
治疗成瘾
神经生物学家的终极梦想
注释 201
译者后记 223
• • • • • (收起)

[愉悦回路_下载链接1](#)

标签

心理学

脑神经科学

脑科学

科普

神经科学

心理

进化

湛庐文化

评论

食物、水、药品会带来愉悦，有其生理基础；赌博、金钱会带来愉悦，有其现实利益基础；运动、慈善会有愉悦感，有正面社会回馈的基础。除此之外，追求“资讯”和“超能力”也带来愉悦！为了知道而知道，即使没有什么其他社会利益，也会带来愉悦感（我大概就是这一类人，知道本身可以带来愉悦，大概是基因和生长环境的双重结果）；同时，长期行为经验会带来大脑愉悦回路的生物变化，所以才能解释出家人可以吃素并停止性行为，这会有愉悦感的。

这本书是从生理学的角度，来分析人为什么会感到愉悦。嗑药、美食、性爱、赌博、游戏、运动、慈善、资讯这些让人感到愉悦的，甚至成瘾的东西，说到底都是刺激了多巴胺的分泌，或者抑制了多巴胺回收，是理解人的行为的一种新角度，还是有一些收获。不过里面关于神经系统的内容很多，读起来有点费力，另外不同的激活方式有许多相通的点，也缺乏概括。

还行，对于神经系统造成的上瘾行为解释得很透彻。

八卦版科学。动物在非发情期喜欢搞基，增加团结，吓到了。仔细一想人好像也是。

愉悦的神经生物过程，以各种激发愉悦的原因为结构，物质成瘾，赌博，进食，性行为，社交奖励，运动，冥想....涨了很多姿势，解答了很多疑惑。不过很多地方还是没说透，比如，不同原因诱发愉悦具体有何差异，“愉悦”和“渴望”相异之处具体在哪里，痛苦引起愉悦感受的机制具体是什么？不同成瘾有哪些的个体差异，如何解释？缺乏一个统一的解释框架。

出乎意料的好，对成瘾机制的描述非常具体。游戏、赌博成瘾的部分更适合反复看。

成瘾种种。

翻译较差。看的英文

春节期间在家翻过，作者尽量写得通俗易懂，但还是名词不少。总体而言还是长见识，人类的成瘾行为影响太大了，赌博游戏酒精香烟毒品等诸多问题，了解是怎么回事还是蛮重要的，主要是多巴胺，似乎还有催产素。人还是很大程度上要受到本能的影响。最后一章也很有意思，未来是否有可能直接刺激大脑得到快感呢，那还需要各种外界的东西么……

赌博的快感来源：1，不确定性带来快感。2，差一点就赢能够产生与赢几乎一样多的快感。3，个人可以操纵的赌博效果更佳。快乐的反面不是痛苦，而是无聊。进食（脂肪、盐分）、捐献、信息，都能带来快感。

全书三分之一篇幅的科普内容应该没人看得懂，但这就是这本书的价值。容易成瘾的东西五花八门，背后原理却不尽相同。我们需要更敬畏地理解或者利用这些人性的问题，也应该对成瘾患者多些宽容。

写得比较详尽了，可以当手册来翻了。

《进化的大脑》作者。解释了信息成瘾、愉悦之后是渴望。各种实验各种案例各种神经生理学知识。

写的生涩了一点 没有《大脑的情绪生活》好读

有点太科学了，不够简单，而且很多理论的结论也不够清晰！

6星，见解非常深刻，绝壁出自大牛之手

非常专业。对小鼠按压电杆上百次印象深刻。“懂点化学没坏处”

通过研究暴食赌博吸毒等容易上瘾的行为来揭示大脑多巴胺及各种神经回路如何刺激我们产生快感，现代科技的发展能否让我们通过更好的方式代替这些刺激。书读的不是太有趣，前边减肥的部分太长了看的我坚持不下去了

很有趣，但是连我都觉得脑神经科学的试验条件真是太粗陋了……自从我知道神经传递质之后我就经常体验着“人是激素的奴隶”，但是当我看了一些灵修书籍之后，我想脑科学是不是无法孤立地来试验，心脑——精神与灵魂，但是这是科学测量之外的事情了……

深入浅出，写得真好

书评

有没有想过，吃货们对美食的眷恋与宅男对电子游戏的着迷并没有本质上的区别，藏书爱好者，狂刷微博的年轻人，与那些药物成瘾患者其实也都差不多。因为，这一切都与

我们脑中的“愉悦回路”有关。

有这样一个实验早已广为人知:大鼠为了获得电极刺激所带来的兴奋感，可以废寝忘食...

一直以来感觉“瘾”这个词似乎总是充满了贬义。

烟瘾、酒瘾、药瘾、赌瘾、网瘾……这些印象中凡是带瘾的字，几乎都不是什么好事情，其中最最可怕的还是毒瘾。在这一点上中国人可谓是痛彻心扉，两次因为鸦片而引发的战争至今还在博物馆、影视剧以及历史课本中警醒着每一个人。 ...

by/渔歌

中世纪的西方世界强调禁欲，人们生活在宗教的压制之下。相比之下，处在东方的中国，自南宋以后，也逐渐对欲望尤其是性欲战战兢兢。到了清代，封建社会的伦理纲常更是进一步的强调修身节制。

与之相反，古希腊的众神从未停止过对欲望的追求和满足。以至于赫拉难免防着...

这本书的原名非常长，叫做：the compass of pleasure: how our brain make fatty foods, orgasm, exercise, marijuana, generosity, vodka, learning, and gambling feel so good.

我更喜欢原意：快乐的指南针。题目中的几个关键词概括了全书的内涵，即大脑、食物、赌博以及某...

通过阅读能够了解，很多能让我们感到快乐的事情是如何在大脑中经过复杂的化学作用最终输出快乐的。而且每一个愉悦回路都是不断自我更新的系统，这个原理建立在大脑本就是进废退的器官的基础之上，所以，让我们快乐的事情越来越少，因为以往能让我们快乐的事情在周而复始之后...

1111我真的是一种病。我的手机号码都是一样一样滴滴我也是醉了。我们都在一起了。我的确很爱很简单。我的人生是有很多人和人和你在一起了。我们都在这里了。我的人生是我问问自己为什么会这么做了什么时候回家呢。我们都在这里等着我了。你在干

嘛的呀！你的孩子也不在一起就好...

林登博士把那个不是关在实验室不谙世事的书呆子，他热爱音乐，也爱写作，利用自己的作品，他简洁的解答了普通读者关于大脑的疑惑。以案例和故事有趣的解读了我们身体中那一整套经常违反直觉的触摸系统的神秘面纱。他尝试从另一个更基础的角度去看待这个问题——跨文化生物学的...

难得看一回纯科普读本。没有一般非虚构类的那种所谓结论。就是分析讲解一些科学实验和事实。而且难得的是翻译得还相当通俗易懂，可读性非常好。做完笔记发现自己并没有把成瘾这件事的原因记录下来....凭印象，主要是多巴胺的回路，在某个大脑纹路产生电流快感，让你不间断的...

作者讲述了不少关于大脑内部与愉悦有关的科学研究成果，可能是本书打分不高的原因。在大脑功能上提醒我还有欲望这个变量，欲望的产生显然是有着坚实的生物进化基础的。宗教上所谓消除欲望的想法对大多数人而言是不现实的，也从另一方面揭示了减肥有多难。当人的体重明显减少的...

先说说封面
直到读完，我都以为封面画的是小脑突触或是蛇头什么的抽象画。放大图片，才发现是一圈大腿和颜色近似的几个关键词。不知道为什么不使用原版封面，几个关键词清楚明了。所以大家不用依据封面判断本书。 如何阅读
本文是对《愉悦回路》的目录总结，也许每一个下一本书...

追求快乐是人类与生俱来的一种本能！
追求快乐的生物学基础：大脑愉悦回路，两个主要单位：（1）内侧前脑束（一束神经元）（2）多巴胺（一种神经递质，主要与高兴有关，起奖赏功能）
人为激活愉悦回路的两种方式：（1）植入电极操控（对正常人没有应用，道德上不太

允许) (2...

愉悦回路最初来自于生理本能的发展，随着智慧和社会的出现，各种社会性活动通过复杂的交流和故事建立了关联和预期，因此也开始能激活愉悦回路。
从这个意义上看，人类具备赋予某种事件意义并激发愉悦回路的能力，只要打通与本能满足的关联。甚至超过本能。人是追求愉悦的动物...

坦白讲，我没有看懂这本所谓的科普书在讲些什么，一如读不懂休谟的《人性论》或康德的《纯粹理性批判》，所以读后最大的感受，反而在书外，那就是丫的湛庐文化太会营销了，封面上宣传的“我们为什么会感到快乐？为什么戒酒、戒毒、戒赌这么难？为什么有些人抵抗不了性的诱惑？...

我们被谁控制？《愉悦回路》
这是一本讲述大脑工作的科普书，说是科普，里面的术语挺多的。无论是动物还是人类都渴望快乐，这是人类的本性，一旦获得了快乐，那么就想要长久的保持下去，这就是成瘾。能够让人类成瘾的很多，比如酗酒，吸毒，比如电子游戏，比如老饕，...

弓不可能永远弯曲，如果没有合法的娱乐，人性或人性的弱点将难以生存。---《堂吉珂德》1605年
《愉悦回路》的作者林登教授是位很“神奇”的作者：原本从小立志成为海洋生物学家的他在大二面临海洋生物学和神经科学之间作出职业选择的时候，两相对比，无从选择，居然选择了辍学...

文 / 董小琳 熟悉小琳老师的朋友都知道：我不喝咖啡。
不是不爱喝，而是因为——喝过头了。曾经有一阵，我对咖啡十分依赖。
到了休息时间，可还有一堆工作没完成。
脑子里想的不是白天浪费了多少时间刷论坛、聊QQ。而是：没事，反正有咖啡。于是，冲一杯咖啡，继续熬夜赶进度...

[愉悦回路_下载链接1](#)