

<<愉悅的祕密>>

图书基本信息

书名：<<愉悅的祕密>>

13位ISBN编号：9789571353975

10位ISBN编号：9571353973

出版时间：2011-6

出版时间：時報出版

作者：David J.Linden

页数：256

译者：張美惠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<愉悅的祕密>>

前言

一九八九年，曼谷。
下午的一場雨已經停了，傍晚的空氣暫時洗淨煙塵，泰國特有的赤素馨花的香水混合微弱的下水道臭味，飄過發亮的街道。

我伸手招了一輛三輪摩托計程車（tuk-tuk），跳上去。
年輕的駕駛轉過頭來露出生意人的笑容，展開對男性遊客一貫的詢問。

「嗯……要叫小姐嗎？」

「不要。」

「瞭解。」

「沉默了好一會兒，慢慢揚起眉毛。」

「你要小男生！」

「哦，不要。」

「這次沉默更久，只聽到引擎空轉聲。」

「你要人妖？」

「不要。」

「這次我的語氣強硬了一些，我竟然讓他以為我有此怪癖，真是讓人難堪。」

「我有便宜的香煙……約翰走路……」 「不用，謝謝。」

「他真是百折不撓，繼續介紹下一種商品，聲音壓得更低。」

「你要印度大麻？」

「不要。」

「古柯鹼？」

「不要。」

「瘋狂藥？」

（冰毒）「不要。」

「海洛因？」

「悄聲耳語。」

「不要。」

「聲音提高到正常音量：「那我可以帶你去鬥雞，你可以賭一把！」

「謝了。」

「他有一點煩躁了，「那麼，老外，你到底想要什麼？」

「普里克基諾辣椒（Prik kee noo）。」

小小的，像『老鼠屎』一樣，我要吃一頓香辣美食。」

「可以想像我的駕駛有多失望。」

一路疾駛到餐廳，衝過大小水坑。

我不禁想：除了違反法令的程度不同，他的這些提議有何共通點？

究竟是什麼構成不道德的行為？

人類對於愉悅的態度既複雜又矛盾，總是耗費大量的時間與資源去追求。

愉悅是延續生命的主要推動力，也是學習的重要基礎，因為我們必須尋覓食物、飲水、性行為等報償，才能存活下來並將基因傳給下一代。

某些形式的愉悅被賦予特殊地位，包含祈禱、音樂、舞蹈、冥想等等的許多重要儀式都能夠引發超脫的愉悅感，而這些已深植在人類的文化風俗裡。

但就像面對其他強大的力量一樣，我們也會試圖規範愉悅。

環顧世界各地的文化，對於愉悅都有定義明確的觀念與規則，並以不同的形式代代相傳，例如：

愉悅應當有所節制。

愉悅是必須付出努力才能獲得的。

獲得愉悅必須順其自然。

<<愉悅的祕密>>

愉悅是稍縱即逝的。

拒絕愉悅能帶來靈性的成長。

我們的法律制度、宗教、教育體制，對於愉悅的控制都非常關切。

關於性、藥物、食物、酒精甚至賭博，人類創造了很詳細的規則與習俗。

監獄裡有太多人都是因為違背法律的禁令去追求某種愉悅，或是鼓勵他人追求愉悅而不當獲利。

要探討人類的愉悅及其規範，可以從文化人類學或從社會史的角度來建構理論。

這是很合理而實用的，因為這方面的觀念與做法確實深受文化因素影響。

但本書旨在從另一種角度探討：找出跨文化的生物解釋。

相較之下，這樣的討論也許不是那麼細膩，但更能直指根本。

人類多數超凡的經驗 不論是違法的不道德行為或社會認可的各種儀式與作為，例如運動、冥想、祈禱甚至是捐款 都會很明確的活化腦部解剖學與生化學上的愉悅迴路（pleasure circuit），這些都將在書中詳細舉證說明。

而購物、性高潮、學習、高熱量食物、賭博、祈禱、瘋狂跳舞、上網玩遊戲：這些行為都會引發神經訊號，交會於腦部一小塊互相連結的部位 內側前腦束愉悅迴路（medial forebrain pleasure circuit）。

人類的愉悅感就是發生在這一小撮神經元上。

此天生的愉悅迴路也會透過人為的促發因子而被激發，如古柯鹼、尼古丁、海洛因、酒精等。

事實上，人類經過演化後，已能從各種經驗 從古柯鹼到大麻、從冥想到自慰、從波爾多葡萄酒到牛肉 獲得強烈的愉悅。

這套愉悅理論讓我們對社會最費力規範的人體部位有了新的瞭解。

我們或許以為法律、宗教禁忌、社會規範最嚴密控管的部位是性器或嘴巴或聲帶，但其實是內側前腦束愉悅迴路。

無論是社會或個人，無不費盡心力要追求與控制愉悅經驗，然而這場爭戰的主戰場其實是人類腦部深處的那些神經元。

在這些特殊的神經元裡同時也在上演另一場戰役，因為追求愉悅隨之而來的是不可避免的黑暗面成癮。

現在我們已清楚知道，成癮與內側前腦束愉悅迴路神經元的電氣、形態、生化功能及突觸連結的長期改變有關。

強大的證據顯示，成癮的許多可怕的特質背後蘊藏著這些改變，包括耐受性（需要愈來愈大的劑量才能得到快感）、渴求、戒斷與舊癮復發。

值得省思的是，這些持續性的改變幾乎與腦部其他部位用以儲存記憶的迴路因經驗及學習所引發的改變一樣。

由此看來，記憶、愉悅與成癮是密切相關的。

不過，除了成癮之外，腦部愉悅迴路還可能因其他的經驗引發改變。

聯想式學習加上愉悅的經驗近乎可以創造出認知的奇蹟：在愉悅的激勵下我們可能達到完全非本質性的目標。

所謂非本質性是指未必具有演化上的適應價值，這類目標範圍極廣，足以和電視實境秀與冰上滾石遊戲的多樣變化相媲美。

對人類而言（可能也適用於其他靈長類與鯨類），光是意念就可以活化愉悅迴路。

我們對於愉悅的態度是不拘一格的，也因此我們的生活呈現出極其豐富與複雜的狀態。

我常告訴實驗室的學生，現在正是腦部研究的黃金時代，我們應該好好把握良機。

聽起來彷彿是廉價的激勵演說，然而這的確是事實。

我們對神經功能已累積很多知識，加上科技的進步，讓我們能夠以前所未有的精準度測量與操縱腦部，能夠在生物的層次上對行為與認知現象產生新的、且往往違反直覺的領悟。

再沒有一個領域比愉悅的神經生物學更能彰顯這個現象了。

舉一個例子：你是否和很多人一樣，認為藥物成癮者之所以會上癮，是因為從藥物當中所獲得的報償比其他地方多更多？

<<愉悅的祕密>>

生物學的研究會告訴你並不是如此：他們其實是需要甚於喜歡。

這種層次的分析已不只是學術界感興趣而已。

當我們瞭解愉悅的生物基礎，更能從道德與法律的角度對藥物、食物、性、賭博等成癮與市場上操縱這些愉悅的產業從根本上重新思考。

另一方面也突顯出我們對於善行或利社會行為的一些觀念有改革的必要，例如資源分享、自我剝奪（self-deprivation）、求知慾等。

很重要的一點是，腦部造影的研究顯示，慈善捐款、納稅、預知未來等現象所活化的神經愉悅迴路，恰巧與海洛因、高潮或油脂食物所引發的是一樣的神經愉悅迴路。

也許最重要的一點是：若能針對腦部愉悅迴路的持久性改變進行分子分析，可望發展出藥物或治療方法，來幫助人們戒除物質與行為的各種成癮症。

接下來就讓我們從細胞與分子基礎著手，一起探究人類的愉悅感、超脫經驗與成癮現象。

<<愉悅的祕密>>

內容概要

*追求愉悅，是人類的本能。

甜食、咖啡、酒精飲料、令人愉悅的性，都是許多人無法抗拒的愉悅來源。

究竟是什麼驅動我們去追尋這些愉悅來源，並且一再追逐更多享樂，甚至還越來越不滿足，掉入無法自拔的深淵，成為甜食、酒精、咖啡因、尼古丁的「成癮者」？

其實這場慾望戰爭的主戰場，焦點並非在於人類的感官，不是舌頭味蕾也不是性器官，而是人類大腦的「內側前腦束愉悅迴路」（medial forebrain pleasure circuit）。

《愉悅的祕密：解開人類成癮之謎》作者大衛·林登博士，為美國約翰霍普金斯大學醫學院神經科學系教授。

多年來深入研究大腦中有關記憶貯存的細胞基質以及相關領域。

本書從腦神經科學為基本，對人類追求愉悅的行為模式，提出跨文化的生物解釋。

*內側前腦束愉悅迴路 嗜吃高熱量食物、瘋狂跳舞、留連網咖玩線上遊戲、失心瘋購物、追求性高潮、學等等，這些都會引發內側前腦束愉悅迴路（medial forebrain pleasure circuit），人類的愉悅感就是發生在這一小撮神經元上。

此天生的愉悅迴路也會透過人為的促發因子而激發，如古柯鹼、尼古丁、海洛因、酒精等。

作者認為人類多數超凡的經驗 不論是違法的不道德行為，或是社會認可的各種儀式與作為，如運動、冥想、祈禱甚至是捐款 也都和愉悅迴路有關。

*記憶、愉悅與成癮 而追求這些愉悅也附帶來不可避免的黑暗面 成癮。

成癮與內側前腦束愉悅迴路神經元的電氣、形態、生化功能及突觸連結的長期改變有關。

強大的證據顯示，成癮的許多可怕特質背後蘊藏著這些改變，包括耐受性（需要愈來愈大的劑量才能得到快感）、渴求、戒斷與舊癮復發。

值得省思的是，這些持續性的改變幾乎與腦部其他部位用以儲存記憶的迴路因經驗及學習所引發的改變是一樣。

由此看來，記憶、愉悅與成癮是密切相關的。

本書揭露了人類大腦中生物學上，愉悅與成癮，善與惡，禍福相依的宿命，而作者筆鋒幽默，從生活面帶入科學主題，讀來精采有味，並且在文化與道德層面上，提出了有待更進一步思考的立體觀點。

<<愉悅的祕密>>

作者簡介

大衛林登 大衛o林登本書作者大衛o林登博士，為美國約翰霍普金斯大學醫學院神經科學系教授。

多年來深入研究大腦中有關記憶貯存的細胞基質以及相關領域，也致力於科學知識的普及，擔任《神經生理學期刊》（Journal of Neurophysiology）總編輯。

著有《進化之腦：賦予我們愛情、記憶和美夢》（The Accidental Mind）一書。

目前與兩位子女居住於美國馬里蘭。

译者简介 張美惠 臺大外文系畢，輔大翻譯研究所肄業，曾獲「梁實秋文學獎」譯詩組佳作David J.Linden

<<愉悅的祕密>>

書籍目錄

前言第一章 強大的愉悅本能第二章 醉生夢死第三章 我吃故我在第四章 腦中的性第五章 賭博與現代

<<愉悦的秘密>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>