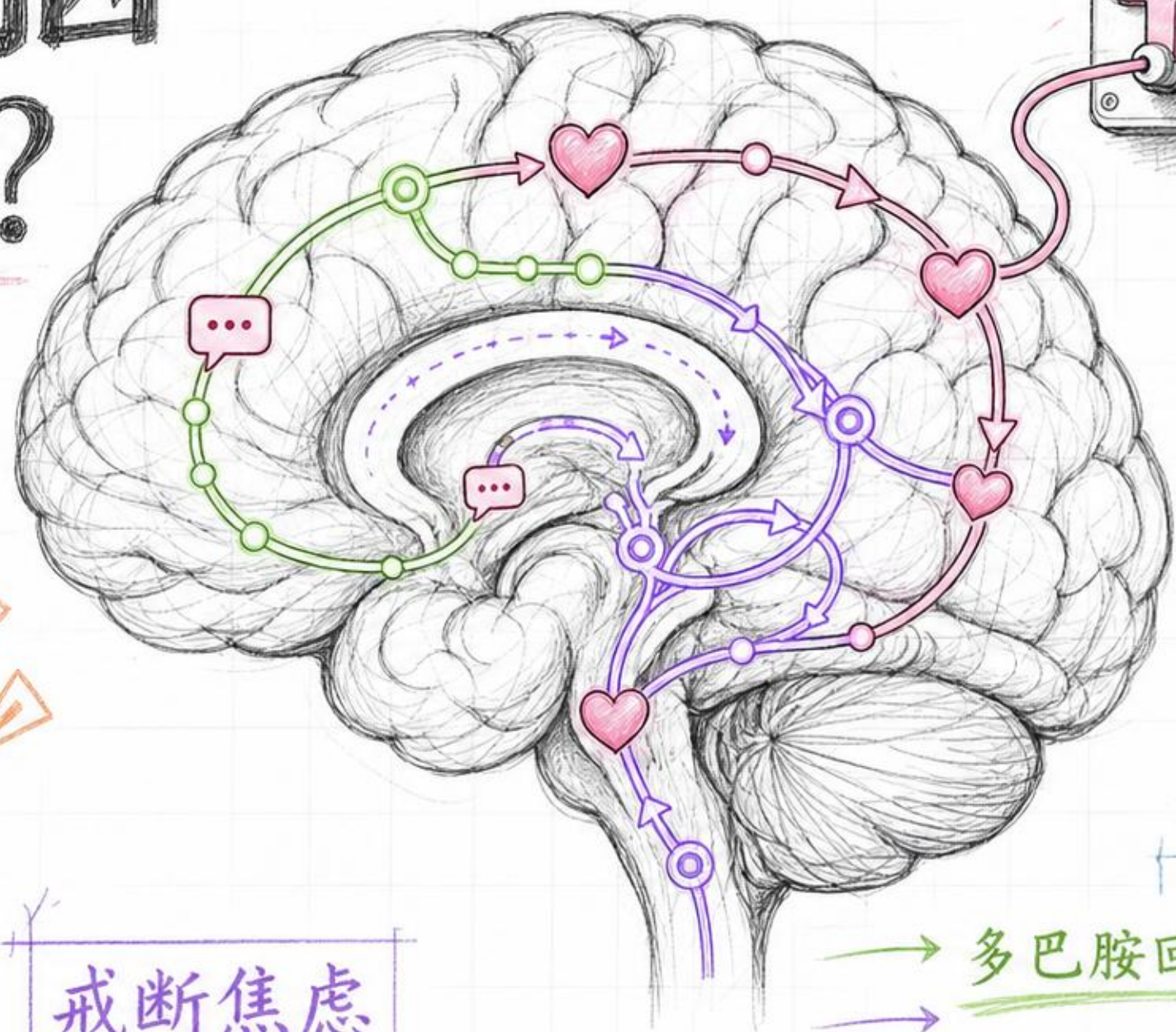


恋爱脑 是什么?



脑科学

一种瘾



戒断焦虑

多巴胺回路



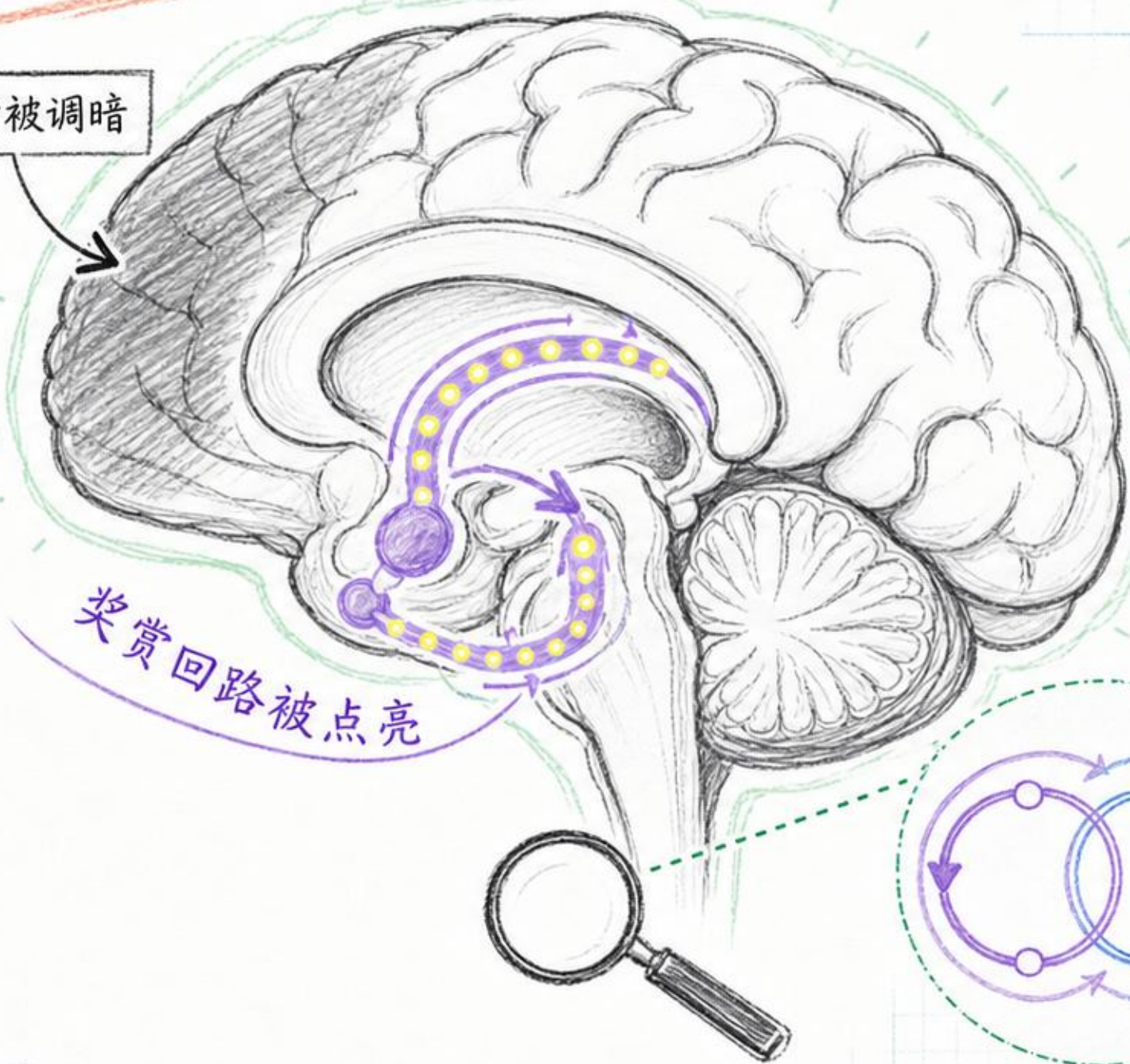
我控制不住



恋爱脑



冷静判断被调暗



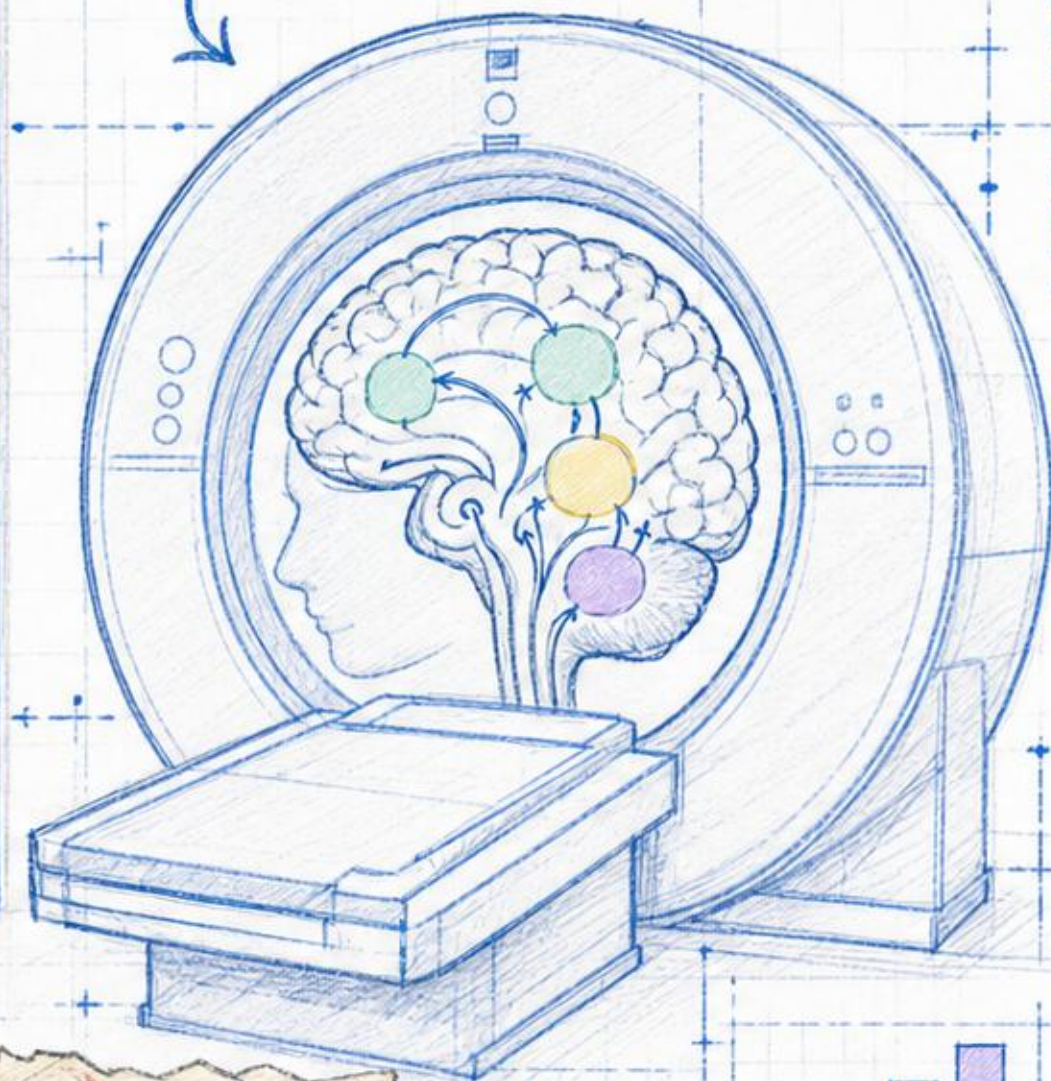
王利杰



今天拆什么

- ① 恋爱脑到底是什么
- ② 聪明人为什么变傻
- ③ 得不到为什么上头
- ④ 失恋为什么像大病

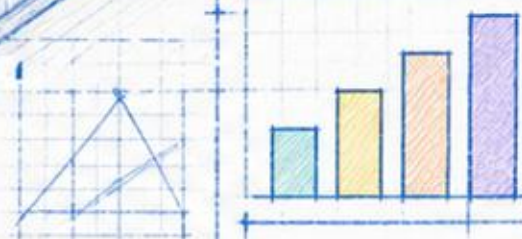
脑科学证据



~~缘分~~

~~命中注定~~

~~因为痴情~~



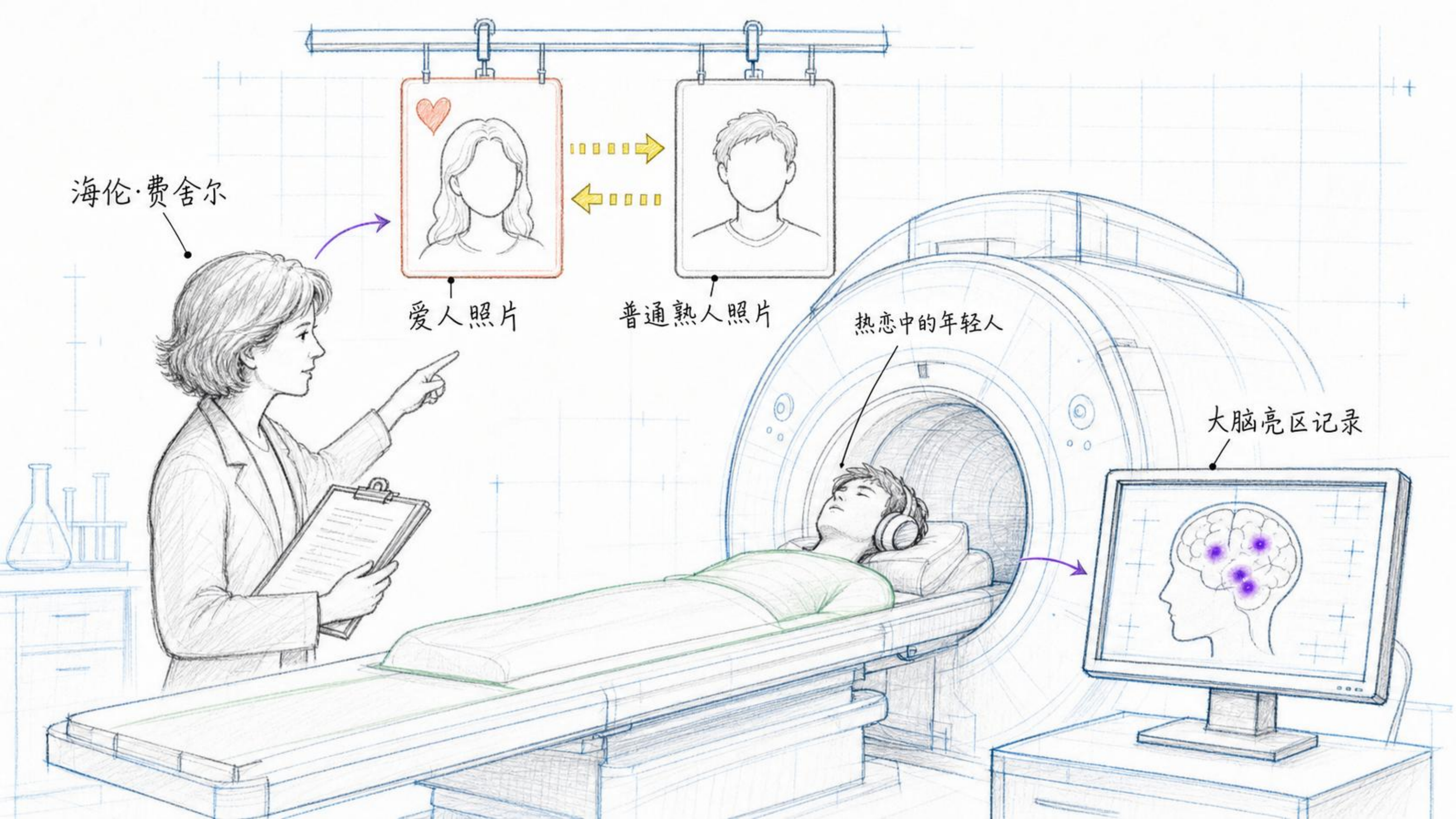
海伦·费舍尔

爱人照片

普通熟人照片

热恋中的年轻人

大脑亮区记录



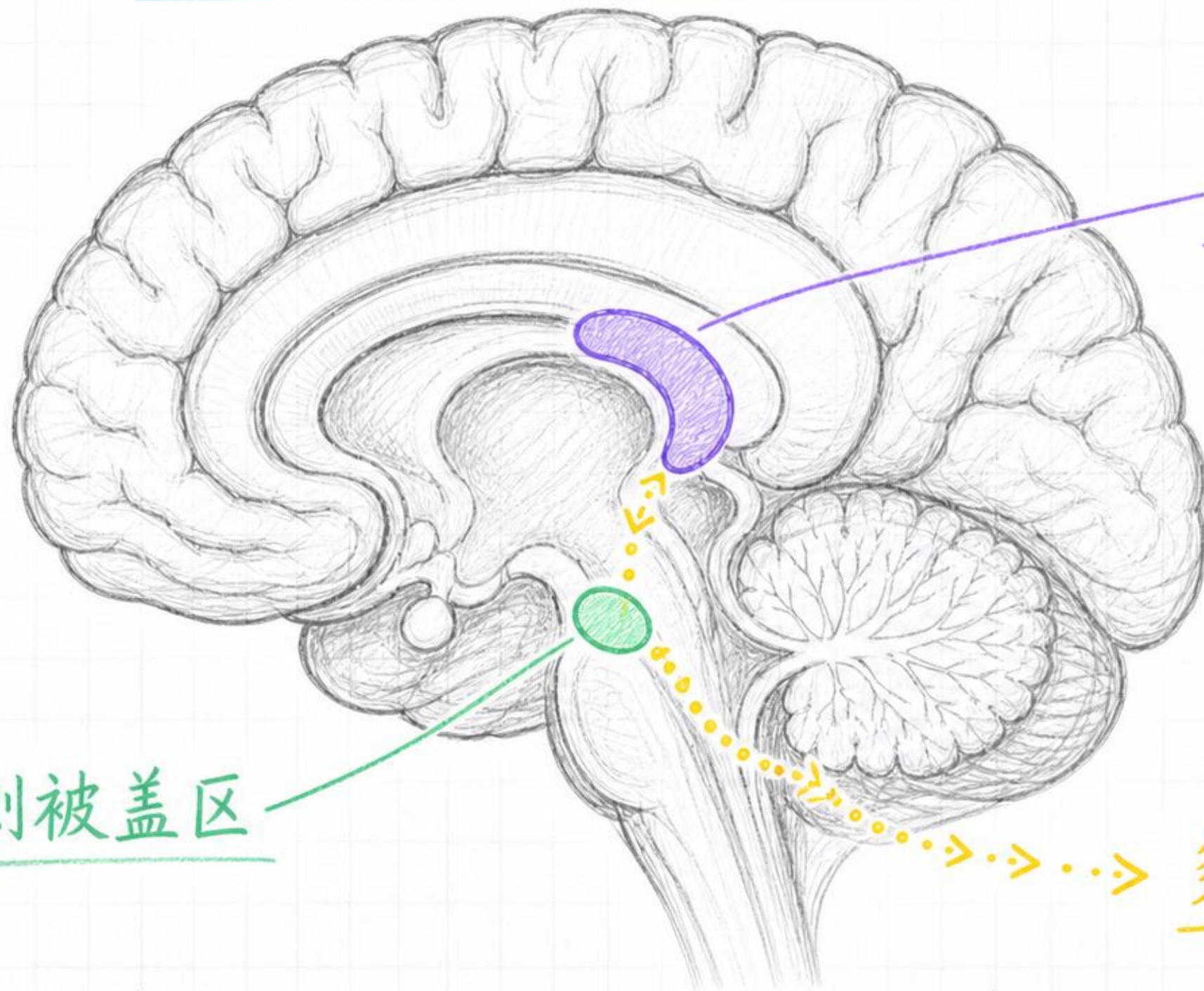
大脑奖赏系统

~~不是温柔区~~

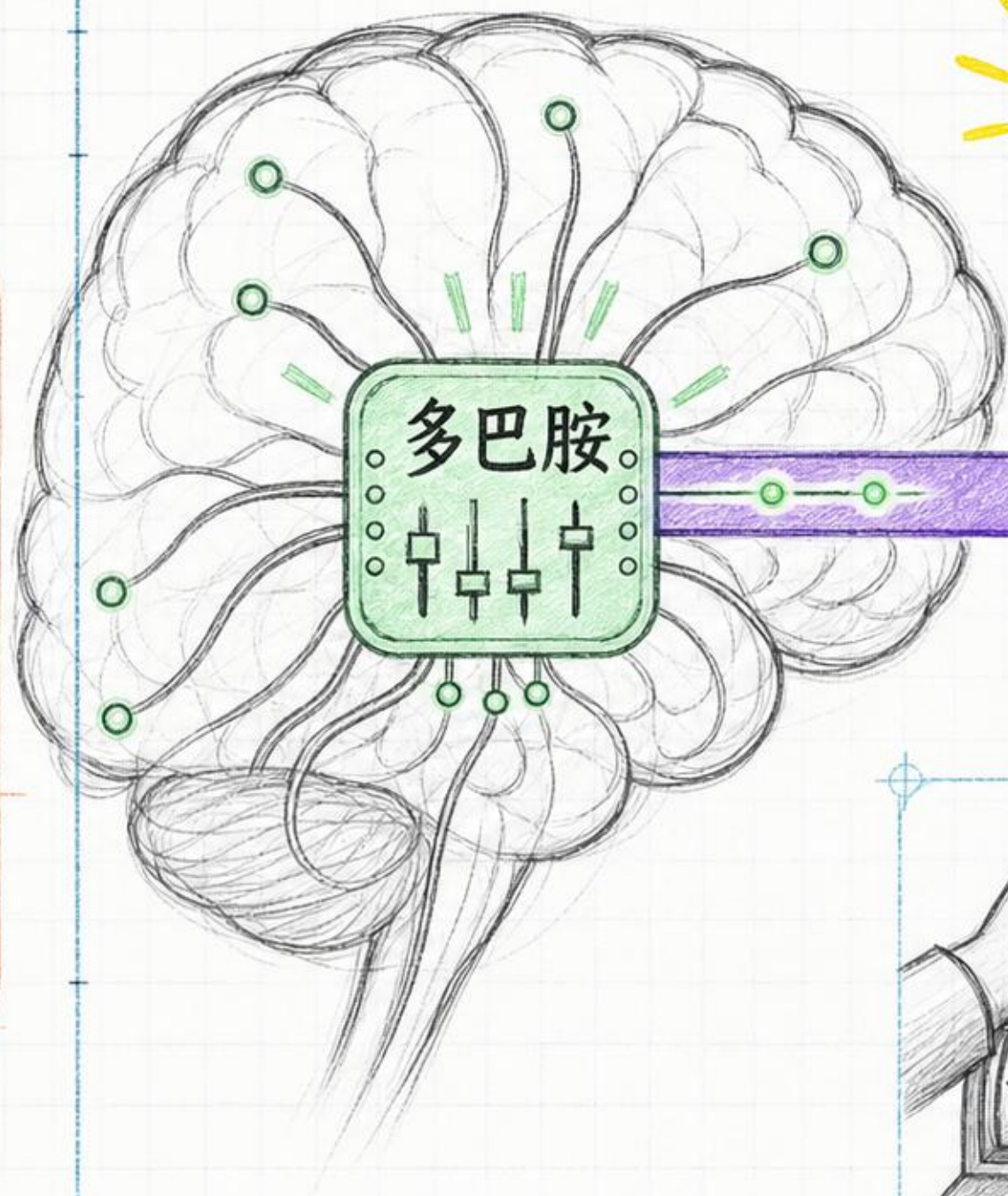
腹侧被盖区

尾状核

多巴胺投放



不是快乐



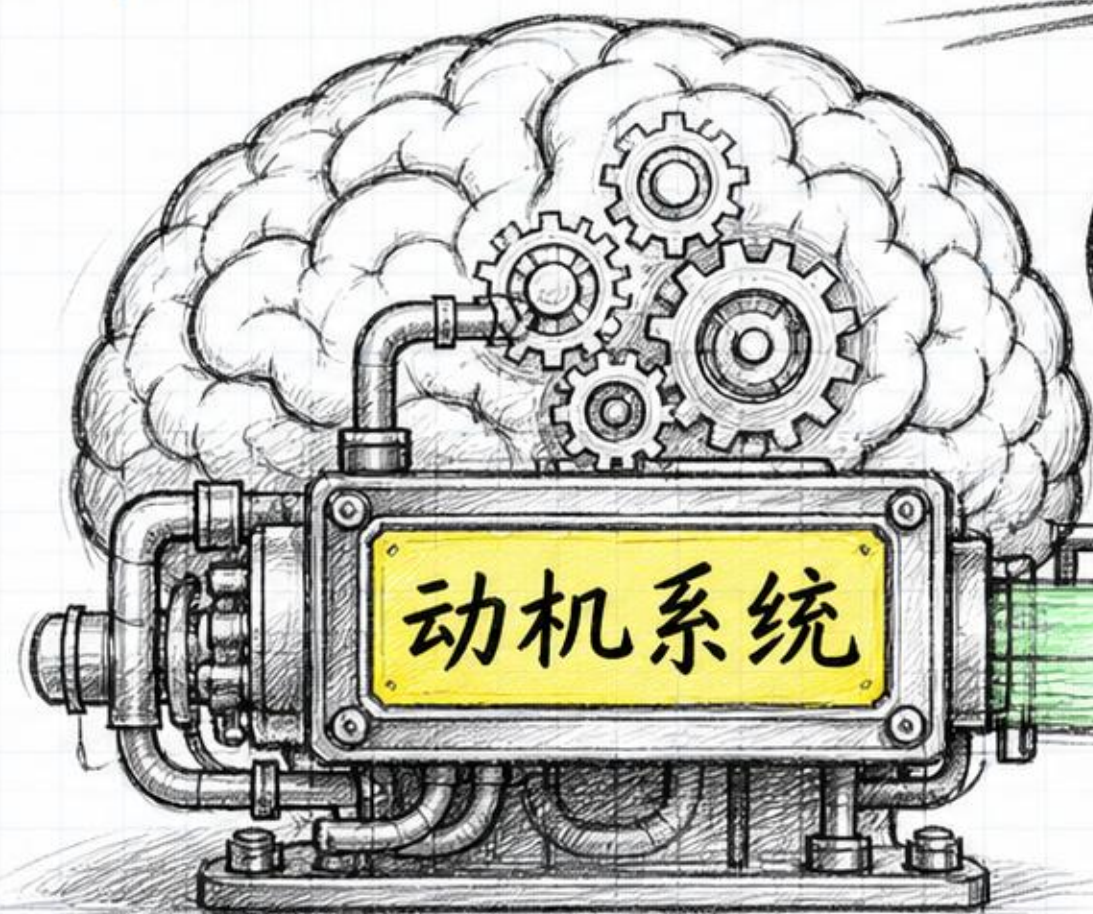
是想要

渴望 → 追逐

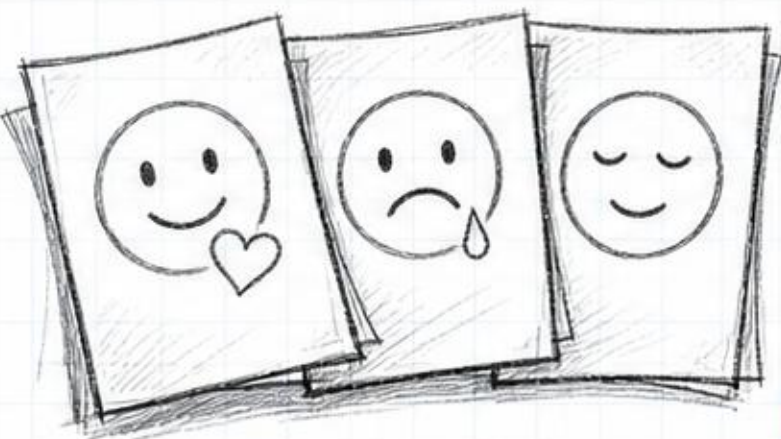
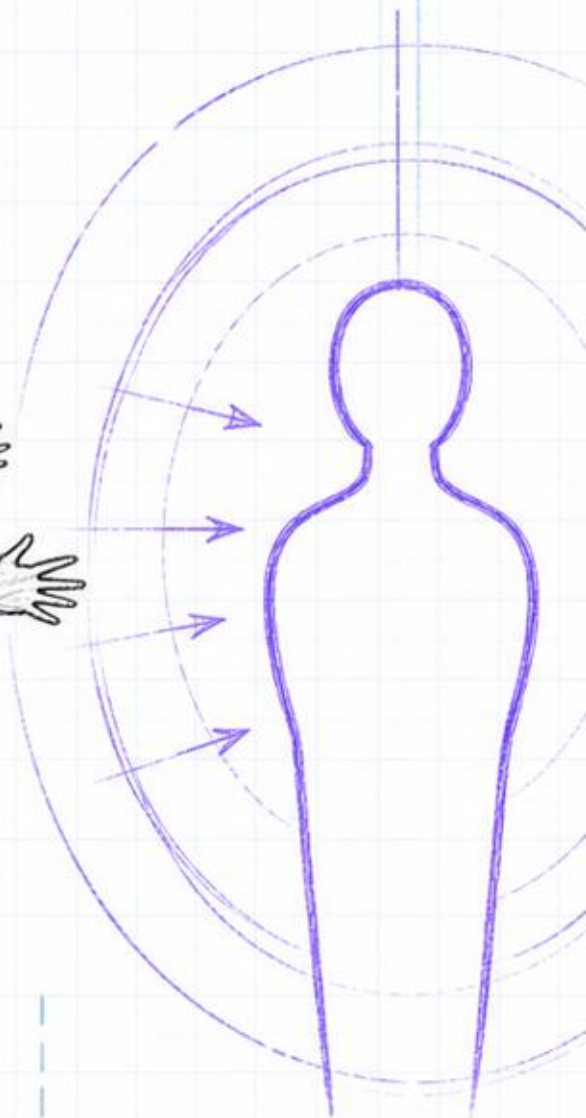
我一定要得到



浪漫的爱情



不是温柔，是饥饿



不是一种情绪

三层机制

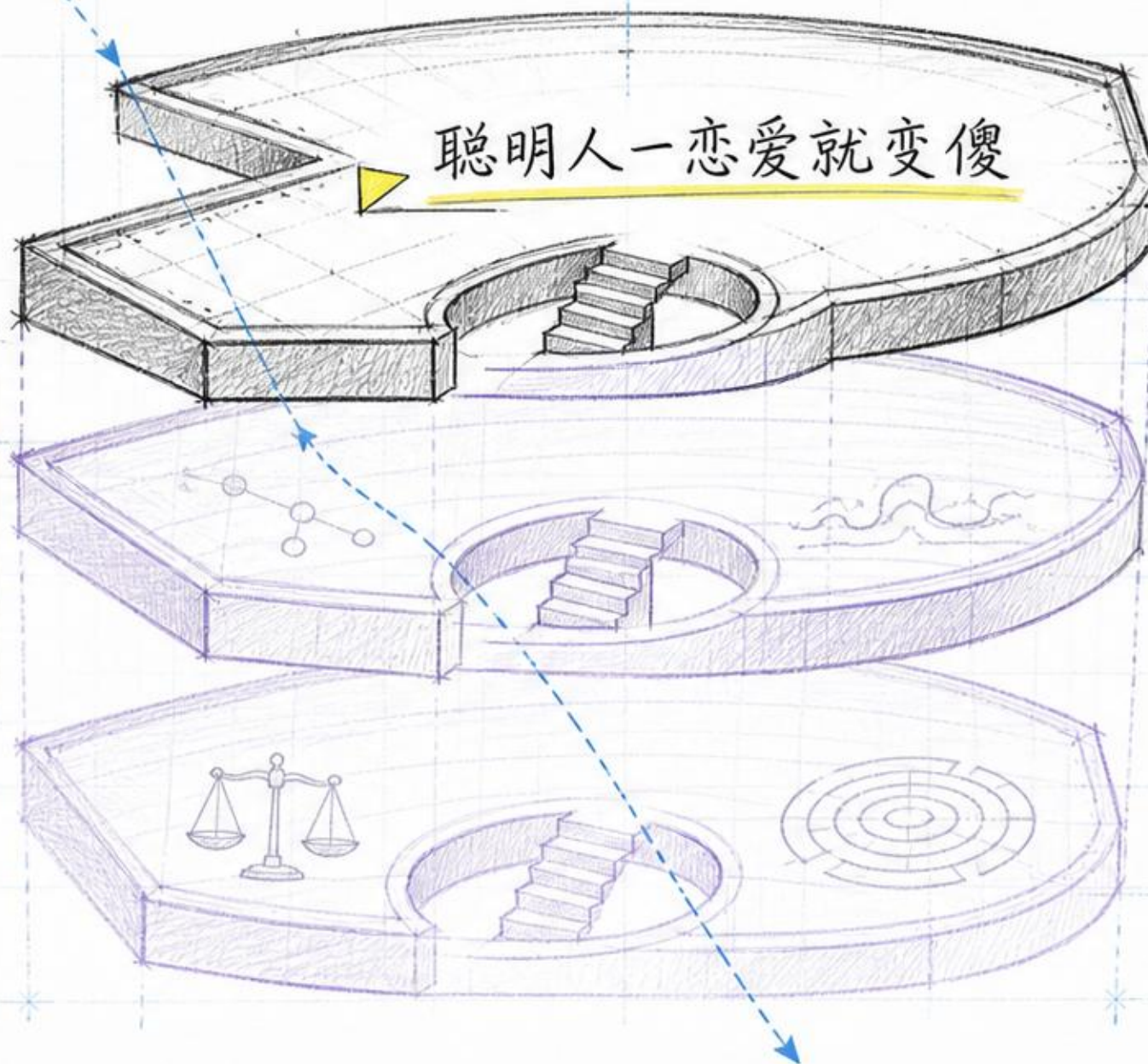
开心

动力

后背发凉

第一层

聪明人一恋爱就变傻



第一层

前额叶调暗

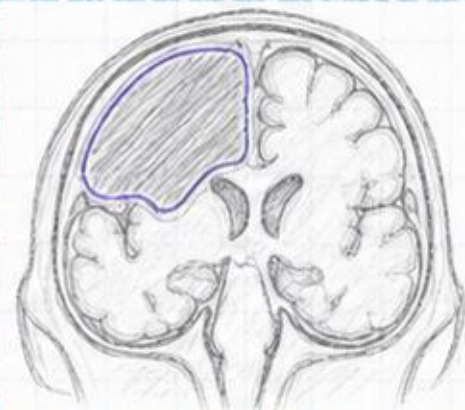
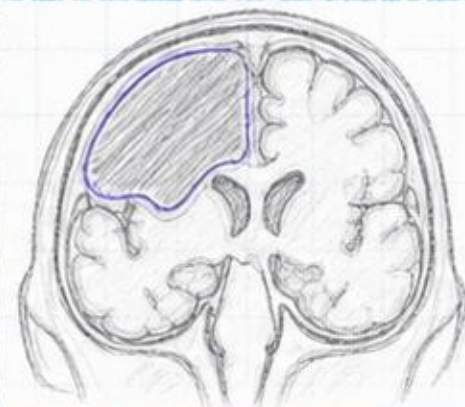
批判性判断



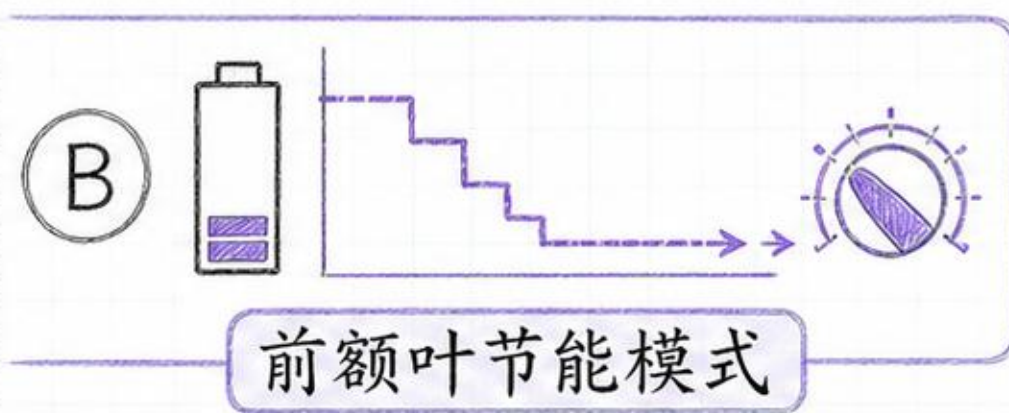
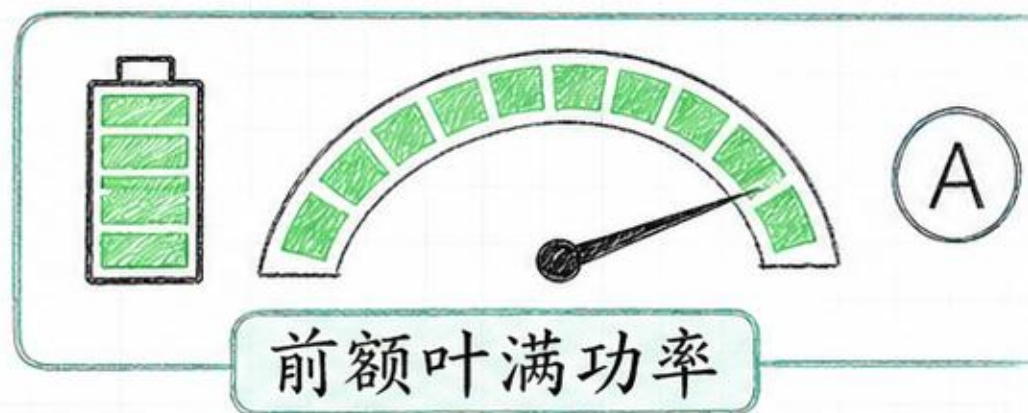
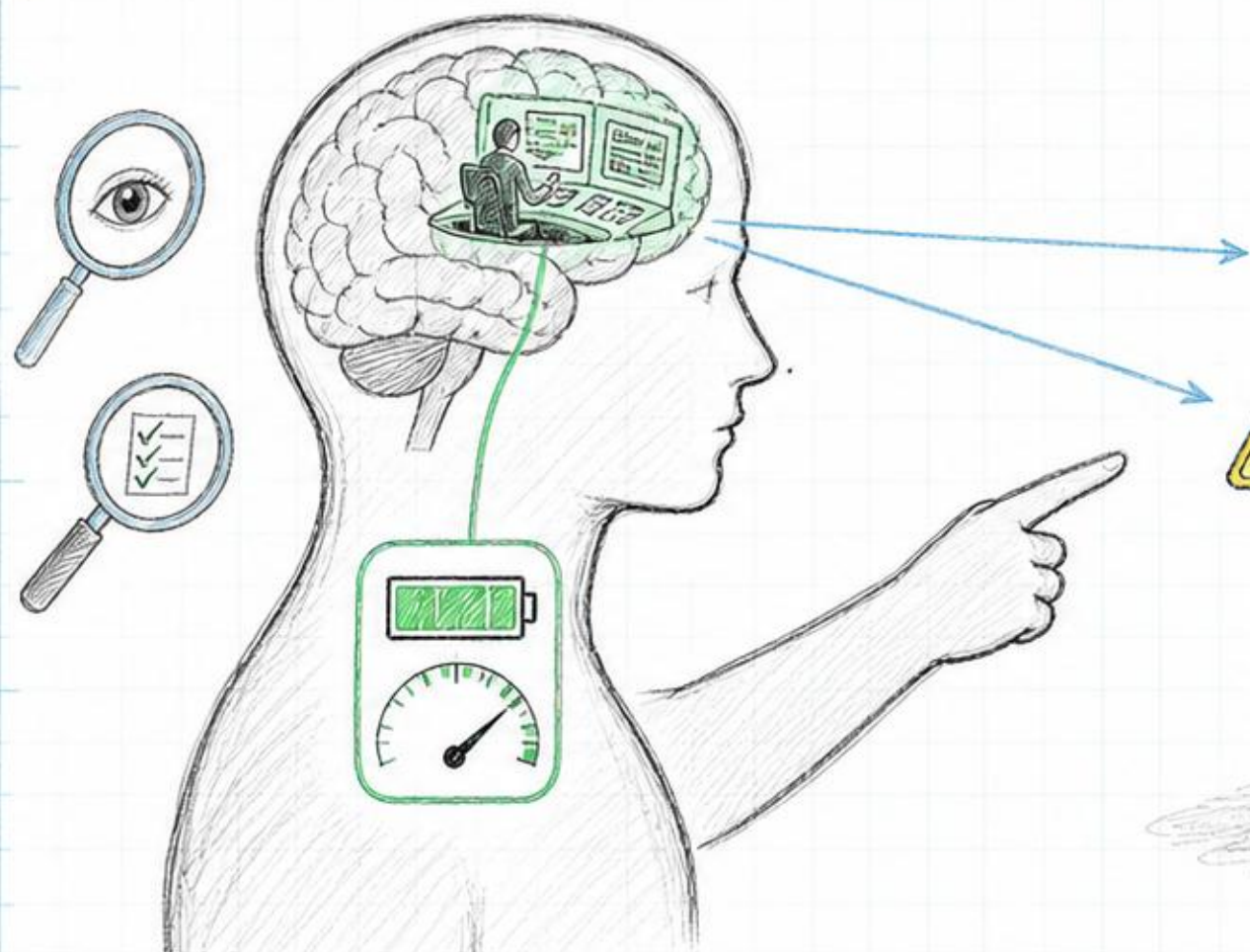
社会评估



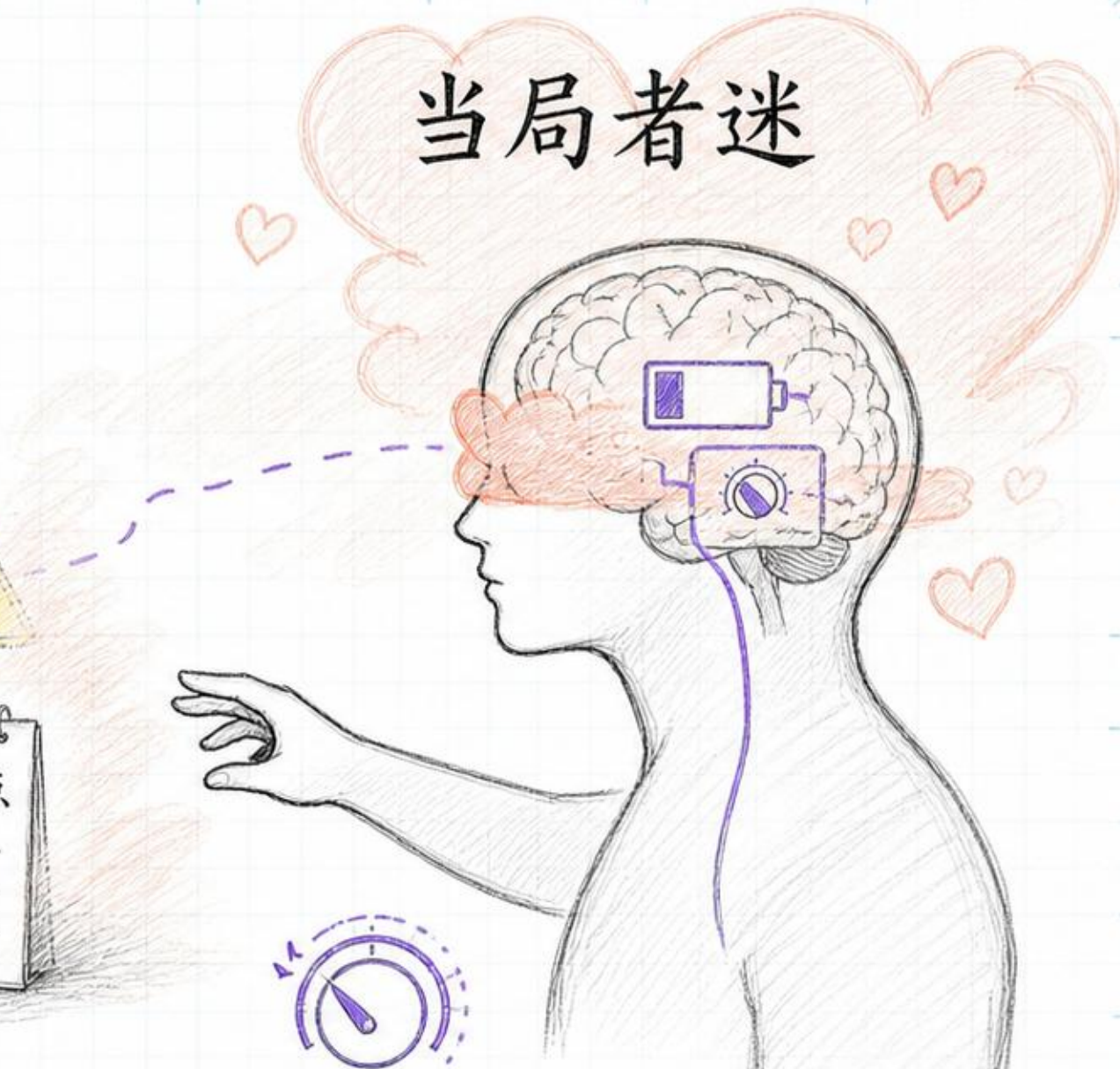
判断能力下降



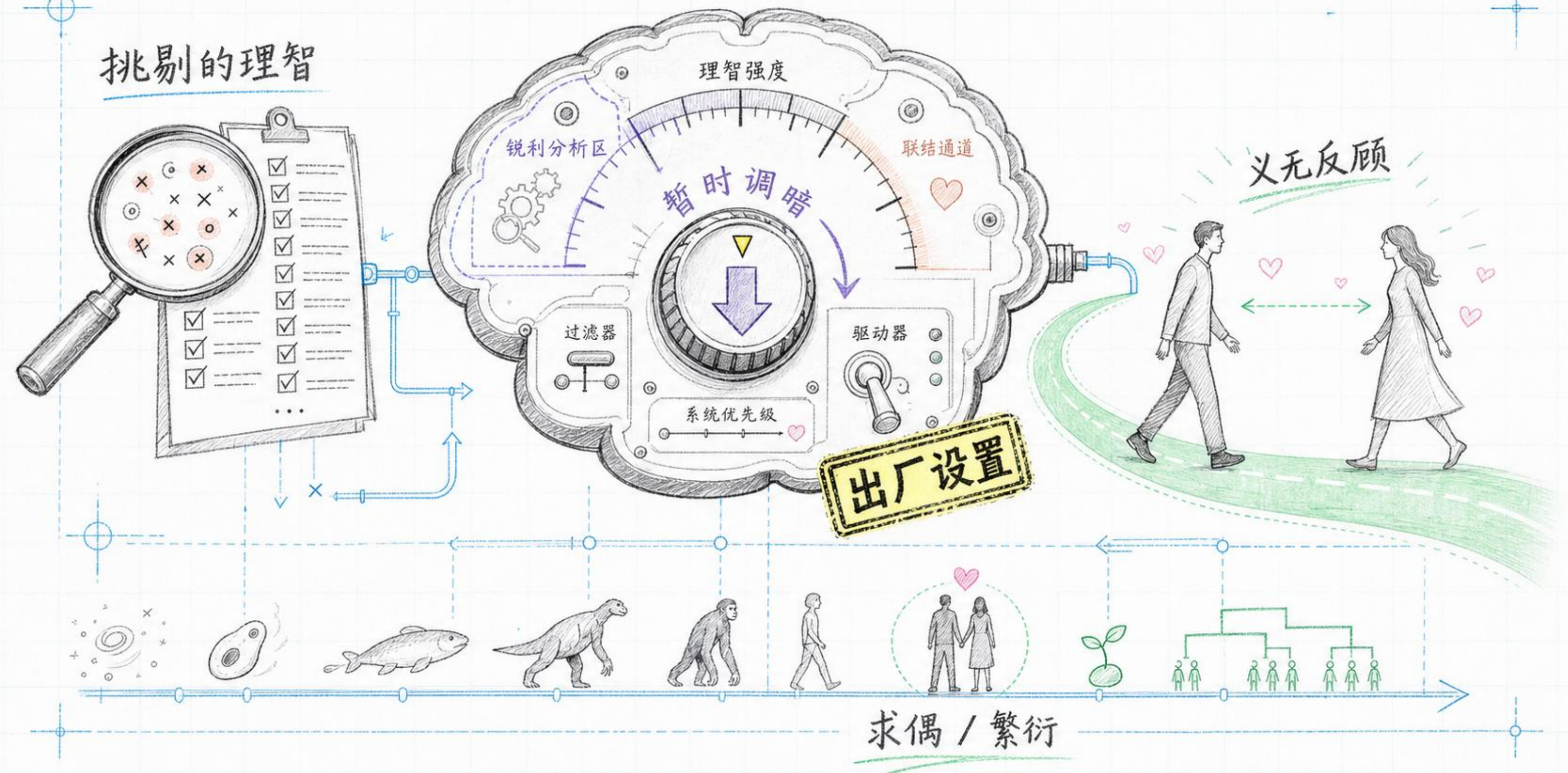
旁观者清



当局者迷



挑剔的理智



第二层

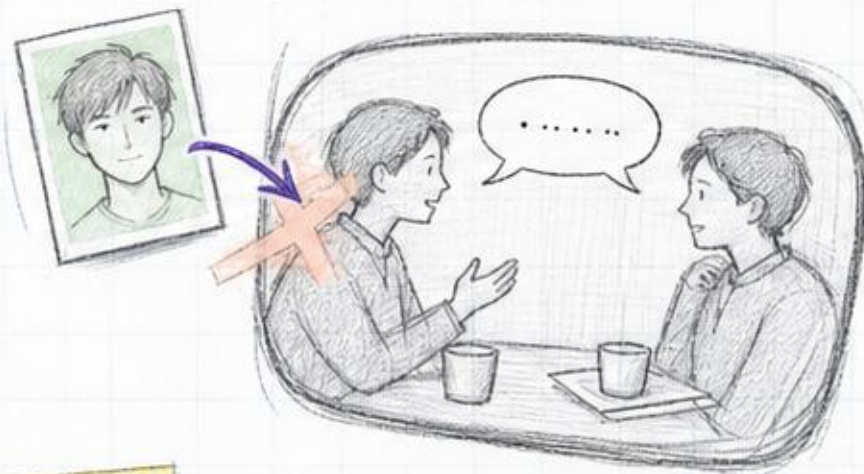
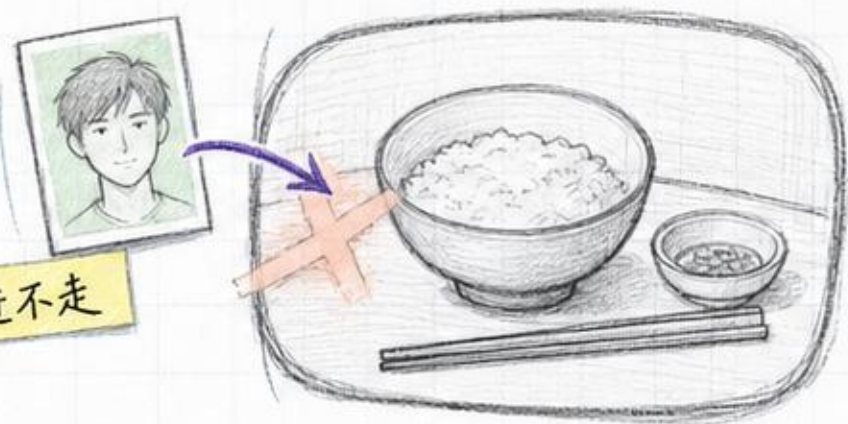
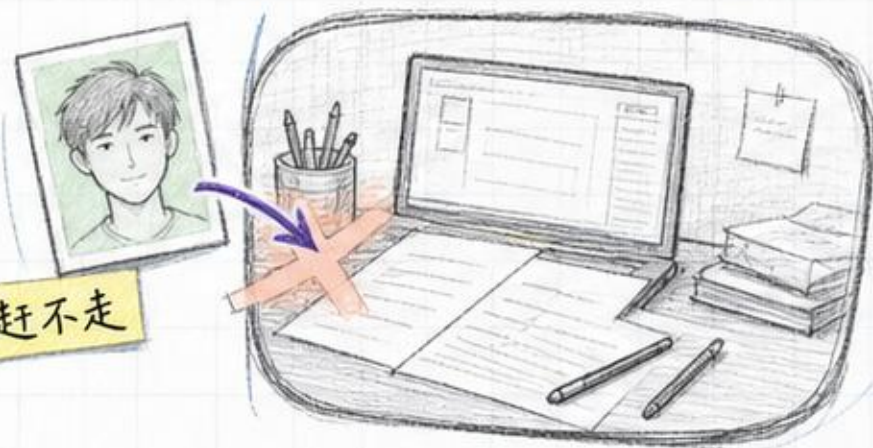
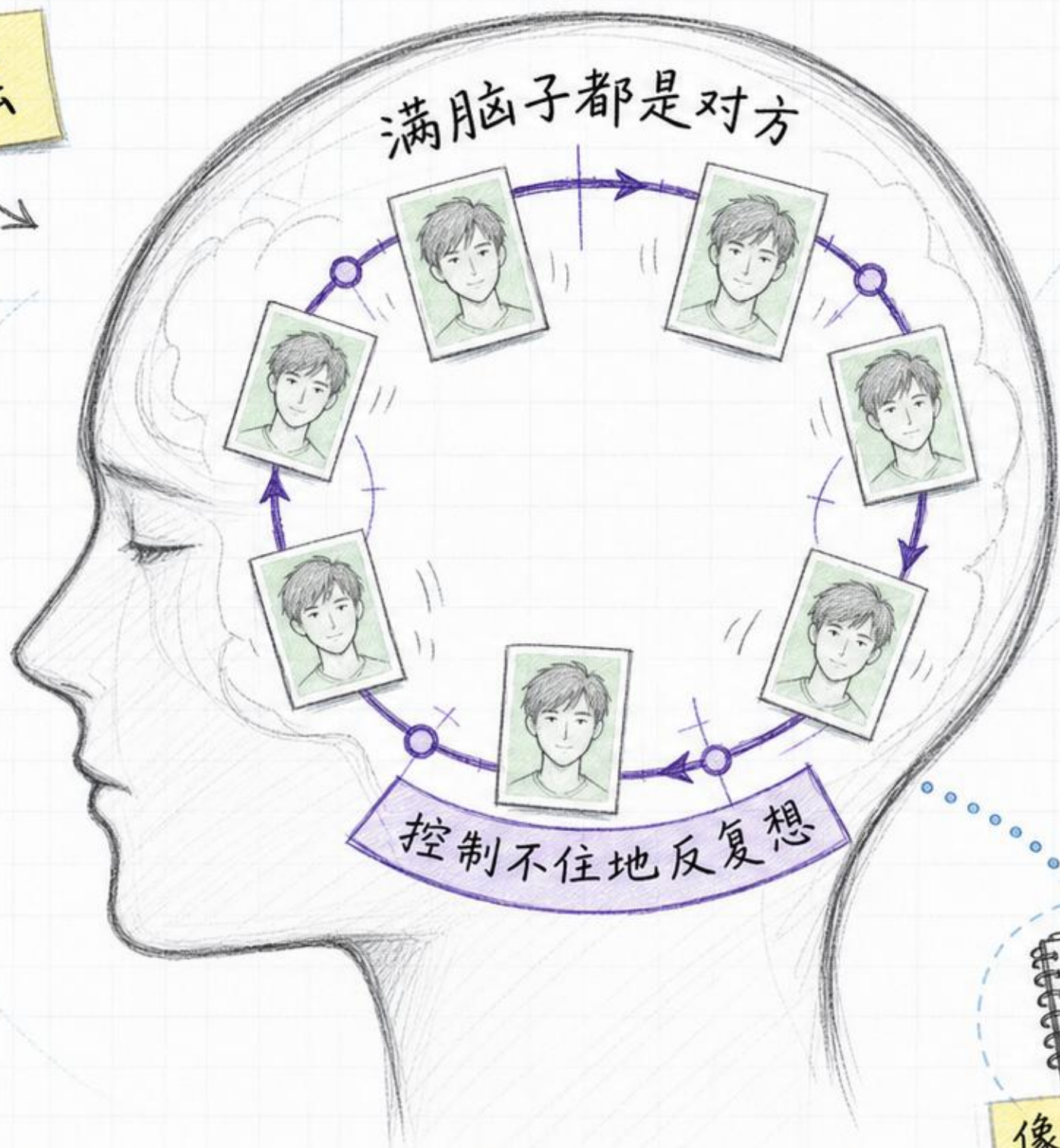
满脑子都是对方

控制不住地反复想

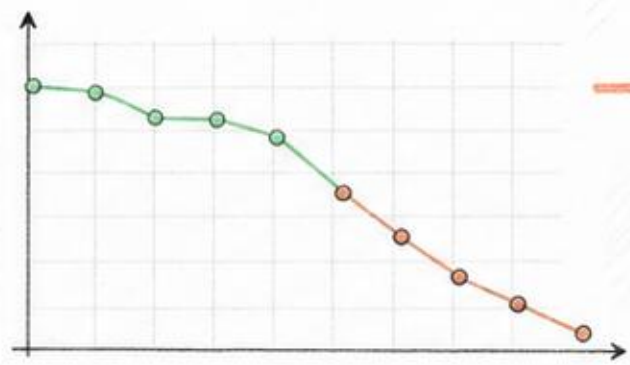
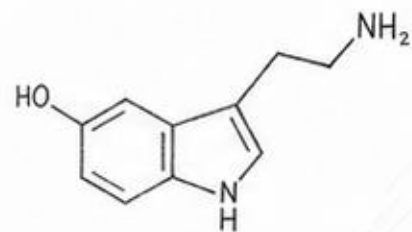
赶都赶不走

赶都赶不走

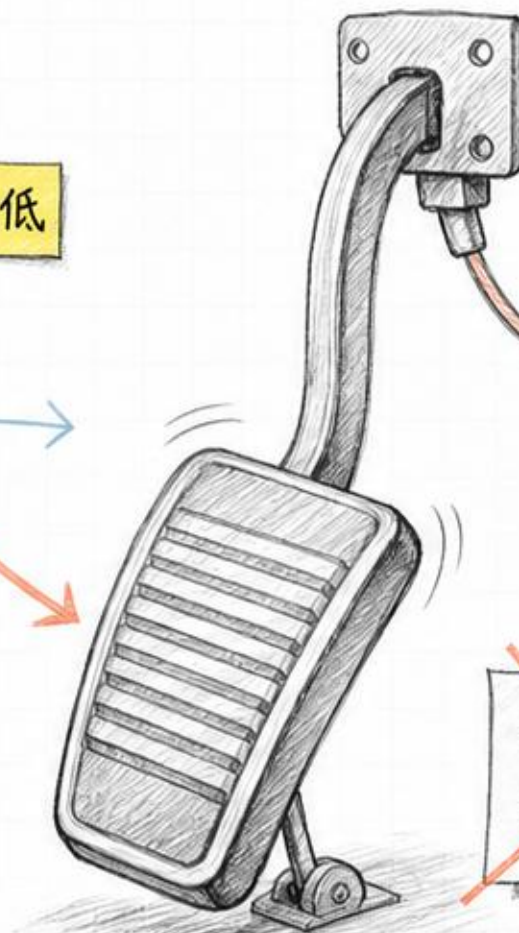
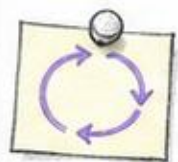
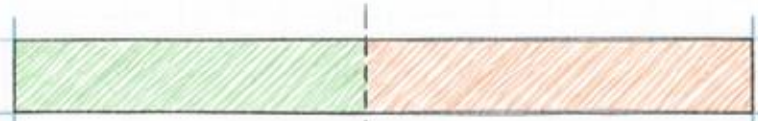
像强迫症式循环



玛拉齐蒂研究



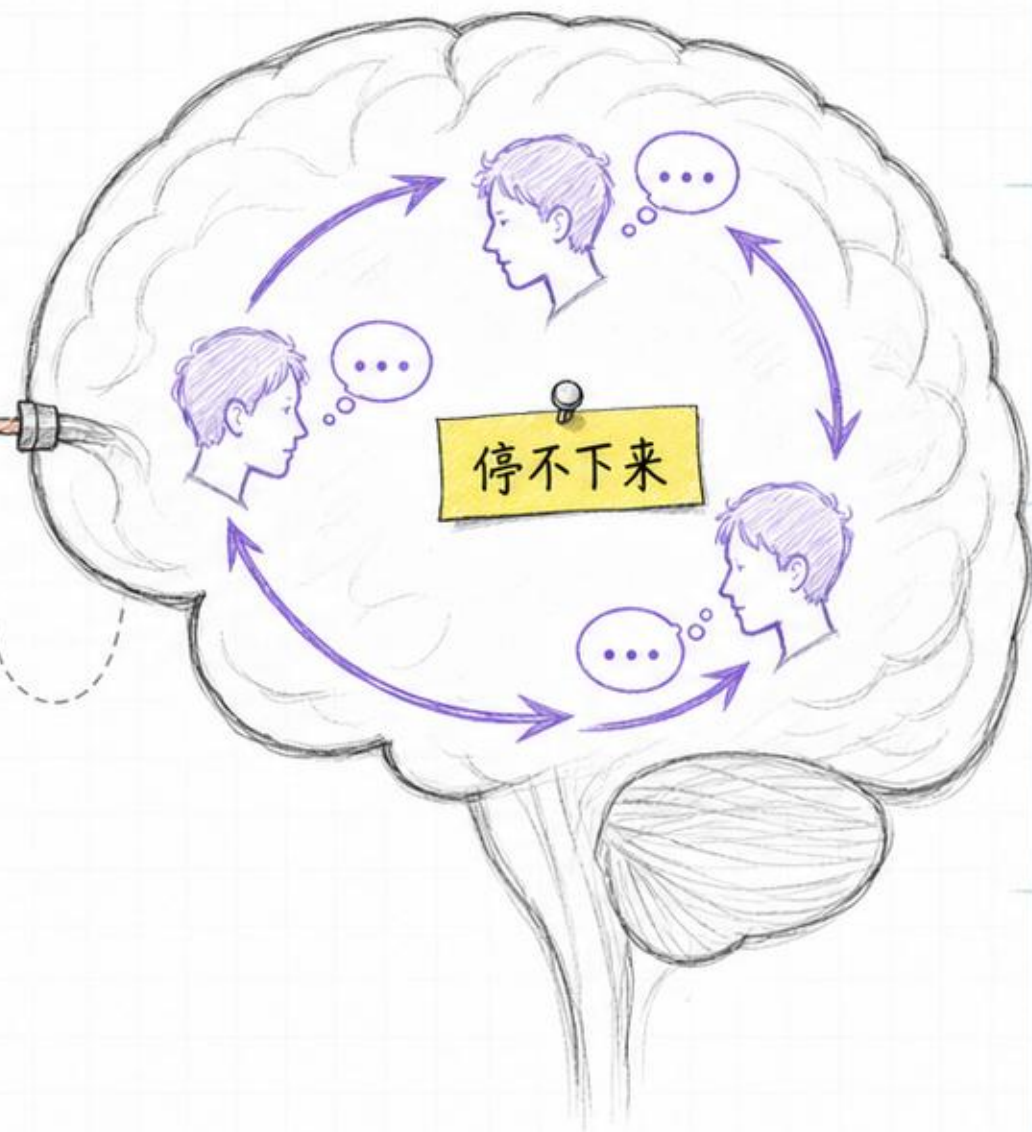
血清素明显偏低



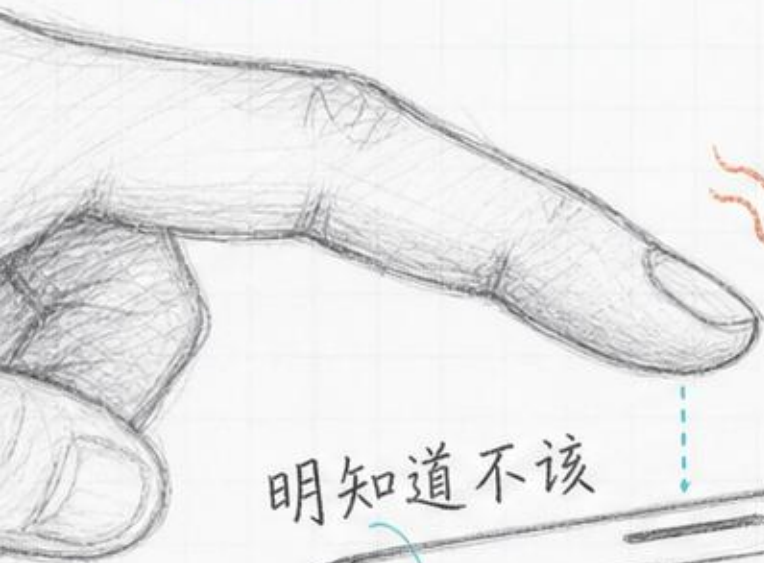
刹车松了

够了，
别想了

停不下来

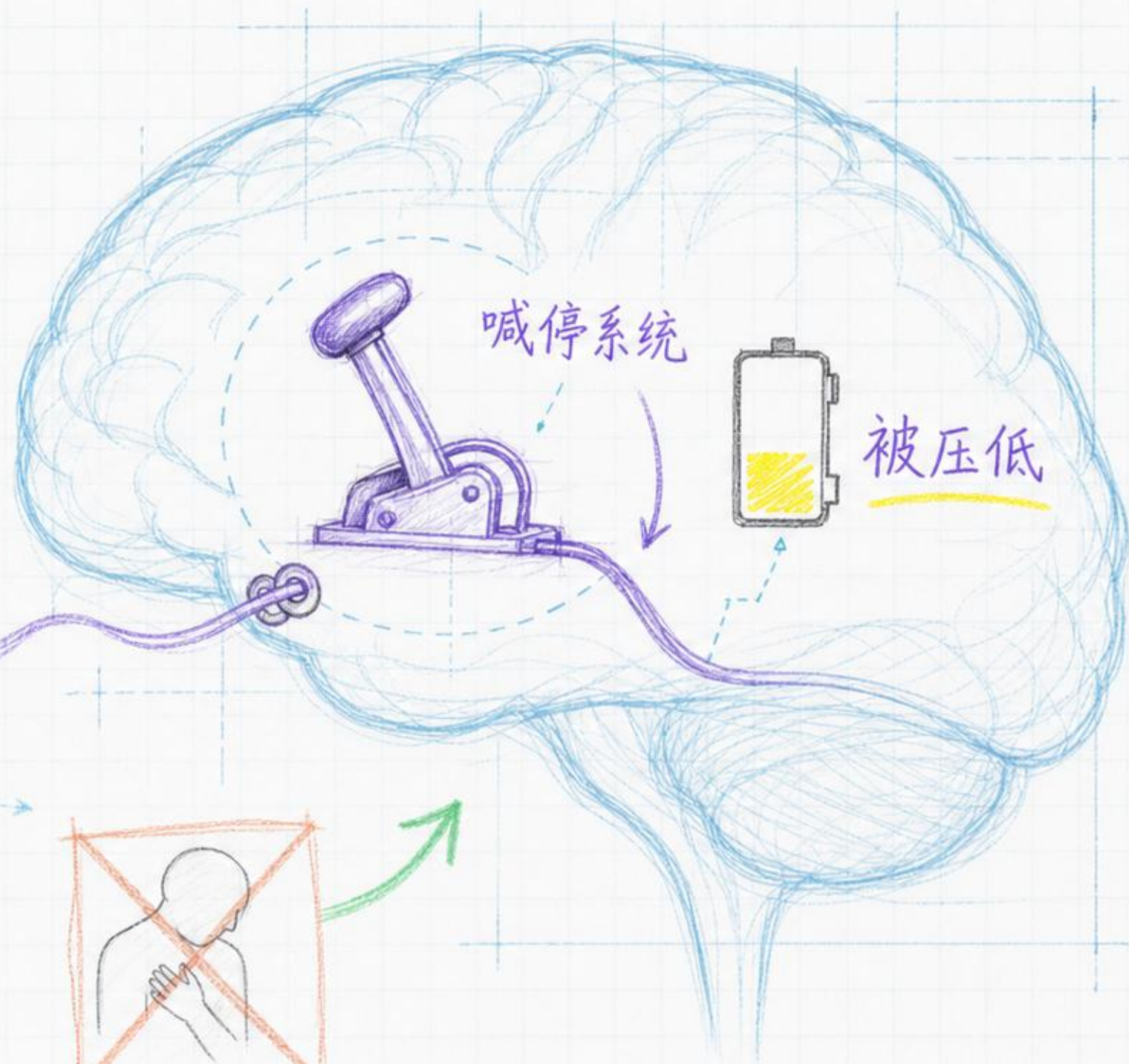


不是意志力差



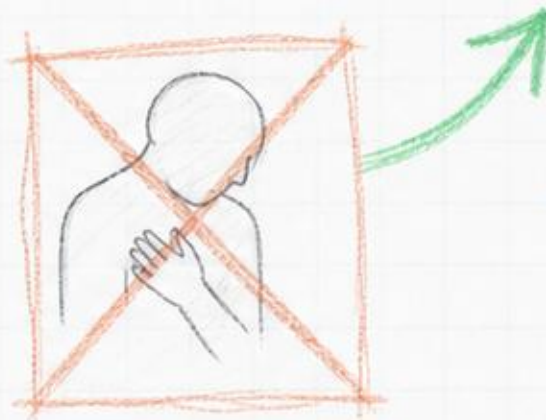
手却不听使唤

明知道不该



喊停系统

被压低



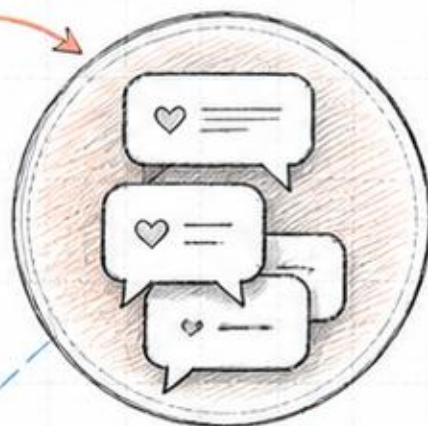
第三层：天然的成癮

欣快感 / 耐受性

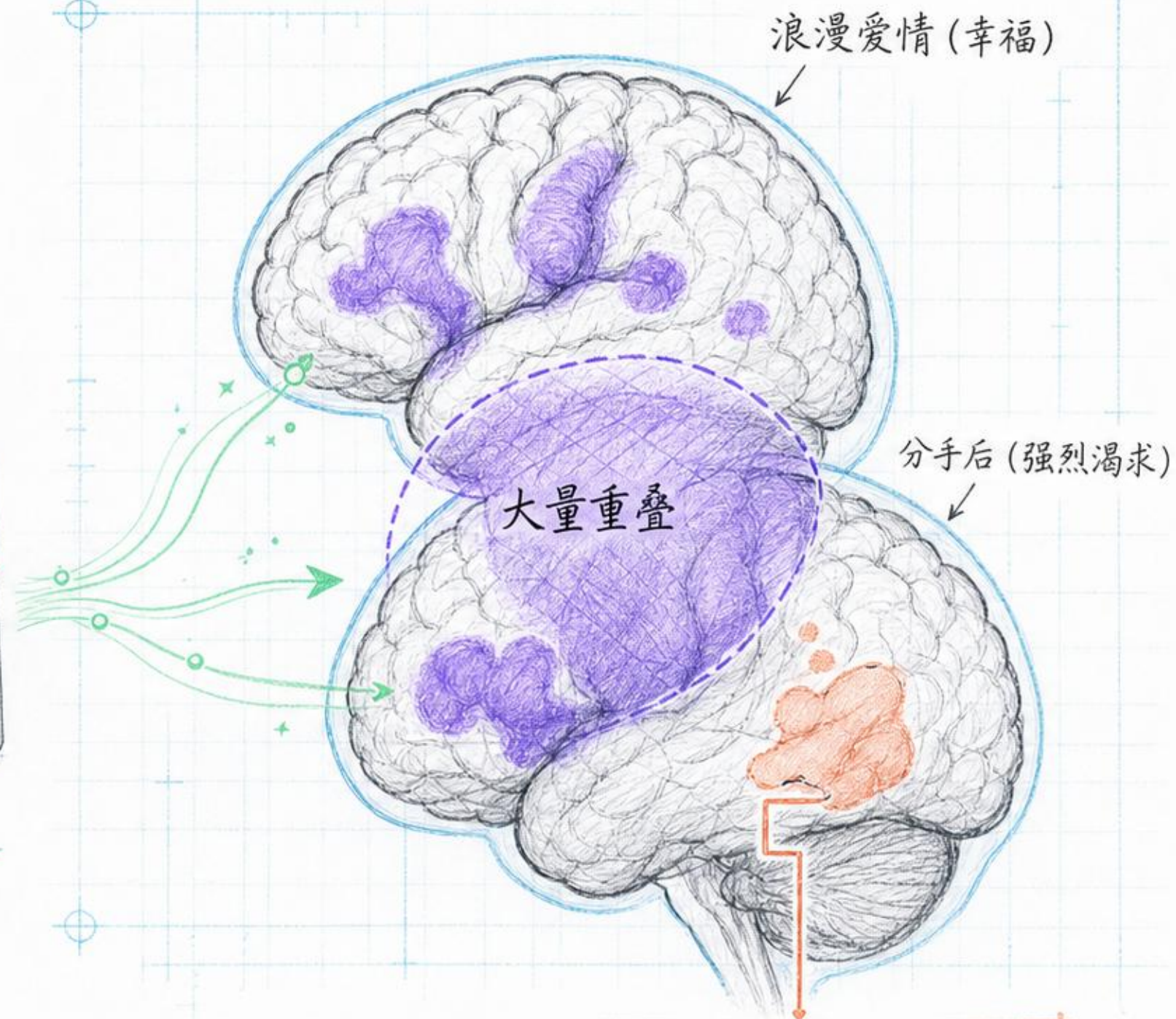
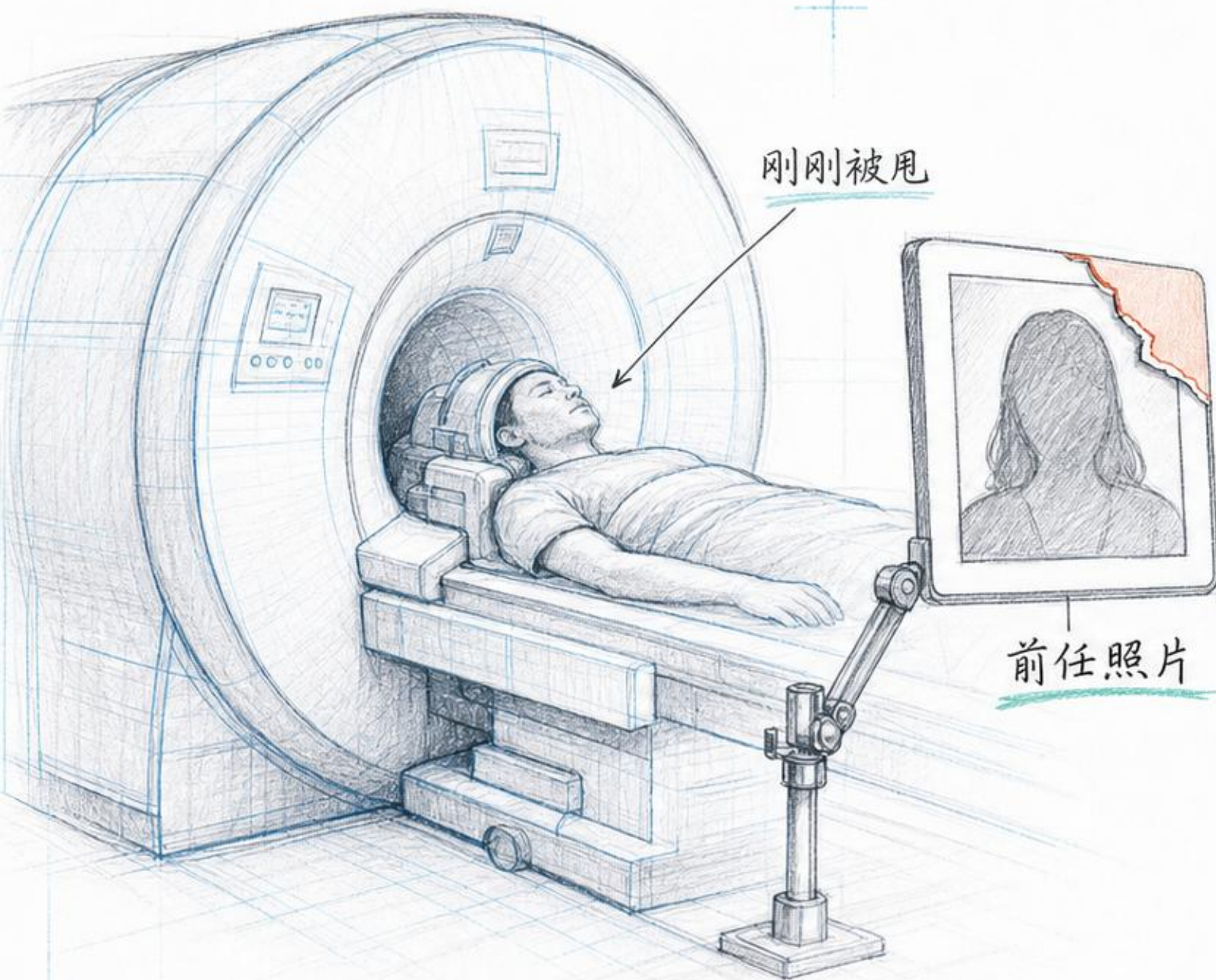
强烈浪漫爱情

依赖 / 戒断

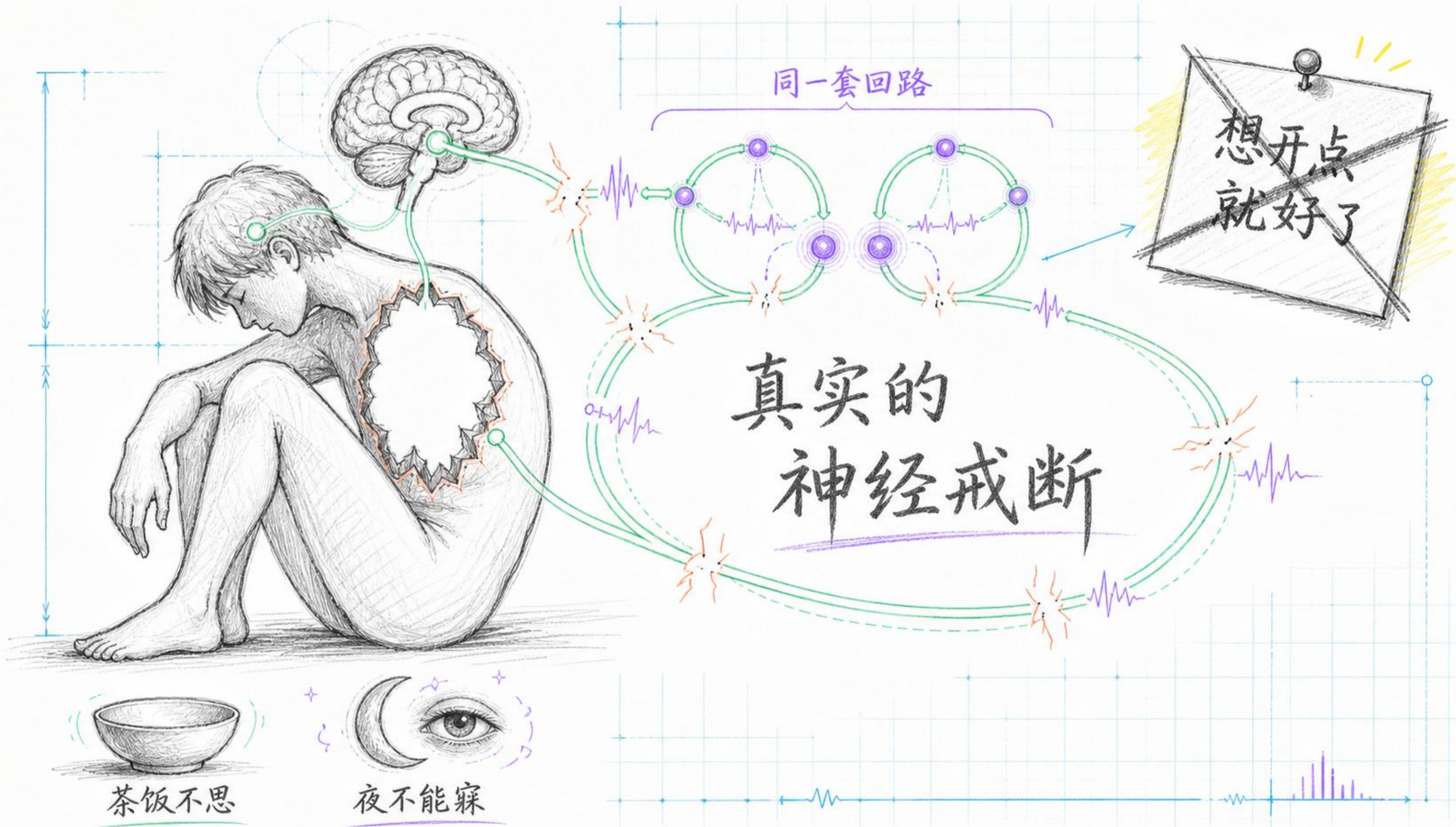
复发



最硬证据



强烈渴求 / 可卡因成瘾



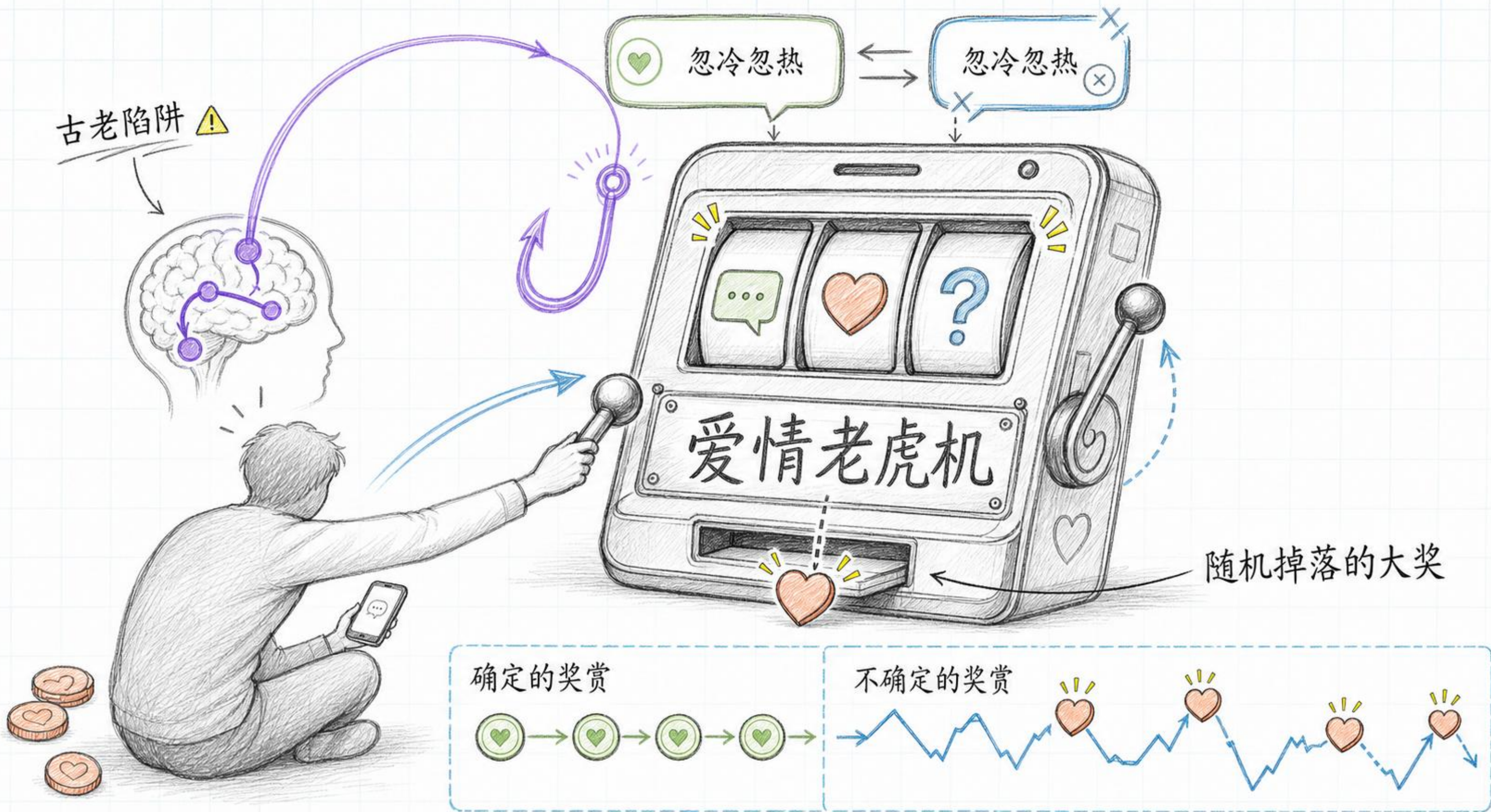
同一套回路

~~想开点就好了~~

真实的 神经戒断

茶饭不思

夜不能寐



痛觉下降

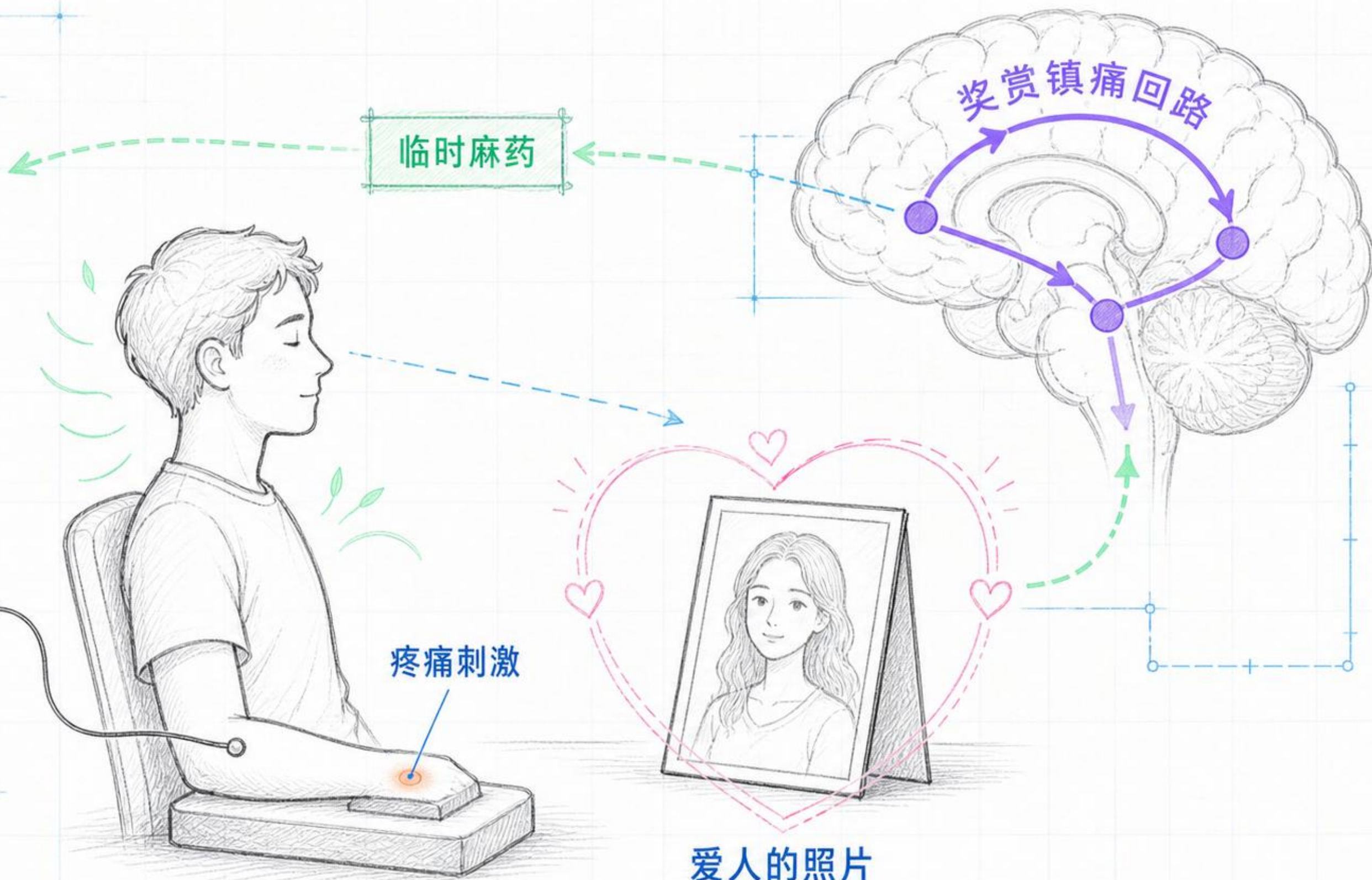


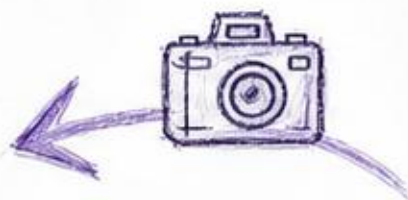
临时麻药

疼痛刺激

爱人的照片

奖赏镇痛回路





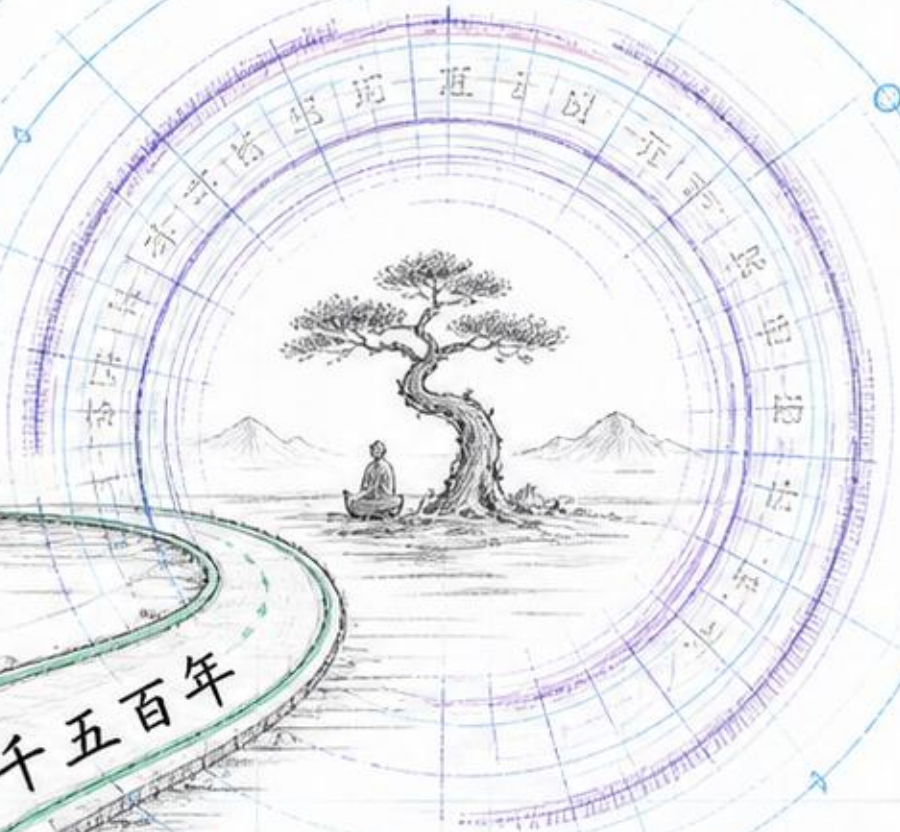
戒掉爱？

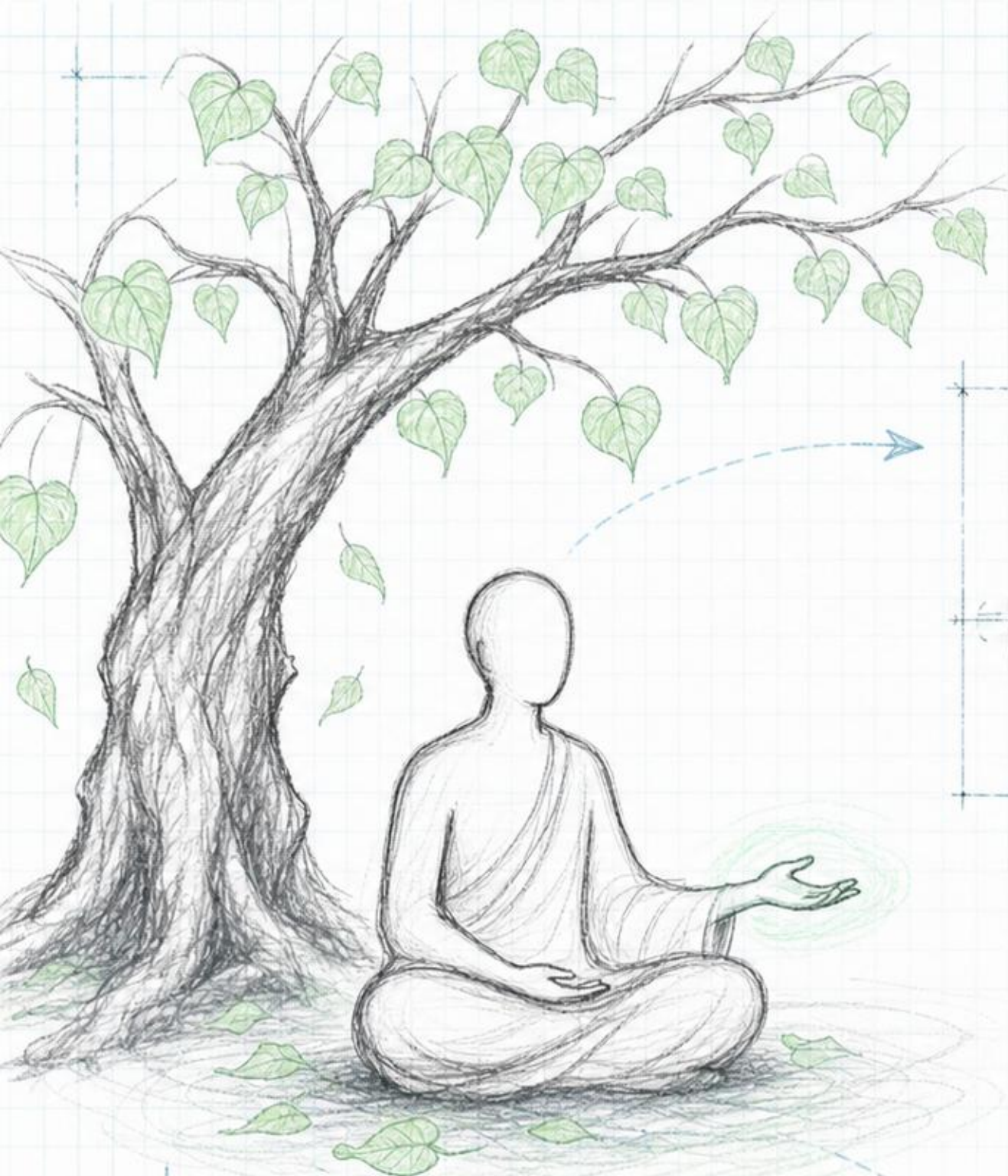
警惕它？

防着它？

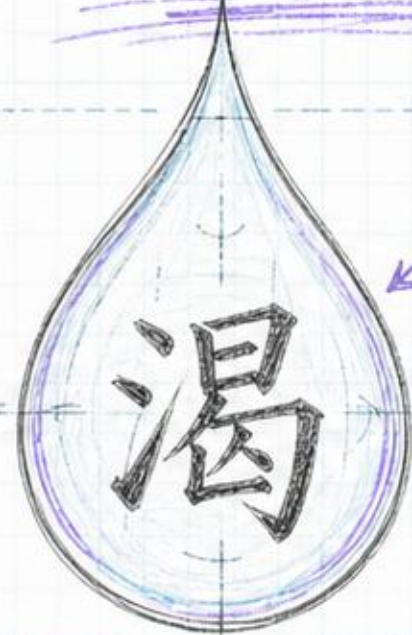
我不这么认为

两千五百年





渴爱



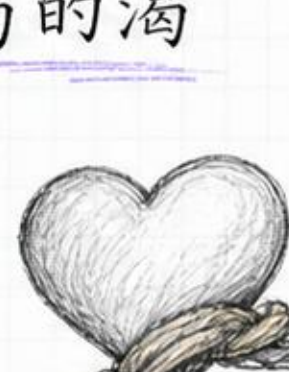
口渴的渴

必须得到

得不到就痛苦

爱别离苦

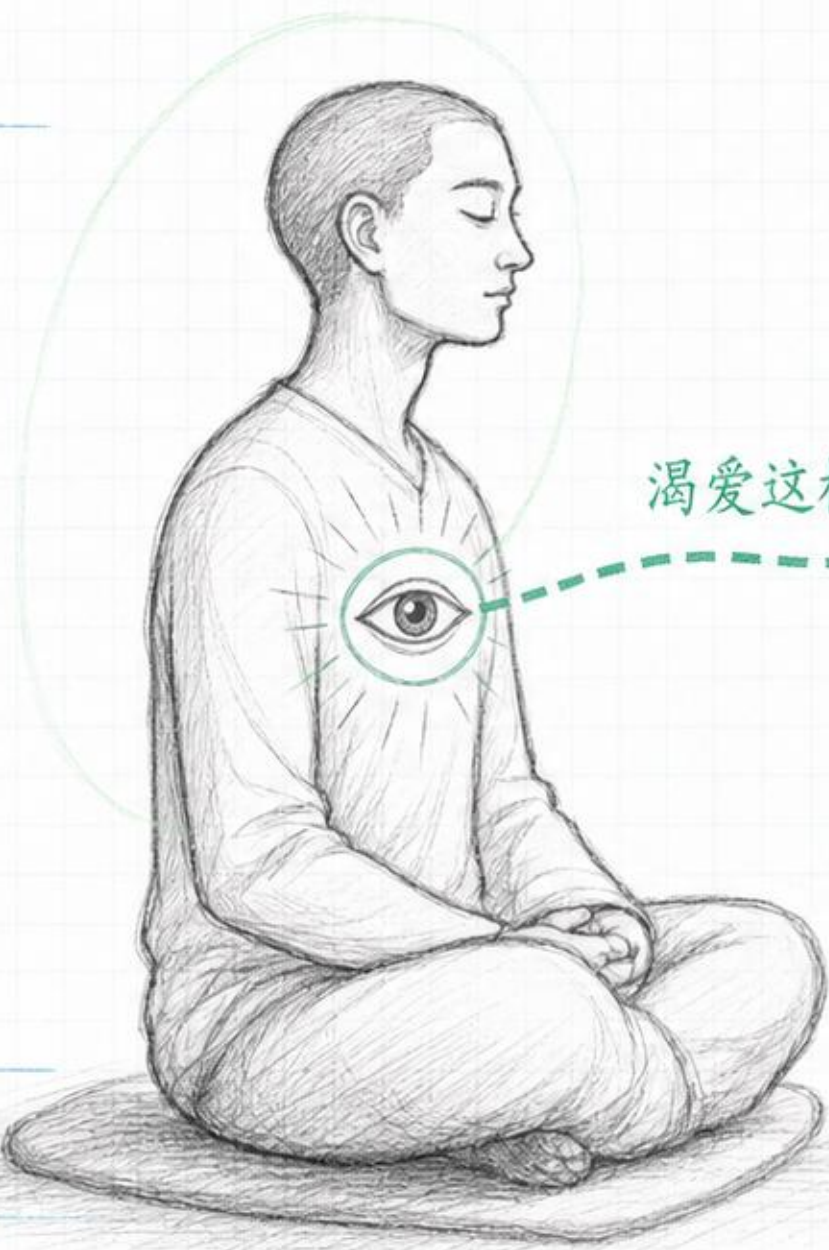
求不得苦



内观

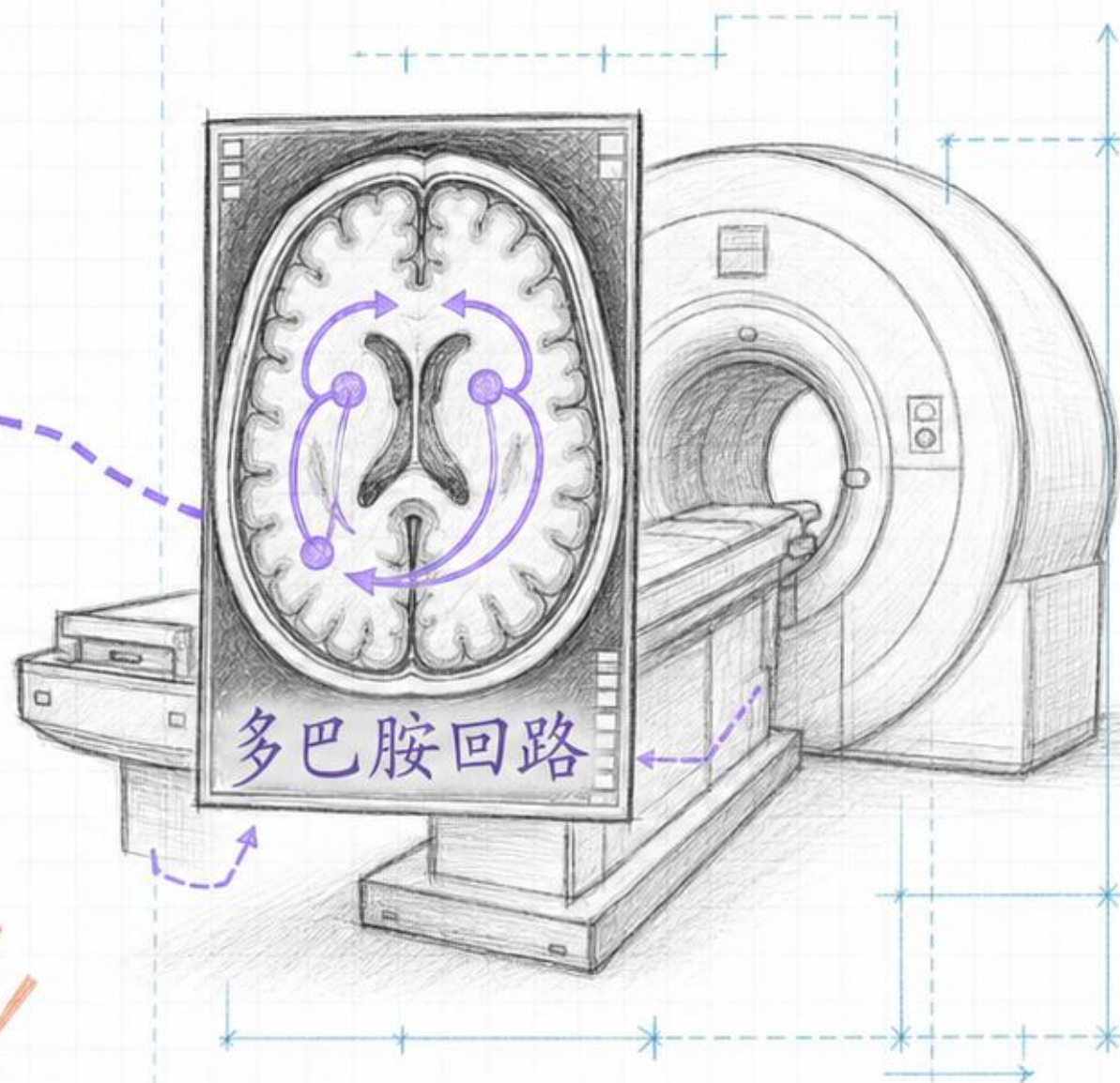
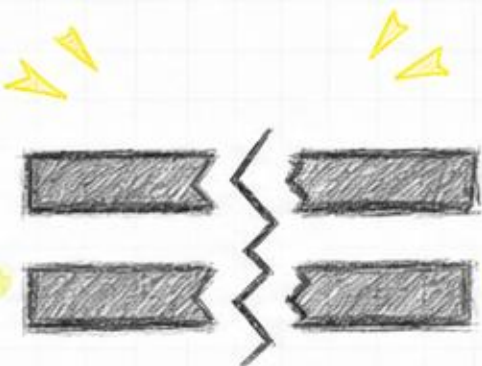
/

核磁共振



渴爱这根线

不能直接画等号



当然要爱



古老程序 全速运转

~~不是戒掉爱~~

祖先时代

万年前

千年前

现在

清醒的声音

这不是你疯了



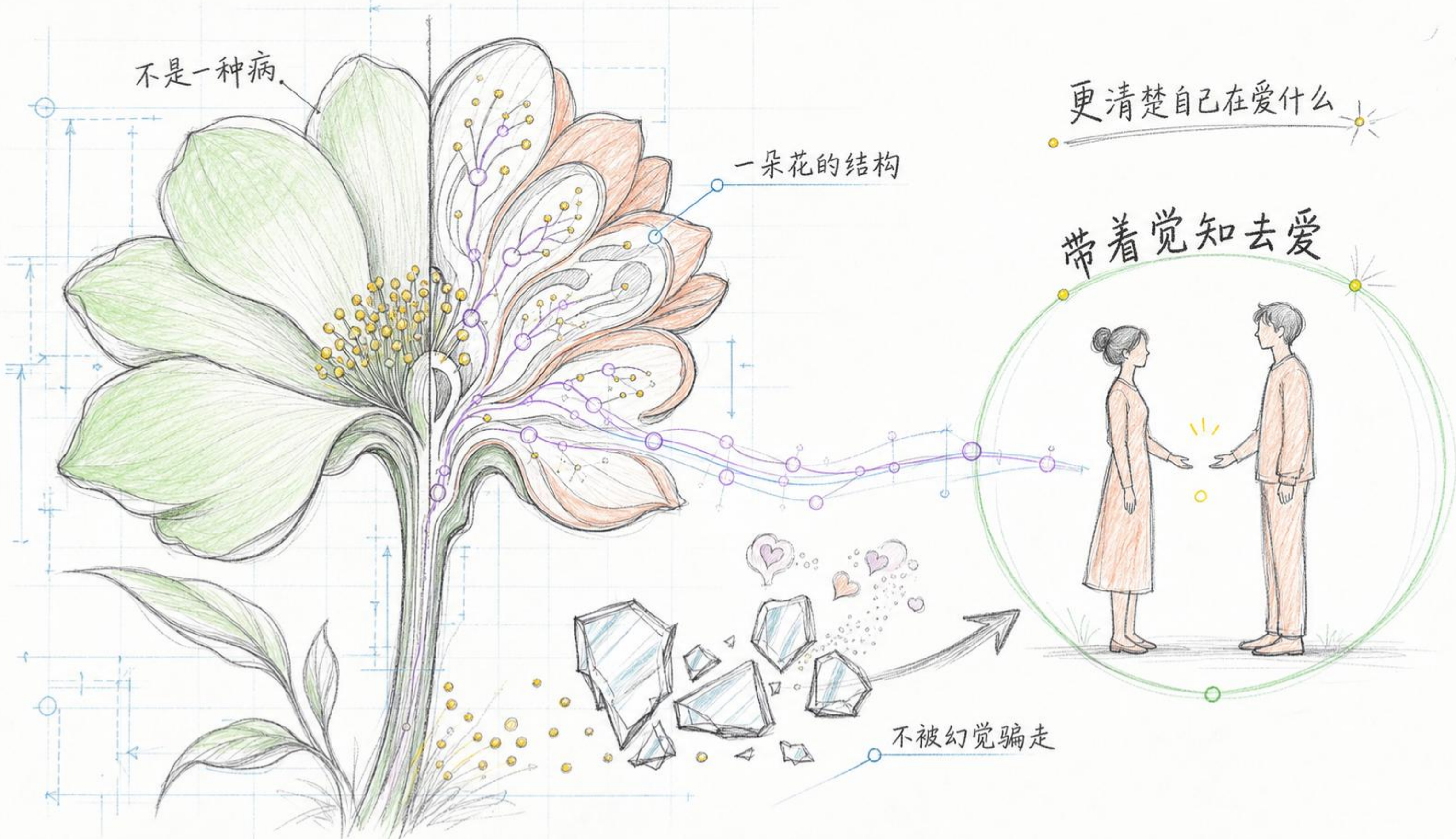
不是一种病。

一朵花的结构

更清楚自己在爱什么

带着觉知去爱

不被幻觉骗走



当时怎么会那么上头？

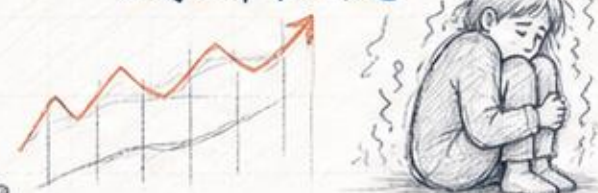
多巴胺回路



判断系统变暗



戒断焦虑



必须占有



你看见了什么？



从上头到看见

把经历写下来



王利杰

我们下期见