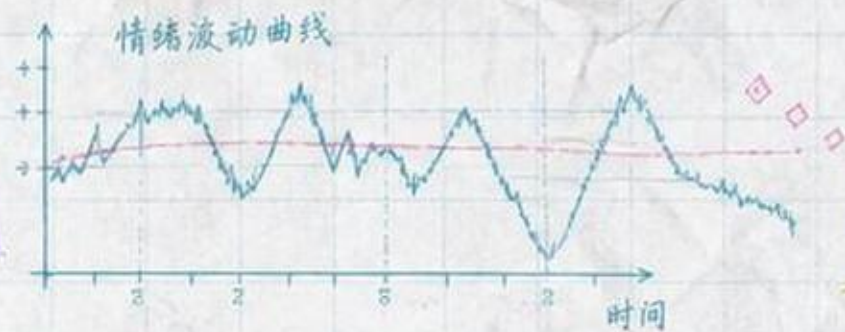


成瘾性人格

根本不存在



多巴胺回路
奖励 $\neq$ 需求
误解让痛苦循环



触发机制 $\neq$ 性格缺陷

- 环境
- 压力
- 创伤经历
- 社会文化因素



数字锁链
— 即时反馈
— 无限滑动
— 注意力劫持

不是“人格问题”
而是“生存策略”



错误信念锁定
× 我控制不住自己
× 我天生就这样
× 我永远无法改变

你上瘾的真相比你想的更深



神经科学证据

★ 多巴胺
奖赏回路

前额叶皮层
调控功能

突触可塑性
动态变化

环境·经历
基因·压力

学习与记忆
不断重塑

- ✓ 大脑回路可塑
- ✓ 反应受多因素影响
- ✓ 无固定“成瘾性人格”



≠

成瘾性人格？

外向
活跃型

内向
思考型

冷静
理性型

果敢
冒险型

敏感
细腻型

谨慎
保守型

✗ 标签化
刻板印象
缺乏科学依据

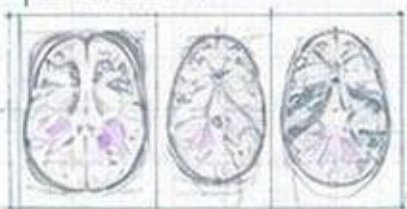
上瘾与性格无关

现代神经科学

真相是什么？

佛陀的诊断

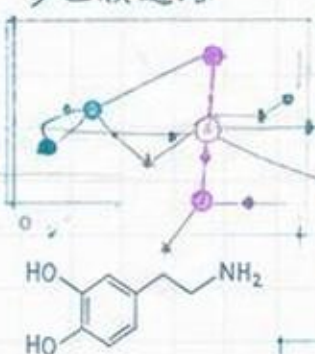
fMRI 扫描



脑区激活模式



多巴胺通路



PFC ↔ VS

连接强度 0.72

D2 受体密度

↑ 18%

奖励预测误差

$\delta = -0.23$



神经可塑性



数据驱动
假设检验

苦

生命的不满足

集

渴爱与执着

灭

放下，苦止息

道

正道，通向解脱

观察内心

直接体验真相

两条线在最深交汇

激励敏化理论



1993



行为主义
强化理论

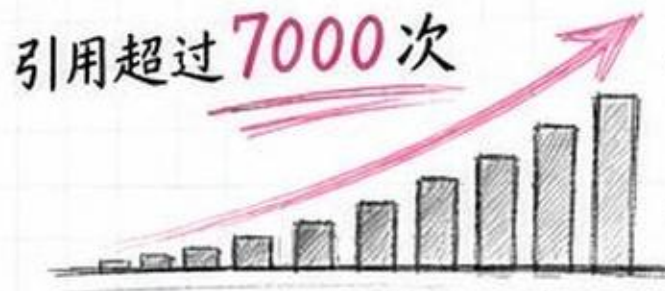


成瘾研究的
早期探索

★ 一个理论的诞生，
改写成瘾研究的方向



理论发展与
实证验证



(截至2024年)

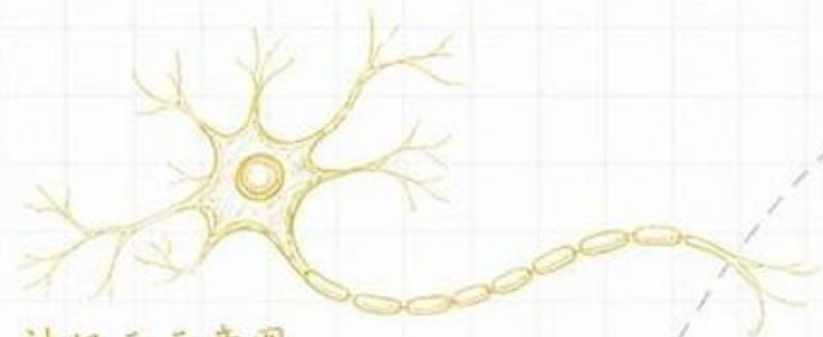
★ “广泛影响
多个学科领域”



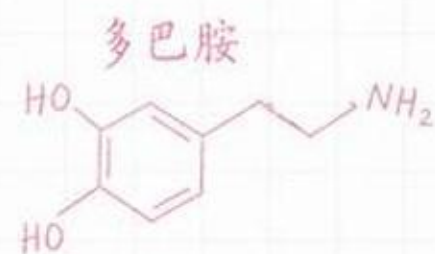
上瘾的本质，不是你太喜欢，而是你 **太想要**



大脑解剖视图

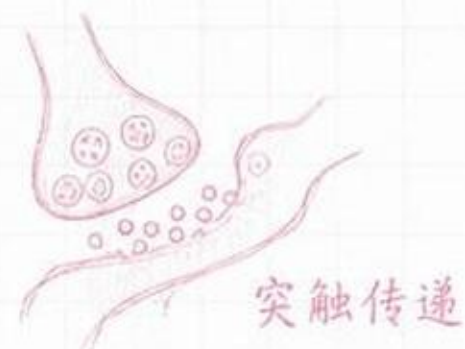


神经元示意图

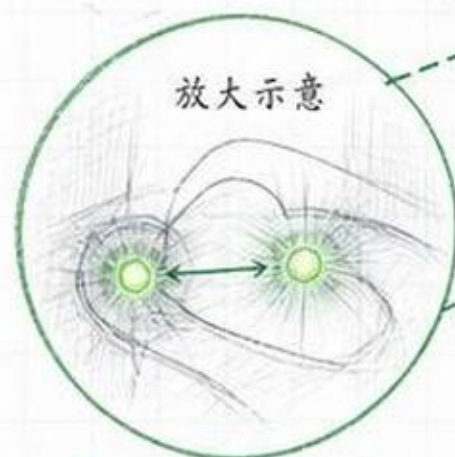


大脑内部结构

- 复杂精密的神经网络
- 数十亿神经元协同工作
- 微小区域产生巨大影响



突触传递

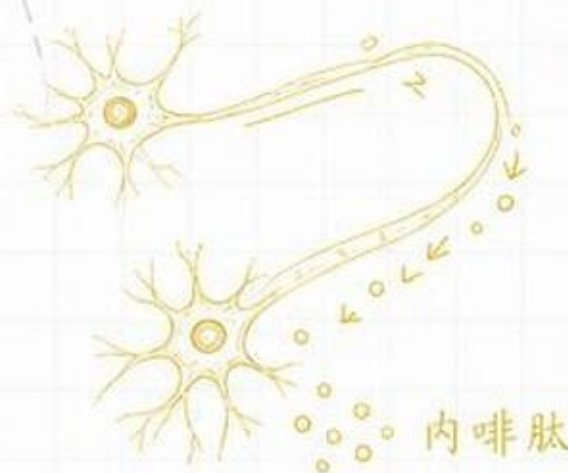


放大示意

约2-3毫米

内啡肽系统

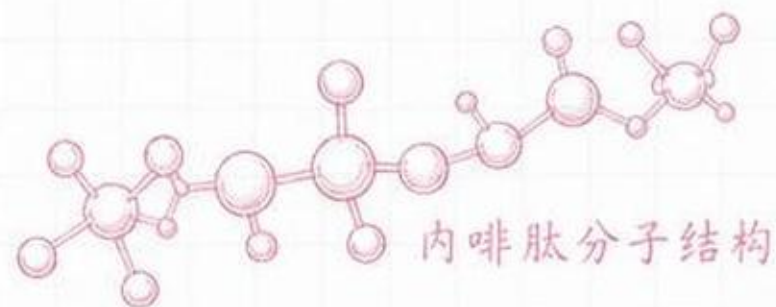
- 天然镇痛与愉悦系统
- 调节情绪与奖赏体验
- 与多巴胺系统相互作用



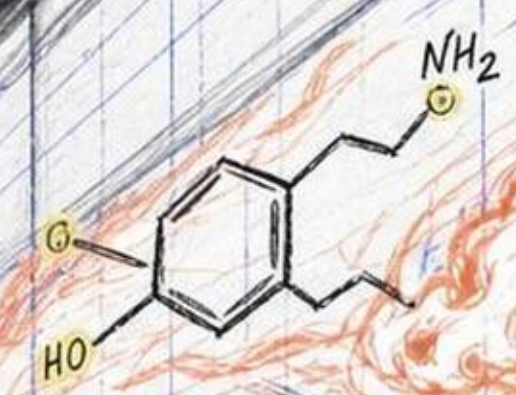
内啡肽

快乐热点 (伏隔核/脑干)

✧ 仅数立方毫米
极其微小、脆弱的愉悦中枢



多巴胺 = 欲望分子

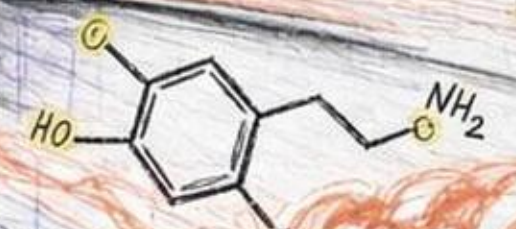
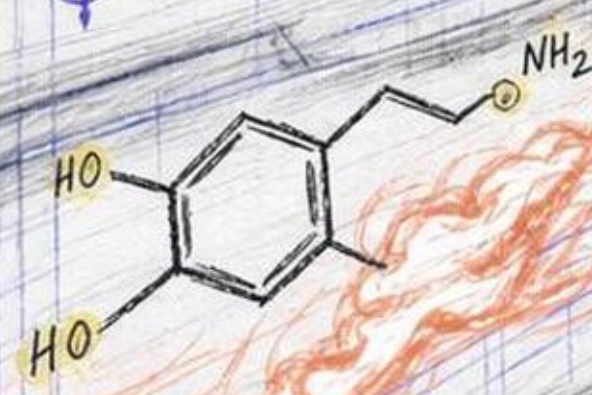


不是快乐，
而是想要

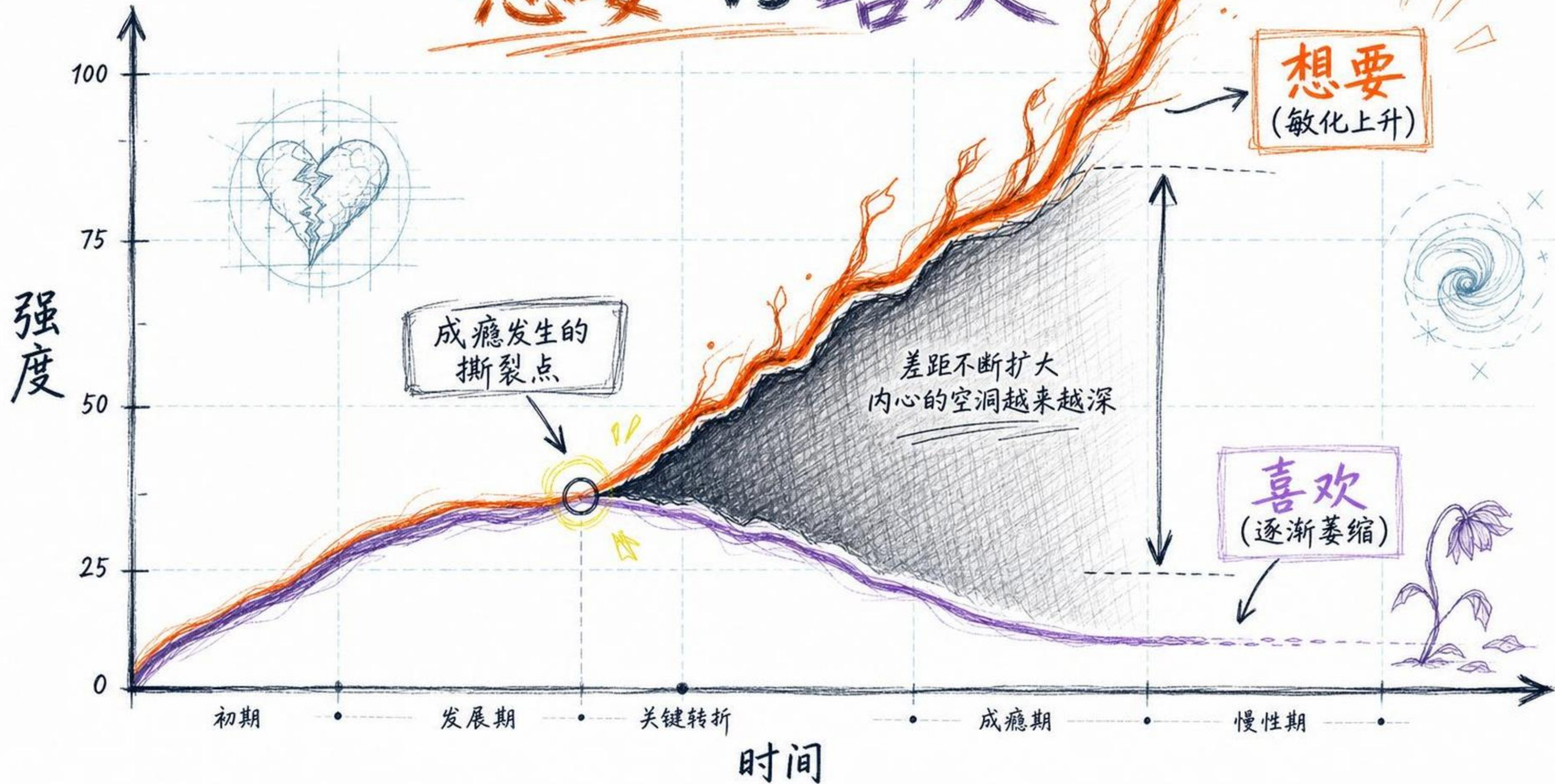
驱动力

- ☒ 渴求
- ☒ 追逐
- ☒ 占有
- ☒ 重复

大脑奖励回路
的燃料



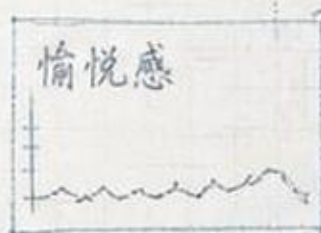
想要 VS 喜欢



真实使用时

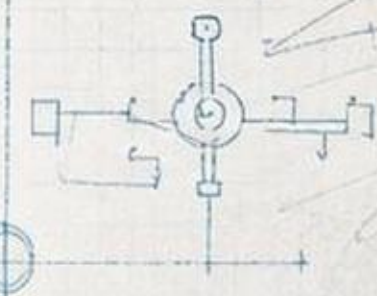
多巴胺释放微弱

愉悦感



信号强度:

0.8%



能量枯竭

短暂·空虚·疲惫

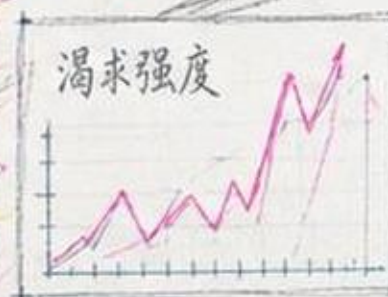


成瘾者大脑

线索触发时

欲望爆燃，渴求强烈

渴求强度



信号强度:

98.7%

⚠ 强烈驱动
无法忽视
难以控制!



知道不好，也不再享受，却停不下来

神经连线断裂

反复刺激
导致回路
结构受损

连接弱化
信号断续

休眠期 (数年)

表面沉寂
内部回路
并未消失

时间流逝
回路深度冻结

瞬间复发点燃

强烈触发
瞬间击穿
沉睡回路

冲动系统
瞬间重启

敏化长期驻留

★即使戒断多年,
想要系统依然
高度敏感。

断裂时刻

0

1年

2年

3年

多年后

- 神经连线断裂
- 长期休眠冻结
- 瞬间再激活
- 冲动驱动回路

赌博

刺激→期待
期待→投入
投入→强化
强化→渴求



随机奖励
不确定性强化

暴食

高糖高脂
快速多巴胺激活



感官愉悦
·记忆关联
·渴望触发
·重复暴食

游戏成瘾

目标设定
·即时反馈
·成长可视化
·持续驱动



进度反馈
可变奖励
沉浸循环

同一机制

无限滚动
算法推荐
间歇性强化



下拉刷新
永无止境

短视频依赖

·下拉刷新
·内容随机
·注意力捕获
·停不下来

底层统一回路

想要系统被算法不断点燃

表面不同
底层相同

观测记录

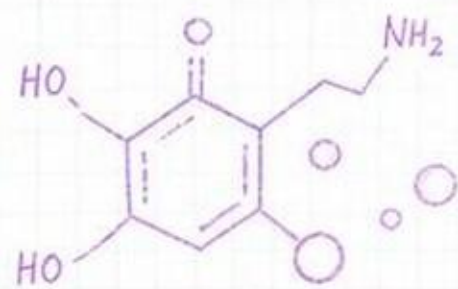
- 多巴胺释放 ✓
- 奖励预测误差 ✓
- 习惯回路形成 ✓
- 渴求持续放大 ✓

成瘾的遗传学

研究表明：
个体对成瘾的易感性
在很大程度上受遗传
因素影响。



多巴胺通路
奖励系统



多巴胺D2受体

受体缺失 / 功能下降
与成瘾易感性增加相关

基因变异节点

遗传因素影响

40%

40%~60%

60%

成瘾易感性受遗传
因素影响的范围

遗传因素在成瘾风险中
起重要作用，但并非唯一因素。



环境因素



心理因素



社会因素



生活经历

奖赏缺陷综合征



先天生理敏感性
对强刺激更易过载



奖赏系统
(多巴胺通路)

非意志薄弱
是生理易感性



先天生理基线偏低

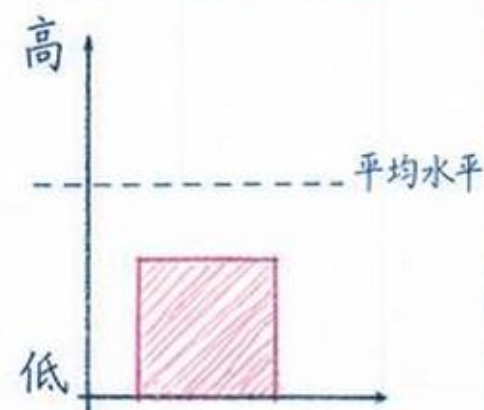
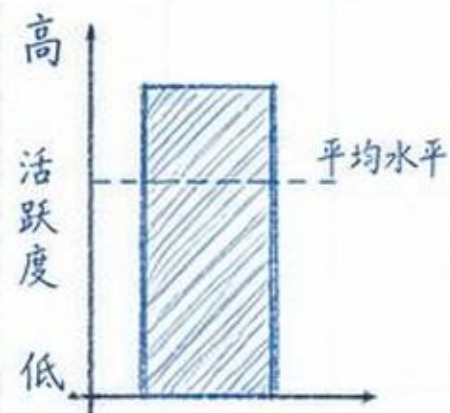


强烈刺激
(高奖赏刺激)

奖赏系统活跃度基线对比

普通基线

先天低基线



基线低，需更强刺激才能达到同等满足



非人格问题，是生化差异





संनद्धं च
नो वसिष्ठं दार्षिकं च
निर्वृत्तं च



巴利文经典

Tanha

渴爱

两千五百年前的诊断

嗓子着火般的渴



奖赏回路
多巴胺
驱动渴求

前额叶
评估与抑制

岛叶
内感受
渴的信号

杏仁核
情绪渴望

系统结构(示意)

- 感知
- 期待
- 比较
- 匮乏感
- 追逐

渴不在水里

欲望投射

期待曲线

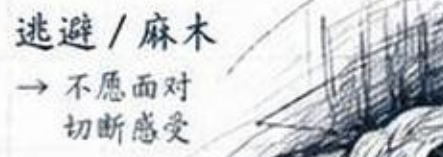
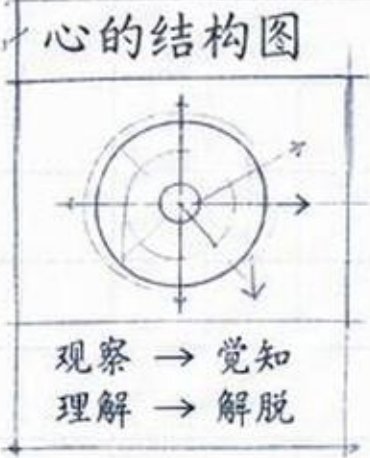
反馈回路

认知模型

渴在你的系统里

永远无法被满足的渴

.. 欲望是系统的产物，而非对象的属性 ..



无有爱
(逃避麻痹)
酒精 / 药物 / 娱乐

感官的愉悦
带来短暂满足
却不断放大空虚

欲爱
(感官成瘾)
物质 / 行为

美食 / 饮品
→ 即时快感
缓解压力

数码 / 社媒
→ 刷新刺激
多巴胺循环

甜食 / 购物
→ 奖励回路
短暂满足

亲密 / 性
→ 感官愉悦
依赖亲近感

特征

追求快感
贪图享受
外在刺激
难以厌足

渴爱

执着于“我是谁”
想要更多、更好
以证明自己的存在

权力 / 地位
→ 控制 / 支配
社会比较

身份 / 人设
→ 包装自我
获得认同

成就 / 名誉
→ 追求认可
证明价值

关系 / 归属
→ 被接纳
建立圈层

特征

执着拥有
追求成就
构建自我
害怕失去

有爱
(存在执着)
人设 / 地位 / 认同

不想要任何东西
逃避现实与痛苦
陷入空虚与无力

三者循环

欲爱 → 有爱

无有爱

轮回不止，痛苦无尽
觉察即是出离之门

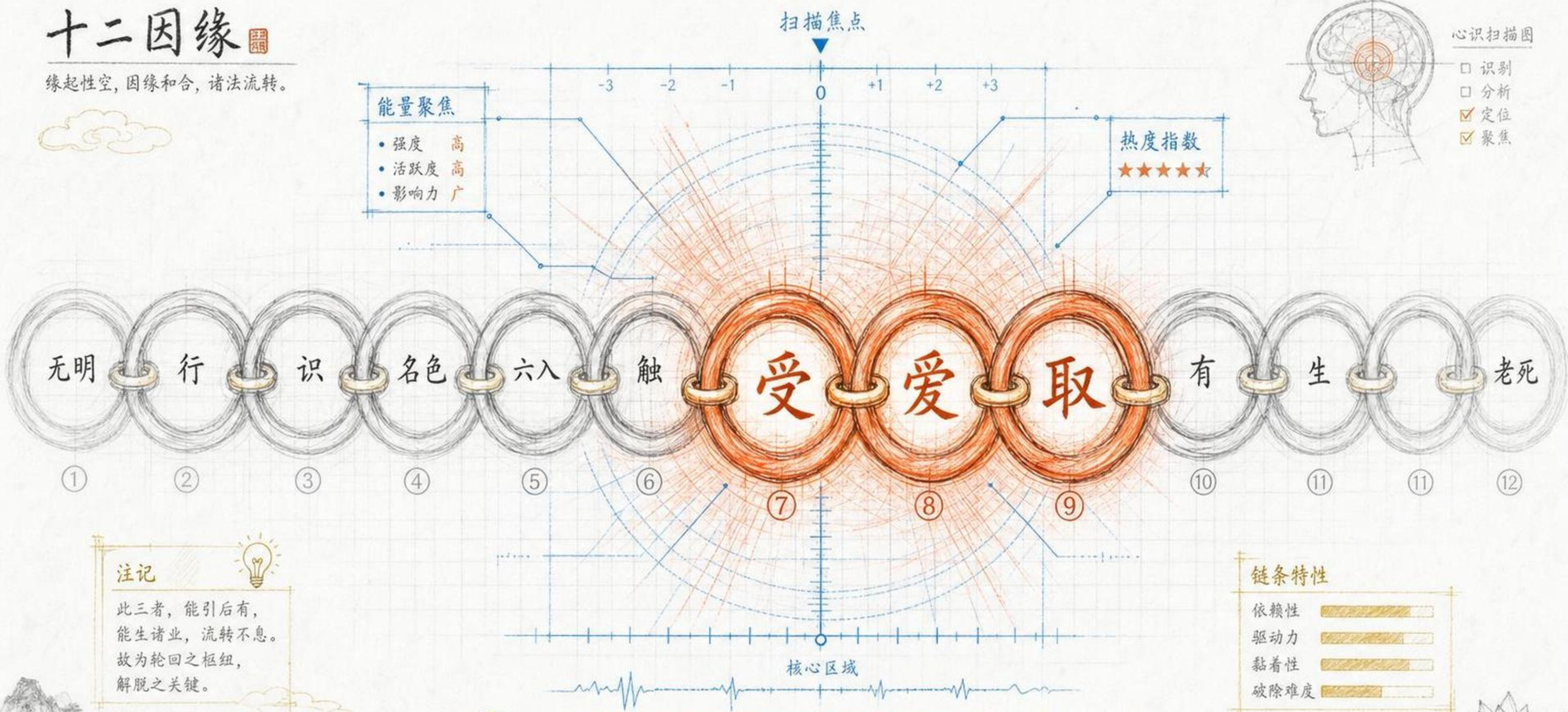
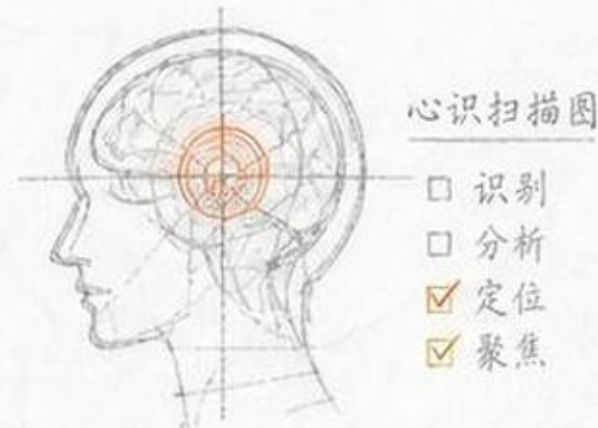
佛陀开示

渴爱生苦
离渴得乐
如实现之
方得自在



十二因缘

缘起性空，因缘和合，诸法流转。



受·爱·取 — 核心链条

奖赏信号
瞬时点火

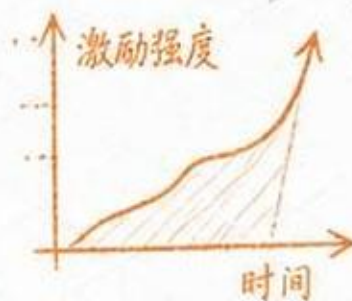
无延迟
0 中间环节
瞬时·必然

病态链条

自动触发

受 / 奖赏编码

多巴胺初始释放

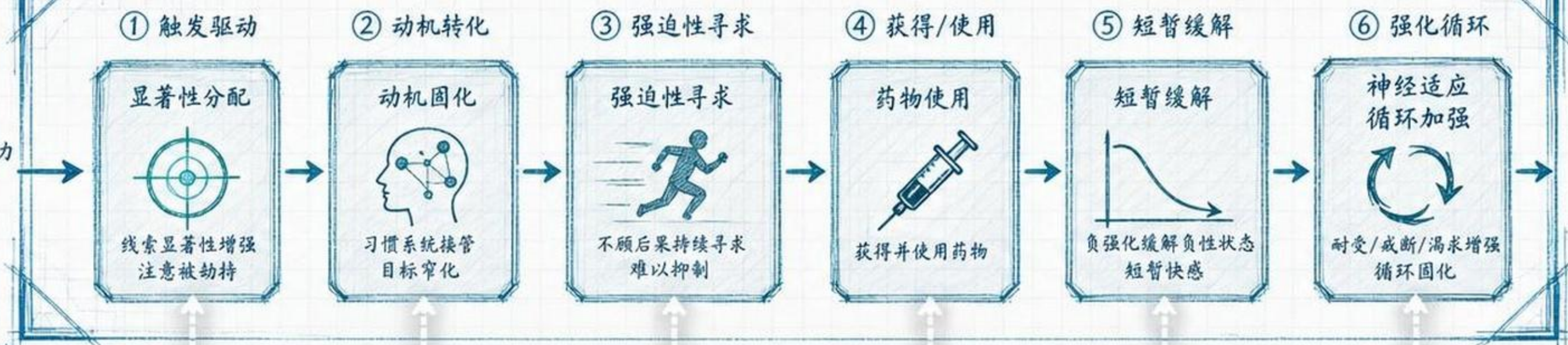


爱 / 渴爱冲动

激励敏化·无法遏制

奖赏系统
过度激活

强迫性药物寻求 (成瘾第三阶段)

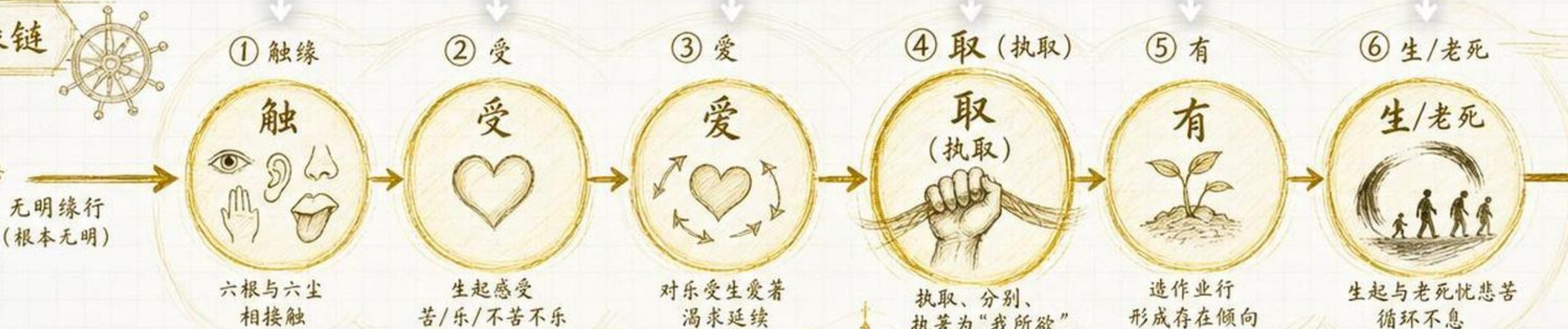


- ✓ 神经回路改变
- ✓ 学习与记忆固化
- ✓ 行为自动化
- ✓ 负强化主导

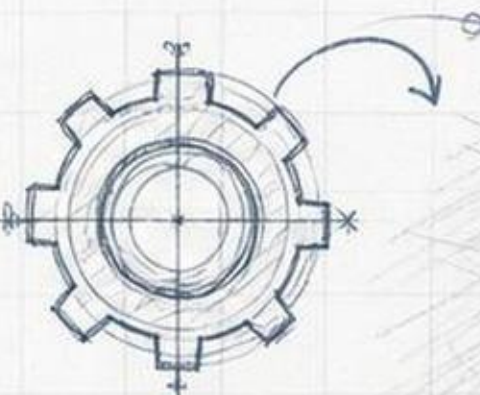
结构同构

佛陀因缘链

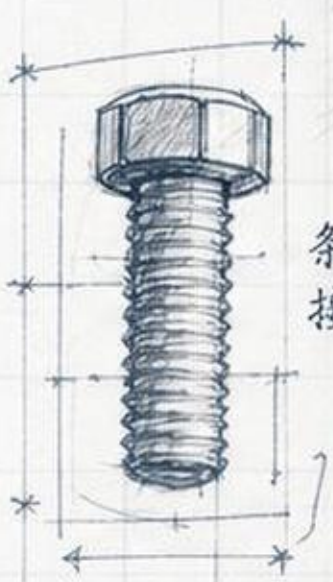
- ✓ 缘起无自性
- ✓ 苦的生起之道
- ✓ 可知、可断、可修
- ✓ 近还涅槃



佛陀之见：
若离于取，
则无有生；
无生即涅槃。



必然链条
因果推进



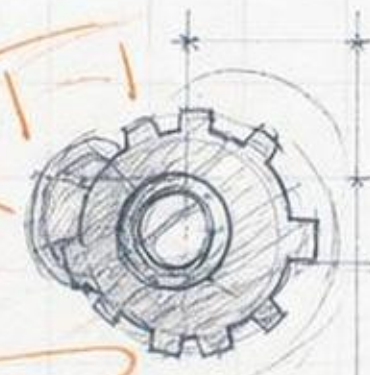
条件成熟
接续生起

感受
[身心所感]

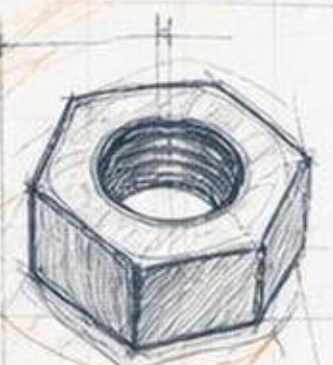
断点

正念间隙

渴爱
[执取追求]



驱动启动
轮转不息

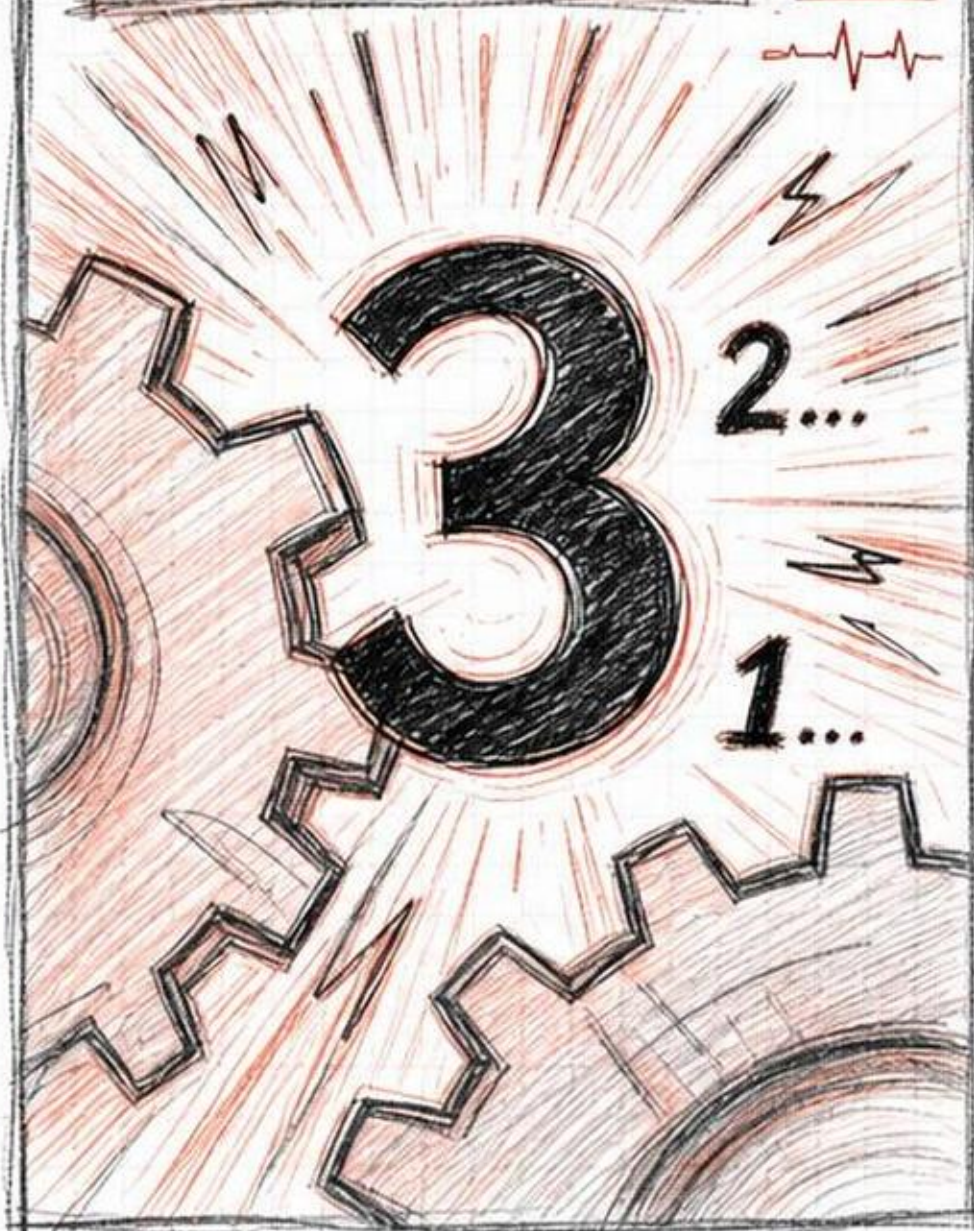


执取加固
苦续循环

✧ 感受升起之后，渴爱启动之前 ✧

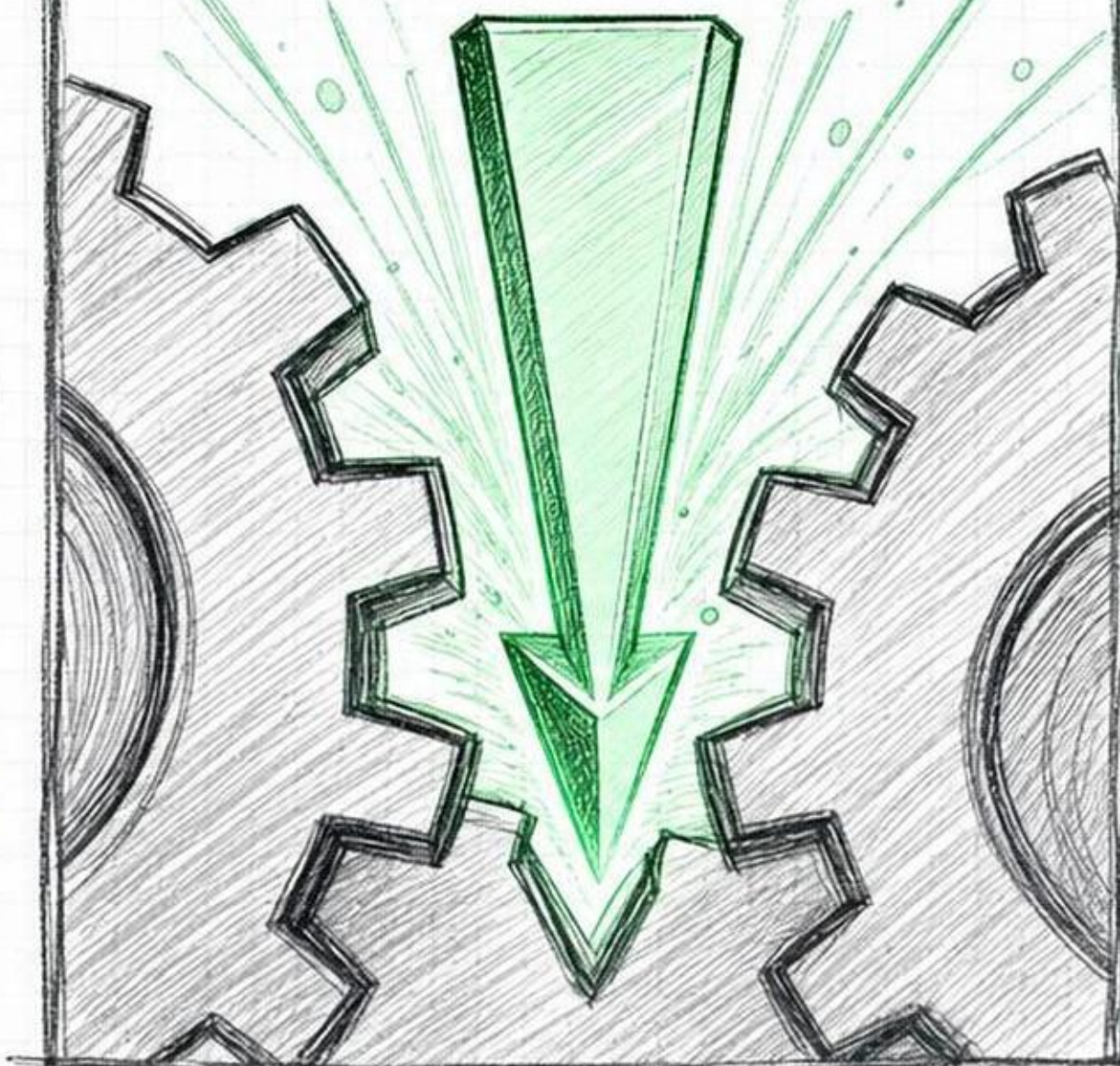
1

数百毫秒的间隙



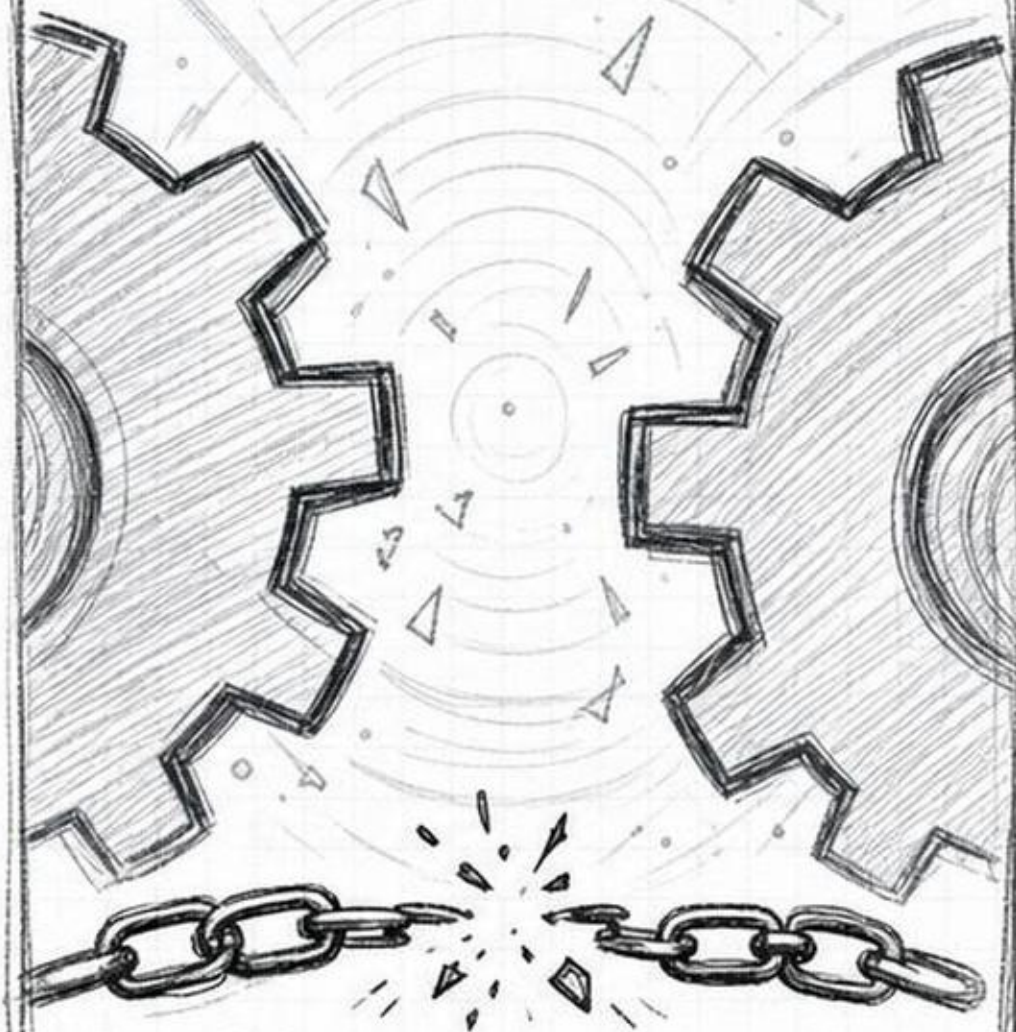
2

正念楔子介入



3

因缘链条断裂



ms

在受与爱之间——觉知的楔子



+30

内侧前额叶皮层

负责监控、评估与调节
通过自上而下的调控，
抑制成瘾相关的渴求反应

前额-纹状体
通路

豆状核

奖赏与习惯学习核心
与物质渴求强烈相关

脑岛

内感受整合与情绪加工
驱动主观渴求体验

-60

渴求网络（奖励与内感受通路）

自上而下的
控制增强

成瘾严重度：

7.0



3.6



杭州师范大学 · 8周正念训练研究



正念冥想

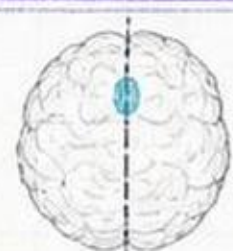
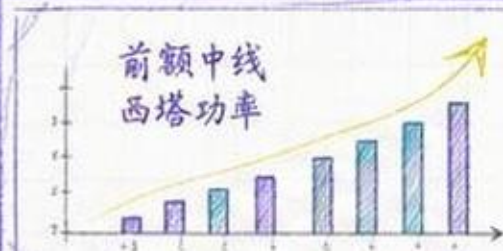
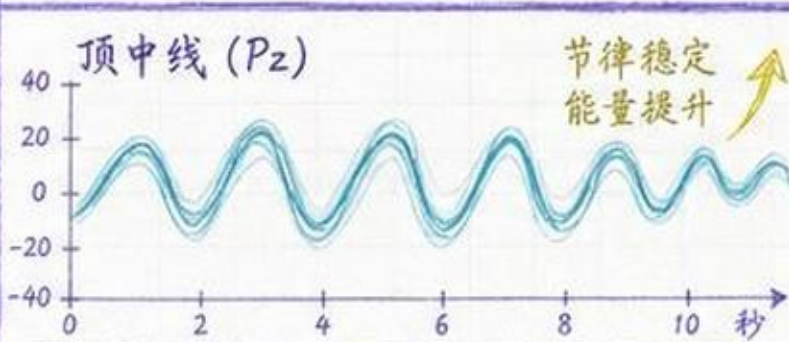
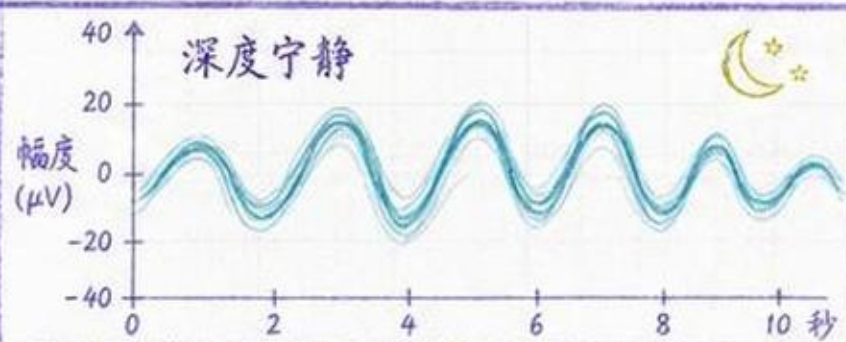
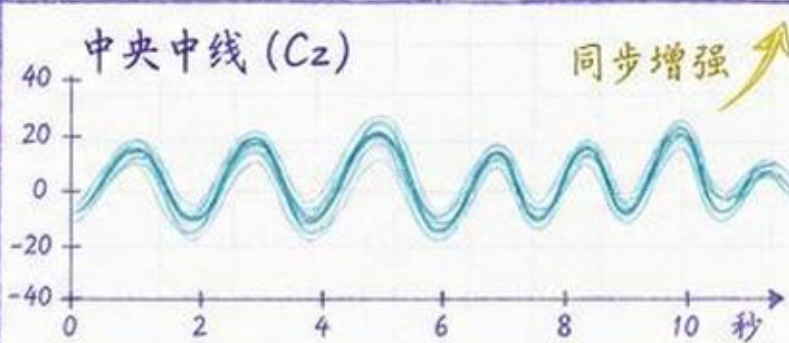
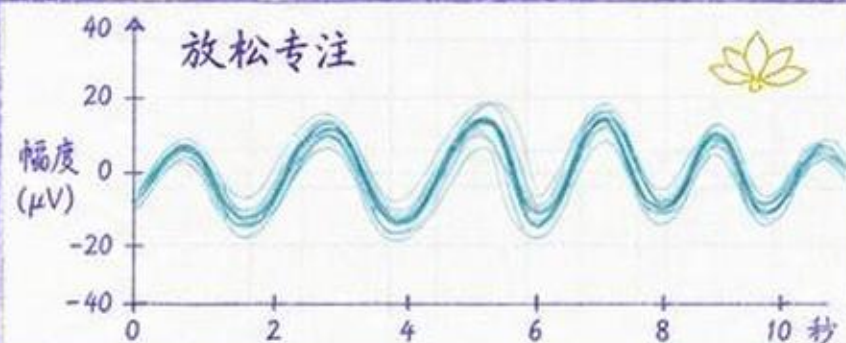
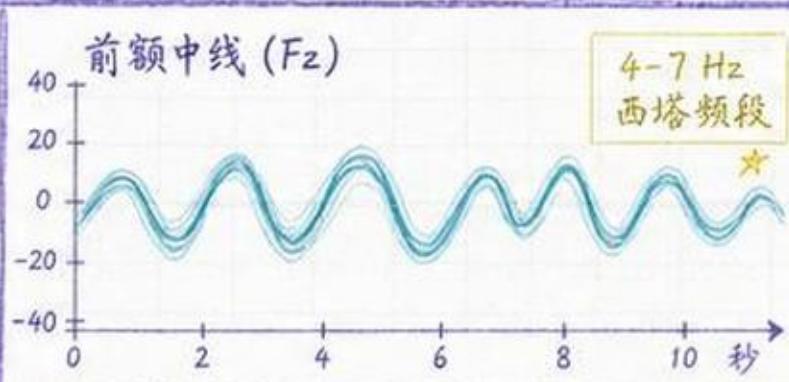
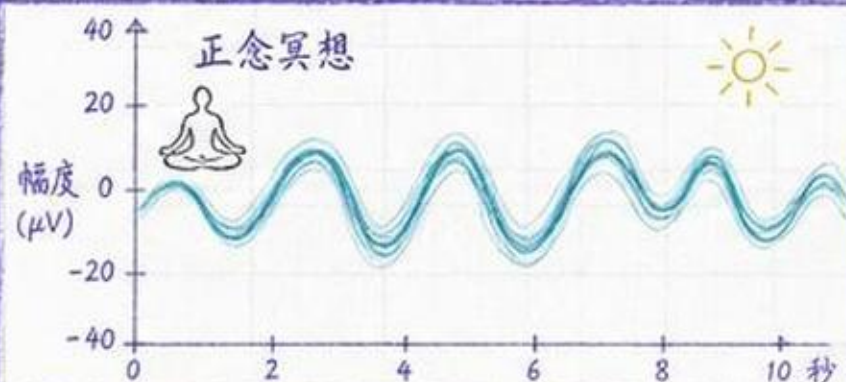


自我超越体验



西塔脑波 (Theta)

前额中线增强



前额中线西塔增强
与自我超越体验、成瘾渴求降低相关

自我消融

非二元觉知 · 深度宁静

自我边界
逐渐消融

思维平息
时间感消失

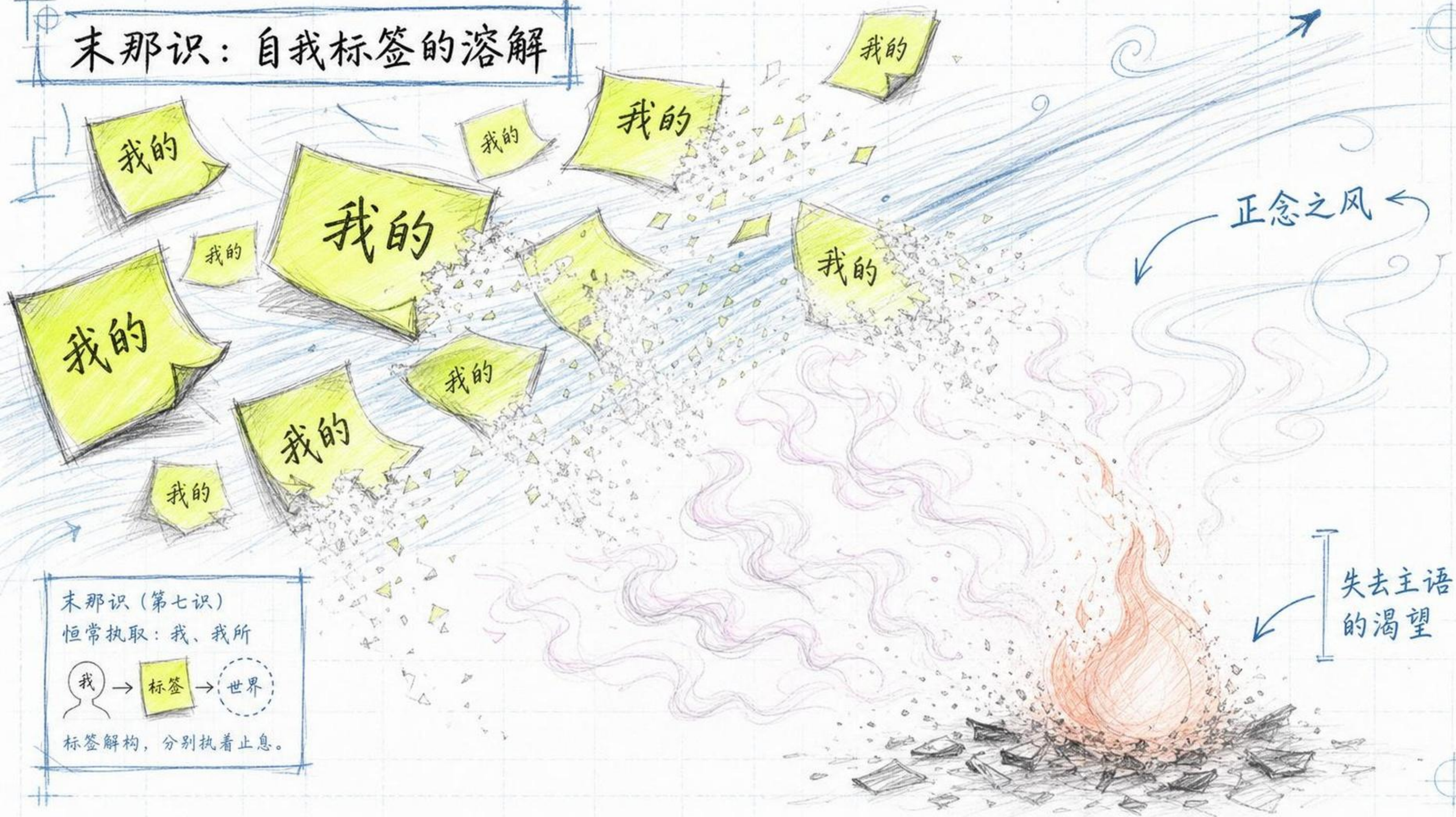
与万物一体
无分别之境

纯粹觉知
无执无我

深度宁静
自然流现

加兰德, 2022 — 西塔脑波增强介导成瘾抑制

末那识：自我标签的溶解



末那识 (第七识)

恒常执取：我、我所

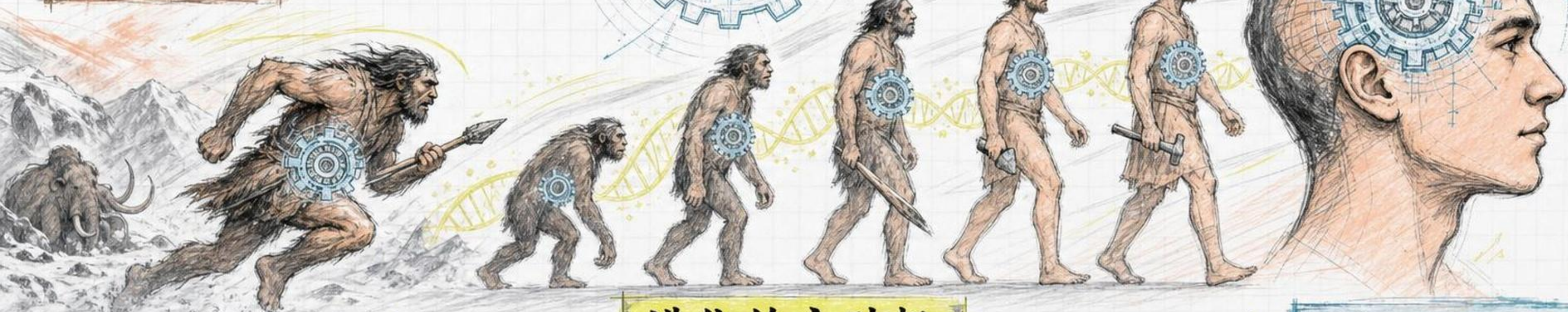


标签解构，分别执着止息。

原始人：
追逐即生存

驱动本能
追逐奖赏
规避痛苦

想要
系统



进化的永动机

现代人：
永不满足的出厂设置



工具使用
约250万年前



掌控火
约100万年前



狩猎协作
约50万年前



语言与象征
约10万年前



农业革命
约1.2万年前



文明兴起
约5000年前



信息时代
约50年前

停下来
的基因被淘汰了

石器时代的大脑

太空时代的诱惑!!!

生存优先

- 食物
- 安全
- 繁衍

硬件配置
原始版 1.0

- 奖励敏感
- 风险厌恶
- 即时满足

能量有限

注意力带宽
很窄

你不是意志力薄弱，你只是**装备不对称**

短视频

点赞

赌博

外卖

★ 认知控制 vs 欲望回路



VS



理性大脑
(前额叶)

欲望大脑
(皮层下)

前额叶皮层的控制力

≈ 24 cm
(一双筷子的一半)

≈ 0.5 cm

我真的
尽力了...

≈ 50,000 cm
(差距: 约 20 万倍)

皮层下欲望驱动引擎

动力输出:

∞

扭矩:
MAX

刹车:
无

目的地:
即时满足

欲望
永动机

用筷子拦卡车

—— 一场注定失败的战斗 ——

边角笔记

- 筷子: 脆弱、易折、力量微弱
- 卡车: 重量巨大、惯性惊人
- 结果: 物理上不可能, 认知上却常常上演



警告:
无法被理性阻挡

快感强度

指数级
上升

时间

正念策略



不喂它，它就饿死了

奖赏价值重估

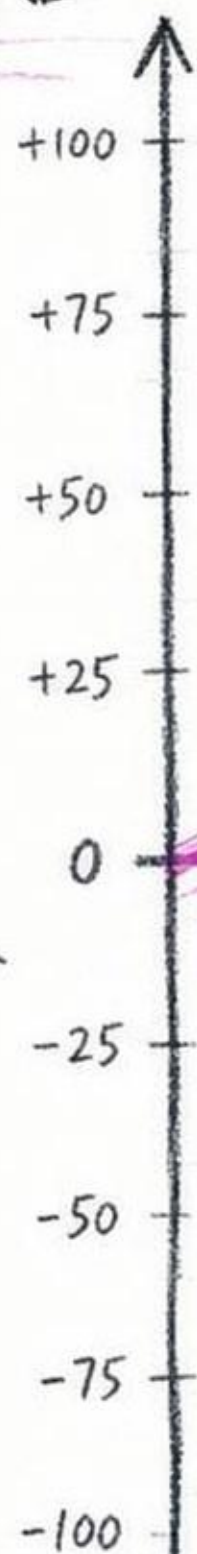
大脑的预测模型
会被重新改写

- ✓ 看清虚假预期
- ✓ 接纳真实体验
- ✓ 更新内在模型



觉知，不否定体验，
只照亮真相。

预期
回报



觉知介入后

虚假高估

觉知照亮

真实焦虑

- 不安
- 烦躁
- 空虚
- 失落

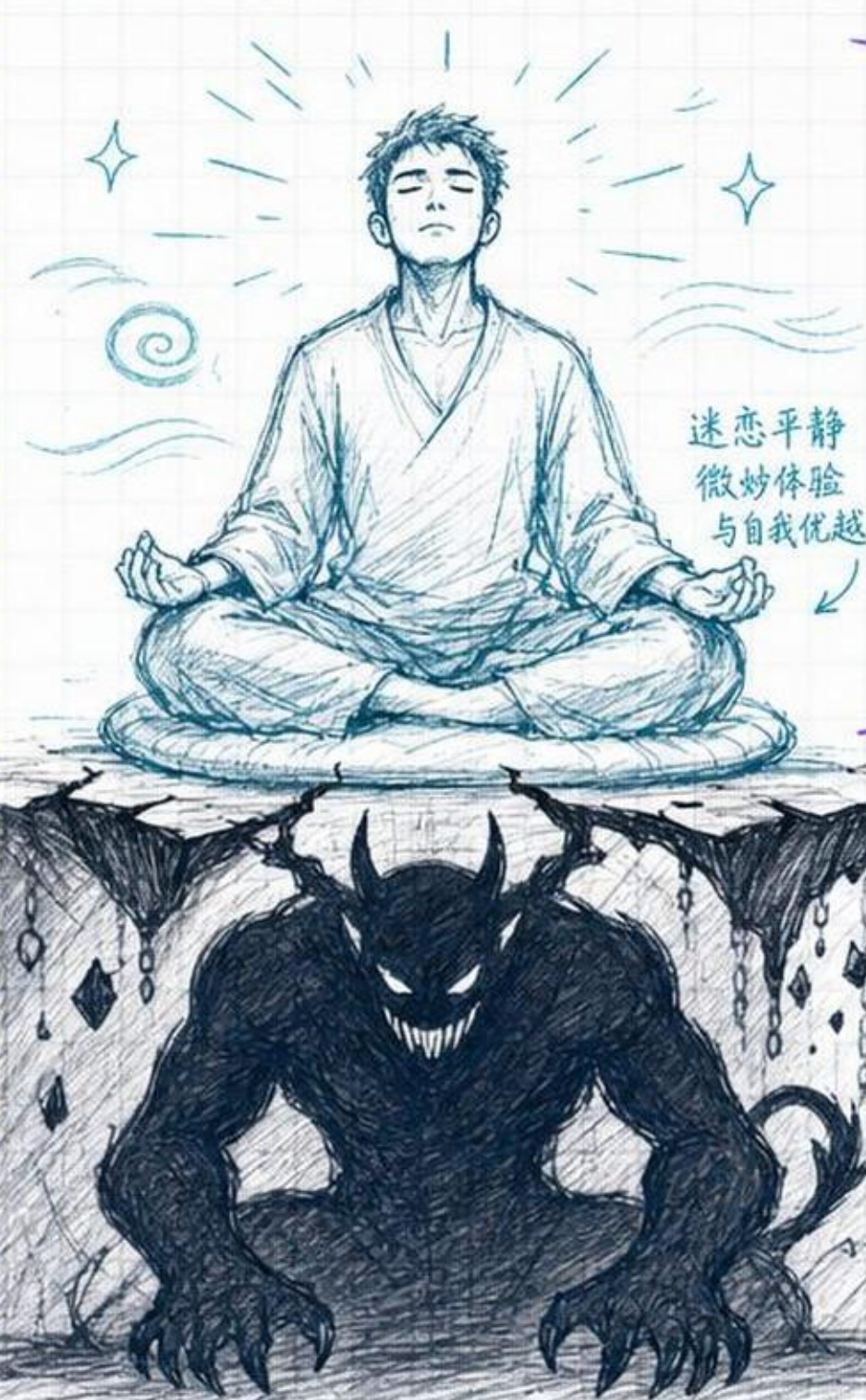
物质成瘾



行为成瘾



禅悦之贪



同构的底层渴爱

成瘾机制：意识系统的出厂设置

觉照

觉照

觉照

觉照

循环模式:

刺激 → 欲望 → 行动 →
短暂满足 → 再次空虚

设计笔记:

- 我执驱动
- 不断生成“我想要”
- 强化回路, 无止境循环

觉照

觉照

末那识系统

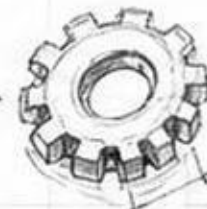
末那识系统

末那识系统

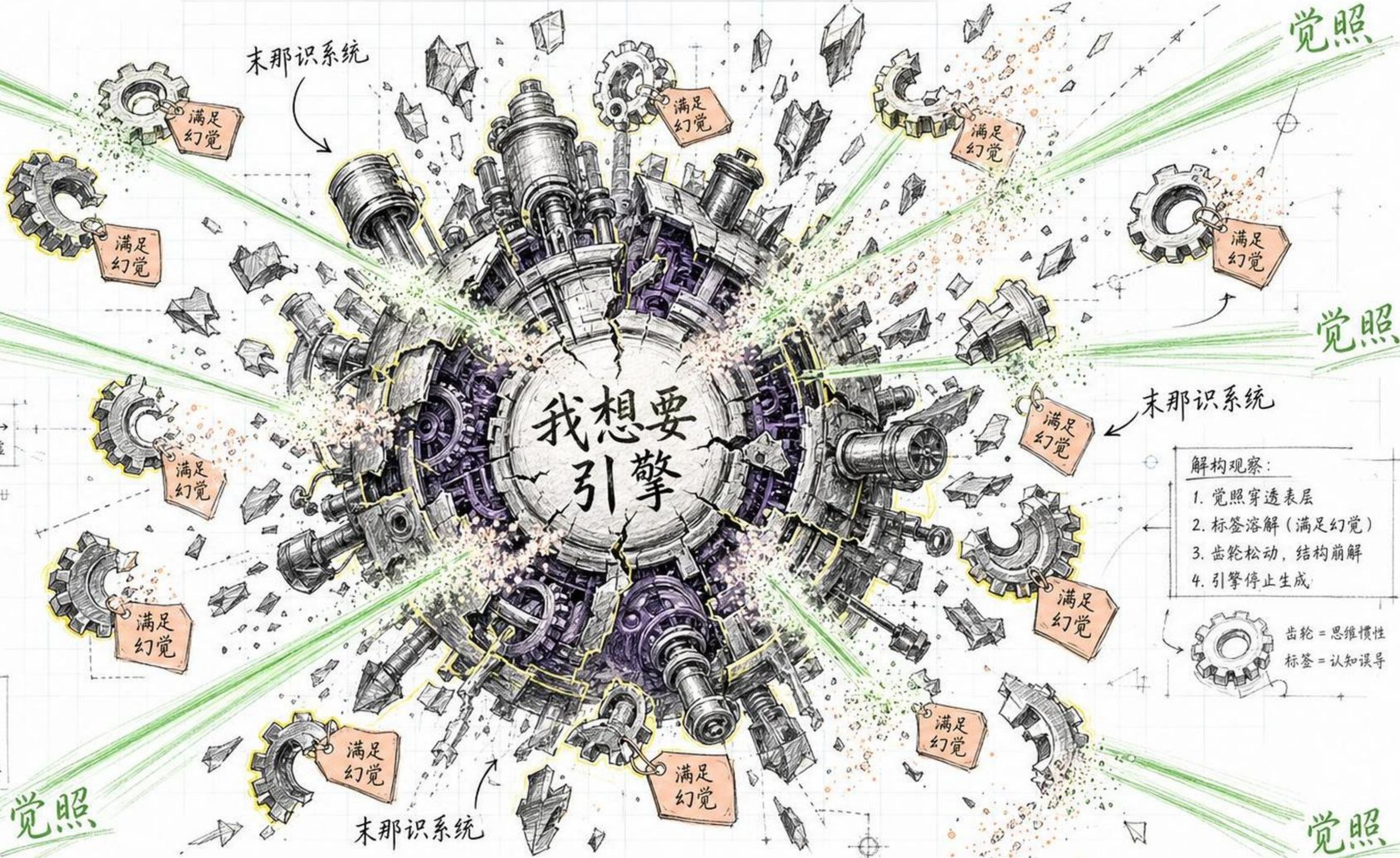
我想要引擎

解构观察:

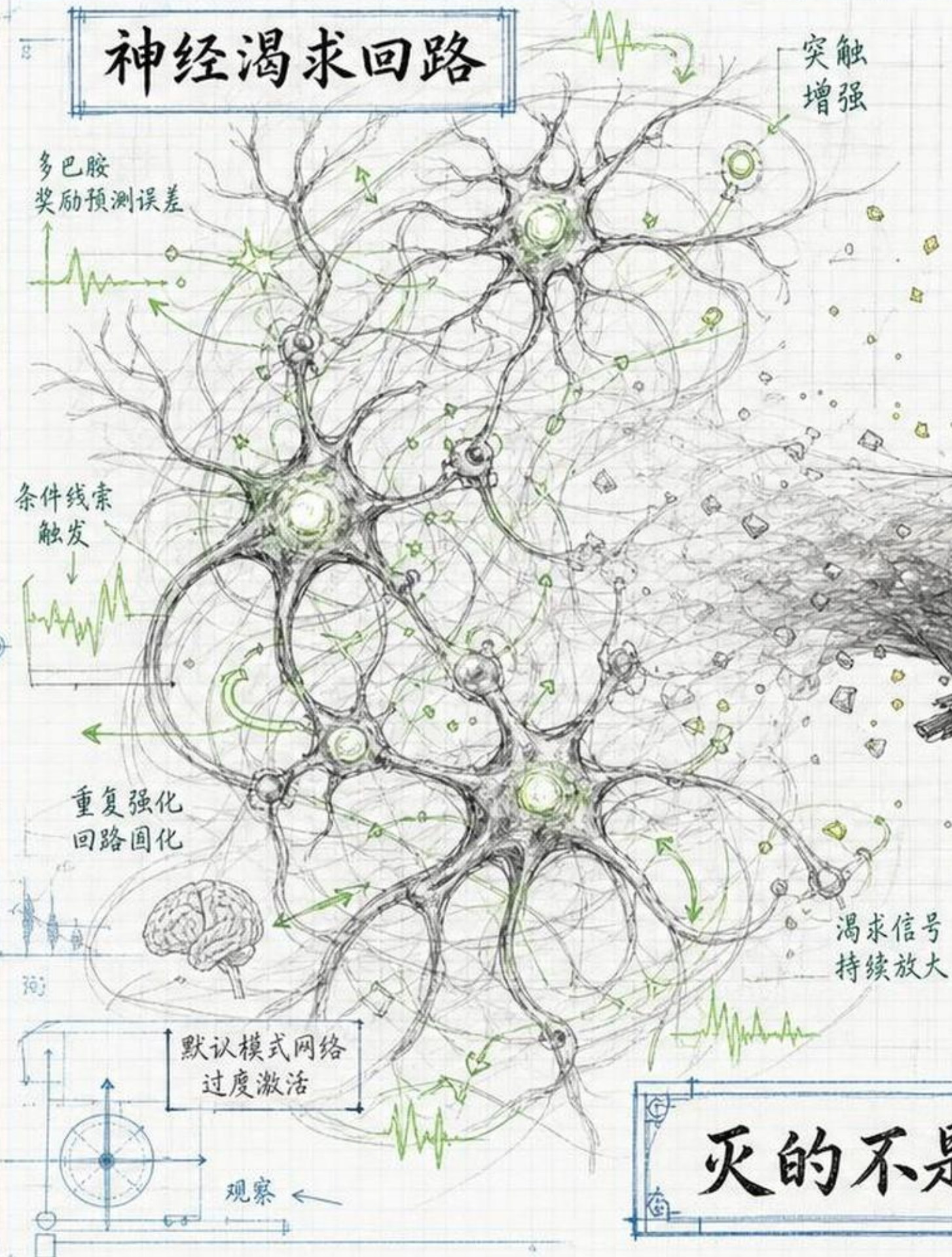
1. 觉照穿透表层
2. 标签溶解 (满足幻觉)
3. 齿轮松动, 结构崩解
4. 引擎停止生成



齿轮 = 思维惯性
标签 = 认知误导

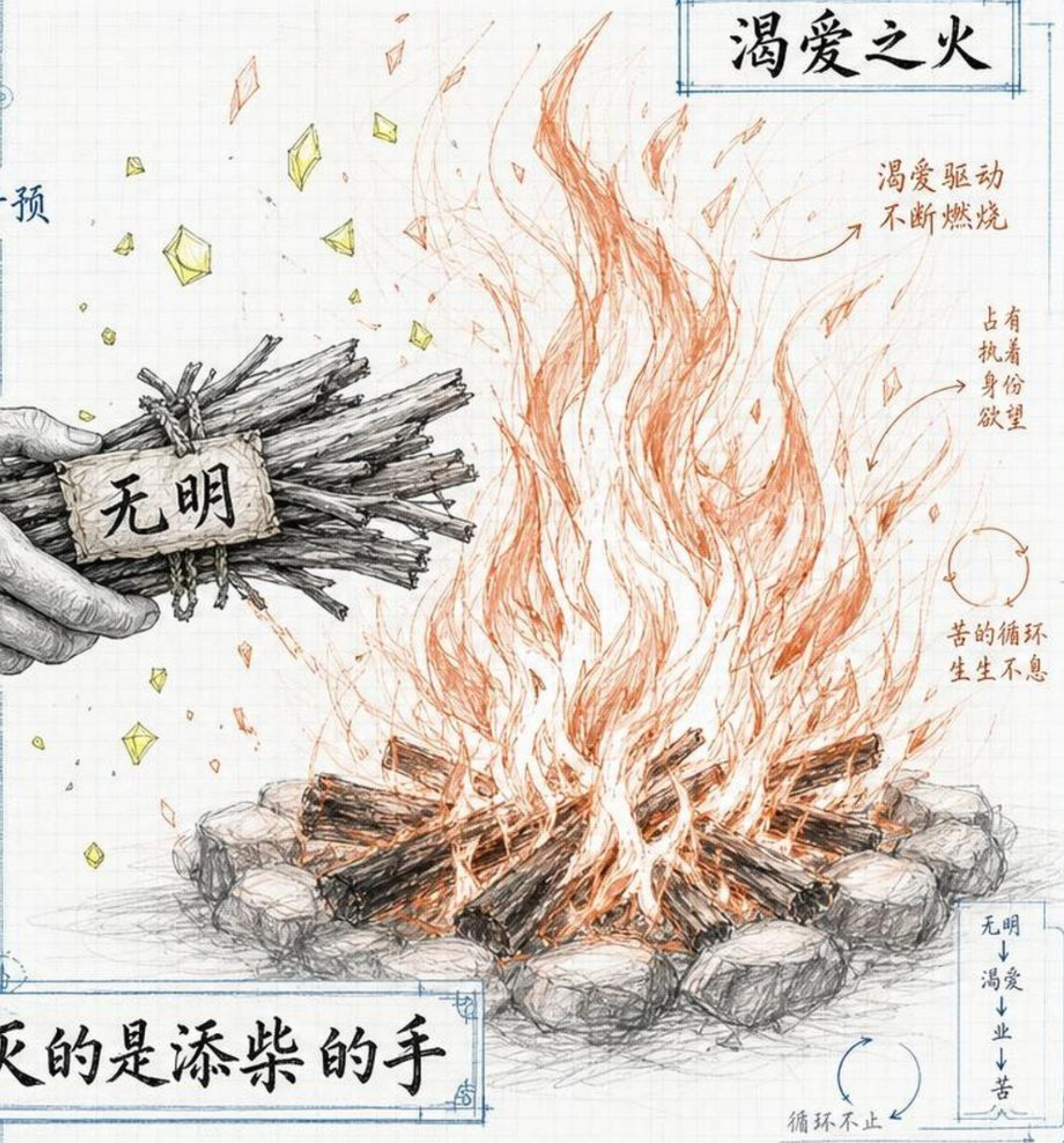


神经渴求回路



觉知干预

渴爱之火



灭的不是火，灭的是添柴的手

觉知之门

你现在最大的瘾是什么？

它带来的是真实的快乐，
还是停不下来的惯性？

欢迎在评论区分享你的体验

感谢聆听