

<<好满足>>

图书基本信息

书名：<<好满足>>

13位ISBN编号：9787532747108

10位ISBN编号：7532747107

出版时间：2008年12月

出版时间：上海译文出版社

作者：[美]格雷戈里·伯恩斯

页数：257

译者：颜湘如

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>

<<好满足>>

前言

人类想要什么？

且不论嫌疑最大的性爱、金钱与地位等等，有没有更基本的东西？

有没有一种超越快乐或痛苦或幸福的驱力，只要一发现就让人享不尽一生的满足呢？

人类脑部深处有一个结构坐落于行动与报偿的交叉点上。

根据我十年来的研究发现，这个可能关系着满足的重要区块因挑战与新奇而蓬勃发展。

乍看之下，挑战与新奇似乎最好能免则免，其实却正是有利于满足的元素，而证据就在于人体最重要的部位——脑。

直到过去几年间，磁共振成像（MRI）的医学科技提供了具体资料，这些问题才得以获解。

首先，我们必须承认满足是难以成就的经验。

不妨比较一下毫不费力地转台看电视一小时和运动一小时后的感觉，或者想想那些或许复杂而艰难却令人深感满足的嗜好。

但相较于辛苦的工作与生活，这些都只是微不足道的例子。

我亲眼见到许多学生在我的实验室里熬着，并观察他们如何应对诸多艰巨任务以取得博士学位。

<<好满足>>

内容概要

现代社会人们生活节奏加快，鲜有时间体验满足的感觉，虽然生活水平不断提高，满足感却日益下降。

因此，越来越多的人注重心理健康，渴望提升生活质量。

“金钱不能带来幸福”，心理学家一直这么忠告梦想彩票中大奖的人。

科学家更证实，未经辛苦付出换得的收获，确实比不上工作得来的金钱让人快乐。

到底什么东西可以让人真正满足，性爱、财富还是地位？

满足感到底从何而来又该如何获得更多？

作者希望找出的是一个基本的东西——一种可以创造出喜悦、痛苦与快乐的驱策力，进而可以提供你我开启满足经验的一把钥匙。

答案就在我们的大脑，满足的来源是挑战性与新鲜感。

本书既有大量的科学性实验作为证据，又以生动活泼的故事形式叙述，让人在享受阅读的过程中慢慢懂得有关满足感的科学知识，进而在实际生活中使个人的满足感得到提升。

<<好满足>>

作者简介

格雷戈里·伯恩斯，医学博士，美国艾默里大学精神病学与行为科学副教授。

<<好满足>>

书籍目录

前言一 脑内的奴隶二 为金钱故三 费解的满足四 寿司问题五 电刺激游乐场六 好痛快七 满足马拉松
八 冰岛经验九 性、爱，以及满足感的严厉考验后记

章节摘录

进行扫描 我们计划针对人类纹状体所做的实验，是根据十年前在猴子身上做过的一些实验，希望借此了解人脑视什么为报偿、这个生物过程如何决定人的需求，以及人如何着手满足这项需求。

弗里堡大学的瑞士籍神经科学家舒兹利用猴子做实验，在给予它们各种报偿之时测量纹状体神经元的活动情形。

他获得的结果也正是里德丢下松饼的原因。

当舒兹在猴子的舌尖滴一小滴（显然很受猴子喜爱的）果汁，猴子的纹状体神经元活动会瞬间暴增。但是当舒兹在滴果汁前提供一条中性线索（如亮起灯泡），激发纹状体神经元活动的不再是果汁而是灯泡——最早预告愉快事物的事件。

这是个惊人的发现，因为灯泡本质上并无好处，也就是说纹状体发出的信号不只是报偿，还有报偿的“预期”。

光是预期就能为猴子——以及人类——提供高度的动机。

“你看到舒兹最新的实验结果了吗？”

里德问，“看来可以充分证实多巴胺预测误差模式。”

“但那是猴子。”

我说，“舒兹光训练一只猴子就要六个月，然后写一篇报告，好吧，也许是两只。

太久了。”

“我把蛋切开，蛋黄渗入吐司，而且那是猴子，我们要研究的是人。”

“有哪些事让人觉得获得报偿？”

里德反问道。

“性爱、食物、金钱。”

“我认为不能用钱，”里德摇头说，“太抽象了。”

“性不能扫描，”我说，“我们的伦理委员会恐怕也不会赞成，何况华盛顿那些朋友不太喜欢用公家的钱赞助性爱研究。”

里德用松饼吸起最后一摊糖浆，然后将这金黄薄片举在我俩之间，说道：“那么就剩下食物了。”

我瞪着他叉子末端那一小片糖浆松饼，试图想象让人在MRI扫描仪中吃松饼的情形。

“会有太多假影。”

在扫描仪内嚼食吞咽，他们的头会动个不停，我们绝对看不出传往纹状体的信号。

“我们啣着咖啡，认真思考这个难题。”

里德瞪着眼前已喝光的柳橙汁杯子说：“何不用果汁？”

“像舒兹的猴子那样？”

里德精神为之-振。

“对，好极了，我们只要把舒兹的实验复制在人身上就好了。”

把某种果汁送到扫描仪里的人口中，当然没有问题。

“我想我们可以架设一些管线，一端放在受试者口中，扫描时把果汁注入他们嘴里。”

里德猛地将最后一块松饼塞入口中，说道：“就这么办。”

就在我们灵光乍现后不久，却发现几乎没有任何资料显示人脑利用哪个部位处理果汁的信息。

第一个实验，我们决定在每位参与者的舌头上滴一滴Kool-Aid果汁，但偶尔会以清水代替果汁作为控制条件。

实验中主要的操作在于以可预期或不可预期的方式注入果汁和水，前者是固定时间交换注入，后者则是不固定时间与次序地随意注入。

如果人脑的反应和舒兹的猴子一样，那么不可预期的注入将是最有价值的报偿，也将最能活化纹状体的活动。

直接测量人脑中的多巴胺是不可能的事——至少在活人身上不可行。

虽然可以利用正电子断层扫描（PET）定位多巴胺受体，以目前的科技却仍无法测量人体释放多巴胺的

<<好满足>>

确实情形。

PET法便是对人体注射一种会与脑内特定受体——本例中即为多巴胺受体——结合的放射性追踪剂。圈在受试者头上的侦测器侦测到脑部释放出的放射性物质后，再由电脑判定放射性物质的来源与浓度，因此借由PET可以看到多巴胺受体在脑内不同部位的分布位置与密度——但也仅此而已。通过PET得到的是多巴胺系统的静态快照，而不是多巴胺在脑内时时刻刻活动变化的画面。

另外有一种以磁共振成像为基础的间接法是仅次于PET的好方法。

我和里德利用一种名为功能性磁共振成像（MRI）的技术，测量出释放多巴胺的脑部区块的血流变化，而且可以看到几秒钟内发生的变化，不像PET需要以分钟或小时为单位。

在观察脑部受到各种刺激——例如Kool-Aid果汁——所产生的血流变化后，我们可以根据经验猜测多巴胺可能发生的情形。

里德似乎不太乐意进入MRI仪器内。

MRI扫描器是一种非常特殊的医学科技仪器，必须有独立的使用空间。

<<好满足>>

编辑推荐

《好满足》强调的是：为活动赋予意义是人类特有的需求，而满足感恰巧掌握到了这项需求。当你感到满足，便是找到了意义，这比快乐或甚至幸福都更持久。满足感不是来自目标的达成，而是来自为达目的所必须采取的行动。

什么是满足？

是钱，是性，还是地位？

不，真正的满足，来自挑战与新奇感！

满足与快乐(或幸福)最大的不同在于它涵盖了行动层面——特别是针对具有"新鲜感"与"挑战性"的种种行动。

快乐可能在偶然间获得，满足却只有在有意识地决定做某事之后才可能产生。

不当快乐的奴隶，要做满足的主人。

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>