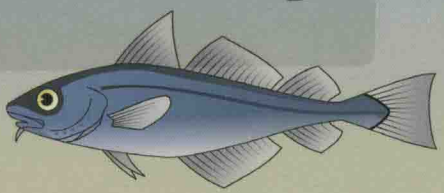
用心理学拯救行为上瘾

张霞 著

BEHAVIOURAL ADDICTION



快感中枢这个大脑结构决定了每个人都有上瘾的可能
所以，上瘾与智商或者意志力没有必然关系

谁要想着用意志力去对抗行为上瘾，最先失败的就是他！

路径 1 重建认知 × 警惕触发 × 拒绝瞬时反馈 × 自我关怀

路径 2 掌控环境 × 培养正念专注力 × 重塑习惯

摆脱行为上瘾的双路径，让你不再欲罢不能
用心理学和脑科学戒瘾，成为自律的人

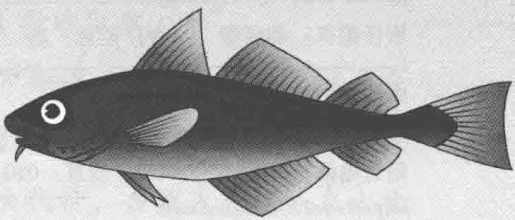
中国纺织出版社有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

需要全本请访问：www.ertongbook.com

用心理学拯救行为上瘾

张霞 著

BEHAVIOURAL ADDICTION



中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

数字时代，我们比身处人类历史上的其他任何时代都更容易上瘾。上瘾不只与毒品、酒精、药物等物质有关，更加隐蔽、不易被觉察的是行为上瘾——做了之后感觉不错，情不自禁还想做，哪怕这些行为长期来看会给自己带来严重伤害，如暴食、过度消费、沉迷手机等。行为上瘾给人带来的伤害，丝毫不亚于物质上瘾，它让人饱受愉悦与厌恶并存的撕扯之痛。

本书从神经生物学和脑科学入手，解释了上瘾的生理原因，剖析了“欲罢不能”背后的心理机制，让读者对行为上瘾有一个全面、客观的认识，提高对诱惑因素的觉察力和免疫力，同时反向利用上瘾机制，用全新的“无害行为”来替代之前有害的成瘾行为，重获对生活和自我的掌控权。

图书在版编目（CIP）数据

用心理学拯救行为上瘾 / 张霞著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2023.9

ISBN 978-7-5229-0736-9

Ⅰ. ①用… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①病态心理学 Ⅳ. ①B846

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第128745号

责任编辑：郝珊珊　　责任校对：高　涵　　责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124

销售电话：010—67004422　传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司印刷　各地新华书店经销

2023年9月第1版第1次印刷

开本：880×1230　1/32　印张：7.25

字数：188千字　定价：58.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序言

2013年5月，越南的独立游戏开发者阮哈东发布了一款名叫“笨鸟”（Flappy Bird）的手机游戏，这款游戏的操作特别简单，玩家只需要不停地点击屏幕，操控“小鸟”飞越各种障碍。在游戏的巅峰时期，阮哈东的工作室每天仅广告收入就高达50000美元！

多么惊人的数字！可是，时隔不到一年，也就是2014年2月，阮哈东却发表推文，宣告“笨鸟”正式下架。不是因为玩家厌倦了，也不是因为惹了官司，而是它太容易让人上瘾了！不少玩家深陷其中无法自拔，他们表示：“《笨鸟》会把我害死的！我为了它不吃饭、不睡觉，还失去了朋友”“它的副作用比毒品还大，简直毁了我的生活……”

提到上瘾，多数人会把它和毒品、酒精、尼古丁联系在一起。然而，新一代的上瘾与摄入化学物质没有太大的关系，毕竟那些极端的尝试要付出巨大代价，多数人在这一点上还是很理性的。新型上瘾更多地体现在，对于难以戒除的有害体验的深度依恋，最典型的就是手机上瘾。尽管没有化学物质的参与，但这种上瘾与物质上瘾在机制和表现上是一样的。

数字时代，我们身处比人类历史上的其他任何时代都更容易上瘾。

相关统计显示，多数人每天在手机上花费的时间是1~4小时，每个月几乎有100小时用于社交聊天、浏览新闻、玩游戏、刷视频、网络购物等。按照这样的趋势估算，我们这一生大概得有11年的时间献给智能手机。

智能手机并不是唯一的罪魁祸首。展开来说，如果一个事物在短期内满足了你的需求，让你渐渐地忽视了生活的其他方面，不顾一切地去追求这个事物，且长期而言会造成严重伤害，那么这一事物就会导致上瘾。

行为上瘾让人内心充满焦灼与烦躁，一边极度痛恨上瘾的自己，一边又无法摆脱上瘾的行为。为什么我们总是管不住自己？难道只是因为意志力太差，在欲求腾起的瞬间盲目地选择了随心所欲？一旦行为上瘾，是否还有机会摆脱呢？这是许多人在思索和担忧的问题。

如果你在某些事物上存在上瘾的倾向，或是正在饱受行为上瘾的折磨，我非常理解你的复杂心情和感受。选择翻开这本书，也表明你渴望自己不断变得更好。此时此刻，恳请你放下自我苛责与批判，因为行为上瘾不都是你的错，也不是道德缺陷，更不是单纯依靠意志力就可以解决的问题。

行为上瘾与大脑深处的奖赏机制有关，打游戏时发生的大脑反应与吸毒后的大脑反应是一样的。多巴胺的释放水平

需要全本请访问 www.ertongbook.com

比自然状态下要高出10倍！这种反应几乎可以瞬间发生，且效果持续的时间比自然刺激更长。

大脑的奖励机制所产生的欣快感与愉悦感，强烈刺激着人们从中寻找更多的东西。从这个角度来说，对抗成瘾犹如对抗本能，艰难程度可想而知。更加棘手和被动的是，处在这个擅于制造欲望的时代，越来越多的产品设计者利用心理机制助推我们沉溺于神经系统被刺激后产生的快感中。正像设计伦理学家特里斯坦·哈里斯所说，问题并不出在人缺乏意志力上，而在于“屏幕另一边有数千人在努力工作，为的就是破坏你的自律”。

行为上瘾散发着危险的气息，但值得庆幸的是，我们与行为上瘾的关系不是一成不变的。拯救行为上瘾的关键，在于充分理解上瘾的机制，看清它背后的原理和逻辑。一旦你获悉了行为上瘾的规律，知道它怎样利用人类的心理弱点，就能提高对诱惑因素的觉察力和免疫力。即使已经存在行为上瘾的迹象，也可以反向利用上瘾的机制，重新设计习惯回路，利用全新的“无害行为”来替代之前有害的成瘾行为，再将这个好习惯固化下来。

最后，祝愿我们都能成为自我的主宰，利用好有限的生命，获得充实、快乐的人生。

目录

辑 01 重建认知　撕掉上瘾的道德标签 / 001

你以为的爱好，也许是上瘾 / 002

令人上瘾的不只毒品和酒精 / 004

终止“成瘾即失德”的污名 / 008

操纵大脑成瘾的幕后黑手 / 012

辑 02 警惕触发　上瘾行为是怎样开始的 / 017

上瘾陷阱：大拇指上的廉价娱乐 / 018

B = MAP：行为发生的通用模型 / 022

外部触发：谁在充当行为的召唤者 / 026

内部触发：情绪的威力不可小觑 / 031

辑 03 奖赏诱惑　瞬时反馈是一剂瘾药 / 037

大脑的奖赏机制与上瘾行为 / 038

及时强化的美妙就像“嗑瓜子” / 041

所有瘾品都有即时满足的功效 / 045

为何吸烟比注射毒品更易成瘾 / 049
大脑天生偏爱不确定的反馈 / 054
令你痴迷的是哪一种奖励 / 058

辑 04 心理牵制 欲罢不能背后的玄机 / 067

是什么让你“频频回顾” / 068
差一点就赢了？快醒醒吧 / 071
投入得越多，越难以割舍 / 076
心流是一种令人上瘾的体验 / 081
未完成的悬念是一剂瘾药 / 086

辑 05 自我关怀 看见未被关注过的痛苦 / 091

上瘾的背后是未疗愈的创伤 / 092
为理想化自我买单的“购物狂” / 095
接纳真实的、不够好的自己 / 101
痛苦不会因为吃一顿而消失 / 107
没有哪种情绪该被粗暴地对待 / 111
学会与真实的情绪建立连接 / 115
把成瘾行为和“我”区分开 / 120
体会自己的难处，对自己慈悲 / 126

辑 06 掌控环境　跳出意志力的陷阱 / 131

为什么靠意志力戒瘾总是失败 / 132
跳出意志力陷阱，重视环境的效用 / 136
不利的环境是成瘾复发的导火索 / 140
远离那些阻碍你前进的“老朋友” / 145
移除诱惑源，优化所处的环境 / 148
提前预演应对消极诱因的方案 / 153
深入的人际关系是戒瘾的钥匙 / 158

辑 07 觉知当下　用正念战胜欲望的诱惑 / 165

多巴胺其实是一个欲望分子 / 166
痴迷于没有的，无法享受已拥有的 / 169
习惯性分心是对上瘾系统的犒赏 / 173
制造仪式感，对分心保持警觉 / 176
培养正念专注力，改变上瘾脑回路 / 182
利用正念抵御网络瘾品的诱惑 / 185
正念饮食：食物成瘾者的自我救赎 / 190

辑 08 重塑习惯　把好习惯变成无意识行为 / 195

习惯 = 暗示 + 惯常行为 + 奖赏 / 196

坏习惯无法消除，但可以被替代 / 200
改变上瘾行为的“黄金法则” / 204
从微行动入手，养成新的惯常行为 / 207
塑造新习惯，固定流程必不可少 / 212

后记 / 219



辑01

重建认知
撕掉上瘾的道德标签

需要全本请访问 www.ertongbook.com

你以为的爱好，也许是上瘾

很多时候，我完全搞不懂自己，也控制不了自己。

明知道做一件事情对自己有好处，可就是不去做，或者无法持续做，比如读书、锻炼，总能给自己找到借口。反过来，明知道做一件事情对自己没好处，却还是反反复复地做，比如看博主推荐、追网剧，充着电也要继续，还安慰自己说这是犒劳和休息。

后来，有人跟我说，这也是一种“上瘾”。

上瘾？一直以来，我对“瘾”的理解，还停留在烟瘾、酒瘾、毒瘾、赌瘾的层面，可这些东西我是不碰的，也不感兴趣。直到有一天，我无意间瞥见了一本书，封面上赫然有四个字——行为上瘾，瞬间打破了我的认知。

——Suzy的网络日志

和Suzy一样，许多人对于瘾的认识，都与那些显而易见、众所周知的成瘾类事物有关。实际上，生活中还有不少的瘾，正如这个汉字的组成部分（病字头＋隐）所暗示的一样，是隐性的、不易察觉的，甚至很容易被误认为是生活方式、习惯或

爱好。

瘾的英文是 addiction，这个单词有两层含义：其一是无法停止使用有害的物质或做出有害的行为；其二是花费大量时间做自己感兴趣的事，也就是爱好。用一个单词表达两种意思，这也间接地说明，人们经常把爱好和上瘾混淆。

当一个人无法自控地吸毒、赌博时，人们会说他上瘾了；可当一个人把业余时间全部用来玩手机，或是无法自控地消费购物时，人们更倾向于用“他喜欢玩手机”“她喜欢购物”的方式来描述。可我们都知道，爱好和上瘾根本不是一回事。

A 工作了一天之后，玩了两局游戏，然后就去做其他事情或准备休息。通过游戏 A 获得了放松，让一天的疲惫得以缓解。A 说“我的业余爱好是玩游戏”，这无可厚非。

B 工作了一天之后，打开手机游戏，一局接一局地玩，钟表时针已经指向了凌晨 1 点，他仍然沉浸在游戏中，怎么也停不下来，直至困倦到支撑不住才罢休，严重影响了第二天的正常工作和生活。B 说“玩游戏就是我的业余爱好”，你信吗？

划重点

行为心理学家指出：做了一件事情让你感觉很好，于是你情不自禁地还想做，即使从长远的角度来看，你知道

这样做可能对自己没有好处，可还是无法停止。当你感到心情沮丧时，会想要通过做那些感觉不错的事情来避免不愉快的体验，这样下去就会成瘾。

爱好是一种有益身心的行为，如果一种行为此刻带来的愉悦和奖励，最终因为其破坏性后果而抵消，那它不是爱好，而是上瘾。所以，千万不要把成瘾当作爱好来欺骗自己。

令人上瘾的不只毒品和酒精

我是一家医疗机构的销售代表，拥有双硕士学位。在周围人眼中，我是一个工作出色、个人条件优秀的职业女性，但他们不知道，我的日子过得一片狼藉。因为购物上瘾的问题，我已经累积了近10万元的债务，我也不想这样，却总是鬼使神差地“下单”。

——购物上瘾者May

最初，我就是为了锻炼和乐趣去跑步，也不知道从什么时候开始，我脑子里有了一个执念：每天必须跑10

公里！哪怕身体已经出现了不适的症状，我还会坚持跑，不然就觉得这一天缺了点什么。直到上周，我腿疼得厉害，医生说是膝关节部位的软骨被过度磨损。

——跑步上瘾者小K

上瘾可以分为两类，一类是物质上瘾，另一类是行为上瘾。

物质上瘾，主要是指烟瘾、酒瘾、甜食瘾、药物依赖等。行为上瘾与吃、喝、注射或摄入特定的物质无关，且表现形式多样，如网瘾、游戏成瘾、工作成瘾、健身成瘾、购物成瘾、社交媒体成瘾等。与滥用药物相比，行为上瘾更隐蔽，不易被发现，而它的危险之处也正在于此。

多数人知道物质上瘾的危害，也见证了毒品、酒精的危害性，认为远离它们就可以避开上瘾的旋涡。事实上，上瘾也在随着时代的演变而发生变化，数字时代的体验设计家们，与那些炮制上瘾物质的化学家们一样，正在炮制着令人同等上瘾的行为，而我们也在不知不觉中成为“猎物”。时刻目不转睛地盯着智能手机，就是最好的注脚。

在现实生活中，严重的行为上瘾（达到需要接受治疗、无法正常生活的程度）终究是少数，中度的行为上瘾却很常见。由于它们带来的负面影响不如严重上瘾那么明显和强烈，因而更容易被忽视。其实，行为上瘾的破坏力丝毫不亚于物质

上瘾，因为它们的形成机制是类似的。

神经科学家曾认为，只有毒品和酒精等物质可以导致上瘾，在他们看来，行为或许可以带给人愉悦感，但那种愉悦无法上升成与毒品、酗酒相关的破坏性、急迫感。然而，近年来的研究却颠覆了这一观点。

划重点

人类大脑针对不同的体验，会表现出不同的活动模式。科学家在实验中发现，吸毒成瘾者注射海洛因时的大脑反应，和游戏成瘾者完成新任务挑战时的大脑反应几乎是一样的，唯一的差别就是强度不同。

不要觉得玩游戏、刷手机只是“爱好”，从成瘾的生理机制上来说，这些行为与吸毒、酗酒激活的是相同的大脑奖赏系统，都会让人形成“做了还想做”的习惯。

那么，怎样判断自己有没有成瘾呢？

在医学上确认成瘾，需要经过严谨的诊断过程，非专业人士很难做到。鉴于行为上瘾和物质上瘾在症状上比较相似，我们不妨以《精神障碍诊断与统计手册》中对物质成瘾的诊断标准为参考，对自身情况进行一个粗略的评估：

1. 对成瘾物质的摄入量或使用时间，总是超出原本的

预期？

2. 减少或停止使用成瘾物质后，会产生烦躁、心痒难耐的戒断反应？

3. 对成瘾物质产生耐受性，需要更多才能达到原来的效用？

4. 明知道成瘾物质的危害，依然持续使用，完全不受控制？

5. 对成瘾物质过度关注，大部分时间都会不由自主地想到它？

6. 成瘾物质给身体、心理和社会功能都带来了损害？

7. 即使成瘾物质造成了消极后果，仍然义无反顾地沉迷？

把上述的成瘾物质替换成自己可能成瘾的事物或行为，就可以大致判断出自己是否存在上瘾的倾向。不过，还是要声明，这只是一个粗略的评估，不是绝对的诊断标准。目的在于，让大家对于行为上瘾和自身的情况多一点了解。许多问题只有意识到了，才有改变的可能，最可怕就是在无知与麻木中沦陷。

需要全本请访问 www.ertongbook.com