

“手机成瘾”了？ 你可能中了多巴胺的圈套

如今,很多人无论何时,都要刷刷手机,不刷就觉得不安;可只要一刷上就停不下来,刷完又后悔什么也没干,但没过一会儿却又心痒难耐……如果你也是如此,那么很不幸地告诉你,你很可能已经“手机成瘾”了。

既然都上瘾了,那人肯定非常喜欢玩手机吧,但事实可能并非如此。杜伦大学的研究人员伊森·尼克拉斯和瓦兹利·迈克尔近期发表的一篇论文则指出:那些天天玩手机的人,心底里可能并不喜欢这样。

这究竟是怎么一回事呢?

多巴胺的圈套:想要≠喜欢

在日常用语中,“想要”与“喜欢”有何区别呢?试想,当一个人说自己喜欢一幅画时,可能并不代表他想要买它,也许只是单纯在表达欣赏和赞美。但如果他说他想要这幅画,那他的意思就是想拥有这幅画,其中包含了占有之意。所以,想要强调的是占有,而喜欢更多是表达欣赏。

成瘾的一大特征,就是在成瘾者内心感受中,想要的程度很高,但喜欢的程度却较低,甚至几乎没有。那些沉迷于酒精和毒品的人,与其说他们真心喜欢这些东西,不如说他们的大脑已经对该类物质产生了依赖,这使他们常被“想要”的冲动所驱使。而伊森·尼克拉斯和瓦兹利·迈克尔则认为,可以用这一机制来解释手机成瘾现象。

当个体渴望达成某个目标(刷出新的短视频、刷到更有意思的推文)时,人体大脑中的“奖赏回路”就会被激活,刺激大脑释放出大量的多巴胺,以使人们处在兴奋且愉悦的状态。可这种愉悦感,并不等同于努力实现目标后的成就感。这也就解释了为何我们刷完手机后会倍感空虚——只体验到了兴奋感,并无成就感。

每当我们刷微博或抖音时,大脑中都会有一个期待:会不会出现新的消息或短视频,这就使奖赏回路被激活,刺激人体持续产生多巴胺,从而使我们变得兴奋,不停地把手机刷下去。可一旦把手机放下,兴奋感稍一减退,人就会变得不安。为了缓解焦虑,人们希望再次获得多巴胺,于是又点开手机……周而复始之下,这就使奖赏系统变得越发敏感,越来越容易被激活。从行为主义心理学角度来看,这样的行为使人陷入了“刺激—愉悦—愉悦强化—成瘾”的消极循环中。

现代人的精神困境

如今人们容易玩手机上瘾,这一方面是由于App设计者深谙营销心理学,毕竟只有让使用者“难以自拔”,才能获得更多商业利益;但另一方面,我们也要反思自己,为何我们宁可沉迷在这份虚幻的快感中,也不去做自己真正喜欢且有意义的事?

这就不得不提到“空心病”。这是一种由于价值观缺陷导致的心理障碍,其症状表现为:对生活十分迷茫,不知道自己想要什么,并伴有强烈的孤独感和无意义感。在传统社会中,人们的价值观相对稳定;但近年来随着社会发展速度加快,一些人的思想受到了一定的冲击,他们过去推崇的价值观受到了挑战。在信息化时代,借助短视频等社交平台,一些人的观点被放大,让我们的生活充斥着各种价值观,这就加剧了人们的价值选择困难。

存在主义心理学很早就关注到现代人的这种精神困境。精神医学专家欧文·亚隆

曾说:“现代社会中,人类要完成的任务就是,在没有外在坐标指引的情况下,找到生命的方向。”不过,一个人若想要找到人生的方向、做有意义的事,那得先回答“什么才是有意义的事?”而在这个价值多元化的世界中,这本身就是一个难以回答的问题。所以,也许人们对手机的沉溺,也是这种精神困境的一种反映。

上瘾也可以很积极

现实主义疗法创始人威廉·格拉瑟认为,上瘾行为本质上是人们为了缓解无法找到爱与价值所带来的痛苦。上瘾者普遍在寻找人生价值的过程中遭受到了挫折,转而寻求一种廉价的替代品。

不过,威廉·格拉瑟也指出,上瘾并不都是消极的,也存在积极上瘾。想想那些每天练琴16个小时的钢琴家、能风雨无阻跑几十公里的跑者以及每天挥棒600次的棒球运动员。威廉·格拉瑟认为,光用意志力还不足以解释他们的这种坚持,更好的解释也许是:他们对每天进行的活动上瘾了,以至于如果停止这项活动,他们会感到痛苦;一旦恢复,痛苦会随之消失。

但与消极上瘾者不同,积极上瘾者并不为牺牲的时间而感到后悔,反而认为这种投入很有价值。他们不仅能从上瘾行为中获得精神力量,而且能借助这些力量帮助自己更好地完成想要做的事。

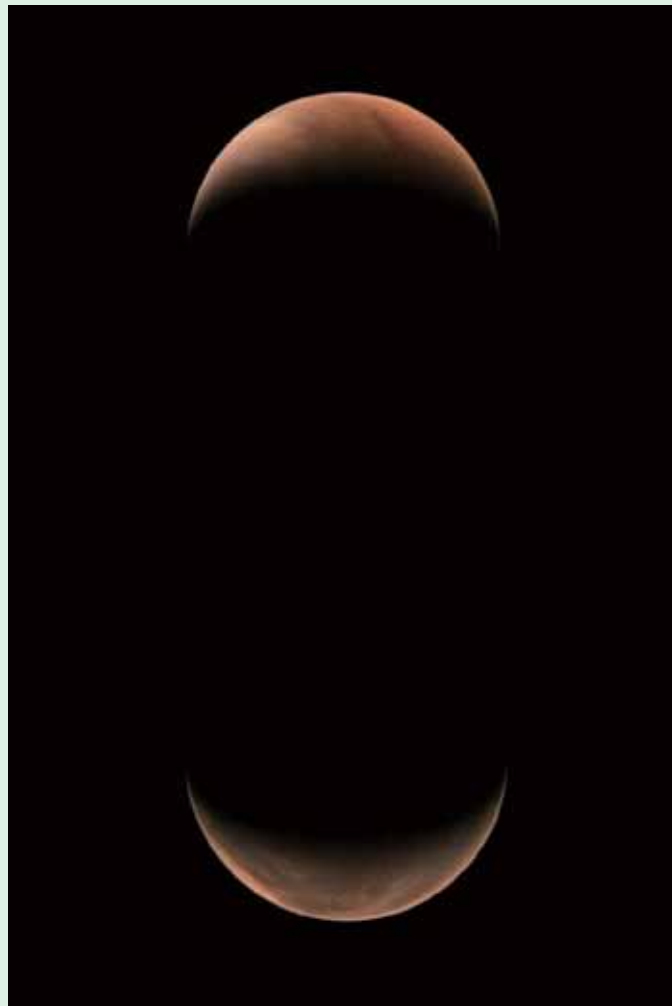
看到这里,你可能会问,那么我们怎样才能找到让自己积极上瘾的事呢?威廉·格拉瑟指出,形成积极上瘾需要时间,而且无论参加哪种活动,积极上瘾通常不会在6个月内形成,你必须坚定地持续很长一段时间。不过,坚持的结果也可能不尽人意,因为并非所有尝试潜在积极上瘾活动(如冥想、跑步等)的人都会形成积极上瘾。

换句话说,并不是你发现了什么事情有意义,然后才选择坚持,而是只有当你坚持做某事一段时间后,才可能发现其中蕴含的意义,进而找到人生的方向。

据新华社



天问一号最近咋样？ 在干啥？



3月26日,国家航天局发布两幅由我国首次火星探测任务“天问一号”探测器拍摄的南、北半球火星侧身影像。图像中,火星呈“月牙”状,表面纹理清晰。

天问一号最近咋样?在干啥?记者从国家航天局和中国航天科技集团有限公司了解到,目前天问一号探测器已在停泊轨道运行超过一个月。停泊轨道的周期为两个火星日(49.2小时)。在停泊轨道运行期间仅需进行少量的轨道维持,即可保证探测器每两个火星日就可以对预定着陆区开展一次详查。

在停泊轨道运行最主要的目的是为着陆做准备。在停泊轨道运行期间,当探测器经过预定着陆区上空时,会利用中分辨率相机、高分辨率相机、光谱仪等载荷设备对预定着陆区进行详查,主要探测预定着陆区的地形、地质、地貌以及是否存在沙尘暴等环境条件,为着陆巡视器的安全着陆做好准备。详查工作需要探测器尽可能多地飞过预定着陆区。

天问一号探测器到达火星后开展了一系列复杂的变轨操作。2021年2月10日,探测器第一次到达近火点时进行捕获制动,成功实现火星环绕,进入周期为10天的大椭圆轨道;2月15日,探测器第一次到达远火点时进行变轨,调整轨道平面与近火点高度,环火轨道变为经过火星南北两极的极轨;2月20日,探测器第二次到达近火点时进行制动,进入周期约为4天的调相轨道,使其在运行一圈再次到达近火点附近时,能够正好经过预定着陆区上空。

虽然探测器在第三次到达近火点附近时已经位于预定着陆区上空,但由于火星自转,如果不进行一次轨道调整,探测器在很长时间内都将难以再次飞过预定着陆区。因此,需要再进行一次近火制动,进入停泊轨道,让探测器能够每次回到近火点附近时,都正好飞过预定着陆区。

2月24日,天问一号火星探测器第三次运行至近火点时顺利实施第三次近火制动,成功进入停泊轨道。探测器在该停泊轨道上大约运行2.5个月。

这四次变轨环环相扣,前后紧密关联,每次都必须精准控制,才能够保证探测器顺利进入停泊轨道。综合考虑其他因素,本次停泊轨道的周期选取为两个火星日(49.2小时),运行期间仅需进行少量的轨道维持,即可保证探测器每两个火星日就可以对预定着陆区开展一次详查。

据新华社