

## 美研究发现：坏习惯难改 多巴胺作祟

新年伊始，一些人定下目标，希望戒烟、戒酒、戒零食或每天跑步，却发现难以坚持。美国研究人员发现，坏习惯难戒除有生物学因素，因为它们与大脑紧密相连。

研究人员说，要想戒除坏习惯，养成好习惯，需要讲究一定技巧。

### 即时奖赏

“为何坏习惯更强大？因为你在抵抗一种即时奖赏的力量，”美联社1月3日援引美国国家药物滥用研究所所长诺拉·沃科的话报道。

沃科说，这就好比选择软糖还是西兰花，即时的香甜可口可能打败坚持食用蔬菜有益长远健康这一认知，“我们人类都倾向于如此选择，偏好即时奖赏，不喜欢延迟满足”。

这种获得奖赏的快感如何变成习惯涉及一种名为多巴胺的神经递质。它让大脑习惯于一次又一次获得奖赏，并且一次比一次强化整个连接，最终形成习惯。

### 难抵诱惑

坏习惯不好戒除在于诱惑难抵御。西北大学凯洛格管理学院副教授洛兰·诺格伦说，大多数人往往高估自己的自控能力，事实上，诱惑比想象中更难抵御。

诺格伦带领研究人员招募一些烟瘾重者，让他们自行选择观看电影时手拿一支未点燃的烟，或者将一盒烟放在桌上或另一个房间，以测试他们对烟草诱惑的抵御力。选择手持香烟看电影的这一组烟民自认能够抵制强大诱惑，结果与另外两组相比，忍不住吸烟人数反而更多。

诱惑是否触手可及也关乎能否成功抵御，如果看电视时眼前堆满零食，大多数人会忍不住吃一点儿。

沃科说，大脑纹状体中多巴胺较多，记忆着与获得特别奖赏相关的程序和惯例，环境因素会促使纹状体几乎自动作出某些行为，“我不喜欢爆米花，但每次去电影院都吃”。

对多巴胺在习惯形成方面的作用了解大多来自酒瘾或毒瘾研究。沃科说，事实上，多巴胺在更多常见习惯养成过程中必不可少，譬如过量进食。

### 巧妙养成

研究人员说，一些小技巧能帮助大脑抵御坏习惯，养成好习惯。

首先要做的是在一天中同一时间重复同一行为。

以跑步为例，清晨同一时间跑过好随意为之，让纹状体最终认可这一习惯，有一日，如果不跑就会觉得不舒服。体育锻炼本身能够提升多巴胺水平，即便感觉肌肉酸疼，大脑还是会获得快感。

其次，如果实现一个阶段性目标，记得奖励自己，譬如买一本书，或者去一家好餐厅“打牙祭”。另外，戒除与坏习惯相关的行为，譬如不在电视机前进食等。

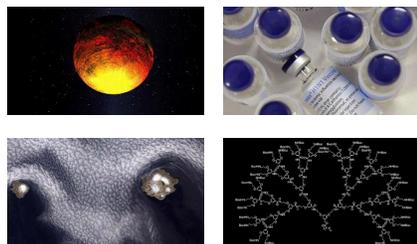
诺格伦说：“你需要考虑的是，‘我周围什么可能触发这种行为’，你必须保卫自己，戒除坏习

### 相关新闻

### 相关论文

- 1 美国科学家发现与“偷情”有关基因
- 2 研究显示孕妇饮食可影响胎儿饮食习惯
- 3 美研究称多巴胺基因变异影响青少年学习成绩
- 4 英国15岁数学天才进剑桥：已习惯破纪录 大一教材不难
- 5 研究发现良好睡眠习惯有助儿童智力发育
- 6 “多巴胺D2受体”研究为治疗“第一晚效应”提供新思路
- 7 热爱学习是假象 大学生机械“复制粘贴”成习惯
- 8 男女购物习惯不同与史前社会两性狩猎采集活动有关

### 图片新闻



>>更多

### 一周新闻排行

### 一周新闻评论排行

- 1 数学家吴宝珠：一篇好论文胜过一百篇垃圾论文
- 2 中国科学院2011年院士增选工作启动
- 3 中国博士生数量增长遭遇质量“拷问”
- 4 973计划首席科学家七成头衔带“长”
- 5 《自然》杂志预测2011年科研热点
- 6 六个国家重点实验室更名或调整研究方向
- 7 2011年度美国工程界三大最高奖揭晓
- 8 川大“麻辣博导”蔡尚伟悬赏10万元招博士生
- 9 浙大校长杨卫首次就“教师管理改革”直面质疑
- 10 《科学》杂志预测2011年科研热点

更多>>

### 编辑部推荐博文

- 科研：学会进攻，更要学会退却
- 我们的教学内容缺点什么？
- 对自己的学术成绩要心中有数
- 做导师要厚道
- 2011，追寻真相，重塑信仰
- 埃及日记 9

更多>>

### 论坛推荐

- 科学网新系统即将上线，诚邀各位网友测试并反馈意见
- 电子衍射标定
- 康奈尔地球化学教材Isotope geochemistry
- 自然科学基金申请项目的选题
- 科研十大法则

惯。”

▪ 英语学习方法

[更多>>](#)

[更多阅读](#)

[美联社相关报道（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#)



以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

目前已有0条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码: