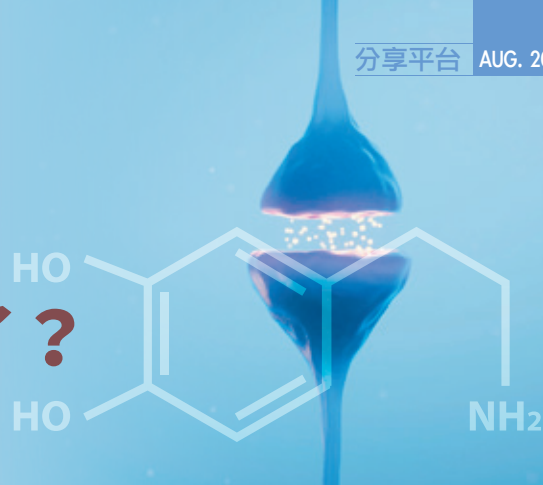


快多巴胺與慢多巴胺

你的大腦，是不是太趕了？

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興



「多巴胺」這幾年的社群討論幾乎無處不在。有人說它是「快樂荷爾蒙」，有人說滑手機、吃甜食、收到讚，都是在「追求多巴胺」。聽起來很有道理，但其實這個說法只說對了一半。

多巴胺不只是讓你「爽」的東西，它更重要的工作，是告訴大腦兩件事：「這件事很重要，記下來」，以及「現在值得動起來去做」。前者是學習，後者是動力。這兩件事感覺很像，但其實不同，而且大腦在不同時刻會切換這兩種模式。所以多巴胺不是越多越好，也不是讓你一直感到快樂的開關。它更像一個訊號燈，告訴你的大腦「值不值得」。

多巴胺和我們的人際關係

多巴胺不只在吃東西或玩遊戲時出現，它在你和別人互動的時候，也一直在工作。科學研究發現，當我們和一個新朋友聊天，大腦裡負責多巴胺的區域會活躍起來，這和吃到好吃的東西時的反應，其實非常相似。換句話說，好的人際互動對大腦來說，本來就是一種真實的「獎勵」。

但這裡有一個陷阱。如果你長期處在一種「社交量很多，但沒什麼深度」的狀態，比如一直在群組裡傳貼圖、快速回覆訊息、滑別人的限時動態，大腦的多巴胺系統會慢慢適應這種快節奏，但那種真正被理解、被看見的感覺，卻越來越難出現。我在臨床工作與日常生活中常遇到這樣的人們，他們朋友不少，手機裡訊息從不間斷，但還是覺得「說不上來的孤單」，這並不是特別矯情，

而是大腦真實的反應。我們的社交變快了、變多了，但深度連結卻變少了，而大腦真正需要的，往往是後者。

快多巴胺與慢多巴胺，你選哪一種？

科學家做過一個實驗：讓受試者分別透過口服和注射兩種方式，接受同一種會促進多巴胺釋放的藥物。劑量一樣，但進入大腦的速度不同。結果很有意思，用注射的方式（快速）和口服（慢速），雖然多巴胺的總量差不多，但大腦的反應方式幾乎完全相反。而且，那些注射後感覺「爽感」最強烈的人，在負責記憶和學習的腦區反應反而比較低，好像大腦根本來不及把這個體驗好好記住。

這個研究讓我們看到一件事：快速得到的滿足，不一定是大腦真正記得住的滿足。刺激越快、越強，大腦越容易「來不及消化」，那種爽感稍縱即逝，下一秒你就又想要更多了。

我們可以把日常生活分成兩種體驗：

- **快多巴胺**：是那種立即、短暫的滿足，像是刷到一則好笑的影片、收到對方的已讀回覆、買了一件新衣服、吃了一口甜點。這些都很好，但它們有個共同點：爽感很快就消失，然後你會想要下一個。
- **慢多巴胺**：是那種需要等待的滿足，把一件事情做完、和一個朋友聊了一個很長又很真誠的天、學會了一首新歌、看著自己種的植物長出新葉。這些體驗需要時間，但結束之後，你不會立刻想要「下一個」，你會有一種飽足感停留比較久。

因此，問題不在於快多巴胺是壞的。而是當我們的生活幾乎全部都是快多巴胺，大腦就會慢慢「調高標準」，平靜的時候感覺空洞，沒有刺激就坐不住，做任何需要等待的事都覺得煩躁。享樂主義說追求快樂沒有錯，但如果快樂只剩下瞬間的刺激，我們可能反而越來越難真正感到滿足。慢下來，不是在懲罰自己，而是讓大腦有機會重新學會「等待是值得的」。

讓心慢下來、安定大腦的7個練習

說到這裡，你可能會想：「所以我要把手機丟掉？」不用！重點不是戒掉快多巴胺，而是讓生活裡有足夠的「慢」，讓大腦重新找回那種不靠刺激也能安定的狀態。以下是幾個實際可以試試看的方法：

- ① **固定時間才滑手機，不是隨時滑：**不必戒掉手機，但試試看把滑社群媒體的時間集中在特定時段，例如吃飯後的20分鐘。讓大腦學會「等一下才有」這件事，本身就是練習。
- ② **試著和無聊相處：**等捷運、排隊中、等咖啡，不要立刻拿出手機。讓自己在那個空白裡待幾分鐘。這聽起來很小，但大腦其實很需要這種「什麼都沒發生」的時間。
- ③ **找一件要等才能看到結果的事：**像是種一盆植物、學做一道菜、開始讀一本長篇小說。不用很厲害，只是讓自己習慣「投入了不會馬上有回報」這種感覺，而且慢慢會發現這種感覺其實很好。
- ④ **和朋友見面時放下手機：**下次和別人聊天，試著不看手機，真的問對方一個有點深度的問題。真正的對話和「傳訊息」是不同的體驗，大腦的感受也不一樣。
- ⑤ **散步，不戴耳機：**就是走路，什麼都不聽。讓眼睛看看周圍，讓耳朵聽環境的聲音。

音。不用走很久，15分鐘就夠。很多人做完之後會說，沒想到會這麼舒服。

- ⑥ **注意那些小小的好事：**大腦真正會「記住」的滿足感，往往來自一些意外的、超出預期的小事，這杯咖啡比想像中好喝、今天的風很舒服、朋友突然傳來一句關心。試著停下來多感受一秒，不要馬上滑過去。
- ⑦ **不舒服的時候，先停一下再說：**當你感到無聊、坐立不安、或者莫名有點煩，先不要立刻拿手機或吃東西來填補。讓那個感受停留一、兩分鐘，問問自己：「這個不舒服，是真的需要被處理，還是只是不習慣安靜？」這個小小的停頓，就是改變的起點。

結語

我想分享的是，我們不需要成為一個「戒手機達人」，也不需要突然過上很禪意的生活。你只需要讓生活裡多一點點的「等待」，大腦就會慢慢開始調整。

我們活在一個什麼都可以立刻得到的時代，「快多巴胺」無所不在。但也正因為這樣，懂得讓自己慢下來，反而變成一種少見的能力，也是一種對自己真正的照顧。從今天起，試一件事就好。等一下再拿手機，或者出門走一段不戴耳機的路。你的大腦，會慢慢記得那種不同的感覺。🧘

參考文獻

- Berke, J. D. (2018). What does dopamine mean? *Nature Neuroscience*, 21(6), 787–793.
- Manza, P., et al. (2024). Brain connectivity changes to fast versus slow dopamine increases. *Neuropsychopharmacology*, 49, 924–932.
- Padilla-Coreano, N., & Martínez-Rivera, F. J. (2025). How dopamine guides our social world. *Pharmacological Reviews*, 77, 100085.