

# 为什么会控制不住去刷朋友圈?

文/宋晓东



**你**知道吗?在我们的  
大脑里面,存在着  
一个奖励系统。这个奖励系统  
总是在四处寻求潜在的奖励  
机会来奖励我们自己。这里说  
的潜在的奖励也许是一件打  
折商品,也许是一块诱人的提  
拉米苏,也许是一张彩票,当  
然,也可能是来自微信朋友圈  
的一条消息。

总之,这些潜在的奖励  
会促使大脑释放出一种叫做  
多巴胺的神经递质。多巴胺不  
仅会让人感到兴奋,而且还会  
劫持一个人的注意力,促使  
人们马上采取行动,去得到  
那个奖励。

## 微信里面有啥奖励?

那么,为什么人会控制不住去玩微信?很重要的一个原因就在于微信里面暗藏着各种各样的潜在的奖励。我们可以把这些奖励分为三大类:

### 第一类: 人际交往类奖励

这些暗藏的奖励可能是有人会为你所发的图片或文字点赞,进而让你获得一种成就感、满足感以及与他人之间的联结感。我就是这样:每当发布一篇原创文章的时候,自己总会频繁地去刷微信朋友圈,急切地看有多少人会我点赞,有多少人认同我的观点。一旦看到有很多人点赞,就会感觉到成就感,感觉到虚荣心得到了极大的满足。

### 第二类: 娱乐类奖励

这些暗藏的奖励也可能是通过刷朋友圈,发现一些好玩儿的图片和视频,一旦碰到此类好玩儿的东西,都可以让人忍俊不禁,顿感轻松,马上得到快乐。

### 第三类: 学习类奖励

这些暗藏的奖励还可能是通过玩微信,可能会获得一些新知识、了解到一些新信息或者是喝上一碗热乎乎的心灵鸡汤。新知识类的奖励如《如何在一个月练出魔鬼身材》,新信息类的奖励如《上海哪里吃饭,可以打一折?》……

## 怎么控制刷朋友圈的频率?

我们已经对人为何会控制不住玩微信的原因进行了分析。不难看出,只要微信里存在着潜在的奖励,我们就很容易忍不住去玩微信。那是否就说明重度玩微信患者就没有救了?下面推荐两种靠谱的方法,来帮助重度微信玩家逐步戒掉网瘾:

### ◆区分真实奖励和虚假的奖励

根据大脑奖励系统的运转规律我们可以知道,大脑只要发现有潜在的奖励机会就会分泌多巴胺,刺激人们马



上去采取行动去得到奖励。但是,潜在的奖励并不等于真实的奖励,很多时候,我们容易被虚假的奖励所蒙骗,把渴望当成了幸福,到最后白白浪费了大量的宝贵时间和精力。

### ◆把玩微信当作是对自己的一种奖励

很多人都会有这样一种感受:玩微信的本来目的是为了更好利用碎片化的时间,如果深陷其中,则有可能把我们的生活也给碎片化了。我们也许都知道约朋友一起去运动或者是读一本书的确比玩微信更能满足我们的社交、娱乐和学习需求。但是和玩微信相比,和同伴一起运动或是读一本书都要比玩微信要复杂得多,而得到快速及时的满足是人的本性。动一动手指就可能得到的东西,有多少人又愿意费力去通过其他途径获取呢?

### 作者简介:

宋晓东,上海第二工业大学幸福课讲师,教育学硕士,国家二级心理咨询师,开设选修课《幸福心理学与生活》,深受学生欢迎,并获二工大“温暖人生的好老师”称号,个人使命是帮助更多的人变得更幸福。

## 心灵 之窗



无论音乐在你过去和未来的生命中扮演什么样的角色,现在,这里的音乐都能让你更好地享受生活。美妙的音乐充斥在生活的各个角落,但有的音乐只有在特定的时间才能显示出真正的魅力。当你情绪低落需要振奋时,当你早上不想出门时,当你躺在床上难以安眠时,请听听这里的音乐,总有一首音乐能拯救你的生活。

### 1、早晨希望起床顺利的时候

一年之计在于春,一日之计在于晨。伴着和煦的晨光,本应该又是一个充满活力的一天,但是熬夜、赖床、起床气都会破坏美好的早晨。除了被闹钟和梦想叫醒,其实我们还可以选择第三种起床姿势:在柔和的音乐声中优雅地伸个懒腰。

### 2、早上不想去上学上班的时候

对于学生们,只要在早晨一想到听不懂的课程、做不完的作业、考不完的试……整个人不好了;而令上班族陷入不想上班的拖延状态,除了乏

味的日常工作、逐渐逼近的绩效指标期限,还有不和谐的人际关系……这些内心的焦灼很多时候无法通过自己的思考抚平。那怎么办呢?听听音乐,然后平静地走出家门,去更多地经历和体悟。对于都市人,顿悟更多地隐藏在工作和学习之中。

### 3、压力山大的时候

压力并不让人恐惧,让你恐惧的是担心自己做不来,可能会面对的失败。同一项任务,被动接受会比主动扛起来的压力更重,因为前者被动而后者主动。想想自己是面对私事时,还是面对公事时更主动,然后把让你觉得压力大的事情的性质在心中进行调整。主动出击会让你更有动力。

### 4、希望振奋精神的时候

没有所谓最好的选择,同样也没有所谓错误的道路,重要的是你在追求的道路上从未停下脚步。请记得你脚下的是一条独一无二的旅程。