



VIP 新聞 ▼ 評論 ▼ 財經 ▼ 風生活 ▼ 風影音 AI大獎報導 百業金牌 下班喝一杯 支持風傳媒

快訊 聯準會降息1碼，即將結束量化緊縮！這次罕見「鷹鴿雙飛」，出現2張不同意票

首頁 > 風生活 > 以為在放鬆，卻不知道「低級的慾望」正在拖垮你的人生！擔心被別人超越，每天請練習做4件事

# 以為在放鬆，卻不知道「低級的慾望」正在拖垮你的人生！擔心被別人超越，每天請練習做4件事



人生最好的自律就是學會延遲滿足，去擁抱高級的恆久快樂。（示意圖／取自Pakutaso）



朋友圈裡有兩種人，一種人每天在群裡傳遞短視屏，有些人則向來潛水，深不可測，我們也不難想像這些經常發著短視屏的人，正成天欲罷不能的刷手機，遇有好玩好笑的就直接轉貼分享，他們也是那種會與朋友喝酒暢聊到半夜，特別享受那種呼朋引伴，吃吃喝喝的快樂時光，雖然當下淘淘然，很快樂，但之後幾天都要在高潮後的落寞，昏沉和疲憊中度日。另一種人每天早起，跑三公里，每天睡前讀一本晦澀的書，每天按表操課，完成工作及做一個長期計畫案執行每日KPI的人，儘管當下很不自由，也可能很痛苦。但完成後，卻總能帶來一種前所未有的滿足和暢快。

這就是大腦中的化學傳遞物質多巴胺與內啡肽的不同作用，**多巴胺給我們帶來的是當下的興奮感，唾手可得，卻稍縱即逝。內啡肽給我們帶來的成就感，難能可貴，卻經久不息。所以成年人最頂級的自律就是遠離多巴胺，追逐內啡肽，只有不斷追求更高層次的樂趣，才會擁有真正自由篤定的人生。**

## 低級的快感會拖垮你的人生

很多人總結多巴胺產生的快感，就一個「爽」字。不需要思考，去享受就可以了。每天刷著幾十秒的一個的短視頻，一部接著一部停不下來；喝著可樂，吃著炸雞、披薩這種高熱量的東西，都無需你消耗任何精力。可是長期滿足於這種短暫的快樂及幻想，事後卻會讓人產生無限的空虛和悔恨感，然後是無盡的惡性循環。

日本前些年曾報導過一位，因遊戲成癮的年輕人，他打電玩到幾近瘋狂，曾經一天20多個小時，不吃，不喝，不睡。他的住所一片混亂，垃圾堆積如山。在家裡宅了近十年，一直到27歲，最美好的青春都蹲在家裡打遊戲，時光就這樣被一點點荒廢。

低級的欲望，最可怕之處，就在於它會逐漸麻痹著人的神經，消磨著人的鬥志，讓人淪為對生活毫無還手之力的囚徒。日常生活裡類似的情景並不少見，明明想要早睡卻沉迷於短視頻，肥皂劇，幾個小時根本停不下來，明明想要減肥，卻總抵抗不住美食的誘惑，到頭來腸胃不堪重負。熬夜之後的後悔，都只留下愧疚，自怨自艾，繼而自暴自棄。

這就是多巴胺的陷阱。他就像精神鴉片一樣讓人上癮。然而快樂的閾值會不斷增加的，也就是當同樣的行為被重複幾次後，大腦就會產生耐受性，需要有更強烈的刺激，才能激發出快感。也就是多巴胺刺激出的欲望從無止境，滿足一個就會冒出另一個，讓人一步步沉溺其中，這樣低級的慾望只會在不知不覺中偷走我們的時光，拖垮我們的人生。

## 追求高級的自律，內啡肽會給你恆久的快樂

人在什麼時候會意識到內啡肽的好處？大概不是在寒冷的冬天也要逼自己五點起床時，不是在感到疲憊，依舊堅持鍛鍊身體時，而是當你看見自己的進步，確認自己走在越來越好的路上，在離自己的目標又近了一些，工作越來越有成，越來越熱愛生命，感覺生活越來越豐富有趣，對前途充滿希望的時候。（相關報導：[孩子天天打手遊電玩，家長該怎麼做？黑幼龍傳授2招，讓小孩學會自律、不過度沉迷！](#) | [更多文章](#)）

對於追求多巴胺的人而言，輕鬆是暫時的，但痛苦卻是長久的。而對於追求內啡肽的人來說，過程是痛苦的，但結果卻往往是美好的。內啡肽帶來的快樂類似於品了一口苦茶慢慢回甘。隨著目標的不斷實現，讓人越來越有獲得感。網友甯心曾分享過自己這些年保持的習慣，每天早上六點起床，去爬山，七點去吃早點，然後回家洗漱之後，在開公司線上早會，工作到下午三點做個肢

體拉伸運動，然後去吃下午茶，每天就兩餐，數十年如一日。

這些習慣剛開始總是會有各種惰性想要放棄，但隨著逼自己一把的想法一點點的堅持，現在做起來卻毫不費力。

事實上，內啡肽也被稱為快樂激素或者年輕激素，但他的快樂是一種淬煉心志的過程，這種快樂是把忍受變成享受，是精神對於物質的勝利。他會讓人獲得沉浸式的快感，得到徹底的放鬆，讓人不再回避痛苦，而是主動去贏得生活的主動權。

在賓夕法尼亞的一個小山村裡，有位15歲的少年馬夫，3年後，他來到鋼鐵大王卡內基鋼鐵公司打工，一踏進鋼鐵公司，他就抱定了要做同事中最優秀的人的決心，當其他人在抱怨工作辛苦、因薪水低而怠工的時候，他卻默默地積累着工作經驗，並自學鋼鐵知識。時刻關心自己跟過去相比是否更有進步。他以最優秀的同事作為目標，竭盡所能的拼命的工作。就這樣，39歲時他成了卡內基鋼鐵公司的總經理。他就是美國歷史上出現的第一個年薪百萬美元的高級打工仔——查里斯·施瓦伯。

真正的快樂，都是穿著自律的外衣，需要汗水的灌溉，需要無數日夜的努力，需要堅持不懈的毅力。當別人觥籌交錯時，你一個人揮汗如雨，當別人酣睡淋漓時，你一個人挑燈夜讀。當別人無所事事時，你一個人默默耕耘。就像有句話講的，真正的幸福不是狂歡後的落寞，而是努力過後滿滿的充實感和成就感。選擇一條難走的路，剛開始步履維艱，但後來會越走越暢通無阻。**人生最好的自律就是學會延遲滿足，去擁抱高級的恆久快樂。所謂幸運者，不過是懂得把追求轉化為內驅力。**

## 遠離多巴胺追逐內啡肽

賈伯斯曾說：「在生命最初的30年中，你養成習慣，在生命最後的30年中，你的習慣決定了你。」想要得到長久的快樂，就要遠離多巴胺的誘惑，追逐產生內啡肽的自驅力。

科學家認為，大腦是個擁有最強力量的武器，只要你懂得和他合作，他就能幫你獲得幾乎你想要的一切。如何有效地跟大腦合作呢？這裡分享幾點建議：

### 一、跟大腦對話，調整習慣模式

大腦總想讓你輕鬆愉悅，喜歡做簡單重複的事，你要給大腦發出指令，我要突破自己。我是一個精力旺盛，執行力很強的人。

我能夠管理好時間和精力，妄勇於面對挑戰，把陌生的事變熟悉。如未刷短視屏刷到離不開眼，就把手機扔得遠遠的。讓大腦明白，這就是多巴胺的誘惑，去完成花腦筋花時間的事情，是此刻必須要做的事，立即著手去做。

## 二、設置目標，延遲滿足

無論是讀書運動也好，還是工作也罷，列出長遠的目標，以及近期的任務，不被外界所干擾，通過階段性的實現提示自己，一切都在有條不紊地進行，刺激大腦釋放內啡肽，讓你獲得成就感，從而更加努力。

## 三、分割任務，對大腦實施獎勵

這裡推薦番茄工作法，因為簡單易行，就是把一個任務切割成多個，每個時間段設為25分鐘。25分鐘後進行短暫的休息，再開始下一個任務，以此來分割壓力。每四個番茄時段多休息一會，對大腦進行獎勵。

## 四、定期利用冥想，穩定心態

用五到十分鐘進行輕鬆音樂的冥想。放空雜念有助於穩定大腦中的杏仁核，杏仁核活躍度越低，情緒越穩定。讓大腦明白，這就是定期冥想，穩定心念，用五到十分鐘進行冥想，還可以提高大腦左前額葉皮質的活躍度，它能為你提供正面情緒，讓你更積極的面對生活，遠離誘惑，收穫你想要的結果。

網上看過一段話，讓我深有感觸，**我們身體裡都住著一個小人，他喜歡偷懶，他貪戀眼前的快樂，我們不需要責備他，因為有他，我們才懂得休息，懂得享受。**只是有時候我們需要把它管理起來，讓它遠離誘惑，給前程和努力讓出道來。人這一生想要擁有長久的快樂，就必須養成超越本能的體質。你的每一次克制，都意味著自己比以前更能掌握自己，心力更強大。

低級快樂，如璀璨煙花，短絢即放，高級快樂，如靜水流深，滄笙踏歌，沒有什麼快樂比得上由自己主宰人生來的痛快。沒有什麼力量比自律和堅持的力量更強大。當你開始遠離多巴胺，追逐內啡肽，你會感受到脫胎換骨的自由。

本文經授權轉載自[李淳廉的淳萃主義](#)（原標題：淺薄的快樂，低級的慾望，正在拖垮你的人生）（相關報導：[孩子天天打手遊電玩，家長該怎麼做？黑幼龍傳授2招，讓小孩學會自律、不過度沉迷！](#) | [更多文章](#)）

## 相關報導

孩子天天打手遊電玩，家長該怎麼做？黑幼龍傳授2招，讓小孩學會自律、不過度沉迷！

93歲首富李嘉誠的金錢觀值得所有人學習！他親揭5個成功關鍵，聚沙成塔累積驚人財富

整年用清水洗澡、大便不用衛生紙！人氣YouTuber靠極簡生活爆紅，卻被網友踢爆多處造假

曾被嗆憑什麼要聽你的？她以智慧贏回員工心！精闢點出優秀領導人必備的「5大專業能力」

誰說客人永遠是對的？在英國看見司機痛罵乘客，他才驚覺亞洲「禮貌」的荒謬…

## 關鍵字推薦

低級慾望 慾望 延遲滿足 遠離多巴胺 追求內啡肽 內啡肽 年輕激素 快樂激素 自律

因為你，我們得以前進，你的支持是我們的動力 

## 今日精選

2026 TOYOTA bZ4X小改回歸純電本質！128萬起，743km續航再定義電能旅程

PCB族群逆襲！台光電、金像電、南電齊飆，謝金河點名「這檔」才是AI真受惠股！

東京車展巡禮 | Toyota 六代目 RAV4 台灣有望明年導入？

資深藝人坐娜驚傳病逝！紅斑性狼瘡舊疾復發享壽59歲，一文看懂「紅斑性狼瘡」症狀、高風險族群有哪些

阿里山、太平山輸了！台灣最強森林是「它」，吸96萬遊客、一玩再玩都不會膩

養老金要存多少才夠？平均想63歲退休！人力銀行曝光「舒服版、平價版」退休金金額

《颱風商社》、《許我耀眼》輸了！Netflix公布台灣10月最新收視排行，冠軍一看就停不下來

不是故宮、中正紀念堂！台灣最強博物館吸353萬人，遊客讚千萬不要錯過、台灣寶藏景點

## 更多文章



女生受教育不符合阿富汗文化？神學士禁止女性上大學，首都喀布爾出現罕見示威

阿富汗 神學士 Taliban 女權

認了拿錢、接受性招待 南市經發局長陳凱凌被押「不認利用職務收賄」



「高端是好疫苗！」周玉蔻曝打莫德納「骨挫肉痛」：高端污名是被冤枉的

陳凱凌 經發局 性招待



高端疫苗 莫德納 副作用



「我們來到人民大會堂，穿過昏暗的走廊，進入一個房間，周恩來就站在那裡」 澳洲首任駐華大使回憶半世紀前兩國建交內幕



鮮奶茶要好喝，該先倒紅茶還是牛奶？醫揭正確順序，鮮奶不變質還成美味關鍵

奶茶 紅茶 牛奶



身價「人民幣5位數」雷龍魚越獄跳進馬桶 飼主一家即刻救援！「拆樓下鄰居天花板」



馬東石遭業界評為「最沒禮貌的演員」！金泰梨、南柱赫也上榜，挨批原因曝光 雷龍魚 星視頻



金泰梨 馬東石 南柱赫



年終考核績效不佳，老闆扣獎金、解僱合法嗎？3大常見狀況一次搞懂，別讓自己吃虧了

員工 老闆 年終考核



秋冬皮膚癢該怎麼辦？別猛擦一堆保養品！醫授4招保濕，擺脫乾癢肌

秋冬皮膚癢 皮膚癢 去角質



林飛帆砲轟「台南亂象」引黨內反彈 綠高層贊聲：檢討就是要大破大立

民進黨 林飛帆 台南



全台天氣冷颼颼！他嫌電暖器超耗電，內行人狂推1神器：速暖又安全



暖氣 寒流 保暖



冬至完人生大起飛「4星座」 財庫、好運自動補滿血100%…一路旺到農曆年爽翻！

2023年運勢 2023年星座

雲林縣府奪下公共工程委員會第 22 屆公共工程金質獎三獎項



獨家》綠高市議長難產！傳同黨議員以「退」為進 踩陳其邁紅線

雲林 公共工程

康裕成 鄭光峰 陳其邁



台灣想再買BNT有難度？黃光芹爆原廠早和陳時中談妥卻未交接：把人給得罪了

陳時中 王必勝 黃光芹



跨年迎曙光花蓮最好玩 商圈消費元旦健走抽大獎

花蓮 徐榛蔚 花蓮太平洋觀光節

台灣稀土聯盟改選 海中雄當選新任召集人



快訊》迎曙光計劃泡湯！台東三仙台八拱橋「受地震位移影響」 宣布封橋維修

海中雄 台灣稀土暨稀有資源應用產業聯盟 稀土





八拱橋 台灣 跨年



最後上班日！柯文哲久違穿上醫師袍 預告最後公文要簽「財團勾結議會」

柯文哲 台北市長 台北市政府



引導科技適應人性！國際車廠開發UX體驗全面革新

Google 汽車電動車 電控系統



瞄準2024！趙少康拋「解決缺電」3主張：核二、三延役、核四重新評估

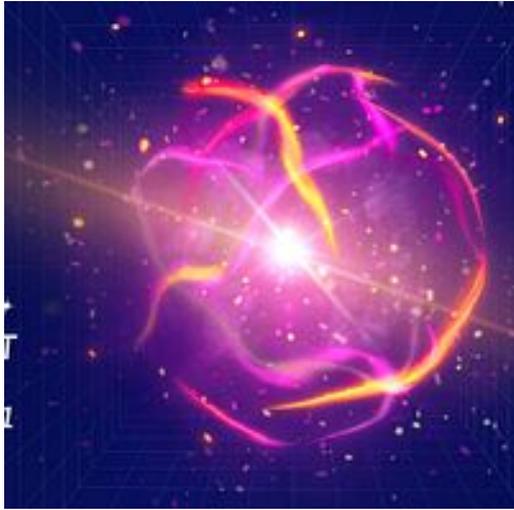


中國女肯吃苦、聘金僅2萬，台女卻要求男生有錢！他喊「兩邊CP值差很多」，知情人揭殘酷真相





中國 台灣 大陸女生



用「聲音」創造自己的NFT 台北跨年「心聲花火」限時開放

NFT 跨年 心聲花火



保險業一站式服務 身分驗證中心理賠應用試辦案啟動

理賠服務 壽險公會 數位身分認證服務



生技保健隱形黑馬 九五之丹善用電商特性 加強產品優勢

台北 自我保健 保健食品



來台東玩 必買伴手禮店「青澤」 年節禮盒連年搶購一空 北漂青年返鄉創業，玩轉傳統零嘴創造爆款人氣零食「琪瑪酥」



台東 伴手禮 琪瑪酥



人才培育再深化！確認鍵赴世新經驗傳承獎助學金嘉惠學子

台北 世新大學 公共關係暨廣告學系

想買雙北房「房貸是薪水一半」該下手嗎？過來人見1條件勸買：10年後笑呵呵



回應林飛帆檢討文，郭再欽宣布退出民進黨，並呼籲郭信良退出議長選舉

買房 房價 年輕人買房

台北 林飛帆 郭再欽



張惠妹低調現身NBA球場「意外登大螢幕」 驚呆反應全都錄！「身旁男人身價2千億超大咖」

張惠妹 阿妹 NBA



今日新增本土18965例、死亡40例！醫示警「中國新型變異株1傳18」，台灣1500萬人恐成感染目標

新冠疫情 新冠肺炎 疫情

金融熱議》美中融冰有解？貿易、金融可能在2023年回溫，但為何只<sup>品</sup>有晶片業，還是冷冽寒冬？



洗衣機超過1時間不清潔「把細菌穿在身上」專家教你用3個便宜法寶洗去發霉和汙垢

華爾街日報導讀 美中關係 美國商務部



居家 清潔 洗衣機



風傳媒高峰論壇》儲能助力綠能！台電副總：強化電網韌性，實現2050淨零轉型

台電 電網 儲能



勞動部桃竹苗分署攜手陽明交大 成立半導體重點科技產業基地

中國疑似大舉擴建南海無人島礁！菲律賓嚴正關切違反《南海各方行為宣言》



年末發錢啦！符合2條件「爽領現金券」，限時3天每日限量快來搶





現金卷 紓困 聖誕節



《經濟熱議》軟了10年，日本央行為何突然轉鷹？日圓匯率會不會一路向上？現在買，會太遲？

華爾街日報導讀 日圓 日本經濟



挺王世堅任議長 民眾黨準議員4理由曝「不只是黃珊珊子弟兵的投桃報李」

台北市議會 議長 黃珊珊



美無償軍援變百億貸款 邱臣遠引述李敖名言：看門狗拿骨頭還得自己花錢？

邱臣遠 軍援 美國



「林奕華延後上任很有問題！」他指國民黨避補選算盤打錯：本有機會4連勝



林奕華 副市長 立委補選



美國NDAA提與台灣展開軍事合作 中國前軍官痛罵美國「懷有惡意」、破壞台海現狀

美台關係 台美關係 美中台

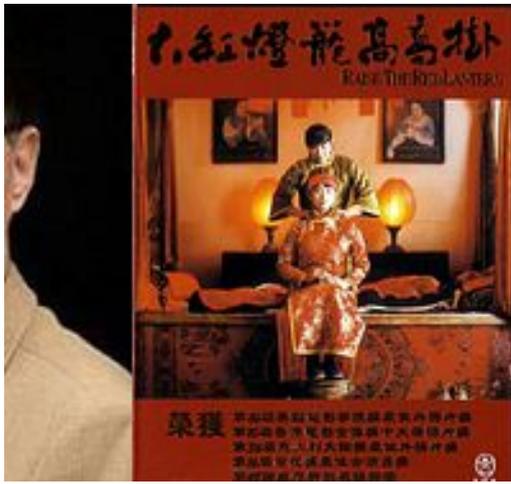
15萬人無法去日本留學！後疫情時代，日本如何重建留學生招收環境



華為自家設計的先進晶片庫存耗盡？海思市佔歸零

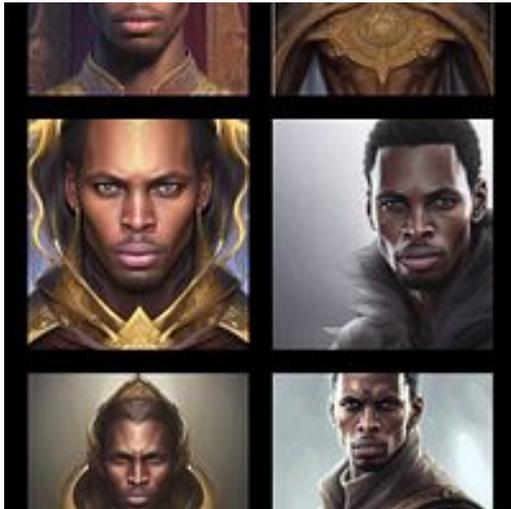
日本 疫情 後疫情時代

華為 海思 貿易戰



知名電影人84歲倪震「深夜猝逝」死因瘋傳，張藝謀勸悼恩師：一路走好

倪震 金馬獎 張藝謀



《科技熱議》爆紅！你用過ChatGPT嗎？這個比Google更聰明的對話機器人，為何能讓AI耳目一新？

華爾街日報導讀 AI 人工智慧

疫情大爆發釀新變種？陸男確診舌頭、牙齒莫名變黑 她「整張臉黑乎乎像毀容」



林奕華2月出任副市長「立委免補選」 謝佩芬轟：民意對妳而言算什麼？

新冠疫情 中國大陸 變種病毒

小內閣 蔣萬安 副市長



Netflix《哈利王子與梅根》控訴英國王室不為人知潛規則！壟斷媒體報導、就連訂婚也要「先彩排」

影視 娛樂 英國



日圓短線飆升，歐元、英鎊同命相連，誰的上漲潛力更大？瑞銀最新解析一次看

日圓 歐元 英鎊

忠於真實・看見未來

Stay True • Look Beyond

地址：114 台北市內湖區瑞光路513巷37號4樓

電子郵件地址：service@storm.mg

Copyright © 2025 Storm Media Group All Rights Reserved. ©未經授權・不得轉載

