

#10 | 愛情事業的成敗，原來跟慾望分子多巴胺有關

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是黛比

這集是理科黛比記

那大家有聽理科PD第四集腦內神經傳導物質耽誤你遇見對的人嗎？

我們今天就是要從一本書裡來分享試穿的物質的特性

拿這一本書的名字叫

LIKE: 慾望分子多巴安帶來墮落與貪婪同時激發創意和衝動的荷爾蒙

如何支配人類的情緒行為及命運

哇 真的是極度長的這個書名

DEBBIE: 書名

是的

LIKE: 但是我們今天

就像我們平常會有的讀書會一樣

我們不是要告訴大家整本書裡面內容分章節唸給你聽

而是我們挑了一些重點

然後來針對裡面的東西做討論

我覺得這個比較像是讀書會的意義啦

其實你需要知道的東西

大概今天就是兩個

什麼叫做當下分子跟什麼叫做多巴安？

多巴胺我相信大家都很熟了

他跟你的慾望

你想要的東西

但是還沒得到的東西有關

當下分子也蠻好解釋的

血清素

催產素

血管加壓素

內源性大麻素

這些東西

大家先不要跳開！

我們今天要聊的東西

其實是非常有趣的！

我們不是要講科學

科學講完了

結束了

結束在這裡了！
我們只是要講說你身體的切換的機制！
是怎麼影響到你的行為？
跟你的決定？
當你發現這件事之後
之後你就會細思極恐
不再變成這些分子的奴隸

DEBBIE: 是
說的很好

LIKE: 很難啊
我們就會一輩子成為這分子的奴隸
但我們先來講多巴胺

DEBBIE : 好

LIKE: 多巴胺
跟當下分子的區別其實很容易
為什麼我剛剛噴出來的那一堆神經傳導物質他要叫當下分子
因為他跟當下有關
然後因為他們就是有各種不同的名稱
我們就先統稱他為當下分子
最簡單的例子就是Debbie今天想買一個東西
然後一直想一直想它
要怎麼得到它
要怎麼得到它
然後想
譬如說妳買到一個包包的時候妳把它背在身上
妳會有多開心！
這時候妳在噴的是多巴胺
很想買
但是妳刷完卡拿到手上的那一瞬間就變成當下分子開在作用了
所以它裡面就在講說我們自己要知道
我們現在被驅動的我們現在所感覺的到底是多巴胺引起的還是這些當下分子
最好能分辨的就是
是不是當下
是當下就是當下

DEBBIE: 很直白

LIKE: 對
我覺得很多時候

人在被驅動的時候他會不知道
有的時候在很盲目的追求
妳有在玩手機遊戲嗎？
或是在玩一些小遊戲？

DEBBIE: 只有明星三缺一耶
那樣算嗎？

LIKE: 那也算啊

DEBBIE : 也算喔？恩

LIKE: 妳覺得妳在裡面得到什麼？

DEBBIE: 就是覺得好玩
因為得不到什麼是因為
那個錢幣也沒有什麼用啊
功能

LIKE: 但妳還是花了時間去玩？妳覺得為什麼？

DEBBIE: 我覺得是不確定的刺激感
比如說像輸贏不確定的快感
尤其是我自己啦
我很喜歡那種輸到沒錢
就看著那個數字很低
然後慢慢爬回來
這樣子贏回來
那看的數字變高
我會很有快感
那還有一部分遊戲很好玩的是
有時候啊
他我覺得感覺是刻意啦
不然就是妳那一天真的非常的幸運
就是有時候會他會安插很好的牌
有的話就會覺得好像一整天都會讓妳非常的幸運
這就是這些不確定性吧
會讓人一直想要玩下去

LIKE: 在妳得不到

就是

那應該也不能算是賭博啦

但是在一個一定機率妳沒有不一定能得到他的狀況之下
譬如說妳打牌不一定能贏的狀況之下

驅動妳的就是多巴胺
但妳打牌的時候
多巴胺操控妳的是
喔，妳有可能贏很多的是這個
妳沒有辦法控制的東西

DEBBIE: 那以下這樣算不算呢？
明星三缺一有那種誼就是乘以3倍的時候
妳只要一贏了妳就是贏的錢會乘以3倍
那種妳就是超想贏那一刻
那一局
那樣多巴胺會分泌嗎？

LIKE: 對
它就是用這個東西控制妳

DEBBIE: oh okay!
那我懂了！

LIKE: 然後
我不得不說
剛剛她在講明星三缺一的時候那個眼神都在閃亮
可惜podcast都聽不到
妳這個愛打牌的女人

DEBBIE: 我爸說麻將是國粹
一定要學好！
所以我只是聽從命令罷了！
還是他覺得三缺一時候我可以上陣
我也不知道
可是我們是真的從小就開始學了
因為我爸媽都很愛

LIKE: 就是為什麼遊戲容易成癮

DEBBIE: okay, 那會

LIKE: 這就是妳剛剛說3倍的時候
眼睛張開
因為他們會有很多的精算師
統計學的人
各種科學家
心理學家
他們一起會在遊戲界裡面

他們會想辦法設計出年度最高最容易讓你得到多巴胺的東西！
然後我就覺得我應該
我還應該留著這些遊戲嗎在我的手機裡面
因為妳
我們大家都知道candy crush破再多關
我們也得不到什麼
然後妳明星3缺1
贏了很多錢那也都是假的

DEBBIE: 拿不到

LIKE: 然後遊戲破關各種的他就是虛擬的可能有的人會argue(爭執)說虛擬寶物可以賣錢
那我們不納入討論
而是我們這些比較家常
簡單的遊戲我們得不到什麼！
所以他們這些遊戲廠商他就必須要靠著我們最基本的人性的慾望下去
就到底是什麼讓我們在空閒的時間
不是休息
而是拿出來我們的手機玩一下

DEBBIE：玩遊戲

LIKE: 就是妳剛剛講的那個不確定性！
有點賭博感覺的
它其實都非常容易挑動
挑逗到我們這個東西
因為它讓妳想要了
喔 我現在這一關破了
贏下去我就可以多30條金塊
各種的！

DEBBIE: 然後這就讓我想到
妳有download(下載)這個遊戲嗎？

LIKE: 哪一個？

DEBBIE: 明星三缺一

LIKE: 沒有

DEBBIE: 好
這遊戲好玩的是新下載的人啊
遊戲會刻意給妳好牌
就像我們剛講的那個不確定性

我那時候記得我剛下載的時候動不動就天庭或者是大三元
就是中發白的意思
那那個就就是會贏很多台
然後贏很多錢
如果有人不知道麻將怎麼玩的話
我一直在講麻將
sorry(抱歉)
可是真的就是我唯一會玩的遊戲
然後會讓人就有持續玩下去的動力

LIKE: 然後之後妳就會心心念念想要拿到之前拿到的那種牌

DEBBIE: 對對對
或者是那種快樂感
然後
所以我那時候一玩就是黏了整整兩年
每天喔
上廁所我也玩
然後每天只要一想到起床睡覺前我也都玩

**LIKE: 就是生活中我們都可以看得出來我們是怎麼樣被操控
那妳之後還會玩玩明星三缺一嗎？**

DEBBIE: 我其實
整個是黏住的玩了
我應該有連續玩了兩年
然後我就發現我距離小孩越來越遠了

LIKE: 哈哈

DEBBIE: 所以我就想要把我自己拉回現實
所以就關閉了差不多一年
然後這是最近
上班之後壓力大
又開始玩

**LIKE: 又開始玩是不是？
躲在廁所裡面玩？
以上都不是明星三缺一的業配**

DEBBIE: 我自己覺得我已經很厲害了
因為其實妳黏住一個遊戲的時候妳真的會很想要持續下去
但我有我有回到現實
然後把自己拉回來

LIKE: 可是妳看我們這麼清楚知道我們其實是被操弄著
像妳知道各種平台的演算法？
它也是想盡辦法像是TikTok
像是reels
shorts
這些的演算法都是想要我們盡量在它的平台上面花更多的時間黏度更大

DEBBIE: 越來越多人follow或追蹤
還有喜歡妳的照片
依妳本人

LIKE: 我沒有感覺
因為其實我
不

DEBBIE: isn't that into your (那不是列入妳)

LIKE: 我不用社交平台的
雖然我名義上是個YouTuber也有個Podcast也有Instagram
Facebook
可是我越來越少用他它們了
就是我都會被提醒說誒好像Po一下妳很久沒Po了
然後我就喔
對喔
然後Po一下這樣子

DEBBIE: 所以妳都沒給自己壓力？
To set a goal(設定一個目標)？
譬如說目標多久內要達標
都沒有？

LIKE: 曾經的我有
但我覺得這就是我們會進入我們等一下下課要討論的東西了
我想要活在當下
我想要多啟動一點
當下分子
而不是多巴胺
因為我常常覺得那是一場空
我與其拿我
我與其花時間在看啊
我又多增加多少follower了
然後我又多幾個愛心了
我不如拿那個時間去讀下一本書

然後去想一個Podcast的內容要做什麼
要聊什麼
或者是我可能會花更多的時間在其他事情上面
一來我看那些數字會給我有壓力
二來看到那個數字
除非是我正在為我自己做評量
就是我不需要每天看它！
我可能一個禮拜看一次
因為它對我來講是工作嗎
可是對於其他人來講這對他來講是興趣
而不是工作的時候
我相信他們會噴多巴胺
可是對我來講就已經不是了

DEBBIE: 這個讓妳經紀人聽到
她應該會有點擔心喔？

LIKE: 我覺得還好
她就蠻專注在好好生醫上的
有點不太想管我
她就是覺得妳想做什麼就做什麼
我覺得很好啊
不然我們怎麼會有這麼chill(自在)的Podcast
就是我
譬如過妳在滑Instagram的時候
不是有人會一直滑
突然一個小時就過去了
TikTok一個小時就過去了嗎？
它帶來的是不確定性
因為妳會找到新的東西
妳不知道
然後妳就會很開心看到這個東西
妳再繼續再找看能不能下一次hit一個小小的jackpot(獎品)

DEBBIE: 譬如說看到猛男
如果突然間滑到猛男
妳會興奮一下
is that the Jackpot you are referring to? (獎品)

LIKE: For me? (對我來說)
不是啊
不是
就是可能就是新的消息我完全不知道的

我看到我會覺得說幸好有在看
然後繼續看
喔，這個貓咪很好笑
然後繼續再看
這樣子而已
我很害怕這是浪費時間
我一開他就不會停下來了
但也不是說叫大家不要
我覺得要有意識的知道我們是如何被這些東西操控著
因為我們就是
我們就是動物嗎？
那這些東西就是正常身體的生化反應
知道我們會有
適可而止
然後這個又跟
妳知道為什麼我們會需要多巴胺？
我們
多巴胺聽起來很邪惡
但我們很需要它
因為多巴胺它不只是控制慾望
它還可以讓你控制你的毅力

DEBBIE: 是欸，書裡有提到！
我們有兩種迴路
慾望回路給我們慾望
那控制迴路給我們毅力

LIKE: 你其實多巴胺的多寡
會跟你的基因有關
有些叫做高多巴胺人格
這又要回溯到很久很久以前我們的祖先要遷徙到很遠的地方嗎
那種人類大遷徙
你多巴胺越高的人
走越遠
那一路之後人類文明什麼什麼到了現在
他影響到我們的
我們可能顯而易見看的只是高多巴胺人格是一些大家覺得
普羅大眾覺得的社會成功人士
這些人就比較容易出國移民
創業啊
什麼等等的
然後我就細思極恐
原來我是高多巴胺人格

DEBBIE: 等一下
妳可不可以再細分一下
這種人為什麼會歸納成高多巴胺？

LIKE: 因為這些人的慾望很強烈

DEBBIE: 所以他可能不喜歡他現在的生活想要追求更多嗎？

LIKE: 不一定是不喜歡喔
也有可能是喜歡
但我就是有那個慾望
你吃一個漢堡
我就要吃三個
我今天我就是想要設定一個很高的目標
我就想要去跨越

DEBBIE: 那樣都是有分泌多巴胺？

LIKE: 應該說我們的比較強烈

DEBBIE: OK

LIKE: 每個人都會有啊
你只要想要一個東西就是有在分泌多巴胺
但你想要的
渴望的程度
看完之後我都有很多的反思
因為到不久以前我都會覺得說很多東西沒有跨越
是因為我不夠想要
我覺得以我個人
不代表全體喔
我覺得我算是高多巴胺人格的一份子
我會願意吃進苦頭都要得到那個可能就是因為我很想要
所以我不容易放棄
在中間的過程之中
我要有毅力靠得也是多巴胺
因為我夠想要
所以多巴胺控制兩個系統
一個是你的grit
你的毅力
一個是你的慾望
所以他並不是就只是壞的
讓妳想要去賭博或是想要去買東西

衝動購物

而是他也可以讓你繼續維持你的衝勁

這解釋到比較日常生活中

我就覺得

噢對

因為我很想要的東西

所以我為自己建立目標長期的我去達到

但這又有一個很大的風險

是我後來在諮商室裡面有聊到我把這兩個合在一起想的

再一次的非常驚恐

心理師曾經有問過我說我會幫自己定目標然後達到

達到之後我又會自己在定一個目標再達到

他沒有完全問說那你之後要怎麼樣？

他不是這樣問

但是我想到的是

對啊

那我之後要幹嘛？

我這些目標我幫自己定的

達到了

我人生就沒有目標了！

我要是60歲退休

退休之後我要幹嘛

我還要再活個60年欸！

那時候我想完之後

我就一陣沉默

就發現

人生不能這樣活得

我的我想過去30幾年我活在定目標達到

然後中間的日子是活在追求目標中

我覺得

可以！

因為我試過那個那些東西了！

可是接下來的日子我不能活著

只是為了面對明天

或接下來的幾年

我的今天不是為了我接下來五年而活的

今天應該為我現在而活！

DEBBIE: 哇 我的今天應該為我現在而活

說得很好耶！

突然啟動我的腦子有那種動的感覺！

我其實一直覺得我活得很實際

然後活得很現在
但我還沒有像你說的那樣子過
我不知道有沒有人有共鳴啦
但是我每一天就是很像在一個輪迴的感覺
也許很多人上班感覺每一天都做一樣的事情
尤其是當全職媽媽那個時期
其實過得每天都有一種恐懼
照顧小孩照顧到有點已經忘我
然後不知道除了當媽媽以外還能做什麼
喚醒我自己以前譬如說對工作的衝勁也好
或者是在談戀愛時期的那種對自己有一個愛自己的感覺
譬如說把身材
把心情顧好
我覺得當媽媽以後一直在煩惱小孩已經做到有一點忘記我以前的那個勁了
每天日子都過得一樣
忘記怎麼樣找事情來分泌多巴胺

LIKE: 所以這個也很回應到作者想要講的
其實講這麼多跟慾望分子多巴胺有關的東西是叫我們好好享受
活在現在
活在當下
使用這些當下的分子
就我今天我不是在幻想說我接下來兩個月之後
我跟小孩出國渡假我會有多開心
而是我現在帶著小孩做什麼我就該覺得很開心
我就可以擁抱我的小孩
分泌我的這些催產素
各種的oxytocin（催產素）
現實生活中可以怎麼做？
就是當我們有幻想的時後
當我們覺得接下來會更好的時候
想覺得現在也可以很好啊！
那我現在可以怎麼樣很好？
我們的規劃可以多放一點現在
就是我手摸得到的地方我要怎麼樣覺得很滿足現況
我想辦法去做到這件事情
它是一個延續性的

DEBBIE: 天啊，那我覺得聽一聽
我是不是
我的腦子是哪裡少了什麼？
因為我覺得我分泌多巴胺的迴路
那有可能斷嗎？

我真的不會想那麼多耶
像妳有一起提到說你看The Vampire's Diary 吸血鬼日記
妳會從那電影中
反思他們不死之身有什麼好與壞
我真的那天聽到我覺得
蛤？我看這部片我只跟他
譬如說
皮膚閃亮亮了好漂亮
或者是選哪一邊站這樣
那妳剛剛提到工作
創業
妳35歲就想要退休的日子
妳要如何把自己安頓好
真的覺得妳多巴胺一定分泌到爆棚
妳都吃什麼？
或是做什麼運動啊？
會產生這麼多分子？
我幾乎我幾乎真的都沒有想過耶
我覺得我是不是太Live in the moment了
我是不是太實際了一點
好像。。。。

LIKE: 妳喔妳
妳才不實際勒
實際的人會把錢存下來
妳直接把錢花掉

DEBBIE: 也是喔
什麼也是喔！
差點被妳
妳的腦真的動好快喔
差一點被妳講贏了！
等一下
我那一集是在說喔
有家庭之前我是月光族啦！
我現在改了改了
反倒現在是覺得說我每天都過得穩穩地就好欸
我不會去想到底要有什麼慾望
或是我想要什麼
我連買東西我真的都已經關閉了
因為我很實際的知道說我賺得錢要存起來
因為家裡還有太多的開銷需要去支付
就會逼自己不要去有慾望

不要去有想法
因為有想法我就會想要有行動力去買嗎？
我想了以後我就會想要買
不買又有失落感
所以我乾脆就都不想了！
然後就是關閉那個按鈕
盡量就是投入在工作與帶小孩
所以我怎麼辦？
幫幫我
多巴胺迴路如果斷了要怎麼辦呢？

LIKE: 所以作者提出了

妳可以
妳可以試著去選一向技能
然後想辦法去精進它
譬如說打球好了
妳越打越好
越打越好
它是一種方式
精進技能
就是妳讓自己什麼事情越做越好！
跟活在當下！
就是我們剛剛稍微有提到的
不要再往前看
看現在妳手摸的到的地方

DEBBIE: 好，那妳下一次打網球的時候我要跟
妳有在學網球嗎
我是小學五年級打到高中
可是我早就已經忘記那時候熱血的自己勒
我真的
也許摸到球拍我就會喚醒那時候的熱血
不是很多年輕人會走路拿
抱著一顆籃球
我以前就是走到哪裡
手裡就是一定會握著一顆網球

LIKE: 大家不知道有沒有讀過一本叫「內在驅動心理學」
他說人精疲力竭的過程
那一本書的作者是用精疲力竭症來形容
那看完這本書再跟內在驅動心理學加起來想
你就會發現高多巴胺人格的這些人完成的重要人生目標之後
過程中當然受到非常多的多巴胺刺激

你想想上場打仗了幾十年
突然平靜下來住到一個農場裡面
你得不到這樣子的快感了！
所以很多人都覺得
人生好像沒什麼希望了
我就是不想要卡在那？
我看到身邊的一些很成功的人
50幾歲

60幾歲

他們已經沒有下一座山可以爬了
不知道要去哪裡？
然後我看著他們
我就覺得很害怕
我怕變成那個樣子
所以我現在在做一個練習是
我知道我自己還沒有要退休
可是我要告訴自己我的目標不再是爬山了
而是充實的把這個人生過完！
目標反而會有點不一樣
以前是我我要爬到一個很高的山
但是同時我也有問過我的心理師
然後他就說其實是因為妳山已經爬到了
有些重要的標的我爬到了
所以我現在有辦法稍微放開一點再去想說我接下來不管是往下爬這個這個坡
我要怎麼樣讓它不要那麼
那麼陡得往下爬
變成到一個比較平平順的地方
平穩的地方
這很有趣耶

35歲想到這個東西

同時也讓我更積極的在佈局我退休老年的投資組合
就是在經濟上
我現在當然是還有辦法賺錢嗎
那等到我真的退休之後
我要怎麼樣用我的投資組合
讓我可以就是有passive income (被動收入)
就是
不管是股票之後配股配息呀
房地產收租啊這些
以前不會想
以前就覺得
創造事業

然後之後怎麼樣

怎麼樣

怎麼樣

然後現在想得反而是一個比較防守的

但是又不是那麼不積極的賺錢方式

DEBBIE: 恩

聽妳說完

我決定了！

我要再把我的多巴胺迴路找回來！

妳所謂的防守或不積極都真的是我

我真的我完全連想都沒有想過的事

妳真的好激勵人心！

非常的酷！

LIKE: 我不知道大家

聽眾聽得有沒有覺得飛來飛去的？

但這是我一整個看了這本書之後

引起我想到的事情

DEBBIE: 我，我想要回應的

可能比較沒有那麼的酷

因為我真的覺得

妳可以自己創業

增進自己

非常的admirable（令人欽佩的）

我自己想到的話就是追星

可以嗎？

我媽媽很小時候很少讓我去看演唱會

因為很多人的地方她會很緊張

所以我第一場演唱會是誰呀？

是張惠妹

在Las Vegas

所以那時候我就非常的興奮就去了

之後就開始plan說接下來還會想要看到誰

然後，後來又看到Ariana Grande，然後Beyoncé，我覺得Beyoncé就是人生最後的目標了

然後一直到BLACKPINK這次來台。。。。

LIKE: 好好看！！

我看到下巴掉下來

DEBBIE: 不要再說！

搶不到票

氣死我

LIKE: 就是Rose躺在地板上
甩那頭髮
我都覺得
哇，為什麼有辦法這麼專業？

DEBBIE: 這麼專業
所以那是妳想到的？

LIKE: 就是
那不好甩啊！
頭髮很難控制欸

DEBBIE: 我這次沒有去到，我以後

LIKE: 搶一波嗎？

DEBBIE: 對！

LIKE: 你那個手指頭要點很快！
想要搶票的時候多巴胺當然是噴爆！
然後聽完之後啊
那真的是空虛
寂寞
覺得冷

DEBBIE: I bet
我相信！

LIKE: 隔天啦
當下聽完超級興奮
聽完就覺得他們下次什麼時候會再來
或許我們要學會的是
把我們的那些高光時刻
印在頭腦裡面
偶爾拿出來看一看
但是也跟自己講說他不應該是任何人的人生常態
Roger Federer
那個網球天王
費德勒
他也有退休的一天啊
而且他甚至會有一天
他一定年紀大了退化什麼的嗎

他不可能再贏20歲的人了！
但她要是一直拿自己巔峰的狀態去比
他就會很辛
很受苦啊！
就我們要接受
活在當下
對於現在自己的身體狀況
覺得這樣可以了！
It's okay!
我可以接受60分
70分
只要我覺得平靜
如果我們要一直強求自己待在那個狀態裡
簡直就是受苦啊！
像對外貌的要求也是
除非你中基因樂透
不然你
你基本上每過十年
你就會胖個十公斤
一般人啦
那如果你有飲食控制
跟你有運動
那你可能胖了三公斤
兩公斤的
你就 cut yourself some slack (放輕鬆一點)
你不可能要求自己永遠是在20歲的體重嗎！
但你
現在的你健康又快樂
那多個幾公斤又怎樣？

DEBBIE: well said (說的很好)
最後我們來聊點大家很想聽的就是愛情

LIKE: 妳還有嗎？

DEBBIE: 結婚後嗎？
幻想算嗎？

LIKE: 幻想就是多巴胺

DEBBIE: 幻想也會分泌多巴胺

LIKE: 就是

我們其實私下
大家有在討論啊
為什麼感覺好像女生對浪漫這個感覺
比男生還要久？
可能開門見山的講
就是女性，性高潮比較難
因為性高潮就變成當下分子了嗎
那當下分子它就是當下
就不再是讓你很有慾望
很想要製造浪漫的感覺了
男性是很簡單的嗎
也不是說很簡單
我不知道他簡不簡單
但是他比女性容易
相對容易
那男性就會
性愛就是
好 結束
我已經到達當下分子
我活在當下了
不用什麼浪漫了
可是女性就會
稍微。。。這是我們
自己在閒聊的時候的假設啦
不知道他是不是真的？
但我覺得好像有那個道理在

DEBBIE: 所以妳跟妳朋友會先聊這個就對了
我是沒有聊過
所以沒有真的想過

LIKE: 就是
可能
吃生魚片的時候突然聊一下
那個性高潮
分泌那個鞣固酮啊
它就已經不再是多巴胺了這樣子！
然後隔壁的老公就可能吞不太下去
在談感情
戀愛開始的時候
大家不是都有各種幻想嗎？
我覺得那可能是性愛還沒有
還沒有開始的時候

那我覺得性愛是有助於親密關係的維持
因為當下分子嗎
會讓你們有更多的親密感什麼的
因此你的多巴胺就沒有再繼續噴這麼多

DEBBIE: 還有，還有女生會比男生還要喜歡Foreplay

LIKE: 前戲

DEBBIE: 對，前戲
我覺得男生跟女生這方面有很大的不同
前戲會讓女生多巴胺非常的茂盛
但男生就喜歡
直接直接來

LIKE: 直接來

DEBBIE: 所以我也覺得
像你會不會有碰到一個伴侶好像你一直覺得你們心靈沒有辦法connect（連結）
可是你們做愛做得很快樂
譬如說你剛開始認識一個人的時候
那時候
你會非常的興奮說
喔
他今天會不會牽上我的小手
或者是今天陪我走回家後他會不會親我一下
或著是even到我家坐一下
那個時候分泌的是不是非常多的多巴胺？

**LIKE: 就是你
並沒有發生
並不是當下
手摸不到不是當下
還沒摸到前**

DEBBIE: 還沒摸到前
還沒親到前

**LIKE: 或著是
要還在邀約的時候
要不要來我家Netflix and chill(放鬆)**

DEBBIE: 那時候幻想很多

LIKE: 對對對
那時候就在大噴

DEBBIE: 所以一摸到就整個就死了

LIKE: 切換啊切換
它已經有分泌其他的分子出來了
就不是多巴胺了

DEBBIE: 就像很多老一輩的會說
婚前不要有性行為
你會讓對方有一個幻想
Even女生以前不是都要穿到遮到腳踝或是什麼
還是哪裡不可以被看到？
手腕
不可以讓男生看到
這男生會很幻想妳的身體形狀
跟妳實際衣服下面是長什麼樣子

LIKE: 有它的道理在
就是可能在雙方都還在浪漫期的時候
多花一點時間互相認識
比直接衝上床
我覺得會好一點

DEBBIE: 很好
這就是我剛想要講的
如果你常常覺得你碰到的伴侶
常常覺得好像都不覺得是對的人
或者是有心靈交流的。。。

LIKE: 因為有的時候你先上床了
不知道是不是張愛玲還是誰
好像是好像是張愛玲
就是她說：女性的陰道是通往她的心
其她，她是文人
她講的很有道理但我覺得她是一件非常科學的事情
在你還沒有任何認識對方還有認識自己的狀況之下
你就往性愛去了
我現在不是在聊什麼道德觀或是什麼
而是說
它所讓你產生的當下分子會讓你誤以為你好像在愛他
我覺得是有它的風險在的

所以不如在前面一段時間好先互相認識
之後你愛怎麼做就怎麼做
就是我們還是要有意識的有意識一下我現在在噴的是哪一類的分子就好了
你現在在噴慾望嗎？
還是你在噴你得到之後
開心的這些分子
哇 我們今天就這個讀書會好像蠻多地方有碰觸到不知道大家聽了覺得怎麼樣？
有什麼感想嗎？
如果你是一個很拼的人
你一直在幫自己設立個很高的目標
在過程之中會有ups and downs
會像做雲霄飛車一樣
起起伏伏
過程中真的你噴了很多多巴胺
但我們不要為了噴多巴胺而活
我們要重新每次都跟自己核對
這做這件事情的目的跟意義是什麼？
就不會再有一天
你跨越了之後
你突然覺得
喔，那我到底是為什麼而活？
什麼而拚
如果你一直以來都知道你為了什麼東西而活
你結束了就只是
你結束了一場盛事
之後你又回到你原本的生活
那今天就這樣啦
歡迎到YT或PODCAST留言跟我分享你們剛剛聽完的想法
不管你是想要討論多巴胺當下分子
你很打拼的人生
或是性愛
都歡迎留言喔
謝謝收聽理科PD
喜歡的朋友們幫我到
APPLE PODCAST留言加按5顆星
理科PD
我們下次見