

∴ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

## 專欄

</>  
XML

{...}  
JSON

發布日期：113-09-26

### 愛情的科學

本文作者為衛生福利研究所蕭申渝

愛情常被形容為暖心、揪心，甚至痛心。同時，大腦和愛情之間的關係是密不可分的。從最初的火花到最後的眼淚，這段過程是由神經化學物質和大腦系統構成的交響樂來引導。

當你開始愛上一個人，你可能會發現自己過度對他們做白日夢，並且渴望有更多時間和對方在一起。這是愛情的第一個階段，心理學家稱之為痴迷期(infatuation)或熱戀期(passionate love)。這段新戀情感覺幾乎會讓你心醉，就大腦來說，差不多真的是這樣。

熱戀中的人，大腦的腹側被蓋區(ventral tegmental area)的活動會增加。腹側被蓋區是大腦中處理獎勵和動機的中心，在下列情況都會較為活躍：當別人請你吃甜點時、喝水解渴時，甚至更極端的例子如吸毒。啟動這個區域就會釋放多巴胺(dopamine)，一種讓人「感覺良好」的神經傳遞質，教導你的大腦，若重複這個行為，就能預期得到和先前相同的獎勵。正因為腹側被蓋區的活動，愛情不只讓人心情愉快，也會讓你被你的新伴侶深深吸引。

在這第一階段，可能很難看到你的完美新伴侶有什麼缺點。這種盲目要歸因於愛情對大腦更高階的皮質區所造成的影響。有些剛陷入熱戀的人大腦的認知中心——前額葉皮質區(prefrontal cortex)會出現活動下降的現象。這個區域的功能是讓我們能進行批判性思考和做出評斷，所以，我們傾向會用美化的濾鏡來看待新的戀情。

愛情的第一階段可能會像情緒和腦部活動的雲霄飛車，但通常只會持續幾個月，接著會進入到更持久的階段，稱為依附期(attachment)或同情期(compassionate love)。隨著戀情發展，你可能會覺得更放鬆且對伴侶更投入，背後的主要功臣是兩種荷爾蒙：催產素(oxytocin)和抗利尿激素(vasopressin)。身為一般所知的「配對」荷爾蒙，它們傳達的是信任、社會支持感，以及依附。在這方面，戀愛和其他形式的愛沒什麼不一樣，因為這些荷爾蒙也協助連繫親情和友情。此外，催產素能抑制壓力荷爾蒙的釋放，這就是為什麼花時間和愛人相處的感覺會很放鬆。同時，在愛情初期



暫時不會做評斷的特性會漸漸消失，取而代之的可能是更誠實的了解和更深的連結。或者，隨著你的美化濾鏡失去作用，你這段戀情中的問題會變得越來越明顯。

不論戀情結束的理由為何，伴隨心碎而來的痛苦，也可以怪罪於大腦。分手的悲痛會啟動腦島皮質 (insular cortex)，這個區域負責處理痛苦——包括實體的痛苦，比如扭傷腳踝，以及心理的痛苦，比如被拒絕的感受。隨時間過去，你會發現自己又開始幻想著你失去的伴侶或渴望與他 / 她聯絡。想要去找對方的慾望可能強到難以招架，就像極度飢餓或口渴的感覺。看著前伴侶的照片，心碎者的腹側被蓋區會再次有活動增加的現象，它是動機和獎勵的中心，在戀情的初期負責驅動渴望的感覺。這種情緒旋風也很可能會啟動你身體的警報系統，即壓力軸(stress axis)，讓你心煩意亂、焦躁不安。隨時間過去，負責管理推理和衝動控制的更高階皮質區域能夠踩煞車，阻止悲痛和渴望的訊號發送。

在青春期，這些區域都還在成熟中且還在建立連結，也難怪第一次心碎感覺會特別痛苦。做些活動，比如運動、和朋友相處，或聽你最愛的歌曲，觸發多巴胺的釋放，能夠平撫這種心碎的壓力反應。只要有時間和支持，大部分的人能從最難過的心碎中復原並從中學習。

[回上一頁 >](#)

[展開/收合](#)

## NYCU 國立陽明交通大學

[📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號](#)

[☎ 電話：+886-3-571-2121](#)

[從美國免費撥打：+1-833-220-6426](#)

### 陽明校區

[📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號](#)

[☎ 電話：+886-2-2826-7000](#)

### 交大校區

[📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號](#)

[☎ 電話：+886-3-571-2121](#)



