

## 從歷史視角看依賴現象—《上癮五百年》讀後感

### 一、研究動機與寫作背景

在現代社會中，「依賴」這個詞通常被認為是個人意志力不足所造成的結果。例如，對智慧型手機、遊戲、甜食或咖啡因的依賴，常常被視為自我控制能力的問題。然而，這樣的理解其實過於簡化，沒有充分考慮其背後的歷史與社會因素。因此，本報告以《上癮五百年》為主要對象，目的是從長期的歷史發展中重新理解依賴這個現象。本書分析了人類與成癮物質之間長達五百年的關係，並將其與世界貿易及經濟結構結合來討論。透過這樣的觀點，可以把依賴視為一種社會現象，而不只是個人的問題。另外，在資訊科技高度發展的現代社會中，除了傳統的物質依賴之外，也出現了數位媒體與網路所帶來的新型依賴。因此，透過歷史案例來分析依賴的形成過程，對理解現代問題具有重要意義。

### 二、內容摘要與啟發

本報告主要討論書中關於「糖」、「菸草」以及「鴉片」的內容。這三個例子分別顯示，在不同的歷史背景下，依賴是如何形成並與社會密切相關的。首先是糖。糖原本並不是日常食品，而是一種只有少數人可以享用的奢侈品。然而，隨著殖民地擴張與種植園制度的發展，糖開始大量生產，並逐漸普及到一般大眾之中。從這個過程可以看出，消費習慣並不是自然形成的，而是受到經濟結構與生產制度的影響。此外，糖的普及與奴隸制度有密切關係，這也說明了現代飲食文化背後存在歷史上的剝削問題。接著是菸草。菸草從新大陸傳入歐洲後，很快擴散到世界各地。即使後來已經知道吸菸對健康有害，其消費仍然持續存在，並且形成重要的產業。這個例子顯示，當經濟利益被優先考量時，其負面影響往往會被忽視。因此，依賴不只是個人的選擇，也與企業活動及制度有關。最後是鴉片。鴉片在國際貿易中扮演重要角色，其中鴉片戰爭是最具代表性的事件。西方國家為了維持貿易利益，大量輸出鴉片，結果導致嚴重的社會問題與政治混亂。這說明依賴性物質不僅影響個人健康，也可能對整個社會與國家造成重大影響。綜合來看，這三個例子有一個共同點，就是「依賴的擴大與經濟利益及權力結構密切相關」。無論是糖的普及、菸草的商業化，還是鴉片的國際流通，都受到制度與經濟力量的推動。因此，依賴可以被理解為一種嵌入在社會系統中的現象。

### 三、個人觀點與思考

透過閱讀本書，我最大的收穫是理解到：「依賴並不能只用個人問題來解釋，而是與社會結構密切相關。」

一般來說，人們常把依賴視為自制力不足的結果，但實際上，許多依賴行為是在特定歷史條件與經濟利益下被創造並強化的。例如，企業會透過行銷策略促進消費，

而政府有時也會基於經濟因素支持相關產業。

如果將這個觀點應用到現代社會，可以發現數位產品也有類似的情況。社群媒體利用演算法持續提供使用者感興趣的內容，讓人不斷使用，延長使用時間。這種機制與傳統的成癮物質相似，都是透過重複刺激來維持依賴。

因此，我認為現代的「數位依賴」其實可以看作是歷史上依賴現象的延續。雖然形式不同，但本質並沒有太大的改變。

另外，「自由選擇」這個概念也需要重新思考。雖然人們看起來是自己做選擇，但實際上這些選擇受到環境與資訊的影響很大。在現代社會中，高糖食品與數位媒體隨處可見，很難完全避免。

此外，依賴也與情緒調節有關。當人感到壓力或不安時，往往會尋求短暫的快樂或安心，進而依賴某些物質或行為。因此，在處理依賴問題時，不只需要制度上的管理，也需要考慮心理層面的因素。

#### 四、依存與全球化的關係

閱讀本書之後，讓我進一步思考的是依存與全球化之間的關聯。砂糖、菸草與鴉片等，皆是在跨越國境的流通過程中，逐漸於全球範圍內擴大其消費。這樣的現象並不只是單純的商品移動，更進一步改變了人們的嗜好與生活方式。特別令人印象深刻的是，這些具有依存性的物質，並非因為原本就存在需求而擴散，而是在供給體系與制度安排之下，「被創造出需求」。在殖民統治與國際貿易體系的背景中，大量生產與流通成為可能，使得人們逐漸將這些商品納入日常生活之中。此種結構在現代社會中依然可見。例如，跨國企業將相同的商品與服務推向全球市場，使消費行為趨於同質化。在這樣的過程中，容易引發依存的產品也隨之擴散，相關問題亦跨越國界持續擴大。因此，依存不應僅被視為單一國家的問題，而應理解為在全球經濟體系之中所產生的現象。

#### 五、對未來社會的啟示

綜合以上的討論，可以認為依存問題的因應，不能僅依賴個人的意志與努力，而需要整體社會共同面對。首先，就企業而言，除了追求利益之外，也應考量產品對消費者健康與生活所帶來的影響，進而進行更具責任感的產品設計與行銷策略。同時，政府亦有必要透過制度規範與教育推廣，建立防止過度依存的機制。此外，從個人層面來看，理解自身行為是在何種社會結構與機制中形成，亦十分重要。與其單純認為「應該戒除」，不如先認識其背後的社會因素，如此一來，才能採取更具現實性的應對方式。總而言之，依存問題需從多元面向加以理解，並結合歷史、經濟與心理等不同觀點進行分析。未來在思考相關議題時，這樣的整合性視角將愈發重要。

#### 五、參考文獻 David T. Courtwright,《上癮五百年》