

B11102034 許安鎰

《上癮五百年》 讀後心得

1. 研究動機或寫作緣由

《上癮500年》這本小說吸引我之處在於，它揭示了中國歷史上一個關鍵時期的社會現實，並探討了上癮和歷史事件的關聯。這本書展示了鴉片在中國的傳播和影響，這是我從未從歷史課程中學到的東西，我對此感到非常興趣。這本書也常常在講藥物的濫用，我自己也在常常使用藥物，不論是臉部的用藥，感冒用的藥，消除痛苦時所吃的止痛藥，甚至是我自己因為先天性的基因突變導致的類血友病第二亞型威廉氏因子氏症所用的藥，都使我對這本書感到興趣，因此我想深究這本書，並感受這本書作者想帶給世人甚麼啟發，除此之外，我因小時候常常跑醫院，對於用藥的一些小知識也算是略知一二，這也是我想讀這本書其中一個理由之一。

2. 文章內容

這本書中，阿魯巴是一個非常重要的人物。他是一位來自中東的醫生和科學家，生於十七世紀。他對鴉片和菸草的成癮問題非常感興趣，並且花了很多時間研究這些問題。阿魯巴的研究對於當時的人們來說是非常前衛和有挑戰性的，因為當時的社會對於成癮問題的認識非常有限。然而，阿魯巴在研究中發現了一些非常有價值的信息，這些信息對於現代科學和醫學界仍然有很大的啟示。阿魯巴的研究表明，成癮問題與個體的遺傳和環境因素密切相關。他認為，人們的基因可能會影響他們對成癮物質的反應，而環境因素，如社會和家庭背景，也會對成癮問題產生影響。他還發現，成癮物質會影響人們的大腦化學反應，使得成癮行為更加難以戒斷。阿魯巴的

研究讓我們更加了解成癮問題的本質，並且為當今的治療和預防工作提供了重要的參考依據。他的研究成果在現代醫學和科學界仍然受到高度重視，而他的探索精神和勇氣也對後世的科學家產生了深遠的影響。

書中提到了智能手機和社交媒體的興起，這些現代技術對人們的生活方式產生了深遠的影響。智能手機和社交媒體的使用已經成為現代社會中不可或缺的一部分。人們可以隨時隨地使用手機與朋友和家人保持聯繫，同時也可以使用社交媒體與全球的人們交流。然而，隨著這些技術的普及，越來越多的人開始對智能手機和社交媒體上癮，導致他們的日常生活受到了影響。

賭博成癮，這是一個非常嚴重的問題。當一個人開始賭博時，他們可能不會意識到自己正在成癮。然而，當一個人的生活開始受到賭博行為的影響時，他們可能會發現自己無法控制自己的行為。書中介紹了一些賭博成癮的例子，包括一些人因賭博而破產和失去了家庭。

尼古丁成癮，尼古丁是一種可以令人上癮的物質，它通常存在於煙草中。當一個人開始吸菸時，他們可能會覺得自己可以控制自己的吸菸量，但是當他們開始上癮時，他們可能會發現自己無法控制自己的吸菸行為。書中提到了尼古丁成癮對健康的危害，包括肺癌和其他健康問題。研究表明，基因也可能與成癮有關。有些人天生就對某些物質或行為容易上癮，這可能與其基因組中某些基因的變異有關。例如，某些人的基因會影響大腦中多巴胺等神經遞質的水平，進而影響其對成癮物質或行為的反應。在研究中發現，人們對某些經歷和物質的成癮可能與大腦中的神經遞質有關。他發現，某些藥物和成癮行為會影響多巴胺等神經遞質的釋放和再吸收，進而改變大腦中的神經回路。這種現象與記憶的形成和存儲有關，也可能是

成癮的重要原因之一。

### 3. 自己的論述或觀點

讀完這本書，才發現他講的面相非常多元，並不是像我在開頭那邊寫的，只有藥物成癮，仔細想想，成癮這個東西可以分成非常多面向，有賭博、藥物、毒品、酒精、菸草、尼古丁……甚至更多，畢竟成癮這詞的意思就是指對某種物質、行為或活動有強烈的渴求，並且無法自我控制地使用或從事，導致對個人生理、心理和社交方面造成負面影響的狀態。只要是能引起超快感的物質，都極有可能造成此種現象，也因此很多科學家也在積極地為此現象做非常多的研究報告，以及蒐集各項數據，甚至是向民眾做問卷調查以及藥物研究。透過這本書，我才能了解到，簡單一詞成癮可以衍生那麼多的面相可以做討論，最讓我驚訝的是，居然真的有不少人在做研究，他們研究人士因為什麼而會引發這種感覺，是腦內的多巴胺索引起的是呢？抑或是腦內的中樞控制所引發的呢？還跟基因有關？這讓我去查了一些相關的資料，根據加拿大醫生加博爾·馬泰，他與其他他人對待成癮這個詞的態度不同，一般人會問：為什麼會成癮？但是加拿大醫生則會去想：為什麼痛苦？明明很多人說成癮是一種快樂，它能讓我忘記痛苦、擺脫壓力、並能給我一種控制力、一種意義、一種活著的感覺、一種興奮、活力……明明是一種如此正向的東西，怎麼最後帶來的都是負面效果。根據馬泰的理論，如果你看一看那些成癮者，就會發現，小時候情況越糟糕，長大後成癮的風險指數就越高。因此，馬泰認為，成癮的原因總是跟創傷和兒時的經歷有關。這並不是說所有經歷過創傷的人都會成為癮君子，但是，所有的癮君子都經歷過創傷。所以，要治療成癮就需要有許多同情心、幫助和理解，而不是苛刻和排斥的態度以及懲罰性的措施。我

完全同意他的說法，但卻又不能完全同意。因為不是所有上癮的人，一定都在小時候受過傷，我認為不能因此以偏概全。

#### 4. 結論

總體而言，"上癮 500 年"這本書闡述了成癮現象在歷史、社會、心理學、腦科學、醫學等多個方面的影響和研究。書中的故事和事例生動有趣，讓讀者對成癮問題有了更深入的了解。看完後我由衷地佩服作者，用大家所沒有想過的觀點來去看待上癮，我真的覺得是一本非常厲害的一本書。

#### 5. 參考文獻

[加拿大醫生顛覆認知 解密上癮之真相 - BBC News 中文](#)

[好萊塢性醜聞：好色成癮還是仗勢欺人？ - BBC News 中文](#)

[首頁:國立臺灣師範大學 中國信託成癮防制暨政策研究中心 \(ntnu.edu.tw\)](#)

[成癮 - 維基百科，自由的百科全書 \(wikipedia.org\)](#)

[手機成癮的關鍵在於是否「失控」，嚴重程度要看每天使用時間有多長 - The News Lens 關鍵評論網](#)