

## 解锁藏在身体里的四种快乐激素密码

你是否有过这样的时刻？刷了两小时短视频后，心里反而空落落的；明明完成了任务，却像被抽干力气般提不起劲；想融入人群却总觉得隔着一层玻璃，连微笑都带着疲惫……这些‘快乐卡壳’的瞬间，其实是身体在向你发送信号：你的‘快乐激素工厂’需要调试啦！多巴胺可能沉迷即时奖励忘了长期规划，内啡肽在舒适区太久忘了挑战的开关，血清素被阴雨和熬夜冲淡了浓度，催产素在社交恐惧中悄悄断联……别担心，作为在‘内卷’与‘躺平’间反复横跳的大学生，你不是孤军奋战。今天，我们一起给大脑的‘快乐系统’做一次全面体检，激活这四种‘天然治愈剂’，让被压力压扁的幸福感，重新鼓胀成蓬松的棉花糖。

### 一、多巴胺：是点燃渴望的动力燃料，也是“及时行乐”的诱惑者

#### （一）多巴胺的“双重面孔”

在备考时，凭借“考完就去吃火锅”的念头熬过深夜；追剧时忍不住一口气刷完八集；获得奖学金后满心都是继续努力的动力……这些“期待-行动-满足”的循环，都源于多巴胺的神奇作用。从神经科学视角来看，多巴胺是大脑“奖赏回路”的核心递质。当我们期待美食、成就或认可时，中脑的腹侧被盖区（VTA）会释放多巴胺，传递到伏隔核这个“快乐中心”，激发我们“想要更多”的动力。心理学中的“目标梯度效应”，本质上也是多巴胺在推动我们靠近目标时增强动力。

然而，多巴胺有个特殊之处：它追逐的不是“拥有”，而是“渴望”。打游戏击败BOSS后，短暂的兴奋过后，很快又会陷入对下一



个关卡的渴求。刷短视频时停不下来，也是因为未知的点赞、评论不断刺激多巴胺的“期待-释放”循环，容易导致行为成瘾。

## （二）大学生如何与多巴胺“共舞”？

首先，用“长期主义”驯服即时诱惑。将“刷手机1小时”替换为“背30个单词后奖励15分钟”，把短期快乐与长期目标绑定，借助“目标锚定”增强前额叶对冲动的控制力。其次，警惕“多巴胺耗竭”陷阱。过度依赖短视频、游戏等即时刺激，会使大脑对多巴胺的敏感度降低，“快乐阈值”升高，对学习、阅读等需要深层投入的活动失去兴趣。可以每周设定“无屏幕夜晚”，让大脑重新感知简单的快乐。最后，在“微小成就”中积累能量。把“拿一等奖学金”拆解成“本周完成文献综述”“课堂主动发言一次”等小目标，持续的小成就带来的多巴胺释放比单次大奖更稳定持久。

## 二、内啡肽：是痛并快乐着的天然止痛药

### （一）为什么跑完步会“上瘾”？——疼痛背后的治愈力

体测时害怕800米，跑到中途呼吸困难，但坚持到终点后却有种“满血复活”的畅快感，甚至还想再跑，这就是内啡肽的“反直觉魔法”。内啡肽是大脑应对痛苦时释放的“天然吗啡”，与“压力-代偿”机制紧密相连。当身体经历长时间运动、疼痛或情绪压力，下丘脑会指令垂体释放内啡肽，抑制疼痛信号并激发愉悦感。这也解释了为何有人喜欢悲剧电影，或是通过蹦极、登山获得快感，适度的“挑战感”能激活内啡肽的“快乐开关”。心理学中的“心流理论”与内啡肽分泌高度相关，在专注绘画、编程、辩论等活动时，内啡肽与多巴胺协同作用，带来“累却充实”的幸福感。

### （二）大学生激活内啡肽的N种方式





不必追求高强度运动，快走、跳绳或宿舍拉伸操，持续 20 分钟以上就能促进内啡肽分泌。每天 30 分钟有氧运动可降低焦虑水平，提升心理韧性，适合期末备考阶段。用“挑战型兴趣”替代被动娱乐，如学习乐器、参加辩论赛、创新创业比赛等，在克服困难过程中内啡肽会持续释放。面对小组作业分歧、感情摩擦等压力事件，积极进行自我对话，将压力视为分泌快乐激素的契机，依据“压力重构理论”，让挫折感转化为成长动力。

### 三、血清素：是掌管情绪的阳光调节器，也是对抗抑郁的“天然稳定剂”

#### （一）为什么秋冬容易“情绪感冒”？——血清素的“季节性小脾气”

阴雨天气更容易赖床、提不起劲，晴天则心情愉悦，这是因为血清素水平与光照强度密切相关。血清素（5-羟色胺）是调节情绪、睡眠、食欲的关键神经递质，90% 由肠道合成，10%在中枢神经系统参与情绪调控。血清素浓度偏低时，会出现注意力不集中、对事物失去兴趣甚至抑郁倾向，“季节性情感障碍（SAD）”就是冬季光照不足导致血清素合成减少的典型表现。血清素带来的快乐更偏向“平静”，它像管家一样过滤焦虑，维持情绪稳定，比如考前深呼吸促进血清素释放，帮助我们专注，失恋后助力我们淡化痛苦记忆。

#### （二）大学生提升血清素的“阳光法则”

每天抓住早晨 8-10 点的“光照黄金期”，即使在宿舍拉开窗帘或去操场散步，都能促进血清素合成。规律作息比补觉更能调节血清素的昼夜节律。肠道健康影响血清素分泌，多吃富含膳食纤维的食物，减少高糖高油饮食，采用“正念饮食”，通过迷走神经刺激血清素释放。践行“微小善意”，如帮室友带饭、参与公益活动、给朋友点赞等，依据“亲社会行为理论”，帮助他人能显著提升大脑血清素水平，





打破孤独对血清素的抑制。

#### 四、催产素：是编织温暖的信任纽带，也是社交中的“情感胶水”

##### （一）为什么拥抱会让人安心？——催产素的“亲密化学”

难过时朋友的拥抱、和家人视频时熟悉的声音，都能带来温暖，这是催产素在搭建“情感桥梁”。它由下丘脑合成并通过垂体释放，作用于大脑边缘系统和身体，当与他人产生眼神交流、肢体接触、深度对话时，催产素抑制杏仁核的焦虑反应，激活前额叶的共情能力，让人感受到被理解和接纳。童年亲子互动质量会影响成年后催产素的分泌模式，进而影响亲密关系建立。催产素具有“选择性”，会增强对“内群体”的信任，加深对“外群体”的警惕。

##### （二）大学生如何用催产素编织“温暖网络”？

每天进行一次“高质量互动”，如睡前和室友分享小事、给朋友手写祝福、在课堂讨论后真诚赞美同学，这种情感交流能使催产素水平提升30%以上。适度暴露自己的脆弱，分享内心困惑，依据“自我表露理论”，能促进对方释放催产素，增强彼此信任。与动物互动可刺激催产素分泌，喂校园流浪猫、摸同学的宠物或看萌宠视频，都能在短时间内提升催产素水平，降低焦虑感，这也是高校设立“宠物驿站”的心理学依据。

多巴胺、内啡肽、血清素和催产素，各自发挥着独特作用，共同塑造着我们的行为和情绪。若我们能深入了解这些大脑化学物质，并将相关方法运用到生活中，就能更好地掌控自己的身心状态，在成长道路上收获更多积极体验。

#### 【写在最后】

亲爱的同学们，我们或许无法控制学业压力、人际矛盾、未来的不确定性，但我们可以通过了解身体的“快乐机制”，学会与情绪共





处：

当沉迷手机时，记得多巴胺需要“目标锚定”；

当焦虑失眠时，试试用光照和运动唤醒血清素；

当感到孤独时，主动创造一次真诚的拥抱或对话，让催产素流动起来；

当想放弃时，告诉自己“再坚持一下”，内啡肽正在路上。

最后，请记住：真正的幸福感，从来不是某一种激素的“独舞”，而是四种力量的“合奏”。就像大学生活，有奋斗的热血、有独处的沉淀、有友情的温暖、有自我突破的畅快——这些交织在一起，才构成了属于你的、独一无二的快乐方程式。

愿你读懂身体的语言，成为自己的情绪掌舵人，在成长的浪潮中，始终握着那盏名为“幸福”的灯。

### 【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；

心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：





4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；

心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿

