

# <<消失的多巴胺：为什么你越来越不开心？>>

[英] 塔尼斯·凯里

1. 快感缺失 {

- 1.1 定义
- 1.2 为什么难快乐
- 1.3 现代社会
- 1.4 童年经历

2. 快感缺失影响 {

- 2.1 生理原因
- 2.2 多巴胺—期待
- 2.3 愉悦感

3. ~~重拾~~活力 {

- 3.1 大脑
- 3.2 创造
- 3.3 方法
- 3.4 化学
- 3.5 生活方式