# 《成瘾》分享

作者呢，分三部分来介绍“成瘾”这件事（现象）

一般成瘾机制（生理）：食物、睡——多巴胺——成瘾

品牌：品牌、产品——自我——多巴胺——成瘾

（题外话：催产素）2到3年的时间，在这段时间里如果没有把爱变成习惯，那么就很容易发生问题。

例子：小白鼠在笼子里面触发电极，不停想要。

## 成瘾的脑模式（成瘾是是什么）

从脑神经科学的角度分析品牌成瘾的大脑机制和基础，从而发现了成瘾的本质——多巴胺制造的大脑匮乏感（欲望）绑架了人们的大脑。

成瘾的三种脑神经运作模式：感觉良好，再来一次；就差一点，再来一次；可能会更好，再来一次。

大脑内侧前脑束愉悦回路：（激活与改变 ）

## 促成成瘾的三个正向因素

想象、情感、连接是驱动用户对品牌成瘾的三大关键因素

## 成瘾的开关：迷恋刺激、不停想要