

## 性格衝動，戒煙難成

### 08-04

阿諾和菲出席一場在加拿大溫哥華的室外音樂會：

阿諾：妳看到那邊那個正在抽煙的人嗎？我受不了那種人！總在公共場所點起煙來…

菲：放輕鬆點，小諾。如果他已經上了癮，自己也控制不住。

阿諾：上癮？不管妳講什麼理由，我還是認為他對別人敏感度不夠。我要去對他說清楚我的意思。

菲：你對他這樣急切的積極反應，顯示出你和他本質之間相似性很高，大有可能比你自己所想高得多。

阿諾：妳說這話是什麼意思？

菲：關於這點，科學家已經查出來，容易生氣的人也比較容易抽煙成癮。尼古丁會對他們的腦子引發強烈反應。

阿諾：胡說八道。我神經繃緊的時候一點也不會想抽煙。

菲：不過你並沒有抽過煙，對吧？如果你抽煙，或許你就很難戒煙了。

阿諾：我是有自由意志的人啊，不是嗎？我討厭被歸類成那個人一樣，帶有抽煙惡習。

菲：聽我說完。當訪問癮君子們一開始抽煙時的經驗，只有老煙槍才說他們會感覺有一股快感。倘若有些人是「生下來就註定要抽煙」，自己毫無選擇，你不覺得他們值得你同情嗎？

阿諾：或許如此。不過倘若他不快點把煙弄熄，可就要吃我一頓老拳！

### 08-05

為什麼有些人試著戒煙戒了幾十年都不成功，而有些人完全不用借外力，說戒煙馬上就能戒煙毫無問題？又為什麼，在美國每天有近六千名青少年開始吸煙，其中只有三分之一會上癮？這答案或許從最近發現的人格種類和腦部活動之間的關連性可以看得出來。

加州大學爾灣分校的科學家發現個性易怒衝動的人比較容易受尼古丁影響。在一項控制實驗中，研究人員用正子斷層掃描【註】來評量貼著尼古丁貼布受試者的腦部活動。

受試者依照他們接受一連串標準化人格測驗的反應結果被分為兩組。容易發怒的一組稱為「有敵意組」，另一組個性比較溫和的稱為「無敵意組」。兩組內都有吸煙者與非吸煙者兩種人。

有趣的是，正子斷層掃描顯示尼古丁會引起「有敵意組」強烈的腦部活動，但是對「無敵意組」的人腦部活動毫無影響。這項發現無論是對吸煙者或非吸煙者均成立。因此，加州大學爾文分校的科學家們得到一項結論，就是個性衝動易怒的人比個性溫和的人容易對尼古丁上癮。

【註】：PET 是「Positron Emission Tomography 正子斷層掃描」的縮寫。