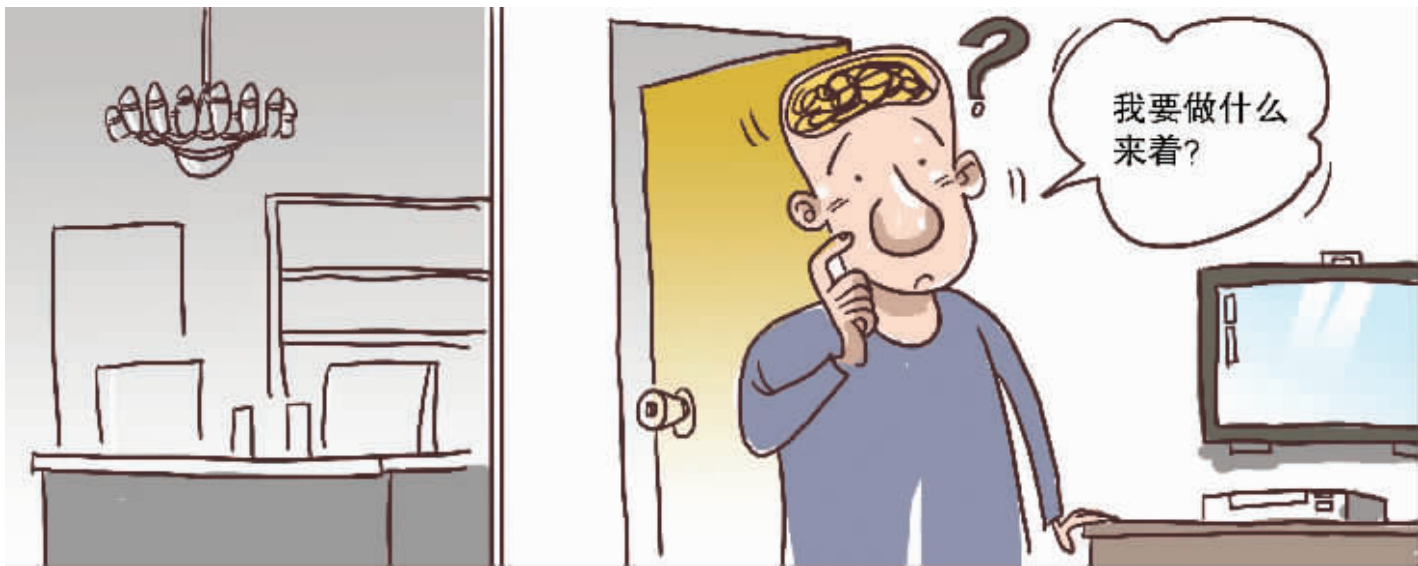


“喂,我刚才是要干什么来着?”生活中,我们常常会将片刻之前的事情,转眼之间就忘得一干二净。比如,在电脑前写着文章,决定去书房查些资料,可来到书架前,却不知道自己想要做什么;看到茶杯脏了,拿着杯子走到厨房里,拧开水龙头,却看着白花的水流不知所措……类似的场景,真让人抓狂!究竟是谁偷走了你刚才的记忆?



漫画 俞晓翔

# 是谁偷走了你刚才的记忆?

## 为什么穿过一扇“门”就忘了刚才的事情

在“阴谋论者”的眼中,这件事情绝不简单:“每当你走进一间房间,却忘了自己进去时想干什么时,其实都是房间里有个外星人正好被你撞见了。火速赶来的黑衣人特工将外星人处理掉后消除了你的记忆,而你原本想做什么事的记忆也被一起消除了。”

不过,玩笑归玩笑,从美国圣母大学的加百利·雷万斯基等人的实验研究来看,门的确是奇怪的生物。仅仅是穿过一扇门,就会诱发人遗忘刚才的事情。

在实验中,参与者在电脑前控制一个人在虚拟空间里走动。他们要从一张桌子上拿起一件物品,放进“包”里,然后走到另一张桌子前放下。有时,两张桌子都在

同一个大房间里;有时,人需要穿过一扇门,才能到达另一间房间里的桌子。当人刚经过一扇门,或在同一间房间走过相同的距离时,程序会让参与者就他们正拿着或刚放下的物品做出判断,记录他们的反应时间和错误率。

而在另一个实验中,研究者把实验搬到现实生活中。虚拟的电脑空间换成了真实的房间。参与者把物品放在鞋盒中,在桌子间移动,同时携带笔记本电脑,随时回答问题。

两个实验都呈现类似的结果:穿过一扇门后——不管这是一扇虚拟或真实的门——参与者对物品的回忆,反应更慢,准确率也更低。

## 这扇诱发遗忘的门其实是事件的边界

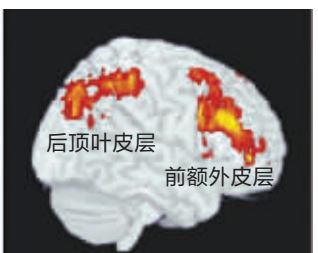
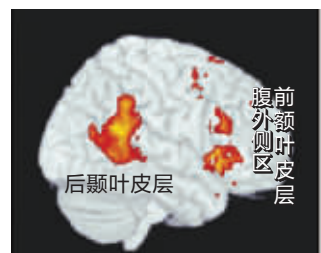
这扇神奇的门究竟是什么?它如何对记忆发挥作用?在解释这个问题之前,我们有必要梳理一下记忆的几个基本概念。

当你查到电话号码后立刻拨号,拨号后又立刻忘掉时,这时你用到的是工作记忆。这只是一个对信息进行暂时加工和贮存的记忆系统,很快就会遗忘。但如果你对这些信息进行巩固和加工,它就有可能进入能保存更长时间的长时记忆。长时记忆有多种,其中一种关于事件和情景的记忆,称作情景记忆。

在事件切割理论看来,这扇诱发遗忘的门就是事件的边界。尽管外界的信息源源不断地流向我们的感官,我们却会自动地把这股信息之流切分为一个个片段,把“正在发生的”和“刚刚发生过的事情”分开。而在这些边界处,我们的工作记忆就自动地“更新”,以处理当下的处境,而上一个事件的信息自动被清理,再难以回忆。在上文提到的实验中,当你穿过一扇门,尽管迈出的脚步只有咫尺之遥,你的记忆却已换了另一番小天地,也自然难以回忆上一个房间里的物品。

不论是让参与者主动划分电影、图片、文字等信息的界限,还是测量他们在处理这些材料时的生理指标,都能发现人们切割事件的迹象。例如,让一些没有受过音乐训练的参与者聆听交响乐。在每个乐章的交替处,人们右半球脑部活动会悄然改变,首先是前额叶皮层腹外侧区和后颞叶皮层的活动增强,紧接着前额叶皮层和后顶叶皮层的活跃。再如,测量人们观看视频时的眼动和瞳孔直径会发现,在事件的边界处,人们的瞳孔直径会突然增大,代表了认知活动增多。

不过,事件切割对于记忆的影响是双重的。一方面,在事件的边界处,大脑会清空工作记忆,让你回忆不出上一个场景的信息;另一方面,为了适应新的事件,边界处的大脑会建立新的心理模型,注意力增强,认知更活跃,此时的信息会受到更好的加工,从而可能进入长时记忆,过后还能被回忆起来。早在1992年,研究者就发现,同样的商业广告,如果放在电视剧两个事件的边界处,就比直接插入到同一个事件当中,更容易让人们记住。



在乐章的交替处,人们的右半球脑部活动会发生改变 资料图片

## 不必苛求记忆记录你生活的每个点滴 记忆“缺陷”会让人更专注于当下

为什么人们需要对事件进行划分?

这是因为,我们无时无刻不在预测未来发生的事件。这种划分能力,能够让人把一个相对较长的时间段当做一个组块来处理,从而节省认知资源。而工作记忆的不断更新,则能够让你专注于当下的情景,不受此前信息的干扰。尽管偶尔会出现这么一点

“忘记自己之前要干什么”的小故障,考虑到记忆带给我们的强大功能,这仍是一笔合算的“买卖”。

公元二世纪,身为古罗马皇帝同时也是一名哲学家的马可·奥勒留在《沉思录》中写道:“时间是一条河,一条激流,流淌的是发生了的事物;一旦事物呈现于人眼,它即被带走,由另一事物替代它的位置,很快,这一事物也被带

走。”

我们的工作记忆也是这么一条转瞬即逝的河流,随着事件的变换,不断地新建又消逝。借用二十世纪现代主义建筑大师密斯的一句话——“少就是多”,不必苛求人的记忆事无巨细地记录下你生活的每个点滴,它正在用它的方式,给你创造一个高效而得体的生活。

## 开会时为啥会记不清老板刚才说了什么 原来做白日梦也会诱发遗忘

那么,是不是一直在同样的地点干同样的事情,就不会有事了呢?其实,不仅是物理空间上的转换,心理上的场景变换——例如做白日梦,也会诱发你的遗忘。

白日梦,这可是个让人喜忧参半的东西。它能带来奇思妙想,激发创作灵感。它也让注意力分散,工作效率变低。心理学家还给它新添了一项罪名——引发遗忘。你是否曾在开会时因为心不在焉而记不清老板刚才说了什么?或是在谈话中开了小差,就再也找不回原来的话题?

“白日梦会诱发遗忘”——2002年,佛罗里达州立大学的萨哈克杨和她的导师凯利在关于“定向遗忘”机制的研究中提到了这个现象。

所谓定向遗忘,就是有意有指向性地遗忘——比如想要忘掉刚刚分手的前男友或女友的电话。心理学家常采用词表方式研究这种遗忘。他们让参

与者学习两份词表。呈现完第一份词表后,要求一些参与者记住前面所学的,并继续学习第二份词表;而要求另外一些人忘记刚才学习的内容,把精力集中在下一份词表上。学完两份词表之后,参与者做一些诸如数学题等无关的任务,然后自由回忆刚才学习过的单词。结果显示,对第一份词表的记忆成绩,被要求遗忘的参与者果然比要求记住的人更差。这样,“定向遗忘”的效应便出现了。

而在萨哈克杨和凯利的这项实验中,学习完第一份词表后,有些参与者被要求想象如果自己是隐形人,不必为自己的行为负责,会去做什么。而另外一部分人则和定向遗忘中的词表方式一样,被要求记住或忘记刚才学习的内容。结果,这场关于隐形人的天马行空的幻想,竟然和遗忘的指令一样,都会让参与者对第一份词表的记忆成绩变差。



1912年发行的德国明信片上,一位男子正在做白日梦 资料图片

## 神游所到之处越“远”,遗忘就越多 不过容易走神遗忘的人,工作记忆可能很强

为什么做白日梦会诱发遗忘?心理学家早就知道,我们的记忆不仅包括学习的内容,也涵盖了记忆时所处的情境。当提取(也就是回忆时)的背景与编码(也就是学习时)所处的背景相匹配时,记忆最为有效。这条原则被称为“编码特异性”。

早在1940年,美国纽约皇后大学的心理学家阿伯内西就发现,如果在学生考试时,更换到另外一个和上课教室不同的房间,或者将监考老师更换为不是主讲老师的人,这种情景下的考试成

绩会更差。而英国斯特林大学一项1975年的研究,让潜水员水下或岸边学习一些单词,然后在其中一个环境下测验他们对这些单词的记忆程度。当编码和提取的环境匹配时,潜水员的成绩会提高将近一半。

在萨哈克杨等心理学者看来,白日梦虽然没有把人们真正带向别处,却悄然改变了参与者的心理情境。因此,参与者在回忆测试时的心理情境,就和学习第一份词表时有了较大差别,记忆成绩随之变差。在研究者看来,如

果神游所到之处在时间或空间上和当下的环境差别越大,相应的心理情境改变会更大,遗忘就更多。

不过,如果你受到走神诱发遗忘的影响比较严重,说不定能说明你的工作记忆更加强悍。萨哈克杨做的一项研究也显示,那些工作记忆更好的人,记忆成绩受到心理情境转换的影响却更大。这可能是由于工作记忆更大的人,在学习时更注重情境与内容的联系,或者他们对于情境的改变更加敏感。 果壳网