

## 《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

### 第 12 讲：记忆（1）如果，你忘记了自己

之前看到一则新闻，提到荷兰的“失忆小镇”，是一位爱心人士为很多失智老人所建的特别养老院。虽然在这个小镇上的老人们甚至都不记得自己是谁，但这个小镇里的工作人员每天“扮演”小镇的不同镇民，每天都与老人们重新认识。

其实，即使不是因为脑退化，我们也会常常忘记事情，除了会忘记，其实记忆有时候跟真实的事件是有一些差距和出入的，甚至有可能产生“虚假记忆”。这个怎么说呢？那么，首先我们要先来说“记忆”是怎样的一种存在。

人是如何形成记忆的？记忆包含了三个阶段：对信息的编码、巩固和提取。

编码阶段指的是收集信息的过程。在这一阶段，我们会将通过不同渠道（听觉、嗅觉等等）感知到的信息，进行收集与处理，形成短期记忆。我们无法将自己没有感知到的信息变成记忆。假设当我们埋头写作时，头上有鸟儿无声飞过，由于我们并没有注意到鸟儿的存在，我们也不记得有鸟的经过。

巩固阶段指的是将记忆稳定储存的过程。在这一阶段，部分短期记忆会被保留下来，成为更长期、稳固的记忆；而部分短期记忆则会被遗忘。研究发现，在人们的睡梦中，大脑会回顾过去收集到的信息，并选择出重要的部分，然后从储存短期记忆的区域，挪到储存长期记忆的区域中去。所以，睡觉对记住你想记住的信息很重要，复习好了要及时睡觉啊！

最后，提取阶段指的是“人们将储存的记忆取出，来回应外界刺激”的过程。当我们意识到自己“想起”一些事时，就是经历了记忆的提取阶段。很多人以为，记忆像拷贝一部电影：我们把生活中发生的事情用眼睛“拍摄”下来，完整地存放在大脑中，等需要时再取出来播放。但实际上，一段记忆的细节信息分散地储存在大脑里，当我们回忆时，我们会用自认为合理的方式，重新组合细节信息，形成一段记忆叙事，如果一些细节模糊了，大脑甚至会将其其他记忆中的细节拿过来，填补这段记忆的空缺。

影响人们记忆的因素，包括：人们的情绪、图形想像能力，信息出现的次数，以及我们身边人的记忆，都会对我们的记忆产生影响。

#### 1. 对使我们产生情绪的事物，我们记得更牢

研究发现，在长期记忆方面，人们对有情绪色彩的事物的记忆会更加深刻。在心理学家的实验中，比起含义中性的物体（比如椅子），人们更容易记住会唤起自己负面情绪的物体（比如炸弹、坦克）。

之所以情绪能帮助我们进行记忆，是因为当我们试图记住与情绪相关的信息时，大脑中的杏仁核（与情绪有关）会变得更加活跃，影响到记忆的编码阶段与巩固阶段，人们因为情绪造成的注意力集中，能收集到更多信息进行记忆，也会反复地回忆起引发情绪的信息，从而加深了对这些细节的印象。

2. 细节加深记忆和印象，所以想像能力越好，越是容易构想一些情景的细节，以至于形成“虚假记忆”

这是因为，人们依靠记忆的细节的多少，来判断一件事是否发生过：关于一件事，如果我们记住的细节越多，那么我们越倾向于认为这件事发生过。而擅长想像的人们，即使没有经历过一些事，他们仍旧可以通过想像，虚构出生动的细节。而过了一段时间后，当人们提取这些虚构出的细节信息时，他们会忘了这些细节都是自己想像出来的。

3. 虚假信息出现的次数越多，越容易让我们产生虚假记忆

谎言重复得多了，确实可能让我们信以为真。这是因为在记忆的巩固阶段，我们更容易记住信息的内容，却会遗忘信息的来源。因此，当我们看见曾经反复出现过的虚假信息时，我们会凭借自己的熟悉感，判断这个信息是真的，却不记得它来自一个不靠谱的信源。

4. 身边人的虚假记忆可能会传染给我们

研究证明，虚假记忆可能会互相传染。当两个或以上的个体在一起工作、生活后，他们会彼此分享存储的记忆，这个现象被称为“交互记忆”。简单地说，我们会将一部分信息交给身边人去记忆。而当我们不记得一些细节时，我们往往习惯于向身边人（特别是亲近的家人和朋友）询问，并轻信他人的错误记忆，而不是花费时间和精力去查找一些更可靠的信源（比如去翻书或者看录像）。

原来，我们不但会遗忘，我们的记忆也有可能蒙骗自己。那么，我们如何定义自己是谁呢？若是我们的记忆中，那些定义我们的信息我们自己都忘记了，例如：我们忘记了自己的名字、姓氏、家人、家乡、毕业的学校、工作的地方……那么，我们到底是谁呢？要是到了某一天，我们不记得自己是一个基督徒，上帝还会救我们吗？

答案，是肯定的。因为这世界上所有东西都是暂时的，包括我们的大脑和记忆。神怎会不知呢？除了神是永恒的，祂给我们的应许是永恒的，即使连我们自己都不记得自己是谁，上帝也永远记得我们，拯救我们，我们的身分不需要谁来知道来定义，只要祂知道就好，上帝永远纪念我们是祂的儿女，应许赐给我们永恒的生命，我们只要在还能记得的时候知道这个，也就足够了。

以赛亚书 49:15:

“妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你。”

领受神话语的力量，刚强喜乐，更新生命，献上、开启新一天！