

自传记忆过度概化研究： 理论与实践

李 涛 / 著

014038704

国家民委重点人文社科研究基地——少数民族教育发展
湖北省重点学科——教育学建设基金资助
教育部人文社会科学研究青年项目（10YJCXLX023）

B842.3
81

自传记忆过度概化研究： 理论与实践

李 涛 / 著



B842.3
81



北航

C1726276

长江出版传媒

湖北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自传记忆过度概化研究:理论与实践/李涛著.

武汉:湖北人民出版社,2014.3

ISBN 978-7-216-08127-6

I. 自… II. 李… III. 记忆术—研究 IV. B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第023107号

出品人:袁定坤

责任部门:时政经济分社

责任编辑:喻华伟

封面设计:蕴博设计

责任校对:游润华

责任印制:杜义平

法律顾问:王在刚

出版发行:湖北人民出版社

印刷:武汉市福成启铭彩色印刷包装有限公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32

字数:207千字

版次:2014年3月第1版

书号:ISBN 978-7-216-08127-6

地址:武汉市雄楚大道268号

邮编:430070

印张:9.75

插页:2

印次:2014年3月第1次印刷

定价:30.00元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

本社旗舰店:<http://hbrncbs.tmall.com>

读者服务部电话:027-87679656

投诉举报电话:027-87679757

(图书如出现印装质量问题,由本社负责调换)

摘 要

自传记忆提取的缺陷会导致自我、指导和社会等重要功能的受损。自传记忆过度概化是一种常见的自传记忆提取缺陷,表现为个体在提取自己经历过的具体生活事件时存在困难,它对心理健康产生重要影响。自传记忆过度概化的原因及其对心理功能的消极作用是心理学研究者需要探讨的热点问题。

本研究主要以非临床的大学生样本为研究对象,采用文献研究法、问卷调查法、实验法探讨了自传记忆过度概化产生的心理机制及其对抑郁的作用。通过文献研究法回顾了自传记忆过度概化研究的现状。利用调查问卷考察了早期创伤经历、坚韧人格与自传记忆过度概化的关系,并检验了坚韧人格在早期创伤经历和自传记忆过度概化之间的调节作用。通过设置实验组和控制组,讨论了自我消耗对自传记忆过度概化的影响。体验回避、沉思和工作记忆广度如何对自传记忆过度概化产生影响?自传记忆过度概化如何影响抑郁?文中对这些问题也进行了探讨。最后采用实验法初步探索书写表达在降低自传记忆过度概化水平中的实际效果。

研究的主要结果和结论如下:

1. 创伤经历、坚韧人格与自传记忆过度概化的关系

(1) 自传记忆具体性与性虐待经验之间相关不显著,与躯体虐待、情感虐待、躯体忽视、情感忽视以及早期创伤经历总分有显著的负相关;说明个体早年遭遇的躯体虐待、情感虐待、躯体忽视、情感

忽视越多,则自传记忆过度概化程度越高。自传记忆具体性与坚韧人格的控制、承诺、挑战三维度以及坚韧人格总分成显著正相关,说明个体坚韧人格中控制、承诺、挑战三维度以及坚韧人格总分得分越高,则自传记忆过度概化程度越低。

(2)坚韧人格在创伤经历与自传记忆过度概化的关系之间存在调节效应。与人格坚韧性较高的被试相比,坚韧性低的被试遭受的高创伤经历会导致具体自传记忆总数更为明显的下降。这显示个体的坚韧人格可以调节早期创伤经验对自传记忆过度概化的影响。

2.自我消耗对自传记忆过度概化的影响

接受 Stroop 任务的实验组比控制组提取的具体自传记忆更少,说明自我消耗增加了自传记忆过度概化倾向。并且积极自传记忆过度概化和消极自传记忆过度概化受自我消耗影响的趋势没有差异。

3.体验回避、沉思、工作记忆广度与自传记忆过度概化的关系

体验回避、沉思中的抑郁相关思虑、反思和强迫性冥思三维度与自传记忆具体性有显著负相关,工作记忆广度与自传记忆过度具体性显著正相关。说明体验回避倾向、抑郁相关思虑、反思和强迫性冥思越高,自传记忆过度概化程度越高;工作记忆广度越小则自传记忆过度概化程度越高。体验回避通过沉思反应的中介作用影响自传记忆过度概化;工作记忆广度可以直接影响自传记忆过度概化,还可以通过抑制沉思反应来减轻自传记忆过度概化程度。

4.自传记忆过度概化、希望、非理性信念与抑郁水平的关系

(1)自传记忆具体性与希望特征相关不显著。积极自传记忆的具体性与非理性信念存在联系,积极自传记忆具体性与非理性信念

中的概括化评论有显著负相关,而与绝对化要求、低挫折忍耐、糟糕至极相关不显著。说明个体的积极自传记忆过度概化程度越高,他对自己和自己周围的客观环境存在越多不合理的认知信念,更容易产生以偏概全的武断判断。

(2)自传记忆具体性、积极自传记忆具体性与抑郁水平存在显著负相关,说明积极自传记忆过度概化程度越低,自传记忆总体过度概化程度越低,个体抑郁水平就越低。积极自传记忆过度概化对抑郁产生影响的过程中可能存在两条路径,一是积极自传记忆过度概化直接影响抑郁,二是存在概括化评论的中介作用,积极自传记忆过度概化通过影响个体的概括化评论从而导致抑郁水平上升。

5. 书写表达对自传记忆过度概化的干预效果

实验组以创伤为书写主题,控制组以生活琐事为书写主题,两组被试完成书写任务两个月后自传记忆过度概化程度都有下降趋势,但实验组被试的自传记忆过度概化程度下降趋势更为明显。说明以创伤为主题的书写表达对自传记忆过度概化的干预效果较为理想。

最后指出了自传记忆过度概化研究的应用价值,并分析了后续研究努力的方向。

关键词: 自传记忆过度概化;童年创伤经历;坚韧性;自我消耗;工作记忆;沉思;抑郁;书写表达

目 录

引言.....	1
第一章 自传记忆及其功能.....	4
第一节 心理健康领域的记忆研究.....	4
第二节 自传记忆的界定及其结构.....	7
第三节 自传记忆的心理功能.....	10
第四节 自传记忆的提取.....	16
第二章 自传记忆过度概化研究概述.....	19
第一节 自传记忆过度概化现象.....	19
第二节 自传记忆过度概化的测量.....	20
第三节 自传记忆过度概化的提取机制研究.....	26
第四节 自传记忆过度概化的临床研究.....	43
第五节 自传记忆过度概化的干预策略研究.....	57
第三章 问题的提出与总体研究设计.....	65
第一节 问题的提出.....	65
第二节 研究意义.....	71
第三节 研究假设.....	73

第四节 研究方法 with 总体设计	79
第四章 早期创伤经历、坚韧人格与自传记忆过度概化的关系	81
第一节 相关变量及研究	81
第二节 研究目的	88
第三节 研究方法	88
第四节 研究结果	90
第五节 讨论	107
第五章 自我消耗对自传记忆过度概化影响的实验研究	120
第一节 自我消耗相关研究	120
第二节 研究目的	124
第三节 研究方法	124
第四节 研究结果	127
第五节 讨论	129
第六章 体验回避、沉思、工作记忆广度与 自传记忆过度概化的关系	134
第一节 研究变量及相关研究	134
第二节 研究目的	148
第三节 研究方法	148
第四节 研究结果	153
第五节 讨论	159

第七章 自传记忆过度概化、希望和非理性信念与抑郁的关系	166
第一节 研究变量及相关研究	166
第二节 研究目的	177
第三节 研究方法	178
第四节 研究结果	179
第五节 讨论	191
第八章 自传记忆过度概化、社会技能和人际关系的相关研究	198
第一节 相关变量及研究	198
第二节 研究目的	202
第三节 研究方法	202
第四节 研究结果	205
第五节 讨论	212
第九章 书写表达对自传记忆过度概化的干预效果研究	218
第一节 书写表达研究概述	218
第二节 研究目的	220
第三节 研究方法	220
第四节 研究结果	225
第五节 讨论	231

第十章 综合讨论	235
参考文献	255
附录	286
附录 1 自传记忆测验	286
附录 2 自传记忆测验评分标准	288
附录 3 儿童期创伤经历问卷	289
附录 4 接受与行动问卷	291
附录 5 阅读工作记忆广度例题	292
附录 6 阅读工作记忆广度答题纸	293
附录 7 抑郁自评量表	295
附录 8 希望量表	296
附录 9 非理性信念问卷	297
附录 10 社会技能量表	298
附录 11 人际关系综合诊断量表	300
后记	302

引 言

记忆是人类最重要的心智活动,它对于社会和个人的重要性不言而喻。人类社会如果没有记忆就没有历史,文化经验就无法传递,人们也不能理解社会的现在并预测它的未来;个体如果没有记忆则将会过着混乱不堪的生活,他将无法完成学习,无法了解并认识自己,他会因为不能记起周围的亲戚和朋友最终将无法维系正常的人际关系……记忆是人类心理活动中最有魅力的部分,心理学家很早就开始对人类记忆现象进行研究。记忆研究最早可以追溯到艾宾浩斯采用实验对记忆遗忘规律的探索。但是艾宾浩斯的研究材料是对于个人而言毫无意义的音节,脱离了人们的生活现实,随着记忆研究的发展和深入,研究者逐渐将注意力转向了与个人生活相关的记忆。关于个人生活事件的记忆被称为自传记忆,对自传记忆的关注使得对记忆的研究与人类的现实生活更紧密地联系在一起。自传记忆的系统化研究虽然只是近十几年的事情,但从中拓展的研究领域却十分广泛,它已成为认知心理学、发展心理学、神经心理学、人格心理学等心理学分支学科关注的研究课题(秦金亮,2003)。

自传记忆具有指导、自我和社会三种功能,在指导个体解决问题、维持自我的连续性和统一性、发展与维持社会关系等方面具有重大意义(Bluck & Alea,2005)。自传记忆就是一部关于个人的历史,人们如何记录与解读个人的历史,会影响人们对身边事物的看

法以及对自己人生的理解。每个人正是靠着自传记忆指导自己去解决面临的问题,从自传记忆中建构自我图式,形成对自己的认识和理解,还通过自传记忆建立并维持人际关系。自传记忆的功能成为记忆研究中一个重要的领域,也引起临床心理学家的关注。在针对抑郁、自杀、创伤后应激障碍等临床患者的自传记忆研究中,都发现他们在自传记忆提取过程中存在共同的缺陷,他们在提取具体的自传记忆时存在困难,容易出现过度概化现象(Minnen, Wessel, Verhaak & Smeenk, 2005; Schönfeld, Ehlers & Rief, 2007; Leibetseder, Rohrer, Mackinger, & Fartacek, 2006)。因此自传记忆过度概化现象成为近年来自传记忆研究领域的热点问题。然而,由于自传记忆的系统研究本身起步较晚,针对自传记忆过度概化现象展开的研究更是显得单薄,对于很多问题仍然难以做出令人满意的回答。自传记忆过度概化是如何形成的?其背后的心理机制是什么?有哪些因素会对这种记忆提取缺陷产生影响?虽然有学者分别提出情绪调节假说、沉思性自我关注假说和执行控制功能受限假说来解释自传记忆过度概化的产生机制,但围绕这些假说进行的研究还很薄弱而零散,并且研究结果存在分歧,所以需要更系统、更深入的研究来探索自传记忆过度概化现象。

抑郁是一种持续时间较长的负面情绪,长期处于抑郁状态的个体身心健康会受到损害,工作效率会大幅下降,因此从多方面对生活质量造成消极影响,重度抑郁甚至会增加自杀的风险,威胁到个体的生命安全。联合国卫生组织根据相关数据分析了抑郁对人类健康的影响,认为抑郁是人类致残的主要原因之一,它可能成为未来 10 年人类死亡与残疾的第二大引发因素。对抑郁的影响因素和

发生机制进行探讨具有重要意义。在认知理论的框架下,研究者越来越重视从注意、记忆和态度等方面的缺陷去研究抑郁问题。一些研究也发现自传记忆过度概化水平与抑郁程度存在相关,提示自传记忆过度概化问题可能是抑郁发生的认知原因。然而自传记忆提取的缺陷是如何影响抑郁的?其中有哪些重要的中介变量?以往研究没有还没有涉及此类问题,因此研究自传记忆过度概化影响抑郁水平的中介机制具有理论和实践上的价值。另外,人际关系对于个体来说不可或缺,良好的人际关系利于个体心理发展,社会功能是自传记忆的三大功能之一,自传记忆提取的特征与社会技能、社会问题解决等有紧密联系,但自传记忆过度概化的缺陷是否与社会技能、人际关系困扰有联系,目前还需要借助实证研究给出答案,

从长远角度看,自传记忆过度概化对个体的心理健康产生负面影响。这种记忆提取方式能否改变?根据自传记忆过度概化的心理机制研究,设计干预策略,考察干预策略的有效性,可以增加该领域研究的实际应用,从而达到促进个体心理健康的目的,这既能为自传记忆过度概化的心理机制的解释间接提供证据,又能为培养个体恰当的记忆提取方式促进心理健康提供有价值的指导和帮助。

第一章 自传记忆及其功能

第一节 心理健康领域的记忆研究

一、记忆的研究

心理学“有悠长的过去和短暂的历史”，虽然心理学的独立从德国心理学家冯特在莱比锡大学建立第一个心理学实验室算起迄今只有一百多年的历史，但在古希腊时期就有很多哲学家开始思考心理学研究的问题。心理学从诞生之日起，就吸引了很多学者踏上了这片研究的热土，它的魅力在于它是一门关于人自身的学问，对人类的认知、情感和意志行为等等心理活动或行为进行研究。其中认知对人类的生存和发展尤为重要，它是人类认识自己和外部世界、解释和改造环境、帮助自己适应环境的重要活动。而人类的认知活动中最有神秘色彩、最有魅力的领域莫过于记忆。记忆是过去经验在人脑中的反映，心理学家很早就对记忆活动规律感兴趣，关于记忆的心理学研究最早可以追溯到德国心理学家艾宾浩斯，他对记忆进行了客观化的测定，并通过大量的研究总结了记忆与遗忘的规律，后来被称为“艾宾浩斯遗忘曲线”，这些研究过程与结果在其著作《论记忆》中被详细地描述，从此以后，记忆成为心理学中被广泛研究的领域。

艾宾浩斯将实验的方法引入记忆研究中，对记忆这种高级人类

认知活动进行测量,奠定了心理学中记忆的研究基础。然而,随着研究的深入,心理学家对艾宾浩斯的记忆研究提出一系列的质疑。例如批评指出艾宾浩斯的记忆研究中使用的材料是无意义音节,在日常生活中很少出现,并且对人类的认知和学习没有多大的意义,所以脱离了真实生活情境,这种研究结论多大程度上与现实符合值得怀疑。后来,记忆的理论、研究内容和研究方法得到不断地发展。20 世纪 50 年代出现的信息加工理论对很多心理现象做了新的解释,用信息处理的信息输入、信息加工和信息输出来解释人们的心理过程,在这种观点影响下,心理学家把记忆看作是对输入信息的编码、贮存和提取的过程。心理学家根据对记忆材料储存的时间把记忆分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。这是对记忆首先做出不同的分类,这种分类的研究提示研究者,记忆不是一个单一的实体,而应把它看作是由不同的结构(form)、系统(system)或类型(type)所组成,它们之间具有性质不同的功能(Schacter, 1985)。他们提出了多重记忆结构,只有对不同性质的记忆进行研究才能更多地了解记忆现象。

二、记忆与心理健康

记忆的重要性不言而喻,人类正是在记忆的帮助下才可以完成学习和工作;有了记忆我们才能知道自己是谁,来自何方,与谁存在关系;也正是因为有记忆,人类才能知道回避有害刺激,能更快找到解决问题的方法。这些都说明记忆对人类的适应具有不可或缺的作用,因此记忆的适应功能受到心理学家的关注,许多学者对记忆功能损害对心理健康的消极影响进行了研究,取得了较为丰硕的

成果。

一般而言,心理功能发挥不良者可能存在记忆偏差。熊小红(2011)年考察了大学新生心理弹性及其与记忆偏向的关系,让高低心理弹性的大学新生完成记忆偏向实验,结果发现高弹性组被试加工积极情绪词的错误率略低于消极情绪词和中性情绪词的错误率,反映了心理弹性较强的被试,在积极情绪词上的再认成绩要好于在消极情绪词上和中性情绪词上的再认成绩,没有表现出记忆偏向效应;而心理弹性较低的被试加工消极情绪词的错误率低于积极情绪词和中性情绪词的错误率,说明低心理弹性组被试,在消极情绪词上的再认成绩要好于在积极情绪词上和中性情绪词上的再认成绩,出现了记忆偏差。我国学者对慢性酒精中毒患者进行神经心理测验,结果表明慢性酒精中毒患者存在明显的记忆功能障碍,例如言语和非言语记忆存在困难,研究者指出慢性酒精中毒者出现记忆障碍可能是神经元活动受到阻碍,干扰了神经递质的合成、释放或再提取,记忆障碍存在着一定的神经生物基础(张国云,徐远容,魏子英,2009)。孤独症儿童可能会表现出刻板行为、语言发展障碍以及社会交往障碍,这些儿童的记忆也会出现明显缺陷,例如孤独症个体的情景记忆存在选择性的损伤,高机能孤独症患者的情景记忆测验成绩会由于材料呈现方式和意义相关程度等条件表现出不同水平的记忆损伤,孤独症患者情景记忆中自我相关知识缺失,语义记忆中的自我知识则相对较好,反映了孤独症患者理解别人的心理能力受到损害(李文娟,吴艳红,刘艳芳,2005)。因此记忆发挥正常功能对于心理健康的维护和心理障碍的干预治疗来说具有重要的意义。而记忆的所有内容中,对个体心理健康产生影响十分关键的就

是个体自传记忆。

第二节 自传记忆的界定及其结构

一、自传记忆的界定

自传记忆是被回忆到的属于个人过去的事件记忆 (Rubin, 2005)。心理学家较早就注意到自传记忆的存在,例如 Ribot 在脑伤病人的研究中发现记忆缺陷个体对不同时期的自传记忆提取出现差异, Freud 则对神经症患者的自传记忆感兴趣,发现神经症患者采用压抑等自我防御机制导致出现童年期自传记忆的遗忘现象。但早期研究者并未就自传记忆给出一个明确的界定,后来不同研究者的看法也存在一定的差异。研究者曾用真实记忆、回溯记忆、事件记忆、个人记忆等术语来表示个体有关自身经历的记忆。Tulving 认为信息以情节记忆和语义记忆两种形式在长时记忆中加以存储,情节记忆存储的是关于个人在特定时间的情景或事件以及与之有关的时空关系的信息,自传记忆也都有一定的时间和空间情景限制,并且其中包含丰富的自我体验。因此在他看来,自传记忆与情节记忆有紧密联系,两者甚至可能是相同的。但个体并不是将所有的情节记忆都转化为自传记忆,有的情节记忆并没有纳入自我生活经验中,所以自传记忆和情节记忆并不完全相同。与情节记忆相比,自传记忆“自我参照”的特性更加明显,是对于复杂生活事件的整合记忆,虽然自传记忆经常被认为是一种情节记忆,但并不是所有的情节记忆都属于自传记忆,个体往往对情节记忆进行一定的选择和再处理,然后才变成自传记忆的。例如老师前天在课堂上跟我