

后浪出版公司

Douwe Draaisma

記憶的風景

我们为什么想起，又为什么遗忘？

(荷) 杜威·德拉埃斯马 著 张朝霞 译



Waarom het leven
sneller gaat als je
ouder wordt.
Over het
autobiografische
geheugen



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

記 憶 的 風 景

我们为什么想起，又为什么遗忘？

（荷）杜威·德拉埃斯马 著 张朝霞 译

Waarom het leven
sneller gaat als je
ouder wordt.
Over het
autobiografische
geheugen

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆的风景 / (荷) 德拉埃斯马著 ; 张朝霞译 . ——北京 : 北京联合出版公司 , 2014.5

ISBN 978-7-5502-2971-6

I . ①记… II . ①德… ②张… III . ①记忆—研究 IV . ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086238 号

Originally published in Dutch by Historische Uitgeverij as: Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt.
Over het autobiografische geheugen © Douwe Draaisma 2001

本书为荷兰 Historische Uitgeverij 出版社授权后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司在大陆地区出版发行简体字版本。

记忆的风景

作 者 : (荷) 杜威 · 德拉埃斯马

译 者 : 张朝霞

选题策划 : 后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司

出版统筹 : 吴兴元

特约编辑 : 王 嶝

版面设计 : 闫献龙

责任编辑 : 王 巍

营销推广 : ONEBOOK

封面设计 : 周伟伟

装帧制造 : 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联兴华印刷厂印刷 新华书店经销

字数 266 千字 690 × 960 毫米 1/16 20 印张

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN : 978-7-5502-2971-6

定 价 : 42.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问 : 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010-64010019

目 录

第1章 “记忆像一条狗，躺在让它怡然自得的地方” 1

联想与回忆实验（伦敦） 4

揭示“怀旧效应”的第一人 5

量化记忆实验（柏林） 6

遗忘的速度先快后慢 7

数据的最初胜利 8

主流记忆研究模式：可验证性 9

新旧记忆研究的更迭 11

联想实验重出江湖 12

为什么要探究记忆之谜 14

答案不只存在于心理学中 15

第2章 黑暗中的闪光：最初的记忆 17

留在记忆中的一碗冰 20

m和n的区别 22

弗洛伊德如是说 23

- 最初记忆的语言 26
- 故事还是记忆 27
- 记忆与个人感情：弗吉尼亚·伍尔夫的童年记忆 30
- 记忆在亲吻中苏醒 31

第3章 嗅觉和记忆

- 追寻逝去的时光 35
- 新鲜的锯末 38
- 实验室里的气味和记忆 42
- 嗅觉剖析 46
- 味道和气味的恒久性 48

第4章 刻骨铭心的记忆

- 羞耻是用永不褪色的墨水记录下来的 51
- 受辱经验为什么让人记忆深刻 52
- 回想受辱经历时你会看见自己 54

第5章 闪光灯记忆

- 肯尼迪总统遇刺时，你身在何方，跟谁在一起？ 55
- 脑海中的“现在打印”指令 57
- 闪光灯记忆=照片？ 59

第6章 记忆的方向

- 记忆的录像为什么没有后退的功能？ 61
- 时光倒流的想象试验 63

第7章 博尔赫斯笔下的绝对记忆

幻想与现实中的记忆超人 69

现实中的记忆超人 72

视觉化记忆法：7是留小胡子的男人 74

通感记忆：文字有颜色、味道，甚至痛感 76

绝对记忆的缺陷 78

绝对记忆=没有记忆 80

失眠：绝对记忆的折磨 81

第8章 学者综合征

天才与白痴的距离有多远 83

算术超人：乡下农夫巴克斯顿 86

“万年历计算天才”：戴夫 90

图像记忆：史蒂文·威尔特希尔 93

音乐天才 99

陨落的天才？ 102

脑功能单侧化 106

第9章 盲棋大师的记忆之谜

与托恩·西杰布兰兹的对话 109

运用代码减轻记忆的压力 111

高度选择性的记忆 114

第10章 脑损伤和记忆

身心的巨大创伤对记忆的影响 119

特雷布林卡集中营 122

辨认德米扬科 125

脑损伤和记忆 131

犯罪现场：苏比堡 138

后 记 142

第11章 记忆不可察的生命风景

时间都去哪儿了？ 145

从圣诞晚餐看人生风景的沧桑变化 147

其他诠释人生历程的手法 152

第12章 狄更斯笔下的似曾相识 155

狄更斯笔下的似曾相识 156

面纱脱落的那一瞬间 160

幻影成真——梦境与现实相伴而行 162

你曾身处险境却绝处逢生 164

似曾相识感就像电影预告片？ 165

左右脑的交接班失误 167

似曾相识和人格解体 171

似曾相识、精神分裂症和癫痫症 176

椭圆镜 183

第13章 怀旧情结 189

怀旧效应 192

童年记忆中的痛 194

“就好像发生在昨日” 199

“在整个广袤的世界里我只见琳娜一人” 203

震惊世界的是你20岁时发生的事 211

“我站在那里，在我的出生地，一个失落的灵魂” 216

第14章 为何生命随年龄的增长加速流逝 219

街道下面是地下街道 222

普鲁斯特和托马斯·曼笔下的时间感 227

时间的方向感 230

望远镜现象 235

怀旧效应 237

心理钟 239

青春长，老年短 243

第15章 遗忘 247

记忆和遗忘 249

被遗忘的遗忘 252

黑暗中的书写 254

空白的恐惧 256

第16章 我看见生命从眼前闪过 261

海蒙的坠崖经历 267

“跌进了天堂” 270

潜意识何时取代意识 272

《美国丽人》片尾的全景记忆 277

全景记忆案例统计 281

关于幻觉产生的阐释 283

濒临死亡 289

第17章 来自记忆

肖像静物画 291

延伸阅读 297

出版后记 311

第1章

“记忆像一条狗，躺在让它怡然自得的地方”

“Memory is like a dog that lies down where it pleases”



记忆有其自身意愿。我们对自己说：“我必须记住这件事情，我必须铭记这个时刻，必须记住这个表情、这种感觉、这种爱抚。”然而不出几个月，或者只不过寥寥数日，我们发现记忆已不再像希冀中那般，在被唤醒时有着斑斓的色彩、诱人的味道和甜美的芳香。作家西斯·诺特波姆（Cees Nooteboom）在诗作《仪式》（*Rituals*）中有这么一句：“记忆像一条狗，躺在让它怡然自得的地方。”

只要从未听过、见过、经历过和体验过，只要所有的一切统统可以忘却，记忆就不会留意。但是这种规律无从把握，在宁静的夜晚，当我们辗转反侧、夜不成寐时，记忆总会不期而至。记忆真的是一条狗，它找回我们刚刚丢弃的东西，摇着尾巴。

自20世纪80年代以来，心理学家们一直在探讨与记忆相关的问题，**自传体记忆**（autobiographical memory）是记忆的一种重要形式，是指个人对于往事的回忆。自传体记忆可以说是人生的一部编年史，一部浩瀚的纪录片，不管谁在什么时候问起我们最初的记忆，问起我们孩提时居住的屋子外观或是问起我们最近读过的一本书，都可以从自传体记忆里找到答案。自传体记忆和忘却同步的。这就好像你让一位缺乏责任感和领悟力的秘书记录你的人生，有意义的、重大的事情他也许没记下来，而那些无关紧要、你宁可忘记的东西他却十分认真地整理。在你过得最精彩时，他会装模作样地卖力干活，而实际上他手上钢笔的笔帽还没拿掉呢。

自传体记忆遵从一些神秘的自身规律。为什么我们三四岁以前的记忆几乎是一片空白呢？为什么令人伤怀的事情总是会被用永不褪色的墨水记录下来？为什么蒙羞和受辱可以有如案件记录般不折不扣地铭刻在心、经年不忘？为什么记忆总是在暗淡昏沉的时刻，在阴霾密布的事件中启动？抑郁和失眠将我们的自传体记忆变成了一个悲伤的故事：每一个不愉快的记忆通过一张网络与其他不愉快的记忆联系起来，而这张网络是承前启后的、压抑性的。我们会冷不防地被自己的记忆吓一跳。某种嗅觉会让我们突然记起30年来想都没有想过的事情，7岁时见过的某条街道现在看来已经变窄变小、陌生不已，人生迟暮时对年少时的记忆好像比40岁正当年时要清晰得多，而那不过是些稀松平常的记忆罢了。或许你还想搞清楚，为什么你依然清楚地记得从何处听到英国戴安娜王妃遇难的消息？似曾相识是怎么回事？为何生命在随着年纪的增长加速流逝？

直到近些年，心理学家们才明确了诸如“自传体记忆”这样的概念，这看来有些不可思议，因为我们常说的“记忆”正是储存个人经历的工具和事后回忆起这些经历的能力。个人记忆还可能包括“个人经历”以外的其他东西吗？关于这个问题存在着一种误解。每一本心理学方面的教科书都将记忆划分成数十种不同的类型。有些类型以记忆储存的时间划分，比如**长时记忆**（long-term memory）和**短时记忆**（short-term memory）；也有的根据将不同类型的记忆联系在一起的官能划分，比如**听觉记忆**（auditory memory）和**映像记忆**（iconic memory）；还有的是根据记忆储存信息的类型划分，比如**语义记忆**（semantic memory）、**运动记忆**（motor memory）或**视觉记忆**（visual memory）。所有这些记忆类型都有其自身的规律和特点，记住一个词义的方法和记住驾车时的脚下动作是不同的，记住勾股定理和记住上学第一天的情形也是大相径庭的。细想起来，直到20世纪80年代初期，在各种不同类型的记忆中一个表示储存个人经历记忆的专有名词才应运而生，也就不足为奇了。人们不禁会想，关于自传体记忆的研究为何会启动，又为何如此滞后呢？

自传体记忆早期研究之一：联想与回忆实验（伦敦）

自传体记忆的研究本可以在一个世纪前就轻轻松松地展开。世界上第一个关于自传体记忆的实验是1879年由英国科学家弗朗西斯·高尔顿（Francis Galton）所做的。高尔顿对自己的联想能力一直怀有浓厚的兴趣。沿着帕尔摩街漫步的时候，他将注意力集中在所看到的物体上，同时将其引发的联想用笔记下来。结果，高尔顿惊奇地发现，那些联想千差万别，并且往往是对一些忘却已久之事的回忆。在研究自己的意识活动时，高尔顿偶尔会碰到“持续凝视某物而思维却随意游走”的难题。针对这种情况，高尔顿先让心绪放松一会儿，浮想联翩，然后屏息凝神静待几个念头涌现在脑海之中，接着，他猛然将注意力转到那几个念头上，“仔细观察并记录它们准确的样子”，就像突然捕捉或搜索什么东西一样。散步过后，高尔顿决定用一种更为系统的方法来重复这个实验。他草拟了一份有75个单词的单词表，这些单词的选择似乎切合他自身的情况，比如“马车”、“修道院”和“下午”。高尔顿将这些单词写在几张纸上，将其中一张纸压在一本书下，纸摆放的位置使得他要俯身才能看得到纸上的下一个词。接下来，实验按部就班进行。高尔顿俯身向前，看见了某个单词并按了一下秒表，等头脑中出现关于这个单词的几个联想后再按下秒表。他将那些联想以及产生那些联想所需的时间都记录了下来。

“很快我就习惯了用这种系统、自动的方式来记忆单子上所有的单词。”高尔顿解释说：“在某个单词在眼前显现之前，要保持心态平和，不过也要专心致志，可以说是严阵以待，一触即发。”这并不是说高尔顿喜欢这个实验。恰恰相反，实验枯燥乏味、令人生厌，而他不得不坚持下去。高尔顿先后4次在不同的场合研习了这份单词表，每次时间间隔在一个月左右，最后共产生了505个联想，总耗时为660秒，这就等于1分钟产生50个联想。高尔顿认为，这比在自然的空幻状态下产生联想的速度要慢得多。而且这505

个联想的内容有所重复，实际上联想数量还要更少，只有289个。

这大大出乎高尔顿的意料，因为他在帕尔摩街散步时所做的初次实验，结果是那么的丰富多变。他的联想就像演员在一个望不到头的人行队伍中表演，他们从队伍的一头跑回台后，又加入到另一头。联想不断重复出现，证实了“我们的思维轨迹有其一成不变的定式”。

揭示“怀旧效应”的第一人

高尔顿还发现，有不少联想都与他少年时期的事情相关，这部分所占的比例不小于39%。有几个单词让高尔顿想起了小时候他在一位熟识的化学家的实验室里玩耍的情形。相比之下，关于近来发生之事的联想比例要小得多，只有15%。研究结果还表明，“旧的”联想即是联想不断循环往复的根源所在：有1/4关于童年往事的联想在先后4次实验中出现过，换句话说，后3次实验所产生的联想重现了第一次实验的有关联想。还有一个发现是，教育背景和培养锻炼对成年人的联想起着重大的决定作用。尽管高尔顿阅历颇丰，且以开拓者的身份闻名，但是他惊异地发现自己的联想是典型的英国式联想。的确，当高尔顿审视那份单词表时，他发现它反映了自己出生和成长的社会环境特点。

实验完成之际，高尔顿心满意足。通过实验，他证实了人们可以将转瞬即逝的联想记录下来作统计分析之用，也可以将联想分类整理并标注日期。他洞察了大脑中“朦胧而深邃”的东西。他在实验报告中写道：“联想以其奇特鲜明的方式揭示了人类思想的基础，将自我的心智活动更形象化、更真实地展现出来，当中有些内容我们可能不愿意公之于世。”实验给高尔顿留下的总体印象是：“就像我们不少人曾经有过的经历一样，只有在对房屋地下室进行全面修缮时，我们才第一次意识到，那些下水道、煤气管、水管、暖气管、电铃线等是多么复杂的系统，而平时那些东西只要不出问题，我

们就视而不见，置之不理。”

通过这个实验，高尔顿本可以当之无愧地成为自传体记忆心理学的奠基人。他是第一个阐明**怀旧效应**（*reminiscence effect*）的人，他认为，当人步入60岁之后（高尔顿做实验时57岁），总是会回忆起年少时候的事情。他首次设计了一种进入大脑各部分的方法，在他之前，从未有人就此系统地做过研究。不过，高尔顿的实验未能取得轰动效应，因为另外一个人的存在掩盖了他的光芒。在高尔顿做实验的同时，也就是1879年左右，还有一个人也正忙于有关记忆的实验，所用的也是作为记忆材料的单词表和记录时间的秒表。此人就是德国人赫尔曼·艾宾浩斯（*Hermann Ebbinghaus*, 1850—1909）。

自传体记忆早期研究之二：量化记忆实验（柏林）

赫尔曼·艾宾浩斯是一位哲学家。他早年曾在英国和法国任私人教师，之后奉召回到柏林在宫廷辅导华德玛王子，华德玛王子于1879年不幸患白喉病逝。王子死后，艾宾浩斯决定改变职业生涯，去尝试做一名私立大学的哲学讲师。其实，艾宾浩斯在普鲁士宫廷辅导王子的时候就开始了关于记忆的实验研究。像高尔顿一样，他也是独立自主地研究自身的记忆活动。

艾宾浩斯设计了自己的记忆材料。他发明了**无意义音节**（*nonsense syllables*，尽管有些音节是实意词），无意义音节是由两个辅音夹一个元音构成，如“*noI*”、“*bif*”或“*par*”。艾宾浩斯把辅音和元音一切可能的组合写在卡片上，总共得到了2,300个音节，然后他从这些音节中随机抽取用来记忆的音节。具体的实验过程是这样的：在每天的同一时间，艾宾浩斯将秒表放在桌子上，随机抽取几张用来记忆的音节，并将卡片上的音节抄在一个笔记本上。接着，他开始拨弄手上的一串木头珠子，每次数到第10个珠子时，他就将其涂成黑色。然后，他开始以每秒两三个音节的速度飞快地

读出那些音节，直到将它们默记于心。

每一组音节的初次实验后，他会间隔一段时间（长短从20分钟到6天不等，有时甚至长达1个月），然后使用相同的音节重复实验。艾宾浩斯用初次记忆那些音节所需的重复记忆量扣除再次记忆那些音节所需的重复记忆量，从而获得了一个他所谓的“节省指数”（*saving*）：再次记忆比初次记忆所需的重复记忆量小，但是小多少取决于初次记忆和再次记忆之间时间间隔的长短。

遗忘的速度先快后慢

通过这个实验，艾宾浩斯找到了量化记忆的间接方法。虽然这种方法无法直接检测已经遗忘的内容，但却可以获知再次记忆所需的重复记忆量。特别值得一提的是，艾宾浩斯通过曲线的方式来解释其研究成果：曲线在头20分钟急速下滑，一个小时后趋于平缓，一天后变为水平。这就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线（*forgetting curve*）：时间间隔越长，遗忘的东西越少。另一个发现是，记忆材料所需的重复记忆量随着音节数量的增大而不成比例地增加，换句话说，记忆的内容愈多，所用的时间就愈长。如果要记忆的音节数为7个，那么只需一次就可以记住它们；如果音节数为12个，那就需要17次重复记忆才能记住它们；如果音节数为16个，则重复记忆量会增加到30次。这种不成比例记忆量的增加就是著名的“艾宾浩斯法则”（*Ebbinghaus law*）。

1880年，艾宾浩斯向柏林大学的物理学家和数学家赫尔曼·冯·赫尔姆霍兹（*Hermann von Helmholtz*）提交了关于上述实验的研究报告，作为竞聘该校讲师教职的论文。赫尔姆霍兹对这份报告予以肯定，并对艾宾浩斯的研究方法和统计处理表示赞赏。尽管他认为实验的结果“并没有多令人震撼”，但他还是承认这样的结果事先是无法预料的，他最终决定聘用这

个“聪明的家伙”做一名不领薪俸的讲师。实现了做一名大学讲师的心愿后，艾宾浩斯继续在学校研究记忆，他重复早期的研究，并补充了新的内容。他继续充当自己的实验对象，除此之外别无他法。他写道：“这要求实验者耐心、专注地数月重复这样一件十分令人厌倦的工作——识记那些音节，凭良心说不能奢望任何其他人有这样的韧性。”艾宾浩斯就这样每天早上端坐在那里，拨弄着那串木珠，口里嘟哝着那些音节。功夫不负有心人，他终于在1885年出版了著名的《论记忆》（*Über das Gedächtnis*）一书。

数据的最初胜利

高尔顿和艾宾浩斯的实验方法有许多相同之处。他们都研究自身的记忆，都采用系统的工作方法，都试图用量化的形式和百分比得出精确的结论。二者首要的相同之处在于，他们都为打开记忆的实验研究之门而欢呼雀跃。高尔顿在研究报告中写道，通过实验他洞察了隐秘的思维活动中深邃的东西；艾宾浩斯则认为他有幸发现了一处“自然科学和实验测量两大杠杆”都能派得上用场的地方。

不过，两人的实验研究还是有区别的，虽然二者的系列实验均以研究记忆为内容，但是只有高尔顿的实验研究了回忆。

艾宾浩斯的“遗忘曲线”让我们无从得知他的青春岁月，不知道在他大脑地下室的地板下能找到些什么。从一开始，高尔顿在猛然捕捉和“登记”之前敞怀拥抱的联想就不是艾宾浩斯实验研究的内容。艾宾浩斯刻意发明了无意义音节来研究自己的记忆。因为，只有在一个空荡荡、亮堂堂、没有任何干扰的环境下才能发现记忆、重复记忆以及节省和遗忘的规律。最好的素材本身不引发什么回忆，亦不揭示什么，它们不过是一系列短短的、毫无意义的刺激物。高尔顿研究的对象对艾宾浩斯来说不过是个干扰因素。正是由于艾宾浩斯严格控制了实验条件，所以他的研究成果具有一种高尔