

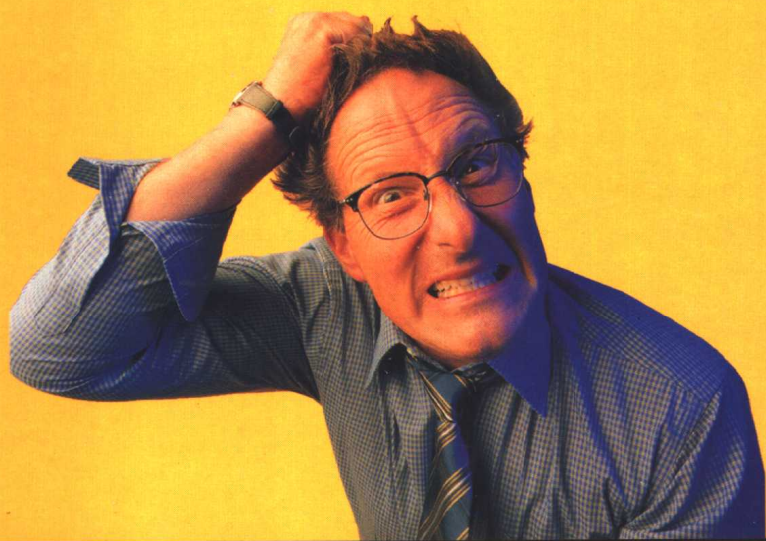
纽约时报畅销书

日常记忆的前沿报告

The Seven Sins Of Memory

健忘 分心 空白 错认 暗示 偏颇 纠缠

记忆的七宗罪



哈佛大学心理学系系主任
世界著名记忆学专家
丹尼尔·夏科特/著
李安龙/译



中国社会科学出版社 海南出版社

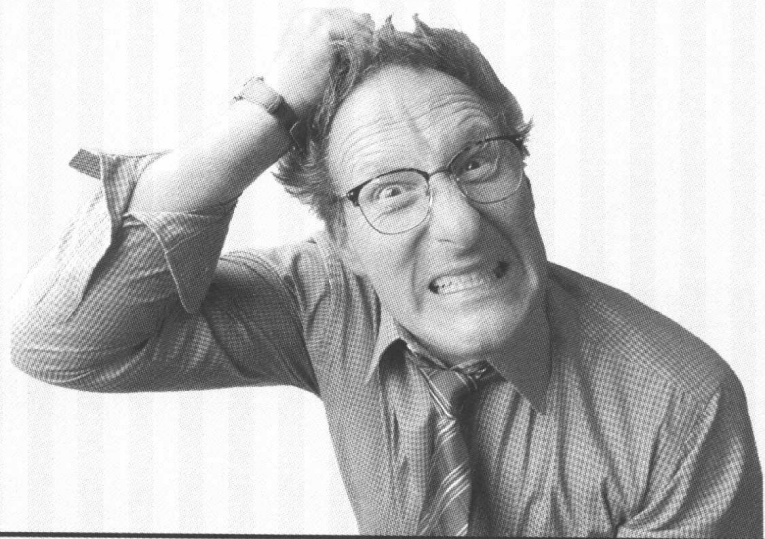
纽约时报畅销书

日常记忆的前沿报告

The Seven Sins Of Memory

健忘 分心 空白 错认 暗示 偏颇 纠缠

记忆的七宗罪



哈佛大学心理学系系主任
世界著名记忆学专家
丹尼尔·夏科特/著
李安龙/译

中国社会科学出版社 海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

记忆的七宗罪 / (美) 丹尼尔·夏科特著; 李安龙译.
—北京: 中国社会科学出版社, 2003.1
ISBN 7-5004-3702-1

I. 记… II. ①丹…②李… III. 记忆学
IV. B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第109551号

原书名: The Seven Sins Of Memory: How The Mind Forgets And Remembers
Copyright © 2001 by Daniel L. Schacter
Published by arrangement with Houghton Mifflin Company
Simplified Chinese translation copyright © 2003 by Hainan Publishing House
and China Social Sciences Publishing House ALL RIGHTS RESERVED
著作权合同登记号 图字: 30-2002-118号

责任编辑 纪宏
特约编辑 许彬
责任校对 陆吉
平面设计 烟雨
技术编辑 戴宽

出版 **中国社会科学出版社** 海南出版社
发行 **中国社会科学出版社** 邮编 100720
地址 北京鼓楼西大街甲158号 传真 010-64030272
电话 010-84029453
网址 <http://www.csspw.com.cn>
经销 新华书店
印刷 三河新科印刷厂
版次 2003年1月第1版 印次 2003年1月第1次印刷
开本 880毫米×1230毫米 1/32
印张 8.375 插页 2
字数 150千字
定价 18.80元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究 举报电话: 010-84029457

目 录

序 赐予我们的最好祝福 / 4

1. 健 忘 / 19

记忆何时开始褪色 / 21

忘了莫尼卡 / 25

“婴儿爆炸”一代的悲哀 / 29

目击记忆的产生 / 32

感觉产生后的最初几秒 / 38

最初几秒钟后 / 43

减少记忆健忘 / 46

2. 分 心 / 55

专心和记忆:我们够留心吗 / 59

记住你要干什么 / 67

3. 空 白 / 80

叫不上名字 / 81

想不起任何人的名字 / 89

就在嘴边(TOT) / 92

避免再次发生 / 102

4. 错 认 / 111

目击证人的错认与记忆来源 / 115

记忆的七宗罪

健忘 分心 空白 错认 暗示 偏颇 纠缠

寻找真相机器 / 123

到处都是电影明星 / 132

自己的奇思妙想:潜隐记忆的危险 / 136

5. 暗示 / 142

影响目击证人 / 145

错误记忆综合症的上升与下降 / 155

幼儿园的暗示 / 163

6. 偏颇 / 173

人们的服饰决定了他们的信仰 / 174

我早就知道会这样 / 183

我记得清清楚楚 / 189

韦瓦尔迪的曲子 / 194

偏颇的基础 / 200

7. 纠缠 / 204

热烈的记忆 / 207

当记忆受到伤害时 / 209

过去的错误 / 220

纠缠的根源 / 227

8. 七宗罪——缺点还是优点 / 234

越少意味着越多 / 237

寻找七种记忆缺陷的来源 / 249

致 谢

有时候，一本书的出版只能署一个作者的名字，这似乎不太公平，因为有那么多人直接或间接地对书的策划、编辑和出版做出了贡献。本书也不例外。我要向我的同事和我的学生表示由衷的感谢，他们对本书的内容提出了许多参考意见或建议。我希望大家能够知道我对你们的感激。我要特别感谢过去几年来在我实验室工作的所有人员，以及其他学界同仁，你们向我提出那么多意见和建议，这些意见和建议对于本书非常宝贵。

对于那些花费了自己大量宝贵时间，来阅读和评论本书原稿的人，我真不知道如何表达我的谢意。莫希·巴尔、查德·杜森、马克·郝瑟、拉埃尔·斯库勒、戴维·雪利以及加布利埃拉·维利奥库等学界同仁，均对本书相关章节提出过宝贵反馈意见，这使得我能够反思自己的观点并纠正了许多观念上的错误。兰迪·巴克纳、威尔玛·库斯塔尔、理查德·迈克纳利以及安东尼·瓦格纳等学者读完了全部书稿，他们给我提出了许多有益建议和建设性批评，

记忆的七宗罪

健忘 分心 空白 错认 暗示 偏颇 纠缠

这对本书的最终定稿起了不可估量的作用。我的几个研究助手——史蒂夫·普林斯、卡利·拉西尼和丹尼尔·安吉尔给了我数不清的帮助。我想告诉他们,我非常珍惜他们的付出和努力。

休顿·米林出版公司的编辑劳拉·范·戴姆对本书的出版表示了极大的支持,她对本书的设计提出过独特的看法,她那敏锐的眼光对本书的风格和内容都产生了重要影响。我还要感谢我的代理苏珊·拉比纳,该计划的实施凝聚了她大量的智慧和心血。

感谢约翰·西蒙·古根海姆记忆协会的大力支持,感谢詹姆斯·麦肯·凯特尔基金会的资金资助,正是他们的帮助和支持使得我能够在休假期间开始撰写《记忆的七宗罪》一书,没有他们的支持,我不可能完成本书。撰写本书期间,我曾在伦敦大学认知神经科学研究所待过几个月,这得益于迪姆·莎利斯的帮助,研究所的同事和研究人员的热情友好让我难以忘怀,在此一并表示感谢。我还要感谢以下几家给予我资金支持的机构,他们是:人类前沿科学项目、国立衰老研究所、国立精神健康研究所以及国立神经病学研究所。本书的大部分内容和工作均来源于他们的支持。

最后,我还要感谢我的妻子苏珊·迈克格琳,我

[致谢]

的女儿汉娜·夏科特和埃米莉·夏科特,我欠了她们那么多亲情,这远非一声感谢所能偿还的,谨以此书献给她们。

序

赐予我们的最好祝福

亚苏拉里·卡瓦贝塔写过一篇很有影响力的短篇小说——《尤米尤拉》，故事中叙述了主人公小说家的家里来了一位不速之客，造访他的女人说他们三十年前就认识，女人解释说，他们是在海港节日期间小说家造访小城尤米尤拉时相识的。但是，小说家对她和她所说的一切却不清楚，加上他当时正在受记忆力减退的烦恼，小说家认为这件事是他智力进一步减低的一个迹象。接下来他的不安变成了恐慌，女人讲述了更多让他吃惊的往事。“你曾经向我求婚”，女人动情地回忆说。想不到自己的遗忘竟是如此的严重，小说家感到有些眩晕。女人说她永远也忘不了他们在一起的那些时光，这让他更加困惑并深感歉疚。

女人走后，余悸未消的小说家立即拿出地图，希望能在地图上查找那个叫尤米尤拉的小城，希望能够根据这个地名撞出一点儿记忆的火花，弄明白他为何会去那个地方。但是他找遍所有的地图和书本，也没有发现这个小城的所在。此时，小说家才意识到他可能并没有去过女人所说的

那个小城，尽管那个女人的记忆是如此之清晰感人，但她可能完全搞错了。

卡瓦贝塔的小说深刻地反映出，记忆可经过不同途径给我们惹麻烦。有时我们会忘记过去，而另外一些时候我们会扭曲往事，一些恼人的记忆会在多年后重现。可我们还得依靠记忆来处理日常生活中的林林总总：回想友人优雅的谈辞，怀念温馨浪漫的假期，赶赴一个个应酬和约会，准确理解他人的话外之音，回味商店橱窗里的美味佳肴，为理想职位挑灯夜战……所有这些活动都以不同方式与记忆相关。记忆如此之普遍，假如不是偶然的遗忘或扭曲事实引起我们的注意，好多情况之下我们都会不以为然。

本书旨在揭示记忆的非理性特征，探寻一条新途径，思索如何减低和避免记忆对我们的伤害。长期以来，记忆差错一直让科学家们感到困惑难解。过去十年间，这一问题显得尤为突出。随着二战后出生的一代人的衰老，记忆问题便成了这代人最常见的困扰。1998年，《新闻周刊》在一期封面故事里，声称记忆问题已经成为那一代人的主要健康问题。这代人整日过度操劳、心理不堪重压，多多少少有不同程度的健忘症和其他健康问题。他们大多数人长年累月拼命工作，以满足工作和家庭的需要。为了迎合纷至沓来的新信息技术，常常茫然不知所措。不期的遭遇、找不到眼镜、记不起曾经熟悉的面孔，对他们来说早已成为家常便饭。由于记不住办公室和家里电话语音信箱的密码，仅仅是为了处理因特网事务你需要记住多少个新密码？你是否曾经因为忘记你的常用密码而必须在某一网点上申请一个

记忆的七宗罪

健忘 分心 空白 错认 暗示 偏颇 纠缠

临时密码？我曾经确实有过。

除了对付日常生活中记忆失败的挫折，我们还得面对另一个更为可怕的幽灵——老年性痴呆症的折磨。普通大众大多数是通过一些典型例子，比如罗纳德·里根才更多了解老年性痴呆症。患老年性痴呆症的人，生活被灾难性的遗忘症所占据，因此我们更加迫切需要增加我们的记忆能力。

小说《尤米尤拉》中的女主人公的记忆倒错似乎容易使人轻信，而现实生活中比这更甚的例子屡见不鲜。还记得本杰明·威尔克梅尔斯基吗？记得1996年，他那篇关于大屠杀的文章《片段》吗？文章中，他以一个孩子的观点描写集中营的生活，赢得了世界范围内的赞誉。威尔克梅尔斯基以一个小男孩目击者的身份，给读者描写了一种难以言状的野蛮而又刻骨铭心的恐怖回忆。他的行文非常雄辩有力，甚至有读者对《片段》如此评价：“我不知道自己是否有资格来称赞这篇文章，它是如此之传神，一切文学技巧都因它而黯然失色。”尤其让人吃惊的是，威尔克梅尔斯基在其成年人生活的大半生中，并没有想起这些伤痕累累的童年记忆，只是在住院治疗期间才想起这些经历。由于他的故事和记忆激起了许多人的共鸣，威尔克梅尔斯基因而成了世界名人以及大屠杀幸存者中的英雄。

故事越传越神。然而，1998年8月下旬，一位大屠杀幸存者的儿子，瑞士记者丹尼尔·甘茨弗雷德，在一家苏黎世的报纸上发了一篇质疑文章。甘茨弗雷德在文中透露，威尔克梅尔斯基原名叫布鲁诺·多斯塞克。1941年，一位

名叫尤夫妮·贝丝·格洛斯简的年轻妇女生下他后不久便抛弃了他,尔后被孤儿院收留。战争期间,小布鲁诺一直和其养父多斯塞克住在远离战火纷扰的祖国瑞士。既然没有集中营的童年经历,何来什么来自纳粹恐怖的伤痕累累的童年记忆?多斯塞克或者威尔克梅尔斯基只是在撒谎吗?未必如此,因为他始终坚信他的回忆是真实的。

我们每个人都会扭曲自己的过去。回想一下你高中生活的第一年,并试着回答下面的问题:你父母鼓励你要积极参加体育活动吗?宗教信仰对你有帮助吗?你是否因为违犯纪律而受到过体罚?西北大学心理医师丹尼尔·奥佛尔和其同事对六十七个快五十岁的男性就这些问题做了调查。结果很有意思,因为三十四年前,在他们高中生活的第一年,心理医师和他的同事们就同一个问题问过同一个人。

这些男性的回答和他们高中时代的回答大相径庭,少于40%的人回忆说父母曾鼓励他们多参加体育活动,而在青年时代,这一数字大于60%;只有25%的人认为宗教信仰有帮助,但年轻时有70%的人认为有帮助;尽管只有三分之一的成年人回忆说十岁之前受到过体罚,但年轻时候他们中的90%非常确切地承认受过体罚。

记忆差错就像谜一样难解。是什么系统允许卡瓦贝塔小说以及威尔克梅尔斯基文章中记忆扭曲出现?有时我们为何记不起非常熟悉的面孔?为什么我们总是丢三拉四,找不到钥匙和钱夹?为什么一些值得记住的重要经历却被我们忘得一干二净,而另一些令人痛苦的经历却总是挥洒不去,时时纠缠在心头?我们如何才能避免、阻止想起或者

记忆的七宗罪

健忘 分心 空白 错认 暗示 偏颇 纠缠

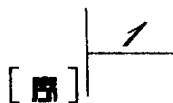
干脆把一些伤心往事驱逐出记忆的海洋？

尽管心理学家和神经科学家们撰写了数不清的论文，来探讨遗忘和记忆扭曲现象，但是，仍然没有一个统一的框架体系，能够完全诠释记忆引起差错的各种方式。在本书中，我提出这样一个框架体系，我尝试着以一种新思路来解释记忆的非理性原因和后果，首次提出一种记忆能在诸多领域产生问题的思考方式。

我作为一个记忆研究者已经三十多年了，曾经多次遭遇记忆失败。但是，直到那个阳光灿烂的上午，那是1998年5月的一天，当我散步的时候，我想起一个简单问题：记忆能够通过哪些不同的途径给我们惹麻烦？我才突然意识到，要想更好地理解记忆差错，必须把这个问题搞清楚，我同时意识到，这个问题还没有答案。接下来的几个月里，我把自己所知道的关于记忆的非理性的表现都搜集起来，试图给数不清的失误、错误以及记忆扭曲排个顺序，我写了不少难以令人满意的方案才最终找到了解决问题的办法。

我认为记忆的故障可以分为七个初级过错或缺陷，我把它们称作“健忘”、“分心”、“空白”、“错认”、“暗示”、“偏颇”、“纠缠”。正像古代的七种致命罪恶那样，记忆的缺陷在日常生活中会经常发生，给我们每个人带来严重后果。

“健忘”、“分心”以及“空白”是疏忽的过失：我们时常忘记应该记住的事实、事件以及自己的想法。暂时性是指记性不好或者过一段时间后忘掉。记住过去几个小时内你干了些什么对你来说也许不是什么难事，可假如问你过去六周内、六个月内或者六年内你都干了些什么，恐怕你记住的



会越来越。健忘是记忆的基本特征,是许多麻烦的罪魁祸首。

“分心”就是在记忆和注意之间的交界处出故障。分心的记忆缺陷——找不到眼镜或钥匙、忘记午餐约会——尤其是当我们全神贯注于某一件事时,常常不能把注意力集中于我们本来应该记住的事上。并不是说应该记住的事情忘记了,而是由于注意力集中在别处,要么是一开始就没有在记忆细胞上编码登记,要么是当需要的那一刻没有进行信息查询。

记忆的第三个缺陷是“空白”,指我们拼命回忆某些重要信息时出现的记忆阻滞现象。相信大家都有过叫不上熟悉面孔姓名的尴尬经历,有时即使我们小心翼翼行事仍会如此,我们相信那人的名字并没从我们的记忆中消失,因为我们坚信要不了多久,也许几小时或几天后我们会突然想起来。

与记忆的前三个冗长缺陷相比,其后四个缺陷——“错认”、“暗示”、“偏颇”、“纠缠”则完全是指令性缺陷。有些记忆如影随形,但却是错误的或者纯属多此一举。“错认”包括:把虚幻的东西误认为是真实的,或者把朋友告诉你的鸡毛蒜皮小事,记成你确实在报纸上看到的真实报道。“错认”远比人们能意识到的要普遍,当涉及到法律时,其含义就不一样了。与之相关联的暗示感受性是指某些记忆根深蒂固,当你尝试着回忆往事时,会产生一些问题、意见或建议,和“错认”一样,当涉及到法律问题时,暗示感受性有时也会造成难以挽回的过错。

记忆的七宗罪

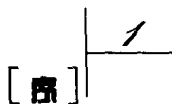
健忘 分心 空白 错认 暗示 偏颇 纠缠

“偏颇”是指在回忆过去时,思维很大程度上受当前学问和信仰的影响。人们经常有意无意地按照现在的思路和信仰编写或者杜撰从前的经历,对一些特发事件甚至自己的切身经历都是以现在的感受而不是当时的事实来叙述。

记忆的第七个过错——“纠缠”是指对于某些更愿忘却的烦心事或信息,却不时出现在我们心头。我们非常希望忘记或者不要记住某些事情,但往往事与愿违,我们偏偏记住了它们。相信每个人对此都会有某种程度的认识。回忆一下,最近一次凌晨三点钟突然从睡梦中醒来是什么情形:是工作上的痛苦挫折?还是对某次重要考试差强人意的成绩耿耿于怀?在许多极端例子中,比如遭遇严重挫折或者极度创伤时,这种纠缠在心头挥之不去的痛苦记忆,会使人陷入无助甚至走上绝路。

本书里,我提出一些新发现,这些发现得益于最近神经科学的突破性研究进展。这些进展使得我们能够观测大脑的学习记忆活动,有助于我们对记忆的七种缺陷进行阐明。我们的大脑遭遇那些严重影响日常生活的记忆失败或记忆倒错事件时,这些进展使我们能够以崭新目光来观测大脑中究竟发生了什么。但是,要想更进一步了解七种缺陷,就必须明白记忆系统是如何展示这些烦恼甚至有时是威胁的:七种缺陷是否就代表了进化过程中与生俱来的缺陷?这些记忆缺陷是否表明人类在冒一些毫无必要的风险?我认为并非如此。与此相反,我认为这其中每一缺陷,都是人类思想适应自然所必备的非此即彼的副产品。

这让人很容易想起古代七种致命的罪恶:傲慢、愤怒、



妒忌、贪婪、贪食、性冲动、懒惰，它们都会给我们带来潜在的麻烦。但是，这些看似致命的罪恶却是有用的，有时甚至是人类生存所必须的。贪食也许会让我们恶心，但为了健康我们必须吃一定量的食物；性冲动有时会让丈夫对妻子不忠，但性冲动却是基因保持连续性的必要条件；愤怒会导致血压升高的危险，但却能使我们面临威胁时保持警觉，等等，不一而足。

我将用类似的方法来探讨记忆的七种缺陷，我把这七种缺陷当做只是记忆适应的一个窗口，而不是描绘成与生俱来的弱点或者系统本身设计上的缺陷。七种缺陷使我们认识到记忆活动为何发生以及为何总是发生，认识到记忆活动为何按照它所设计的路线来进化。尽管我着重分析七种缺陷给人们日常生活所造成的麻烦，但我本意并不是嘲笑或者奚落它们；尽管记忆有时并没有帮助我们反而让我们陷入苦恼，但我还是认为记忆是我们过去以及未来的可靠向导。

本书第一章对“健忘”缺陷的本质及其后果进行了探讨。19世纪晚期，心理学界的先驱们首次对记忆随时间延长而丧失进行了测量，并且绘制了著名的遗忘曲线。新近研究表明，随着时间流失，记忆信息会或多或少因遗忘而变得模棱两可。这暗示某些东西并非没有疑问，比如，在举世瞩目的克林顿绯闻案中，大陪审团把总统回忆初次与莫尼卡·莱温斯基以及与弗农·乔丹约会时的情形作为判案证据，其可信度就值得怀疑。即便你很想记住自己第一天上班时的情形，谁知道随着年龄渐长，遗忘发生怎样的变化？

记忆的七宗罪

健忘 分心 空白 错认 暗示 偏颇 纠缠

现在人们普遍认为神经成像技术的发展,会给记忆研究带来令人振奋的进步,它可以在大脑进行学习记忆活动时进行快速拍照。我的研究小组已经开始运用神经成像技术,在记忆活动发生时,对大脑活动进行拍照来寻找记忆暂时性的根源。发现记忆暂时性的本质即意味着会有新办法来对付它。我提出了一系列克服这种暂时性的方法,其中包括运用心理学方法来促进增强记忆信息编码,以及运用神经生理学方法,对负责学习记忆和遗忘基因的机制作出解释。

第二章重点讨论最让人恼火的记忆缺陷——“分心”。我们大家都有过类似于找不到钥匙的经历,或把应该记住的重要事情忘到了九霄云外。这种看似漫不经心的小过错,却能给我们生活带来大麻烦。例如,1999年10月,著名的大提琴演奏家马友友就把价值250万美元的乐器忘到出租车货箱里,幸运的是,警察很快便帮他找回了这些宝贝。我还将举另一个类似的例子,只是结果比较怪异。要想弄明白分心是怎样发生的,我们不仅需要研究注意力和记忆的区别,需要探讨提示或暗示对于完成日常任务的作用,而且更需要弄明白日常活动中自觉行为的本质。我们花费了许多精力研究自动驾驶仪,因为它们不仅能有效地帮我们完成一些常规任务,而且还能弥补人类分心的缺点。一项被心理学家们称之为“预期记忆”的研究,已经开始揭示为何以及如何会发生不同类型的分心行为。

你迫切需要大脑提供某项信息,比如一个熟悉面孔的姓名或者一个简单问题的答案,而此时记忆好像忽然被卡