

中 | 华 | 百 | 年 | 文 | 库



我的心学录

Psychological Meditations

谭阳刚◎著

 吉林文史出版社

我的心学录

Psychological Meditations

谭阳刚◎著



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的心学录 / 谭阳刚著. — 长春 : 吉林文史出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-5472-3998-8

I. ①我… II. ①谭… III. ①心理学—文集 IV.
① B84-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 078173 号

我的心学录

著 者	谭阳刚
责任编辑	钟杉 陈昊
责任校对	陈昊

出版发行	吉林文史出版社
出版社地址	吉林省长春市人民大街 4646 号
经 销	吉林文史出版社
照 排	树上微出版
印 刷	武汉市金港彩印有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	19.25
字 数	403 千字
版 次	2017 年 6 月第 1 版
印 次	2017 年 6 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5472-3998-8
定 价	48.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

黑箱大脑奇（代序）

——开启“心”学门，一览众“心”晓

说到“心理学”，我不得不为之振奋不已，为何振奋不已，试看它的研究对象即可明晰。倘若现在有人向我问起心理学到底是一门什么学问，抑或是心理学是干什么的？我可能就会发挥“因材施教”之能事了！一般教材上的回答也没有一个统一的标准，更别说对之的个性化定义了。最初，心理学是对心灵（mind）的研究。用一个简单化的公式就是 $\text{psychology} = \text{psyche} + \text{logos}$ （心理学 = 灵魂 + 研究）。冯特对之的定义是：心理学是研究意识（consciousness）的科学。华生对之的定义是：心理学是研究行为（behavior）的科学。奈赛尔对之的定义是：心理学是研究心理与行为的科学。我国的《心理学大辞典》对之的定义是：心理学是研究心理现象的事实、机制、规律和本性的科学。……我最经常用来解说的言辞是借用统计学、测量学之术语来解读，心理学是一门用已知的心理现象、心理特点、心理规律来推知未知的心理现象、心理特点、心理规律的一门科学，这种推知以数理概率论为依据（即多大概率符合此推知）。

对于心理学而言，其实我还是一个“外行人”“门外汉”“边缘人”等，谈不上高深的见解、透辟的思想，更没有洞明的学问、练达的文章，我只有一颗好学的“心”。古文大家韩愈曾说过：“人非生而知之者，孰能无‘惑’？‘惑’而不从师，其为‘惑’也，终不解也。”又如子曰：“三人行，则必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”也正如俗语说得好：“世上无难事，只怕有‘心’人。”这里其实就说到一个世间“万难问题”，世间的一切问题都根源于一个“惑”字，“惑”字带“心”，也就是“心”存在了问题就有问题了。这里的“心”其实在我们心理学研究中说得更具体一点就是指“脑”——大脑，心理是脑的机能，脑是心理的器官。其实“心”与“脑”在古人那里一度都是不分的。我们的心理学就是研究“心”的学问，研究“脑”的学问。只要将“心”或“脑”研究透彻了，那所谓的“惑”也就解决了。这也是我选择心理学这个专业的原因之一。其实有了“惑”，就必然会发展出相应的解“惑”之策，那才是核心，心理学之能事其实就在此见出，也就是所谓的“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。

心理学一路走来，留下了它的印记，有它的发生、发展史。这如在《杂言古诗·迟来之花——魔高一尺，道高一丈》一诗中所描绘的那样：“心理学，地球上最美之花朵，尔生长在人类大脑之上，吸收着大脑之最肥沃之智慧土壤；尔想迷一样静静地开放，多少年

来，很少有人能够真正走进尔。亦有人说尔冷漠，诋毁尔单调，我知道这不是尔之错，因为尔有一颗恒久高贵之心。尔有一个漫长之过去，却只有一个短暂之历史，尔冲破黑暗之封锁和挤压，在夹缝里迎来了黎明之曙光，顺利地落地、发芽，倔强之成长、开花。尔从哲学中走来，又与生理学牵手，人文之心不被科学接受，科学之心不被大众理解，尔在科学中慢慢长大，一路走来，艰辛而伟大。尔走过风雨，尔历经冬夏，岁月改变不了尔之本色，改变不了尔之不可替代性，如今，尔迎着太阳微笑，欣欣向荣，枝繁叶茂，已经在漫长之岁月中孕育出了人世间最美之花朵，而且已经结出了诱人之果实。”

我在心理学的世界里走了一遭，心理学之于我，也留下了一些印记。但这条路上艰辛无比，荆棘丛生。但我倍感坚信，“一切皆有法，法令大如山”。现在这个社会，不管是在生活中，亦或是在学习中，不论是在娱乐圈，还是在学术界，都提倡方法，如何得法，“大问题”是也。正如在二零一四年二月三日所做的一首关于“求真”的诗所写到的那样：

七言律绝

求真

大道求真坎坷路，千回峰转勇前行。
抽丝破茧方成布，踏破途鞋大道成。

在学习心理学的这一路走来的过程中，让我无时无刻不充满了对之的思考，不知是出于什么原因？我之前学过几年农学（包括生物学、化学、植物学、生理学、土壤学、营养学、植物病理学等等课程），但从来没有像对待心理学那样充满了思考，是由于学科的不同，但他们之间本来就是有交集的，科学心理学诞生之初的两大基石之一就有生理学。那是在交集之外的什么东西吗？科学心理学诞生的另一个基石是哲学，是这个在起着主要作用吗？我想不是，因为从之前的经验来看，我从来就对哲学不感兴趣，可能是因为哲学太高深，非我辈能胜任之，又加之自小愚不可及，就导致对之望尘莫及。后来在一路思考过程中，又加之后来做了一个‘心理测验’，终于得知其中原委。若是将世间的学科门类进行分类的话，我将之分为三大类：文科、理科和综合科。我是文科不行、理科不行、综合科还可以。心理学这门学科也是如此：既不纯属于自然科学，又不纯属于社会科学，但属于中间科学（边缘科学、思维科学）。我之于综合科目就如心理学之于中间科学，这两者有着天生的暗合之处，一拍即合，合上了拍子，跟着拍子走，自然不会出错，越发的有感觉。

我之所以论及这一点，是出于对很多在前行之路上徘徊、彷徨、不知所措的人所发出的呐喊之声的回应。排疑、解惑本来就是心理学人的责任，所谓的“师者，所以传道、授业、解惑也”。我虽非为人师，但愿为人师之事，此乃吾之志也！“惑”字不单单是针

对自己，也是对别人，芸芸众生是也。这也就是做学问的事，世间有多少事，或许在别人看来狗屁不如，但恰恰在另一些人看来有如神药，其实世间一切事物皆可研究，并且都有意义，都有存在之价值，就看对谁而言了。

我将近来的文章结集成册，命名为“心理学沉思录”或是“我的心学录”，就是记录我在心理学的世界里游走的一些心得、体会。说不上有何真知灼见，仅仅是浅尝辄止罢了。有如“闲静少言，不慕荣利。好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。”我可能达不到五柳先生那样的境界，与其说是浅尝辄止，还不如说是自己的功夫不到家，“非不为也，是不能为也”。但这仅仅是我始学心理学，刚入之门径，还很粗浅，还处于“一箪食、一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧”之境。我们的大脑之谜在一步步向世人开放，我们的进步亦是如此，在一步步前行，希望在进入门径之后，深入到心理学的万花丛中一览百花争艳之全景，解读个中玄妙。

心理学在科学大家庭中的地位日加显著，而且心理学是一门关于人性的学科，它是在诸多人性学科中，如哲学、宗教学、社会学、文学、史学、法学、艺术学、美学、教育学等中是处于基础性地位的学科，它是对这些学科的一个汇总，也为这些学科提供了理论基础。从中可以看出，它在理论方面是具有坚实基础的，在实践中它也具有其不可替代性。林方在《心灵的困惑与自救：心理学的价值的理论》一书中提到：“据原苏联哲学家凯德洛夫（Kedlof, 1903—1985）的研究，近代科学发展的早期，力学是第一个带头学科，领先 200 年。以后是化学、物理学和生物学一组学科，领先 100 年。再往后是微观物理学，领先 50 年。到当代是控制论、原子论和航天学，领先 25 年。预计到下一步将是以分子生物学为中心的一组新学科的大发展。进入 21 世纪，生命科学的领先地位又将由以心理学为中心的一组学科所取代。”

若是凯德洛夫的预言成真的话，现在看来，已然有如此之趋势。当今物质方面的基本需要基本上已经得到了很好的解决，而精神方面的需要呢？这正是心理学的用武之地。我们正好赶上了这个时代，正好走上了这条路，未来如何前行，且看我们这一辈人如何行事。当今世界的很多难题，同时也是心理学所面临的难题，但好在有科技武器在，这是一把破荒之剑，有备无患嘛！

当今科技日新月异，一切的难题都将在它的神威之下显出原形，使之无所遁迹。就如我在二零一五年十月九日学习红外实验仪器时所感悟到的那样：

五言律绝

学习近红外观感成像原理有感

黑箱大脑奇，科技迹今知。

勿要藏颜色，应须显本之。

希望在科技的保驾护航下能一览心理学的门户，越发的深入，此本“我的心学录”是我在心理学研究过程中的一个记录，一个起点，也希望以此为起点，不断地深挖下去，甘美的源泉必将出现。希望那时的“大脑黑箱”从黑箱到如今的灰箱，再到彻底打开“大脑黑箱”，变为清澈透明的白箱。

2016年7月1日于西北师大农马斋

— 目 录 —

- 诗创作记忆心理汇报 __ 1
- 从毛泽东诗、词、韵语中看中国社会主义科学方法论的发生及发展 __ 31
- 关于注意能够恢复视觉短时记忆中的离散项目之文献述评 __ 40
- 旁观者效应如何在生活中应用的试探 __ 50
- 关于效度与现实研究的思考 __ 55
- 关于说服理论与叙事心理学之关系初探 __ 60
- 无领导小组讨论简介 __ 73
- 浅析自我肯定理论 __ 77
- 走进心理学之诗创作心理学汇报 __ 82
- 《大学生求职规划》分析报告 __ 143

学术之天问	__ 146
问题青少年诗歌疗法汇报	__ 163
叙事作为心理学的根比喻	__ 177
工作面试的其他类型汇报	__ 188
关于“舍得”思想的演绎——基于贪婪试探	__ 210
以关键事件访谈法为例：对签约作家胜任力特征的分析	__ 221
由笔迹所诱发的自我参照加工的时间特性汇报	__ 230
“古今人性皆不变”简谈	__ 245
青少年自杀问题：现状、类型、影响因素和干预	__ 260
以访谈法为例：苏柏亚成为签约作家之路	__ 278
云深不知处（代跋）——勿要存“心”机，应须显本“心”	__ 284
参考文献	__ 287

诗创作记忆心理汇报

西汉辞赋家枚乘（？—公元前140年）在《上书谏吴王》中说道：“欲人勿闻，莫若勿言；欲人勿知，莫若勿为。”也就是我们今天所说的“要想人不知，除非己莫为”。为什么会这样呢？在自然界中“会留下蛛丝马迹”“天下没有不透风的墙”“鸟儿飞过也会留下痕迹”等似乎世界上所有的东西在受到外界作用后都会留下印记。其实这也是我们即将要谈的记忆。虽然有些东西我们记下了，但往往有时我们不能回忆，似乎这和自然界里的有些不一样。

心理学家（Nickerson, R. S., Adams, M. J., 1979）曾用实验研究过人们日常生活中经常使用的纸币，看人们是否能记得住上面的图案，因为钱对于人们来说是再平常不过的了。这两个心理学家以美国大学生为被试，以再认法测他们对一分硬币的记忆。实验材料是15个硬币图案，其中只有一个是正确的，也就是辨别测试。实验时以随机的方式将图案全部呈现给被试，被试的任务就是辨认哪一个硬币是正确的。研究结果大为出乎意料，显示被试几乎全部都以猜测的方式做出反应，猜中率大概在1/15左右。研究者分析认为，这样的结果是因为人们一般觉得没有必要去注意细节。^[1]

那什么叫记忆呢？认知心理学所下的定义即人脑积累和保持个体经验的心理过程，即人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。其中编码过程、存储过程和提取过程就是记忆过程的三种基本形式。

1. 记忆概述

在古希腊神话中，记忆（Mnemosyne）女神是掌管科学与艺术的九位缪斯女神的母亲，九位缪斯女神分别是史诗、历史、抒情诗、音乐、舞蹈和歌曲、悲剧、戏剧、圣诗和天文学，她们是文明的象征，从一定程度上来说记忆女神就是一切。有了她，才有了今天。古希腊三哲之一的柏拉图将记忆与“心”联系在一起，认为记忆是心的官能；他的学生也是古希腊三哲之一的亚里士多德进一步指出：“记忆总是在心灵中被发现。”他们提出了一

[1] 参见张春兴. 现代心理学. 上海: 上海人民出版社, 2005: 200-201.

个记忆的蜡板说，即将记忆比作一块蜡板，不同的个体关于蜡板的尺寸和硬度都是不同的，我们的记忆就像是把一个印象印在了蜡板上一样。

在中国，关于记忆的论述也不乏见，早在《左传》的“襄公二十四年”中有记载：

二十四年春，穆叔如晋。范宣子逆之，问焉，曰：“古人有言曰，‘死而不朽’。何谓也？”穆叔未对。宣子曰：“昔勾之祖，自虞以上为陶唐氏，在夏为御龙氏，在商为豕韦氏，在周为唐杜氏，晋主夏盟为范氏，其是之谓乎！”穆叔曰：“以豹所闻，此之谓世禄，非不朽也。鲁有先大夫曰臧文仲，既没，其言立。其是之谓乎！豹闻之：‘大上有立德，其次有立功，其次有立言。’虽久不废，此之谓三不朽。若夫保姓受氏以守宗祧，世不绝祀，无国无之。禄之大者，不可谓不朽。”^[2]意思是说，鲁襄公二十四年春，穆叔出使晋国。范宣子迎接并问道：“古人说‘死而不朽’是什么意思呢？”穆叔没有对其回答。范宣子又说道：“从前勾的先祖，从虞以上为陶唐氏，在夏为御龙氏，在商为豕韦氏，在周为唐杜氏，晋国主导的中原盟会为范氏，这就是说的不朽吧！”穆叔答道：“以我所听到的，这叫作世禄，不叫不朽。鲁有先大夫叫臧文仲，死了之后，他的言论没有被废弃。这就是说的不朽吧！我有听说：‘最高不朽的标准是树立德行；其次是树立功业；最后是树立言论。’虽然人死了很久之后也不会被废弃，这就叫作三不朽。像那种保持姓、接受氏用来守住宗庙，世世代代祭祀不断，哪个国家又不是这样呢？爵禄中最大的也不能称之为不朽。”

上文说的不朽，其实就是讲的记忆，在古代什么东西死了很久还能被别人记住呢？有三个指标：最高不朽的标准树立德行；其次是树立功业；最后是树立言论。只有这样，即使人死了很久但他的这些德行、功业、言论也不会被废弃，也就是被后世之人所记住的了。

关于记忆的论述，在诗词中更是受到诗家词客的青睐，如北宋政治家、史学家、文学家诗人欧阳修（1007—1072）的《生查子·元夕》写道：“去年元夜时，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后。今年元夜时，月与灯依旧。不见去年人，泪湿春衫袖。”^[3]意思是说，去年元宵夜，花市上灯光如同白天一样明亮。在黄昏时分月上柳梢头之时与佳人相约。今年元宵夜，还是去年的灯光，还是去年的月亮。此情此景，相思成疾，泪染春衫。

北宋婉约派代表人物晏几道（1038—1110）的《临江仙》写道：“梦后楼台高锁，酒醒帘幕低垂。去年春恨却来时，落花人独立，微雨燕双飞。记得小蘋初见，两重心字罗衣。琵琶弦上说相思，当时明月在，曾照彩云归。”^[4]意思是说，从醉梦中醒来，惺忪的

[2] 刘凯主编. 儒家经典全6册. 北京: 线装书局, 2014: 1694.

[3] 飞白主编. 世界诗库(第10卷: 中国). 广州: 花城出版社, 1994: 280

[4] 周汝昌, 缪钺, 叶嘉莹等. 唐宋词鉴赏辞典(唐·五代·北宋). 上海: 上海辞书出版社, 1988: 533.

双眼只见紧锁的楼台和虚掩的帘幕。去年春天的离愁别恨突然间又涌上心头。我独立庭中，看纷纷落花以及细雨中成双成对的飞燕。记得当年第一次见到小蘋，她身上穿着心字罗衣。独自弹着琵琶诉说相思之情。当年相见时的明月如今犹在，它曾照着像彩云一样的小蘋归去。可如今我思念的佳人又在哪里呢？

北宋著名书法家、画家、文学家、豪放派代表人物苏轼（1037—1101）的《念奴娇·赤壁怀古》写道：“大江东去，浪淘尽，千古风流人物。故垒西边，人道是：三国周郎赤壁。乱石崩云，惊涛裂岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰。遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间、檣櫓灰飞烟灭。故国神游，多情应笑我，早生华发。人间如梦，一尊还酹江月。”^[5]意思是说，浩荡的长江向东流去，淘尽了千古的风流人物。那旧营垒的西边，人们说那就是当年三国周瑜赤壁战场。陡峭的石壁直耸云天，如雷的惊涛拍击着江岸，好像卷起了千万堆白雪。如画的江山，一时间涌现出了多少豪杰。遥想周瑜当年，绝代佳人小乔刚嫁给他之时英姿奋发豪气满怀。手摇羽扇头戴纶巾，谈笑间曹操的战船被烧得灰飞烟灭。当年的战场我今日一游，我的多情是多么的可笑呀，如此早地生出了斑白的头发。人世间如梦一场，且杯酒一祭江边的明月吧。

人类关于记忆的探索已经历了两千多年的历史，其相关论述也不少，但关于记忆的科学的研究则是近100年左右才出现的，而直到20世纪50年代，关于记忆的研究都把它看成是单独的系统，直到当代认知心理学的出现，记忆才有了一些实质的进展，并提出了多系统说。

记忆研究最早是从赫尔曼·艾宾浩斯（Herman Ebbinghaus）开始的，他在1885年写下了记忆实验的第一部科学论述《论记忆》。在研究中，它采用了无意义音节作为他的记忆材料（中间一个元音，两边各一个辅音构成），如AOC、XEB等。他自己作为被试，以机械重复的记忆方法对词表进行学习。艾宾浩斯不能预见到，他的工作对学习和记忆研究的整个历史所产生的影响。考虑一下他所研究的课题吧，虽然每个人都“知道”记忆是什么，哲学家们还就他的目的思辨了多年，但没有研究过记忆结构的系统论述，没有精细的分析仪器，没有过去试验的资料。他对未知记忆属性进行探索时，几乎没有多少信息作指导。他倒有一个预想：“某时曾被意识到的感觉、情感和观念。仍暗藏在记忆中的某个地方。”他也谈到：“虽然转向内部去寻找，可能再也找不到它们了，然而它们还没有被完全摧毁和废除，而是以一定的方式继续存在，存储下来，可以说是存储在记忆之中。当然，我们能直接观察到它们目前的存在，他对我们的知识的影响揭示了它的存在，其可靠性就像推测地平线下面就有星星一样……^[6]。”

[5] 周汝昌，缪钺，叶嘉莹等. 唐宋词鉴赏辞典（唐·五代·北宋）. 上海：上海辞书出版社，1988：620.

[6]（美）罗伯特·L. 索尔索著，黄希庭，李文权，张庆林译. 认知心理学. 北京：教育科学出版社，1990：152-153.

虽然艾宾浩斯对暗藏的记忆之星的探索并不是完全成功的，但这并没有妨碍哈佛的威廉·詹姆士(William James)继续对记忆结构进行探索。詹姆士在1890年发表了他的两卷本名著《心理学原理》，他注意到艾宾浩斯敢冒险连续每天阅读无意义音节，并称赞他对记忆的精确测量。他也对此思考到：

摆在我们面前的[作业]，可以说是研究的一种方法，我们运用这一方法将模糊的往事按其原状画在记忆的油画上，我们还往往想象我们能直接看到他的深处。思想流继续在流动，但大部分思想流都坠入遗忘的深渊。其中一部分在流过的瞬间，记忆未予注意。另一些只存在片刻、几小时或者几天。还有另外一些则留下不可磨灭的痕迹，只要生命还存在，就可以根据这些痕迹将它们回忆出来。^[7]

詹姆士认为，从记忆中做出回忆，需要花费精力，他把即刻记忆(他称之为初级记忆)与间接记忆(他称之为次级记忆)相区别。他对记忆结构的大多数预测是基于内省的。由于他提出的这个二元结构基本上没有什么科学证据经过发展，在1965年沃和诺曼(Waugh&Norman)提出了初级记忆系统和次级记忆系统，他们认为当外在刺激进入初级记忆系统，然后可通过复述而记住，否则就会遗忘。再经过复述，可能会进入次级记忆系统，从而就成为了永久记忆的内容。

从记忆结构看，当代认知心理学主要还是从时间和内容方面来对记忆进行区分，从时间维度的角度来看，记忆通常有三种：(1)感觉记忆或图像记忆和声像记忆(iconic and echoic memory)；(2)短时记忆或工作记忆；(3)长时记忆。^[8]

感觉记忆是客观刺激物停止后感觉信息在极短暂时间内保存下来的记忆，这种记忆叫感觉记忆，也叫瞬时记忆。信息加工方式以图像记忆为主，还有声像记忆。波林使用了部分报告法^[9]证明了图像记忆的容量大约为9个，保存时间大约为0.25—1s之间；莫里也根据波林的部分报告法证明声像记忆的容量大约为5个，保存时间为2秒。感觉记忆保持时间极其短暂，一般在0.25—2秒之间，其间若不对信息加以注意，信息就会消失得无影

[7] (美)罗伯特·L. 索尔索著，黄希庭，李文权，张庆林译. 认知心理学. 北京：教育科学出版社，1990: 154.

[8] 陈烜之. 认知心理学. 广州：广东高等教育出版社，2006: 155.

[9] 斯珀林(Sperling, G.)用部分报告法证明了瞬时记忆的容量是较大的。起初，他用上、中、下三行字母(每行四个，共二十个字母)作为实验材料，用很短的时间呈现给被试看。呈现终止后，要
被试回忆这十二个字母。结果大多数被试只能回忆四五个。后来，他以1/20秒的极其短暂的时间闪现三
排字母，当闪现终止时，给被试发出声音信号，这种声音信号分为高音、中音、低音三种，分别代表闪
现的上、中、下三行字母。发出高音时，要求被试回忆上行字母，发出中音时，要求被试回忆中行字母，
发出低音时，要求被试回忆下行字母。实验结果表明：被试能够回忆出任何指定行中的字母的75%，也就
是 $12 \times 75\% = 9$ 个字母。见：阴国恩，梁福成，白学军. 普通心理学. 南开大学出版社，1998: 135-136.

无踪，但它保存的容量极其大，好像只要是形象鲜明之物它都能感觉得到似的，只不过不能进入短时记忆还得取决于对信息的注意程度。

短时记忆是指人对信息的短暂保持和容量有限的记忆，是一个中间环节，处于感觉记忆和长时记忆的中间。信息加工方式以听觉编码为主，还有视觉编码和语义编码。在编码过程中个体觉醒状态、组块水平^[10]、加工深度、材料的性质和数量、材料的系列位置等都会对其加以影响。它的主要加工存储方式是组块和复述，在斯滕伯格的加法反应时实验^[11]中证明了信息提取是一个完全系列的扫描过程。

米勒指出短时记忆的容量一般为 7 ± 2 个组块，也就是说它一般能存储5—9个左右的信息，保持时间也很有限，一般不超过1分钟，大概就是当一个人打电话时，他在电话簿上记下电话号码，然后根据记忆拨出这个号码，但打过电话之后就忘了的这么一个时间段的记忆。短时记忆的信息不像感觉记忆的信息那样，它是有意识地对其加以控制的，信息要想保存更长时间，还得对其加以复述，复述是有效的保持学习的方式。Craik 和 Lockhart 在1972年提出了编码加工水平理论，其中他们指出在复述学习材料时有两种方法，一种为保持复述(maintenance rehearsal)，即只是机械地复述，所以只是在工作记忆中短暂地保存信息。另一种是精加工复述(elaborative rehearsal)，即通过与其他记住了的东西建立起联系。^[12]短时记忆若不及时加以复述，也会遗忘，其中沃和诺曼

[10] 组块(chunking)是将若干单个单元编码为更大的单元。米勒(Miller, 1956)就项目如何在短时记忆中编码提出了一种解释。他假设了一个能够保持七个信息单元的记忆模型。每个字母表示一个信息，照这样每个字母填充一个槽。然而，组成一个单词的字母都组块为一个(单词)单元，这样每个单词单元在短时记忆中也只占一个槽，将单词序列按单词单元编码，增加了短时记忆的容量(按照字母数)。即使我们的即刻记忆容量大约限制在七个信息单元以内，组块(或将若干单元编码为更大单元)也会极大地扩大我们的容量。见：(美)罗伯特·L. 索尔索著，黄希庭，李文权，张庆林译. 认知心理学. 北京：教育科学出版社，1990：187.

[11] Sternberg 于1969年运用反应时法进行的实验是一个经典的记忆提取的研究范式。实验中他向被试呈现在短时记忆容量以内的，一系列不同长度的刺激项目，称作记忆集(memory set)；接着呈现一个检索项目，让被试报告这个检索项目是否包含在记忆集中，以反应时作为指标分析短时记忆提取的特点。Sternberg 推测，如果被试要对短时记忆中所有短时记忆项目中所有识记项目进行全部扫描后才能对测试项目进行“是”或“否”判断的话，那么，被试进行正确判断所需的反应时不应随记忆集的大小而变化；如果被试按平行方式扫描，那么，记忆集的大小不会对反应时产生什么影响。实验结果显示，反应随识记项目的增加而增加，成一条加速线，即反应时是记忆集大小的函数。因此，Sternberg 认为，短时记忆信息提取是系列扫描。见：丁锦红，张钦，郭春彦编著. 认知心理学. 北京：中国人民大学出版社，2010：134.

[12] Esgate A, Groome D, Baker K, Heathcote D, Kemp R, Maguire M, Reed C. A Introduction to Applied Cognitive Psychology. London: Psychology Press, 2005, 90-93.

的实验证明了短时记忆的遗忘主要是由于受到了其他信息的干扰^[13]。

工作记忆，它与短时记忆很难区分开。短时记忆有时又称之为工作记忆，它是指人在进行某项工作或活动时正在进行的连续流动的记忆。Baddeley 和 Hitch 认为工作记忆同时存储和加工信息，它包括三个成分，分别是处于核心成分的中枢执行系统、语音环和视空图像处理器等三个成分。其中视空图像处理器主要负责视觉信息的保存和控制；语音环主要负责以语音为基础的听觉信息；处于核心成分的中枢执行系统主要负责协调各子系统之间的活动，并与长时记忆保持联系，就像人的大脑一样，纵观全身，统筹全局。

长时记忆是指存储时间很长的记忆。它的信息加工方式以语义类别为主要编码方式，也就是以语言本身的特点为中介来进行编码，还有在主观组织、形象化、利用表象等的编码方式。它的影响编码的方式有在编码时的意识状态和加工的深度。长时记忆的存储条件与方法主要有组织有效的复习，正所谓“学而时习之，不亦说乎”；还可以利用外部记忆手段，如西方最早的记忆术，叫作“Dialexis”^[14]，还要特别注意健康用脑，保持身体的卫生，所谓身体乃革命之本钱嘛！

在长时记忆中，信息的提取主要有再认和回忆两种形式，再认有压缩式的感知形式和开放式的思维形式两种。影响再认提取的影响因素主要有间隔时间、材料的性质和数量、

[13] 沃和诺曼使用十六个数字，以探索初级记忆中项目的命运。这些字表以每秒一个数字或每秒四个数字的速率读给被试听。第十六个或探测数字是一个重复的数字（在 3、5、7、9、11、12、13 或 14 位置上已出现过）。探测数字（由一个音调伴随）是给被试的记忆线索，让他回忆在探测数字第一次出现时，紧跟其后的项目。一个典型的数列可能是：7951293804637602（音调）。在这一情况下，正确的回忆是 9（在 2 的第一次呈现之后的数字）。在本例中有十个项目介于首次出现和探测数字之间。被试不知道哪一个数字将是回忆线索，他不可能将注意力集中在任何一个数字上并复述它。每秒或每四分之一秒呈现数字的目的，是要确定在初级记忆中遗忘是衰退（据推测是由于时间）还是干扰的函数。如果遗忘是衰退的函数，那么，一个人就会期待在较慢的速率（每秒一个数字）下的回忆较少；如果遗忘是干扰的函数，就不同的呈现速率而言，他应期待记忆没有差异。以两种速率呈现的信息量相同，或者按照沃和诺曼的逻辑，衰退出现的时间会相同。可以说，即使每秒给出一个项目，被试也会让额外的实验信息进入他的初级记忆，但后来进行的实验（Norman, 1966）（实验中呈现速率在一个特定的时间内从 1 变到 10 个数字），所获得的资料与从原来模型中获得的遗忘速率相一致，即两种呈现速率的遗忘率相似。在初级记忆的遗忘中，干扰和衰退相比，前者是较重要的因素。见：（美）罗伯特·L. 索尔索著，黄希庭，李文权，张庆林译。认知心理学。北京：教育科学出版社，1990：164-165。

[14] 据记载，早在文艺复兴之前大约公元前 10 世纪在一篇题为“Dialexis”的文章中就谈到了注意和复述，它可以帮助提高学习效率，一般讲到“记忆术”，我们指的都是方法或手段（例如一个押韵或一个表象），其作用是增强记忆信息的存储和回忆。见：Small P J. Wax Tablets of the Mind: Cognitive Studies of Memory and Literacy in Classical Antiquity. London: Routledge, 1997. 82.

原有经验的巩固程度、原有事物与重新出现时的相似程度、思维活动的积极性以及个性特征等。而回忆是在完全不给提示线索，不像再认那样（例如选择题），让其回忆出原来的信息，其影响它的因素有联想、定势和功能固着、兴趣和爱好、利用双重编码中的表象与词语概念共同搜索等。长时记忆的保持时间极长，可能终生都会记住，其记忆容量也是无限制的，它能记住如此多的内容以及长时间都处在记忆中，那么它的存储内容就会发生一些变化，如次要的信息会消退，会出现更加概括化、完整化和具体化的内容，这样主要是出于信息对于人的合理性考虑的。

从记忆的内容来看，记忆系统可分为陈述性记忆和程序性记忆。其中陈述性记忆（declarative memory）是指有关事实和事件的记忆，例如上课时老师要求我们背诵的古诗词及一些其他文章等。程序性记忆（procedural memory）是指如何做事情的记忆，包括对认知技能和动作技能的记忆，例如骑自行车、游泳、织毛衣等技能的记忆，这些记忆可能在最初学习阶段会用到陈述性记忆，等学会了之后就变成了程序性记忆。图尔文（Tulving）将陈述性记忆又分为语义记忆和情节记忆，两者都包含事实方面的记忆，但情节记忆一般包括偏向个人的事实方面的记忆；而语义记忆一般包括偏向一般的事实方面的记忆。情节记忆（episodic memory）是指人们根据时空关系对某个事件的记忆，与个人亲身经历分不开，如与恋人在天阶下的邂逅等。语义记忆（semantic memory）是指人们对一般知识和规律的记忆，它一般与特定时空关系无甚关系。

不同的记忆系统有不同的神经生理基础，当不需要有意识记住的任务被记住了，也就是说个体在无意识的情况下，过去经历对当前作业产生的无意识的影响，这就涉及内隐记忆（implicit memory），与之相对应的即为外显记忆（explicit memory），它涉及对有意识的过去经验做出回忆。对于内隐记忆来说，在我们的日常生活中它是一种偶然的、不加注意的记忆，例如人们会有时认为某人似曾相识，但又想不起来在什么地方见到过，或是看到一首诗里所描述的情景非常熟悉但就是意识不到在什么时候经历过。

与记忆相形而出的是遗忘，哈佛大学心理学家丹尼尔·夏克特在其名著《记忆之七宗罪：记忆是如何记住和遗忘的》一书中论述了记忆的七宗罪：第一宗罪是短暂之罪（the sin of transience），指随时间的流逝而导致的遗忘，这是最为普遍的特征。第二宗罪是心不在焉之罪（the sin of absent-mindedness），指因注意不集中而导致忘了要做的事情。第三宗罪是阻滞之罪（the sin of blocking），指信息并没有从记忆中消失，而是被阻滞而无法获取。第四宗罪是错误归因之罪（the sin of misattribution），指我们记得某事曾发生，但把记忆归因于其他来源上去了。第五宗罪是暗示之罪（the sin of suggestibility），指我们的记忆由引导的问题或者因暗示而产生的。第六宗罪是偏见之罪（the sin of bias），指我们当前的知识和信念影响了我们的记忆。第七宗罪是持续之罪（the sin of persistence），指我们不能忘记不希望拥有的记忆。夏克特认为，记忆之七宗罪

是记忆的适应性特征的副产品，是我们必须付出的代价。^[15]

2. 诗与记忆的关系

从已有文献中可以明显看出，在先秦时期我国第一部诗歌总集为《诗经》。最早称之为《诗》，后被儒家奉为经典之一，方称为《诗经》。《诗经》最早由生活在中华大地上的远古祖先口头创作，口耳相传来传播，那时还没有产生书面文字，最后于公元前 11 世纪左右入选称为“风雅颂赋比兴”的“六诗”，直到这时采用文字的形式将其记录固定下来。在文字诞生之前诗歌完全靠人类的记忆保存，能够跨越无文字的障碍，无需历史和书面文字的记载依然可以稳定传播。这些诗歌发源于书面文字尚未发明之前的口头文化，后经历了书面文字的出现、发展和成熟的尧、舜、禹、夏、商时代，直到西周时期“六诗”这一最早的诗歌总集《诗经》将他们给固刻下来。这期间，经历了数千年甚至上万年的历史。正如有些研究者所说的《诗经》产生于距今大约二千五百年左右的西周初叶至春秋中叶这五百年间的“周诗说”，那都是站不住脚的。

中国是一个讲究传承的国度，《诗经》最早应延伸至神话传说时代的记忆萌芽，之后为包含人类最早的狩猎和采集知识的“原始部落知识”的原始记忆。《弹歌》和《采芣苢》为原始记忆与文化记忆之间的过度。从《诗经》开始，我们就进入了文化记忆时代，它们同样采用诗歌的形式，但内容已不是原始部落的知识，而且表达普通人的情感和日常生活的真实记忆。诗歌形式经历了从完全复述只变化字到完全不复述的变迁。^[16]

在《尚书·尧典》中说道：“诗言志，歌永言，声依永，律和声。”在《礼记·乐记》中说道：“诗，言其志也。”卜商在《诗序（即〈毛诗序〉）》中说道：“诗者，志之所之也。在心为志，发言为诗。”庄子在《庄子·天下》中说道：“诗以道志。”等等。在如此浩瀚的古籍当中，诗的定义如此不同，那我们如何来理解诗的定义呢？闻一多在《伏羲考》中指出：“《三百篇》有两个源头，一是歌，二是诗；志与诗原来是一个字。志有三个意义：一、记忆；二、记录；三、怀抱。”^[17]从闻一多的考察中我们可以看出诗最初有记忆和记录的意思，这也就说明了《诗经》是中国最早的口语传统，也即通过口头创作、口耳相传来进行传播，是中国诗歌的最早起源，这类诗歌之所以产生，是因为这类诗歌形式非常符合人类的记忆功能。它的产生就是为了对抗遗忘的，使祖祖辈辈都共享一些经验。

[15] Schacter L D. The Seven Sins of Memory: How the Mind and Remembers. Boston: Houghton Mifflin Books, 2002, 1-30.

[16] 张敏. <诗经>的认知诗学与心理分析研究 [D]. 广州: 华南师范大学, 2007.

[17] 闻一多. 伏羲考. 人文科学报, 1942 (11): 1 (2).