

# 文件包——一种新的情绪记忆探讨思路

包丰源 招辉

(北京心智教育文化发展有限公司 100044)

摘要:本文在对情绪记忆相关理论和模型分析的基础上,从场景信息集合和认知评价塑造的角度,借鉴现代计算机概念,以“文件包”的名称试图创建一种新的情绪记忆探讨思路,强调个体在受到强烈情绪刺激时,其场景中的所有信息集会在心智中留下一些固定的组合,形成包含主客观感受和评价的情绪记忆“文件包”,并在日后遇到类似场景时自动触发,从而影响个体的思维方式和行为选择。同时,在对其形成与影响机制分析的基础上,提出进行情绪干预和处理的方法与路径。

关键词:情绪记忆文件包情绪处理认知模式

情绪与记忆之间的关系在 1975 年以后开始受到认知心理学家的关注,并逐步在行为实验和脑神经机制方面取得了许多重要成果。记忆过程分为三个阶段:编码阶段、巩固阶段、提取阶段,情绪性显著的经历,无论是愉悦的还是不愉悦的,都会激活应激激素或大脑结构,从而调节对新获得记忆的巩固过程<sup>[1]</sup>。目前国内较为常用的情绪记忆定义为情绪信息(或者情绪状态下中性刺激)的编码、存储,并在一定情况下进行检索和提取的过程,情绪信息包括情绪的主观体验、情绪的生理和行为反应以及情绪刺激<sup>[2]</sup>。本文采用的“文件包”概念,旨在从情绪发生场景和信息集成的角度,对情绪记忆进行思考和认识,并分析其形成、影响和应用。

## 一、“文件包”的概念和模型分析

钱国英<sup>[3]</sup>等对情绪记忆的理论模型进行了系统梳理,包括 Bower 的连结语义网络模型、Lang 的生物信息模型、Leventhal 层次加工模型、Philippot 等的情绪记忆整合模型、多通道模块记忆系统、LeDoux 的情绪记忆模型以及 Damasio 的初级与次级情绪系统,并介绍了最新的神经认知模型和发展模型。在情绪记忆的神经认知模型<sup>[4][5]</sup>中,强调杏仁核的作用,主张对情绪的唤醒加强了杏仁核的激活,促进了对刺激或事件的编码。即使在信息存储于各记忆系统中的较长一段时间内,唤醒还在起作用,该作用甚至能够维持到信息的提取。而在发展模型<sup>[6]</sup>中则强调,当事件发生时,人们对事件的评价受心理生理反应、个体特征、主要社会关系和文化、社会等因素的影响,在加工情绪体验(编码、存储和提取)的所有水平上,这些因素会通过相互作用来预测记忆;最后是记忆的输出,记忆不仅是一个输出结果,它也会以内隐记忆、图式和自传体记忆等形式反馈到发展背景内的系统中,可以预测未来的记忆加工。

情绪记忆的各类模型对记忆编码、存储和提取的机制进行了探讨和分析,既有在神经认知领域的推进,也有在认知行为学、社会心理学等方面的研究。本文强调的“文件包”理论是一个集合的概念,是个体经历的某一个情绪刺激场景中的所有信息集成,包括场景中的人、事件、声音、味道、感受、认知等,外在的信息在个体内心形成强烈的冲撞,经由视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和意识在心智中留下一些固定的组合,所有的这些信息最终形成一个情绪记忆的“文件包”(包括情绪的主观体验、行为方式、客观场景和认知评价等),将所有发生完整无缺地记录下来,成为一个自动反应的程序。

之所以采用“文件包”的概念,正是借鉴了计算机中文件包的集合含义,表示情绪记忆中涵盖了所有的主客观信息。特

别强调的是,同主观体验和客观场景一同记录下来的,还有个个体在强烈情绪刺激下形成的社会认知。个体经历的生气、担忧、害怕、恐惧或者眷恋、放不下的事件,产生的强烈的情绪感受,就像在内心写入了一个程序,日后,每当遇到类似情景的时候,就会启动这个程序,做出相同的反应和评价。这一点同前文分析的情绪记忆发展模型有一定的契合度,强调社会关系和认知在情绪记忆中的作用,并且能够预测未来的记忆加工,预判个体的行为模式和认知结果。

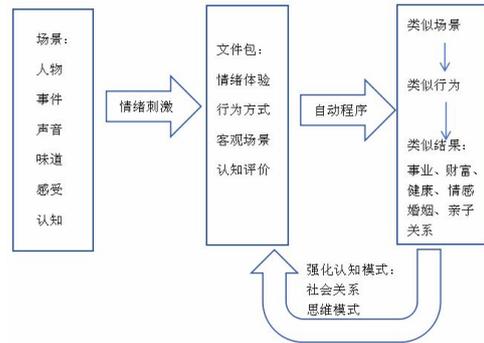


图 1 文件包的理论模型

举例来说,一位受访者在五岁时候和四、五个小朋友一起在河边玩耍,不小心被其中一个小朋友推到水里,几乎淹死,后来被路过的一位长辈所救。这个场景就会形成这样的“文件包”:眼睛看到四、五个同龄小朋友和他在桥上打闹,耳朵听到小朋友玩耍时候的声音,身体体会到落水后几乎死亡的恐惧,遇到长者救助后心存感激。

在这个“文件包”中,有同龄小朋友、水、落水后恐惧害怕、长者,这些信息形成的“文件包”,在日后生活中,只有触碰其一,就会关联生出其他信息。比如,日后遇到相同的河流会有恐惧感,甚至对较多的水会重新启动早年经历中遇到水差点死亡的记忆,导致不愿意接近或者即使接近也会感到恐惧。另一方面,由于救他的人是长辈,日后遇到老师、领导、比自己年龄大或者有能力的人,就会特别愿意走近甚至产生敬重、心生佩服,容易建立起良好的关系。但与同龄人共同创业打拼就会比较难,而是更喜欢和比自己年长的人谈合作。这一案例基本体现了“文件包”的形成和触发机制,并说明其具有的行为预测的作用。

## 二、“文件包”的形成与影响

每一个“文件包”的形成都是事情发生的时候所有眼、耳、鼻、舌、身、意感受到的信息集合储存在记忆中的过程。这个储存的过程,因为存在强烈的情绪刺激,导致没有充足理性判

断,以感性认识为主,所以其间并没有对当时状况中的对与错、是与非、真实与虚假进行充分辨别,也很容易造形成个体对过往经历的片面认知。

一方面,“文件包”一旦在记忆中形成,就会像程序一样,只要条件满足,便会自行运作,引导个体在遇到类似的因素时做出类似的行为和反应。另一方面,“文件包”导致个体对之后发生的类似事物的理解和认知存在片面性,影响个体的思维方式和判断,无法中正客观地做出评价和选择。

“文件包”的影响体现在正反两个方面。正向来说,一些“文件包”形成后,会激励人不断做出类似的努力,一步一步实现人生目标;反向来说,一些“文件包”会成为内在障碍,引导个体不断重复曾经的错误做法,无法向目标靠近。

在情绪记忆的影响上,目前普遍认为负面、消极的情绪能够在记忆中产生更为强烈的影响。负性强度越高,危险信号越强,个体由于长期进化过程中,对危险的信息优先编码加工,分配更多的注意资源<sup>[7]</sup>,负性情绪比中性情绪能够更多的激活与感觉相关的大脑皮层,从而有更多细节的记忆<sup>[8]</sup>。本文在研究过程中,主要侧重探索负面情绪记忆形成的“文件包”对生活各方面的影响,不同于一些情绪记忆研究主要通过图片评价的方式进行情绪和认知测量,而是选择通过深度案例访谈和解读的方式,从当下生活遇到的问题入手,回归到情绪记忆产生的生活事件场景中,还原“文件包”形成的过程,明确其对个体人生选择的长远影响,并选取了在事业、财富、健康、情感婚姻、亲子关系等重要人生方面的案例予以说明。

在本研究中,进行了上千例相关分析与解读,在选取的案例中,主要从当下境遇和过往“文件包”的关系入手,重点分析“文件包”集合的场景信息在人生不同方面的重现,以及对个体思维方式和行为选择的深远影响。

#### 1. 事业方面

一位女士在8岁的时候,因为下午没有写作业,一直在和女孩子们玩跳绳,被爸爸当众揪着头发拽回家,回家后对她一边打一边骂“为什么犯那么多错不改”,甚至用针扎她的脸,直到她嚎啕大哭。这个场景里的所有记忆包括以爸爸为代表的权威、当众拽回没有面子、被打骂吼叫、心里害怕委屈等,在这位女士的内心中形成了一个会自动运作的“文件包”,导致她在日后生活、工作中不喜欢与领导接近,尤其无法接受领导大声说话,如果感觉是在吼自己,就会选择死要面子的方式进行对抗,无法和领导正常沟通,在工作中总是不顺心。

#### 2. 财富方面

一位42岁的男士,没有什么不良嗜好,一直在兢兢业业地做服装生意,每年收入都不错,能赚一两百万,但是却从来存不住钱,一直都是租房子住,也结不了婚。每当他有一些钱时,总是被别人借走,或者家里出点事情就花掉了。

在他6岁的时候,因为家在山里,生活条件比较苦。一天,他和几个同学摘了点菜、竹子、蘑菇之类的去镇里卖,赚了几块钱。但是当他拿着钱回家时,正赶上母亲在为家里前两天丢钱的事情生气。母亲看到孩子高高兴兴拿着钱回来了,二话不说上去就是一顿暴打。在这个事件中,赚钱明明是付出了劳动,得到了收获,是快乐的事情,但是却被母亲没有理由地狠狠打

了一顿。这个事件就在他的内心形成了一个“文件包”,使他觉得钱在手里时反而是恐惧和痛苦的事情,所以总是会尽快找各种机会把钱花出去。

他在14岁的时候,也发生了一件类似的事情:同一宿舍的同学丢了几块钱,没有办法吃饭了。他出于好心给了那个同学几块钱买饭票,帮他渡过了难关。但是没有多久就听到有人开始说钱就是他偷走的。他知道自己被诬陷了,感到非常气愤和苦恼,再次感受到了钱带给他的痛苦。

在这一案例中,6岁和14岁时的两个典型场景,较为清楚地呈现了“文件包”的连续性——类似的事件在生活中不断再现,在这一受访人身上主要体现为,让他对金钱产生了恐惧和痛苦的联系。

#### 3. 健康方面

一位40岁的郭女士,从小到大大一到阴天下雨心里就感觉很痛、很闷。看了很多中医、西医,做了各种检查也都没有发现任何问题。她的病不是来自身体,而是来自某种“文件包”。

郭女士回忆起自己在14岁时发生的一幕,那是一个雨天,她与父母坐车回老家,三人并坐在一排,郭女士坐在靠窗的位置,歪着头看着窗外的沥沥细雨。随着汽车来回晃动,她昏昏欲睡,隐约中听到了父母的一段对话。妈妈说:“这孩子长得也不好,学习很一般,以后嫁人都很困难。”父亲回应道:“是啊。如果找不到好人家,以后她的日子可怎么过啊?咱们家四个孩子就数她笨……”接下来都是父母对她的不悦之词。父母本以为孩子睡着了,什么都听不到,更没有意识到这段话竟然会给郭女士日后的生活造成极大的心灵伤害。

其实郭女士在隐约中听到了这一切,当时感到心很痛、很闷。看似无意识的一段对话,在郭女士的内心中编制了一个生命程式,记录着当时听到的父母对话、窗外的雨声和郭女士身体的感受,形成一个完整的“文件包”,导致郭女士之后每当阴天下雨时就会感到胸很痛、很闷的状况。从病理医学上检查,她的身体并没有任何健康问题,但心智却创化了她身体的表现。这种表现来自于父母对于孩子淳朴的爱,可是这种爱却让孩子感到了窒息、压抑和心痛,以至于影响了她日后三十年的身体反应。

#### 4. 情感婚姻方面

每个人都需要得到家庭的温暖,都希望得到家人的关爱。但现实中,因为“文件包”的影响,很多人得到了幸福与温暖后,反而选择逃离。

一位36岁的女士,感情屡战屡败,从24岁到36岁,谈过无数次恋爱都觉得不合适,结过一次婚又离了。她谈过的朋友都是自己心仪的对象,但最后都会被她折腾走。在回想幼年经历时,她想到了自己4岁时的一幕,父母在很激烈地吵架,每讲一句话都会说:这孩子不要了,要这孩子没意义,孩子给你带。

人长大后,看到父母争吵,能够辨别其中的原因,也许是父母性格不合,也许是有一些是非对错。但小的时候并没有这种判断力,听到父母争吵得很凶,还不停地说不爱自己了,孩子内心只会感到害怕。于是,这种感受与当时事件中的大声说话、抛弃自己等形成“文件包”。所以在日后,她一方面很希望

得到爱,但另一方面,一旦身边的人说话声音较大时,就会触发她的恐惧和要被抛弃的感受,这时她就更加难受,更想折腾。

这样的心智运作模式无形中影响着她与男性之间的相处,使彼此的关系很容易破裂。

### 5. 亲子关系方面

在郭女士的记忆中,小时候父亲惩罚她的方式就是一手拽着她的衣服,一手拿竹棍打她的屁股,还会一边打一边说“我叫你不听话,我叫你不听话”。而郭女士发现自己打孩子的时候几乎和这个的场景一模一样,只是随着时代的发展,衣架取代了竹棍而已。郭女士一开始对打孩子这件事不以为然,直到她回忆起自己被打时很委屈、很难受的感受时才明白,是自己经历的“文件包”导致了直到现在都与父亲缺少亲近感,很多事情都不愿意对他说。郭女士发现自己的孩子也是经常不愿意回应她的问题,他们的交流越来越少。

由此我们看到,“文件包”不仅影响了郭女士和父亲的关系,更是复刻到了郭女士与孩子相处的模式中。

### 三、文件包的应用

“情绪记忆是人类经验最关键的内容之一,影响着决策、个性等所有表现,任何能够减轻失忆带来的痛苦,或防止精神疾病损害情绪记忆的方法都值得探索”<sup>[9]</sup>。在减轻情绪记忆的负面作用或者进行情绪干预调节方面,不同学科进行了多种探索,包括治疗抑郁症、焦虑症等精神疾病的药物,无损脑刺激(non-invasive brain stimulation, NIBS)神经调控技术<sup>[10]</sup>,以及正念训练等认知改善方法。本文通过对“文件包”形成和影响机制的分析,找到了一种有效进行情绪处理和认知重塑的非药物方法。

Lane 等<sup>[11]</sup>认为,在不同心理治疗引发的改变中,有一个共同的核心,即通过在治疗中激活旧的记忆和相关的情绪,并导入新的情绪体验,将新的情绪元素整合到记忆中,重建情绪记忆,从而改变情绪记忆带来的长期影响。“文件包”的应用在较大程度上遵循了这一路径,不同的是,它不仅仅是导入新的情绪元素,更重要的是引导干预对象重新认识产生情绪的场景和事件,在更为客观、全面和更长时间链条上进行认知和评判,在根源上改变干预对象的思维方式和行为选择。

从正反两方面来说,一方面我们可以在内在心智中建立正向的“文件包”,以无形中的力量支撑我们不断前进,在无意中不断做出激励性选择,实现人生目标;另一方面,需要正视负面“文件包”的影响,运用科学有效的方法予以清除化解,使我们走出内在认知障碍。

在负面情绪处理方面,主要采取情志疗法,从当下生活中的问题出发,找到与之相关联的“文件包”,回到生活事件的原点进行情绪释放,让干预对象重新认识事件发生的原因和走向,走出事业、婚姻、财富、健康、亲子关系等方面的心智障碍。当那些因为得不到尊重、支持和关爱而产生的失落和恐惧的情绪,因为受到意外伤害而导致的害怕和担忧的情绪,因为做了错误的选择或错误的事情而形成的内疚和自责的情绪等等,在情志疗法中得到有效的释放、清除与化解,个体不会再受制于错误的生命程序,更进一步地,还能转变思维方式,以中正平和、客观辩证的人生态度回归生活。

### 参考文献:

- [1]李雪娟,张灵聪,李红.情绪唤醒影响记忆巩固过程的神经生理机制[J].心理科学进展,2017,25(10):1749-1757.
- [2]钱国英,姜媛.情绪记忆的理论述评[J].首都师范大学学报(社会科学版).2014年第5期总第220期:151-156
- [3]钱国英,姜媛.情绪记忆的理论述评[J].首都师范大学学报(社会科学版),2014(05):151-156.
- [4]LaBar,K.S, & Cabeza, R.(2006).Cognitive neuroscience of emotional memory. *Nature Reviews*, 7, 54-64.
- [5]Ritchey,M.LaBar,K.S. & Cabeza, R. (2012). Level of processing modulates the neural correlates of emotional memory formation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23, 757-771.
- [6]Quas,J.A. & Fivush, R.(2009).Emotion and Memory in Development. *New York: Oxford University Press*, 224-225.
- [7]徐慧芳,张钦,郭春彦.(2015).情绪效价和唤醒对熟悉性和回想的不同影响.心理科学,38(2),263-269
- [8]Kensinger,E.A.(2009). Remembering the details: Effects of emotion. *Emotion Review*, 1(2), 99-113.
- [9]王悠然.新研究探索情绪记忆为何清晰[N].中国社会科学报,2023-03-24(003).DOI:10.28131/n.cnki.ncshk.2023.001182.
- [10]Ziemann,U,Paulus,W,Nitsche,M.A.Pascual-Leone,A,Byblow,W.D.Berardelli,A.Rothwell,J.C.(2008). Consensus: Motor cortex plasticity protocols. *Brain Stimulation*, 1(3), 164-182
- [11]Lane R D, Ryan L, Nadel L, et al. Memory reconsolidation, emotional arousal and the process of change in psychotherapy: new insights from brain science[J].*Behav Brain Sci*, 2015, 38:e1.doi:10.1017/S0140525X14000041.