

誰改寫了我的記憶

心理學家幫助病人處理心理問題時，病人經常會詳細地講述過往的回憶和經歷。很多人都認為大腦記憶就像一部錄影機，可以隨時「回到」畢業典禮、浪漫婚禮、子女出生等重要時刻，重溫當中細節。究竟事實是否如此呢？

美國加州 UC Irvine 專注記憶研究權威心理學教授 Elizabeth Loftus 的一項研究顯示，我們可以透過不同的提問方法去改變大腦記憶。

實驗當中，她讓參與者觀看一段兩輛汽車相撞的影片，然後請他們估計當時車輛的

行車速度及有否玻璃破碎。她在問題當中使用了不同強度的動詞，分別是觸碰、碰撞、撞擊或粉碎。例如：兩車「撞擊」時的車速大約是多少？結果發現，在問題中對用詞作出極微細的調整，已經足以改變參與者對車禍的記憶；愈強烈的動詞，參與者記憶中的車速會愈快，愈有機會表示他們看到破碎的玻璃。事實上，片段之中從來沒有破碎的玻璃出現。

大腦記憶還可以無中生有——植入記憶 (Memory implantation)。

Loftus 在另一項研究中，讓 24 位成人參與者回想他們幾件童年往事，研究人員會主

動利用暗示式問題，加插一樣從來沒有發生的事情——在商場中迷路，然後請參與者在接下來的 5 天，嘗試回憶事情細節並記錄下來。結果顯示，竟然有 25% 參與者認定自己小時候曾在商場迷路，一位參與者更聲稱在迷路過程中獲得一名老人的幫助，同時詳細描述老人的衣着。

當我們回憶前塵往事時，會從大腦讀取記憶，之後再重新儲存。在讀取與儲存過程當中，我們經常會對細節進行修改，令事情更加符合自己的經驗或感受。

人腦記憶並非完全可靠，回憶往事時，要多聚焦開心事情，讓快樂回憶變得更加真實細緻，成為生活當中的動力和能量。

作者為腦神經心理學專家
www.drsmng.com