2026 年 1 月 9 日 星期五
责编 / 孙瑞娟　美编 / 罗万玲
家庭周报 FAMILY WEEKLY

心理学小课堂

记忆的秘密：为什么越想忘掉的尴尬事，越是忘不掉？

在每一个试图安眠的夜晚，总有一些不速之客会准时造访我们的脑海：那些让人脸红心跳、只想用枕头捂住脸的尴尬瞬间。你深知它们已经过去，毫无意义，你对它们下达了最坚决的指令：“忘掉！别再想了！”然而，你的大脑却像一个叛逆的孩子，你越是命令它，它越是调皮地将那些画面以高清、环绕立体声的方式在你脑中反复播放。这种现象并非是意志力薄弱，而是源于我们大脑的工作机制。

绝对不能想象一只白色的熊

设想你被要求在接下来的 5 分钟内，绝对不能想象一只白色的熊。你越是努力不让自己去想，这只白熊的形象就越是清晰、越是频繁地出现在你的脑海。

这种现象的根源，可以追溯到心理学家丹尼尔·韦格纳提出的“讽刺性进程理论”，通俗地称之为白熊效应。

当大脑被赋予“压抑”某个念头的任务时，它必须启动两个相互矛盾的认知进程、操作进程和监控进程。

操作进程：这是意识层面的努力，负责主动搜寻与“尴尬事”无关的、令人分心的想法，试图转移注意力。

监控进程：这是潜意识里自动、非自愿的雷达系统。为了确保操作进程没有失败，监控进程必须持续、高频地扫描潜意识：“目标念头（尴尬事）是否出现了？”

为了有效地“监控”，这个系统必须不断地激活“尴尬事”本身的概念。每一次扫描，都是对被压抑内容的重新提醒和激活。你的意识越是努力地想把门关上，潜意识里的监控者就越是频繁地敲门问：“还在吗？”最终，这份“努力想忘”的意图，反而成了持续激活记忆的燃料。你的焦虑和羞耻感越强，监控进程运行得就越卖力，白熊效应也就越发强大。

尴尬记忆的自我加固

如果说白熊效应解释了为什么“压抑”无效，那么反刍思维则解释了为什么这些记忆会变得如此稳固，难以磨灭。

反刍思维，顾名思义，就像牛对食物的反复咀嚼。在心理学中，它指的是对过去发生的事情（尤其是负面事件）及其可能的原因和后果进行无休止、重复、被动的思考。

从神经科学的角度来看，我们的记忆不是静态的档案，而是一条条由神经元连接而成的通路。神经回路遵循一个基本原则：用进废退。

每一次带着强烈情绪的回忆——无论是羞耻、愤怒还是焦虑——都是在给那条特定的神经回路进行一次加固。你不是在回顾，而是在重新编辑并强化这条通路，就像在草地上反复行走，将一条细微的小径踩成一条宽阔、易于通行的高速公路。

因此，当你躺在床上反复回放那个尴尬场景时，你不是在寻求解决，而是在用情绪不断地喂养它，使它在你的记忆库中占据越来越高的优先级和更稳定的连接。久而久之，这些记忆就会变成一种自动化思维，成为你精神内耗的稳定来源。

从“体验者”变为“叙述者”

对于那些已经形成心结、反复出现的固定剧本，你需要进行深度的心理距离化处理，从而冷却记忆中的“热情绪”。

▲资料图片

1. 第三人称暴露改写法

找一个安全、安静的环境，用笔和纸（而非在脑中）来处理这段记忆。

转换视角：不要写“我当时感觉蠢极了，所有人都在看我”，而要切换成第三人称——“你的名字当时在台上演讲，因为紧张忘词了，他 / 她当时看起来有点手足无措。”

拉远镜头：像导演一样，客观地描述环境、他人的反应以及事件的最终结果。你会发现，当事人（那个“他 / 她”）的情绪虽然真实，但事件的客观影响往往微乎其微。

加入旁观者视角：作为一个旁观者，你会如何评价那个人？你会发现，评价往往是“他只是犯了个错”而已。

2. 预设“白熊时间”

既然我们无法阻止白熊出现，那就给它一个合法的、有限制的出现时间。这是在有限制地满足监控进程的需求。

每天固定时段：规定每天 10 分钟（比如下午 5：00 到 5：10），你可以毫无保留地去回想、去内耗所有让你羞耻和焦虑的事情。

时间一到立刻停止：在这个时段外，一旦白熊闯入，就对自己说：“现在不是时间，请等到下午 5：00。”这不是压抑，而是推迟。通过这种方式，你重新夺回了对思维的控制权。

面对这种认知陷阱，我们最终会意识到：解决之道绝不在于更强大的“遗忘意志”。我们无法用压抑去对抗大脑的本能。真正的解脱，在于认识到我们无法消灭那些记忆，但可以改变我们与它们的关系。

（辛理）

争吵时的“翻旧账”：

别让过去的阴影，遮挡未来的光

▲资料图片

争吵时“翻旧账”，在亲密关系中屡见不鲜。一件微不足道的小事，常常能牵出过往的疏忽与失言，让矛盾从“解决当下问题”偏离成“清算过往恩怨”。然而，“往者不可谏，来者犹可追”，若一味沉湎于过去的纠葛，只会阻挡通往未来的路。

小于和丈夫的争执，起因只是丈夫回家后将鞋子随意丢在门口。小于边整理边轻声抱怨，丈夫却已不耐烦：“这点小事也要唠叨？”情绪瞬间被点燃，两人越说越激动。丈夫嫌弃菜里有大蒜味，指责小于记不住他的喜好；小于则反击：“我生理期不想做饭，你哪次不是一回家就只知道问‘饭呢’？”小事牵旧事，旧事带情绪，争执渐渐演变成对爱与在乎的质问。小于觉得丈夫心里没有自己，丈夫却感到小于只盯着他的错处，仿佛在这个家里，犯错的永远只有他一个。那些被反复提起的旧账，就像一把钝刀，在婚姻中划出看不见的伤口。曾经温柔相待的时刻，就在这一次次的旧事重提中，被悄悄替换成了计较与防备。

这样的对话，表面是在争论当下的对错，实则是在绕着房间里的“大象”打转——这头“大象”并非旧事本身，而是当年未被处理的情绪、未被看见的伤害、未被回应的渴望。它庞大到让人屡屡绊倒，却少有人愿意直视。翻旧账的本质，其实是在打开一本藏在心底的“情绪日记”。

心理学上将记忆分为两种：一种是“外显记忆”，记录着某年某月发生了什么具体事件；另一种是藏在潜意识里的“内隐记忆”，它不记细节，只铭刻当时的感受——有多难过、多失望、多不被重视。时间或许会淡化外显记忆，让事件本身的轮廓变得模糊，但那时未被妥善处理的情绪、没被抚平的伤害却不会随风而逝。一旦遇到相似的情境，这份记忆便会被触发，过去所有类似的感受瞬间涌上心头。此刻爆发的情绪，往往不只是因为眼前这一件事，而是过往所有相似委屈的叠加。

细看那些被反复翻起的旧账，背后都藏着未说出口的渴望：或许是想被重视，或许是渴求理解，又或许只是在等一句迟来的“对不起”。喜欢翻旧账的人，内心往往积压着太多未被看见的委屈。每一次旧事重提，都像是在向对方呐喊：“你看，我这里还疼！”可惜，这种表达方式往往适得其反。对方听到旧事重提，第一反应常是防卫与烦躁，而非理解与愧疚。于是，旧伤未愈，新痕又添，双方在情绪的旋涡里越陷越深。

其实，学会“翻篇”，是成年人的情感必修课，不妨从改变说话方式开始。当旧事涌到嘴边时先停一停，问自己：此刻我真正需要什么？试着把指责换成表达，说“这种情况让我感到不被重视”，而非“你总是这样”。若对方提起旧事，也请学着放下防备，不必急于辩解，试着回应：“原来这件事一直让你这么难受。”有时，深深的倾听比苍白的解释更有力量。

选一个两人都平和的时刻，坦诚地聊聊那件最在意的事。一起回顾当时的情景，说出各自的感受。为做得不够的地方诚心道歉，并约定下次遇到类似情况时，如何处理会更好。还可以建立一些属于你们的默契：比如约定矛盾不过夜，或是设置一个“暂停词”，当情绪失控时暂缓对话，待冷静后再继续。

《论语》有云：“不念旧恶，怨是用希。”美好的亲密关系从不是“永不犯错”，而是“愿意一起修复”。学会温柔地抚平彼此内心的皱褶，即便有旧账，也愿意和对方一起提笔写新篇，这样才能把日子过成彼此期待的模样。

（据中国网心理中国）