

心境—记忆从属状态和心理治疗

王志超

提要 本报告据作者临床心理治疗中对失忆治疗所引出的思考,设计并完成了催眠下学习的实验。被试经催眠处于愉快或不愉快的心境下,学习令人愉快或不愉快的各类材料,结果表明:心境和记忆内容有强烈的联结作用。作者认为心境—记忆从属状态现象有助于解释和治疗神经症,也有助于解释和提高学生的学习效果。

关键词 心境 记忆 催眠 心理治疗

一、引言

在心理咨询和心理治疗过程中,我们经常会遇到这样的情况:当事人在某一心因的刺激下,会失去某一时间内的记忆。他们无论如何也不能回忆起非常渴望回忆出的某件事情。这件事情对他们来说具有非常重要的意义。

很多学生会经常抱怨学习过的知识很快就忘记了。他们不断地抱怨自己的记忆力太差了,总是记不住东西,怀疑自己的“IQ”太低了。但是这些学生有时又会发现,某一次所学的知识,在某一次场合所经历的事情又想忘也忘不了,时时出现在脑海,而且不能控制它的出现,被这些事件搅得心神不定。

但是在临床心理治疗我们也可以见到另一种情况,被遗忘的心理内容可以在某种心理状态下回忆出来。

一个参加中越自卫反击战的解放军战士,当他凝视着被越军炮火炸死的同乡战友的遗体时晕倒过去。他发誓要报复,便只身深入丛林。七天后一侦察小组发现了他。他正在迷茫地、无目的地转来转去,不能辨认方向,他一周来的记忆完全空白,他不知道这几天来他到过什么地方,也不知道自己干过什么。甚至到他返回祖国后,也不能回忆晕倒之后那段时期的事情。几年后,他作为抑郁症病人被精神病医生转介给我。我对他进行催眠,鼓励他重新构思失去记忆前后的战斗历程。他安静地回忆着往事。当他快要回忆到那件导致心灵重大创伤的插曲时,他突然变得十分激动,更多的回忆涌现出来。他开始重新体验看见同乡遗体时的那种创伤情感,感情激变而凶残,报复欲望又起,接着他第一次回忆起炮击后所发生的事:在被侦察小组救出前,他独自一人深入越军控制区,在丛林中偷偷地接近越军,并用缴获的武器在陷井上划上记号,如何用匕首和枪械杀死数名敌人,……在催眠状态下他的回忆非常完整和有效。令人迷惑

本文1996年4月收到。

不解的是当他从这个催眠状态中醒来时,他仅记得我诱导他的几件事,整个事件又被遗忘了。精神病医生 Herbert 和 David Spiegel 在合著《恍惚与治疗》书中也描述了几个这样的案例。

这个病例说明了一个极典型的记忆分裂情形,失去记忆的事物能够在某种状态(催眠激动的)中回忆出来。而不能在别的状态(正常知觉的)中回忆出来。催眠帮助这位病人回到开始失去知觉时所处的心理状态中去,在这点上说,情绪体验重现出来,失去知觉期间所记忆的事件详情也重新浮现。精神分析家可以称这个现象为严重的抑郁症的一例,这个病例归结为回避忧虑激怒记忆。^[4]

另一个对这种心理现象解释的理论是“生理—心理”从属理论。这个理论认为回忆效果与人的生理唤醒水平有关,人们的回忆同人的生理唤醒水平结合在一起。这种假设的问题是,它并没有对如何将它自己同众多的有关婴儿健忘症的有关争议的解释区分并作出新的预言。成人无论以何种生理唤醒水平,都无法回忆起婴儿期的经历。对这一现象的解释往往众说纷纭,从弗洛伊德的抑制理论到婴儿和成人的“思维的语言”极不一致,到以致成人不能“解释”婴儿记忆的情况的理论都有。

提出研究在不同心理状态(如:进入催眠状态、药品影响、知觉剥夺)下的记忆效率问题的思想已有 50 多年了,然而先前的研究被方法和范围所限制,绝大部分的研究都集中在生理唤醒水平和回忆效率的关系上。先前的从属状态的研究通常都是用老鼠做实验,人们用安密图那类的麻醉品给老鼠注射,了解处于麻醉和非麻醉状态的老鼠的学习情况。但是在许多临床例子里,例如在“强烈的感情冲动犯罪”或“在强烈的恐惧下目击犯罪现场的遗忘”的情况下,常常失去记忆,但借助催眠又可将情况回忆出来。像这样的情况的确是既复杂又繁浩,又难以作恰当的科学分析的。美国心理治疗学家 Roland Fischer 列举了几个例子并推测记忆与生理唤起的特殊水平有密切关系。^[5]

我认为这样的说法等于对观察到的现象作出模棱两可的解释。而我则相信这个战士的病例是从属状态记忆的一个例子,是一个涉及到人在一种心理状态下困难地回忆在不同心理状态下所获得的边缘理论问题。从属与抑制理论都是关于遗忘问题的竞争性理论。它们对当重新体验创伤时,这个战士的失去知觉的记忆会恢复的解释各抒己见,但是精神分析的抑郁症理论却不能解释为什么快乐的人回忆出快乐的事比回忆出悲伤的事更为容易。

我的研究表明,唤起水平并不见得比普通人的情绪感受重要。

我们在临床上发现一个人的情绪体验会影响他的记忆与回忆。如果我们把经历过的各种感情在头脑里分列成不同的归类表,那么,我们在某一时刻下、某一心境中获得的信息就会极容易地在相同心境的相应归类表中找到它们的位置。我们将这种现象称作“心境—记忆从属状态”。这个理论在我们实验里和临床心理治疗上,被快乐、悲伤、愤怒、害怕等各种情绪所证明。

二、实 验

1. 被试和方法

为了诱发情感体验,我们用催眠法指导被试的想象作为手段。供我们做这项催眠研究的被试是师范大学的学生 30 人。在施行催眠后,我要求他们用想象或回忆自己曾经历的极度快乐或悲伤的场面来使自己进入愉快或悲伤的心境。通常来说,高兴的情景是一些个人取得成就或与他人亲热的时刻或是童年往事的回忆;悲伤的情景则是那些个人失败或失去恋人的时刻。我

们告诉他们把感情的强度调节到既要强烈但又不要令人难以忍受,这一点对他们实验中发挥好作用非常重要。在进入某种心境状态后,让这些被试执行一项学习试验 20 至 30 分钟。实验后,在他们回答询问前将他们恢复到愉快的状态。(整个程序是无害的,被试愿意为进一步的实验而合作。)

要将被试回复到原来的心境,可以要被试回忆一些同他们原始场面不同的场面实现。例如,对于一个女学生,原始诱发她快乐的场合可以通过大学英语六级考试的情景。我们就指导她用想象场面的办法回复平静心境,如考完后和同学们一起散步,漫步在小河边。

在试催眠成功后,我们教给他们两类材料(比如单词表):一类是快乐的,一类是悲伤的,然后要求被试在快乐的或悲伤的心境中回忆某一类材料。

2. 不同实验因素组合的研究结果

已施催眠术的被试在不同的心境下学习快乐(A类)或悲伤(B类)的材料,接着他们在快乐和悲伤中回忆这两类材料,这类材料有 36 个词,记忆效果通过自由回忆来测量。这些被试分成三种情况:第一种,被试在某一种单一的心境下学习和回忆两种材料,快乐的占一半,悲伤的占一半。第二种,学习 A 类材料时处于一种心境,学习 B 类材料处于另一种心境,而回忆材料时处于常态。这些被试的回忆率应高于第一组的被试。因为不同的学习心境帮助他们分清两类词,这样,当他们试图回忆 A 类材料时就减少了由于 B 类材料造成的混乱和干扰。第三种,干扰的条件正好相反,是用相反的心境来学习和用相反的心境来回忆,这一级的效果应最差,因为回忆心境唤起的是对相反类的错误回忆而不是对同类正确回忆。

记忆分数用原始学习条目和后来测验对回忆出来的数量的百分比来表示,其结果如图 1。

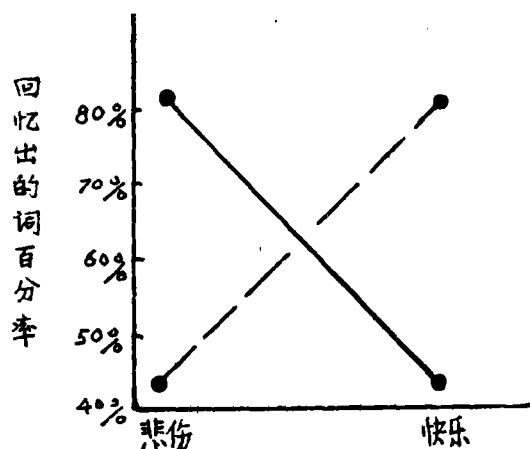


图 1 回忆时的心境

图 1 有一个明显的从属状态的结果,悲伤状态下的被试记起 80% 处于悲伤时学习的材料;对比之下,仅有 45% 在快乐时学习的材料被记起。相反,快乐的回忆者记得 78% 快乐的词,而悲伤的词只记起 46%。从属状态记忆效果通过图上的交叉线充分显示出来。用一个贴切的比喻来说就是人的心里有一块快乐心境的布告牌、一块悲伤心境的布告牌。在任一牌下,人都可以揭示他过去在相同心境下所学到的信息。如果他先进入幸福的心境,他就会从牌上很好地读出在快乐心境下习得的信息;而当他先进入悲伤心境,他的悲伤的经历就能极好地从牌上读出。

3. 印证性实验

在临床心理咨询和心理治疗过程中,常有人问我,人是在快乐时学习好还是在悲伤时学习好?有人则在临床发现压抑的患者往往是劣等学习者。然而,在我们这个用单词表作为学习材料的实验里,从未发现被试因心境而总体学习率或以后的记忆保持有所不同。我怀疑这个现象反映了尽管被试处于快乐或悲伤的心境,但是我们通过催眠控制了他们的动机,这样就能使学习任务尽可能地做得最好。

为了印证我们的第二个猜想:在回忆一个人情态生活写照的真实事件时,从属状态也一定起作用。我们请了一些愿意记录他们一周内每天发生的情感事件的志愿者(大学生)作被试,要求他们用日记的形式,记录日常情感小事,并讨论这些情感事件的意义。事例可以是同学朋友的生日时的愉快经历,或是在学习生活中的一场吵架的愤怒经历。他们记录每件事的时间、地点、参加者和发生的主要过程,并把它们分成愉快至不愉快的10个强度等级进行评定,记录的时间为2周。

被试共有20名。在2周后,他们接受催眠。一半人进入愉快的心境,另一半人进入不愉快的心境,然后都叫他们回忆他们所能够记起的2周前要求他们记录的事件。

回忆的百分数表现出预期的效果:处于快乐心境的人记起快乐事件的百分率大大高于记起不愉快的事件的百分率,处于悲伤心境的人记起不愉快的事的百分率也大大高于记起愉快事件的百分率。

记住,在被试当初记录经历事件的时候,全心全意同样也对每一经历的情感强度进行评定。这些强度的评定多少有点预测性:较强烈的经历的回忆率是37%,较弱的经历的回忆率是55%。强度特征非常明显。在被试完成回忆后,我们要求他们对回忆的事件的现行情感强度进行评定。我们发现,他们只是根据他们现处的心境简单地改变一下评定的级别:如果他们感到愉快,回忆的事件就被判断为比原来更愉快(或较不愉快);如果他们感到不愉快,那些事件就被判断为比原来更不愉快(或较愉快)。所有的被试都有高度的相似性:既有乐观主义的玫瑰色眼镜,又有悲观主义的暗灰色视野。

用记录日常事件并按愉快或不愉快的等级加以评价的方法是否有可能给予我们所希望的结果?有为了避免了干扰,在下一步的实验里,我们只是简单地要求被试回忆童年的事情。我们诱导他们进入快乐或悲伤的心境,然后要求他们简短描写中学前许多方面毫无关联的事情。我们要求被试用10分钟“跳过他们的回忆”,在转到无关联的事件之前,用一两句话将事件描写出来。第二天,我们让被试处在不催眠的和正常的心境下,要求他们对事件进行愉快、不愉快、中性的评价分类(这样他们的心境就不会影响到在他们评价事件时带有愉快和不愉快的感情色彩)。少数被回忆出的中性事件除去。图2表明了主要结果。快乐状态的被试记起快乐的事大大多于不快乐的事(92%的斜线)。悲伤的被试记起不快乐的事略为比记起快乐的事多一些(55%斜线在相反方向)。

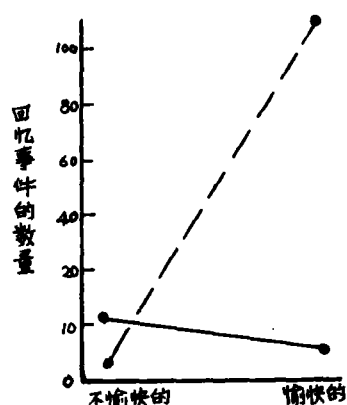


图1: 事件类型

——悲伤心境的被试者

.....快乐心境的被试者

另一个实验表明从属状态效果把2组学生分别置于快乐或悲伤的心境,然后要他们回忆童年的事,再要求他们将事件分成愉快和不愉快2类。快乐的被试者回忆出愉快事比不愉快的事多,悲伤的被试者得到略多一点的不愉快回忆(黑色点表示两组的平均数)。

三、讨论

1. 现存理论对从属状态的解释

哪方面的理论能够解释这个从属状态的效果呢?从过去的记忆依赖联想的理论中能得到一个简单的解释。我们需假定的情绪具有在记忆系统中的“积极思想单元”一样相同的效果,每一种不同的情绪都可假定有一个能联系到记忆网里去的不同的记忆单位。关键的假设是积极的情绪单元可以同我们所思考的想法或者所发生的事情相联系,而在这个时候我们正感受到当时的情绪。例如,当回忆一个双亲葬礼场面时,葬礼场面和当时体验的极度悲伤情绪就会有力地结合起来。

从记忆中回忆的内容取决于激活与这些内容有关的单元或思想。回到举行葬礼的地方,由这个地方所激活的联想可引起对从前在参加葬礼时的悲伤感觉的重新体验。相反,如果一个人因某种原因而悲伤,那能动的情绪的积极作用就会使人进入对某些有关概念的有意识的回忆,内容大多数是悲伤的事。

这个理论很容易解释从属状态恢复。例如在开头的实验里,A类词和写着A类词的纸条同当时实验的情绪联结在一起。以后,在处于A类实验的心境时,A类词汇就会极容易地回忆出来,因为这个心境与能激活他们记忆的线索紧密相连。相反,如果一个人必须在不同的心境(B类)去回忆A类词,那么这个不同的心境就会唤起同正确词目相竞争的联想,这样就减低了回忆的分数。这个理由同样可以解释为什么一个人目前的心境会有选择地回忆与当初高兴与否的情绪紧密相联的个人经历。

除了从属状态记忆外,网状系统理论也可以帮助我们解释情绪在选择性知觉、学习、判断、思维方面的一定影响。当唤起一个情绪时,情绪就激活相应的概念、思想、社会的分类结构。例如:快乐、悲伤、愤怒的人绝大部分会分别产生的快乐、悲伤、愤怒为主的自由联想。同样,当要求幻想或是根据TAT统觉测验图片构思一个想象的故事,根据他们的情绪状态,他们就会编出一些快乐的悲伤的或是有敌意的幻想故事。如果问他们对熟人的看法,或是问对汽车、电视节目的看法,根据所处的心境,他们就会给予高度的赞美或相反的评价。同样在他们预测自己或国家将来时,也会引起乐观或悲观的情绪。这些影响可以被看作是对人物、事件、物件的积极的或消极的记忆的从属状态恢复的隐蔽表现形式。

心境影响我们“看”别人的方式。社会的相互作用常常是含糊不清的,因此,我们必须找出

隐藏于人们说话和行动背后中的意图。人们在争论中是坚持意见还是顽固更会不会是有意阻碍？他的行为是勇敢还是轻率？提出的意见是保守还是有进取性？在判断他人的意图时，我们一开始就受到它强烈影响的情绪前提将会影响我们作出的结论。这样，快乐的人们似乎准备对社会现象给予一个友善的解释；反之，满腹牢骚的人似乎一定要找出一些缺点、过错和不友善的地方。我们发现人们在判断自己的能力和吸引力以及判断他人时，这些效果都表现得非常强烈。例如，当我们的被试处在压抑心境时，看一些他们自己的现场行为录像，他们就容易将他们自己的行为判断为不合适的、不善交际的和笨拙的。但如果他们处在快乐的心境时，就会将他们的行为判断为有信心的、胜利的、热爱交际的了。这样，社会“现状”就建立在观察者的眼里，眼睛是和情绪联系在一起的。

网状结构理论进一步预示，一个情绪是通过以感觉的选择过滤而成的。反过来，情绪状态调节过滤过程，致使人们更注意那些同意和支持当前情绪的材料。以此类推，我们的感觉像一块从一堆垃圾中吸铁屑的磁铁，吸引有用的材料。

注意、感觉以及学习可以证明情绪的作用。因此，一个悲伤的人注视悲伤的面容就多于注视快乐的面容；而快乐的人会注视快乐面容的时间就越长。因在一项智力任务中获得成功而感到快乐的人在看“成功”二字时有较低的阈限值；一个失败的被试者，在看“失败”两字时有较低的阈限值。

我们在这个突出的效应上所做的主要工作是关注选择学习。在我们的另一个实验里，被试通过催眠进入快乐或悲伤状态，同时读一则关于2个学生在一起友好地玩四驱车的小故事。小华是快乐的，每件事对于他来说都是好的；小明是悲伤的，简直没有一件事顺心。2个人的生活和情绪反应十分鲜明地描写在故事中，而这个故事却是有2种情绪平衡出现的有关第三者的内容。当被试读完这个故事，我要他们告诉我，谁是中心人物和他们一致？我们发现快乐的读者和快乐的人物一致，认为故事是讲他的，包含了很多关于他的记载，而悲伤的读者和悲伤的人物一致，认为悲伤的人物含有更多有关他的记载。

被试在第三天处于中性心境时试图回忆这个故事，由悲伤读者回忆出的内容有80%是有关悲伤角色的，由快乐读者回忆出的内容有55%是有关快乐角色的，这是心境一致性结果，被试对那些心境同自己的心境相同的角色给予更多的注意。由于所有回忆者都处于中性心境，所以他们的不同回忆结果应来源于他们的选择学习。因为生理—心理从属状态需要在回忆时改变被试的心境，所以这不是一个生理从属状态的效果。

2. 我们的观点

怎样解释心境一致性的效果呢？为什么与心境一致的材料更突出，学得更好呢？有2种解释看来值得研究。

第一个假设是当一个人是悲伤时，故事里的悲伤事比快乐事更可能提醒他想一想在自己生活中的类似事情。如一个人是快乐时，情况则相反（注意：这是一个简单的从属状态恢复的假设）。一个附加的设想是提醒作用是事件本身所具有的，它可以提高对被揭示事件的记忆。这是有可能发生的，因为旧的记忆允许一个人细心地推敲被揭示事件，或用更高的情绪来影响它。在另一些研究中，我们发现人们在回忆那些可以提醒他们想起发生在他们生活中的特殊事件的事情的内容大大地超过了回忆那些不能唤起任何记忆（想象）的内容。概括地说，这个假设阐明心境一致性的效果是由选择提醒而产生的。

第二个假设,补充第一个假设说明心境一致性的结果是由记忆情绪的强度决定的。我们证明了这个假设。在研究中,被试通过催眠处于悲伤或快乐的情绪中,然后要求他们读一个故事情节由快乐发展到悲伤,又由悲伤到快乐等不断交替的故事。尽管这些已有多种体验的已被催眠的被试力图保持稳定的心境,但是他们报告说,在读到相反的材料时,他们的心境强度就减弱了。当读到个葬礼场面或读到一个不公平的苦难情节时,快乐的被度者就会减低快乐的强度,而这些题材会使悲伤被试的悲伤情绪增强。

但是,为什么强烈情绪的经历令记忆得比较好呢?目前存在许多解释,其中之一是,在现实生活中唤起强烈情绪反应的事件是一些和个人生活目的意义息息相关的典型事件。诸如:达到了奋斗目标,提高了自尊心,减少了痛苦,得到他人的爱情和尊敬,免遭危害和爱上了他人。由于这些核心内容的重要性,那些满足目标的事件被经常频繁地考虑着,最终变成与其它个人计划和自我概念联系起来。

强烈的体验可以记忆得较好是因为它们往往是稀少的,而且因为都是很有特色的经历,很容易覆盖一般体验,因此,它们就往往不受干扰而孤芳自赏。

和我们实验室的实验结果最相吻合的关于心境一致性的解释是心境一致性体验比那些不适合我们心境的经历更好且经常被复述出并加以仔细的推敲和深刻地思索,所以悲伤的人能迅速地对悲伤事件进行斟酌和推敲,而不会去推敲快乐的事件,这样他们推敲和处理悲伤事件会更深刻些。悲伤者学习悲伤比快乐者为好。同样道理解释了为什么快乐的人学习快乐事好一些的原因。

我们叫被试用一个使心境的情绪体验相同的或相异的第二相像场面,来回忆学习材料,从而得知:在同一心境下经测试所获得任何有利回忆的是由于心境的覆盖,而不是相像场面(意识内容)的覆盖。

四、从属状态的临床实践意义

上面是有关心境一致性和从属状态效应的明显证据和分析。让我们考虑一下这个理论的临床意义。

心境—记忆从属状态记忆帮助我们解释几种迷惑的现象。其中之一是多数人回忆出的梦都是苍白贫乏的。那些他们清醒时感到是“曾目击的、值得记忆的、令人诧异的、富于情感色彩和荒谬怪诞的梦”,很快就会忘得一干二净。然而,从心理学的角度来看,睡眠状态(即使在动物睡眠做梦时)是不同于觉醒状态,这样梦的记忆当然不可以轻易地从一种心境转到另一种心境中去。心境—记忆从属状态记忆力也可以解释成人很少能在清醒状态下回忆起一两岁时生活中的事情这一事实。根据生理—唤醒从属理论的观点,随着婴儿的成熟,他们的大脑逐渐改变状态,所以早期的记忆不可能达到成熟状态。但是通过催眠,改变一个人的心境,个体可以回忆起2岁的事情。在临床上,使用催眠的方法,调整个体的心境,回忆童年的往事、愉快的经历、令人振奋的事情,是重组或重塑患者人格的有效方法。这个方法可帮助患者重新找回自我和重新建立自我。

一个可用从属心境解释的明显现象是心境永存坚持优势的情绪趋向。处于压抑心境下仅会趋于回忆不愉快的事,对生活中遇到的普通平常事设想出暗淡的解释。沮丧的记忆和解释反馈加强和延长了抑郁的心境,激发了压抑的恶性循环。^[5]有一类治疗抑郁症的办法是通过重新

组织抑郁症患者评价个人事物的方法来打破这一恶性循环,指导患者更多地注意和复述生活中积极的、进取的方面,可以改变他们消极的评价。

患各类神经症的患者,都多多少少的带有强迫思维的特征。他们的思维似乎“被控制”在某一事上。他们心境给这个“事实”以有力的支持,而他们的心境又在这一“事实”的不断“证实”下得到加强,一个恶性循环就形成了。当然,他们的事实和心境都是悲伤的或是不愉快的。

目前,已经发展出了各种治疗神经症的方法。例如,人工催眠下的情景转换、催眠下同一情景的心境调整、荣格的主动想象法、行为主义的系统脱敏法、行为主义的思维中断法,这些方法都可以说是打破神经症病人的“心境—事实”顽固联结的手段。都可以用心境—记忆从属状态理论解释。

使用心理药物如大麻、乙醇、安非他命和巴比士酸盐等所得到的生理—唤醒从属状态记忆在前面已于阐述,例如:服用安非他命后,被试者回忆那些过去在服同药物后情绪高涨时学得的材料要比回忆那些处于情绪低落时所学要好。由于这些物质也是改变心境的药物,因此,如果考虑它们取得从属状态效果主要是借其对心境的影响,这一假设也就顺理成章了。

如果考虑到心境—记忆从属状态的真实性的,那么学习前的心理状态的调整就是一个非常值得注意的事情。能否将人的心境调整至最佳?以适应其学习任务取得最大的学习效果呢?回答是肯定的。美国已有多所学校将催眠作为一项常规的教学组合,即在课前作两至三分钟的心境调整(借助催眠),使学生处于最佳的心理状态和有最积极的学习欲望。这种做法就像是体育运动前的热身准备运动一样。

概括地说,我们发现情绪状态在选择理解、学习、回忆、判断、思维和想象方面的有力的影响,学习时的情绪具有非凡的影响力,而且它的暂时心理效果也非常惊人。

(作者单位:华南师范大学 心理学系 责任编辑:林利藩)

-
- ① J. B. Furst(徐飞锡译):《神经症患者他的内外世界》,科学出版社。1951年版,第166—168页。
- ② Roland Fischer. I Can't Remember What I Said Last Night. But It Must Have Been Good. Psy-

chology Today, 1976. 8. 32—38.

- ③ C. G. Jung(成穷 王作虹译):《分析心理学的理论与实践》,生活·读书·新知三联书店1991年版,第186—189页。