

---

# 前任为何难以忘怀

作者：宗华 来源：中国科学报

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/4064.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！



前任为何难以忘怀。让我们不要把过去的幸重压在我们的记忆之上。英国作家威廉·莎士比亚在戏剧《暴风雨》中曾这样建议。不过，就像任何遭受过伤心风暴的人都知道的那样，这并非听起来那么简单。如今，心理学家可能发现了人们为何如此难以忘记一段失败的关系产生的痛苦。

衰退影响偏见是一种心理滤除，可使依附于人们记忆的负面情绪比任何正面情感都要更快地衰退，从而帮助人们从糟糕的经历中走出来。这是一个健康的过程，因为我们不能一直生活在过去。来自英国南安普敦大学的Bettina Zengel介绍说，但当我们想起过去的感情经历时，好的记忆似乎并未赢得胜利。它们被糟糕的情绪打败了。

Zengel团队让200多名男性和女性描述当下或者之前的浪漫经历以及他们现在的感受如何。只有不到一半的人选择描述当前的恋爱经历，同时平均而言，和负面情感相比，他们的正面回忆占了上风。

---

不过，当涉及到回忆过去的恋爱经历时，衰退影响偏见似乎并不起作用。谈论和前任恋爱经历的受试者经历负面和正面情绪的可能性一直相当。

当研究人员问起关于性经历的回忆时，情况变得更糟。在这些情形下，来自失败恋爱经历的负面感情比正面情绪更有可能持续存在。该团队发现，如果一个人有不安全感，糟糕的情感更有可能持续。该成果日前发表于《应用认知心理学》杂志。

美国芝加哥圣·泽维尔大学的Tim Ritchie表示，这是科学家首次研究恋爱关系中的衰退影响偏见，研究结果能辨别出可能从心理咨询中受益的人。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://iikx.com)转发