
研究表明遗忘比记住更费脑力

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/4306.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！

研究表明遗忘比记住更费脑力。美国研究人员通过神经影像技术发现，遗忘某件事可能比记住它耗费更多脑力。

得克萨斯大学奥斯汀分校研究人员在新一期美国《神经科学学报》上说，他们向一组健康成年人展示了一系列场景和人脸的图片，指导他们记住或忘记每一张图片，并通过神经影像技术跟踪这些人的大脑活动模式。

此前对于有意遗忘的研究主要集中在定位前额皮层等大脑控制区域和海马体等长期记忆区域的热区活动。最新研究集中在大脑的感觉和知觉区域尤其是腹颞皮层上，重点分析这些区域与复杂视觉刺激记忆表征相对应的脑活动模式。

研究发现，忘记一次不愉快的经历比记住它需要集中更多的注意力。研究结果不仅证实了人类有能力选择要遗忘的内容，也表明有意遗忘某件事需要大脑感官和知觉区域的适度活动，这一活动的水平比记住同一件事要高。

研究人员指出，适度的大脑活动对有意遗忘至关重要。大脑活动太强会增强记忆，太弱则无法改变记忆。具体而言，想要遗忘这一主观意图首先增加了大脑记忆活动，当这种记忆活动达到适度水平时，随后发生的就是遗忘。

我们可能想要抛弃会引发不良反应的记忆，比如创伤性记忆，以便我们能更好地面对新体验，负责研究的得克萨斯大学奥斯汀分校心理学助理教授贾罗德·刘易斯-皮科克说，一旦弄清楚如何削弱记忆并找到控制这一过程的方法，我们就能设计出治疗方案，帮助人们摆脱不想要的记忆。

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](https://www.iikx.com)转发