

# 大脑为何要删除3岁前的记忆



小时候到底看到了啥？还是人类大脑的内存不够了……你还记得自己3岁前的事情吗？学术界认为，3至4岁的幼儿会开始忘记3岁前的事情。这也解释了为什么大家都没有3岁之前的记忆。那么，我们的年幼“失忆”究竟是怎么回事？

长见识



## 关于“儿童失忆症”的几个假说

美国新泽西州立罗格斯大学的学者曾经发布一项儿童行为实验，通过观察2-18个月不等的婴儿对风铃的反应，发现2-6个月的婴儿没有特殊表现，而9-12个月的婴儿却伴随风铃转动出现频繁踢腿的现象，得到结论：人们在0岁-3岁的时候是有记忆的。

至于3岁之前的记忆会被遗忘，弗洛伊德认为这是一种“儿童失忆症”。但其实，至今科学家都在尝试给这种现象作出解释，只是一直无法完整定论。但比较主流的解释有两个：

一是大脑的神经网络并没有完全发展起来。人类的脑神经网络非常庞杂，我们的脑子里大概有1000亿个神经元，复杂程度超过世界上任何一个计算机。

但大脑的发育并不是一出生就完成的，会不断地持续发育，在3岁时达到了大脑的发育巅峰。而3岁之前，神经元之间的物理连接不稳定，可能因此有些记忆就消失掉了。

二是大脑的优化。有科学家认为，在两三岁之前，大脑就像一个垃圾桶，什么记忆信息来者不拒，这时候的神经网络十分纷乱，大量信息的涌入让大脑无法集中注意力，为了解决这个问题，基因

里的祖传密码让大脑赶紧删了垃圾记忆，这个过程就像电脑的垃圾清理，迭代升级。

在成年后，人们往往无法回忆起3岁之前的记忆，这被认为是一种正常现象。这一遗忘现象的具体原因尚不完全清楚，但有几个主要的假说：

年龄相关的大脑发育：大脑在婴幼儿时期经历了显著的发育和成熟过程。大脑中的神经元和神经回路正在形成和巩固。在这个过程中，一些早期形成的连接和记忆可能会被新的神经连接所覆盖和替代。这种大脑发育导致的重塑和再布线可能是婴幼儿遗忘的原因之一。

有限的语言能力：语言是记忆的一种关键工具，它有助于记忆的编码和存储。然而，在3岁之前，婴幼儿的语言能力并不完全发展。他们可能缺乏将早期经历和记忆转化为语言的能力，导致这些记忆无法以语言形式存储和回忆。

大脑的信息过载策略：婴幼儿时期，大脑面临着大量新刺激和信息的输入。为了处理和筛选这些信息，大脑可能会采取一种信息过载的适应性策略，将重要的记忆存储下来，而过去的记忆则被剔除。这种策略有助于婴幼儿将注意力集中在当前的学习和发展过程中，为后续学习和记忆的建立提供空间。

## 3岁以前的记忆并没完全消失

虽然大多数人无法记起3岁之前的一些事情，但如果是重大的事件或是深刻的感受，其实有些人是会有一些印象的，比如迁居或者遭受了非常不好的事情、意外伤害等。此外，在幼儿还未识字或者说话之前，幼儿的大脑对图片、颜色和气味等更加敏感，因此可能会保留对颜色、图片、气味的相关记忆。

2016年，《自然神经科学》期刊上发表的一项研究显示，人类最初的回忆其实是有迹可循的。研究表明，大脑的记忆存储并没什么问题，之所以会想不起来，主要是由于对那些记忆无法进行正确的提取，但只要给予适当的刺激，其实是可以实现成功提取的。比如睡觉、走路、奔跑、吃饭、喝水这些程序化的动作，在记忆中一旦形成，就能够自主进行，而无需意识的努力，且几乎终生不忘。

对于孩子来说，感受性强烈的记忆比如温暖、快乐、害怕、悲伤等强烈情绪起伏的事情，被记住的概率更大。因此，初生的婴幼儿家长需要建立起孩子对世界的信任和内在的安全感，需要对孩子的需求进行积极回应。在孩子出生的几个月里，需要父母用温柔的声音、肌肤触摸的感觉来对孩子产生温暖的记忆刺激，从而帮助孩子形成安全感和信任感。尽管可能随着成长有些记忆会被遗忘，但无法被提取的内隐记忆却可以一直留存在大脑中。孩子在懵懂时期通过父母给予的拥抱和安抚感受温暖，而且外界的鼓励和接纳也会深刻地对孩子性格和人格的形成产生影响。这些影响会让他们感受到这个世界是温暖的、可探索的，父母是值得信赖的。

在探索大脑遗忘机制方面，有一些相关的实验发现和数据值得关注。

一项研究表明，早期记忆的缺失并不是全面的，而是存在个体差异。这项研究通过对成年人进行记忆测试，发现尽管大多数人无法回忆起3岁之前的记忆，但个别受试者能够回忆起更早的记忆，甚至有报道称有些人能够回忆起2岁或更早的记忆。这表明大脑在记忆存储和回忆方面存在个体

差异。

另一个实验研究表明，婴儿的记忆被提取和维持的时间较短。这项研究通过对婴儿的视觉记忆实验发现，婴儿只有在刺激重复出现的时间间隔较短时，才能持续记忆和回忆这些刺激。一旦时间间隔超过一定阈值，婴儿就无法回忆起之前的刺激。这意味着婴儿的记忆可能非常短暂，在大脑内没有得到长期储存，导致这些记忆很快被遗忘。

据科普中国



## 了解爱说闲话的真相

虽然很多人认为缺乏道德和受教育程度低的女性是最爱说闲话的，但美国加州大学河滨分校的心理学家在2019年发现，在日常生活中，说闲话的人在特征方面没有明显区别。研究人员选取了467名参与者，要求他们佩戴电子激活录音器，收集2天-5天的声音样本，受访者还完成了人口统计学和个性调查问卷。收集到的声音文件被编码为闲话、期望（积极、消极或中性）、话题（熟人或名人）和主题（社会信息、外貌或成就）等类别。分析结果显示，经常说闲话的人往往更外向。女人比男人更爱说中性的闲话，年轻人比老年人更爱说消极的闲话。闲话的内容在社会信息方面往往是中性的。在被抽样到的闲话中，近75%属于中性的。这些发现表明，说闲话在分享信息方面起到了一定作用。

说闲话这种现象非常常见，虽然通常被认为是小事一桩，但它的影响是深远的，它在日常交流中起着多种作用。为什么说闲话如此吸引人？它的四个主要功能是：

**共享信息** 这种做法是分享有关他人的信息，并帮助别人了解社交圈里正在发生的事情。闲话的内容可以是感兴趣的新闻或个人经历。

**社会联系** 说闲话可以通过在群体中创造共享的知识和理解来加强社会联系。分享敏感的信息可以在个人之间建立信任感，因为这是开放和透明的表现。

**社会性规制** 说闲话可以成为一种强制执行社会规范和期望的工具。通过讨论他人的行为，个人可以加强或挑战社会标准。说闲话也是一种社会控制的形式，阻止被视为偏离公认规范的行为。

**娱乐消遣** 说闲话包含了娱乐的因素，是一种充满了乐趣的对话。它采用了讲故事的形式，让对话更令人兴奋，尽管通常是以牺牲别人为代价的。

如果被分享的信息是真相，那么它对人际关系会产生积极的影响。例如，这是判断他人可信度的一种好方法。假如某人为了个人利益而分享了关于第三方的虚假信息，在这种情况下，听者或许能识别出谎言，并不信任说谎的人。或者说，分享关于第三方的准确信息可以通过促进和维持团队合作，来提高人与人之间的信任。

澳大利亚昆士兰大学的心理学家使用简化的数学模型，考察了闲话何时是诚实的，以及这些场景最终如何影响每个参与者。研究人员将说闲话的场景模拟成一个三角形：说闲话的人、听者和被谈论的第三方。研究人员希望知道，说闲话的人是否会传播诚实或虚假的言论，以在不损害自己声誉的情况下最大化他们的利益。

分析结果显示，说闲话的人在与另外两方有共同的目标时（如同属团队成员），他们是诚实的。然而，当他们的目标不匹配时，如与晋升者竞争时，说闲话的人更有可能撒谎。因此，如果一个人的失败意味着另一个人的成功，就更有可能造成闲话的内容是负面的或不诚实的，目的是为了伤害对方。

当然，如果负面和虚假的信息被拆穿，就会影响说闲话的人的声誉。说闲话的人会体验到压力和焦虑，尤其是当他们感到内疚或害怕被发现传播虚假信息时。

据《北京青年报》