

適用單元	學習機制
書籍名稱	E. Loftus & K. Ketcham 著、洪蘭譯，《記憶 vs. 創憶——尋找迷失的真相》，臺北：遠流出版社，1998 年。
書籍介紹	人總是喜歡把人生的喜怒哀樂珍藏於記憶的寶箱裡，等待某個機緣再取出回味。但記憶是個神秘的黑盒子，當它攙雜了外界各種的經驗、情緒後，你已分辨不出什麼才是自己的真實記憶。 1990 年代初，「壓抑記憶」之說在美國掀起性侵犯的風暴，無數家庭在這場浩劫中分崩離析。本書作者羅芙特斯以其對記憶扭曲的實證研究，清楚的為我們解說記憶重新建構的特性與過程，讓我們正視記憶、人心與治療師彼此互動的影響。 歷史真相迷失在自我相信的幻想和真正記憶之間，但是如果我們願意以科學、不偏頗的態度看待記憶，我們可以得到人類需要歸屬感、被愛、被接受、被了解這些心理因素的真相。
電子檔下載	無
書籍封面	
章節	第一章 夢所構成的東西 第二章 光怪陸離的時代 記憶與真實／事實與虛像的混合／求助的呼救聲／挖掘壓抑的記憶 第三章 鬼迷心竅 尋求心理治療／回復記憶的工作／每況愈下的病情／重生／虛構的創傷世界 第四章 失落的心靈 似曾相識的故事／檢視亂倫倖存者的癥狀／積極尋回失落的記憶／團體歸屬感／神遊過去／迷幻記憶的浮現／夢魘終止／自責與不信任

	第五章 絕對的是非二分法 「壓抑」的爭議／突如其來的律師信函／一段離奇的遭遇和故事／陷入是非的漩渦／何謂「真實的世界」？ 第六章 一個從來沒有發生過的事實 虛構「故事的真實」／一樁親眼目睹的謀殺案／重審無頭案／沉默的壓抑世界／以偏概全的臨床經驗／記憶扭曲的研究／虛構的記憶／艾玲的自白／NBC 電台的經歷 第七章 迷失在購物商場中 腦部與記憶間的秘密／掀起性侵犯的熱潮／蜂擁而至的控訴／參加心理學年會／實驗證明記憶的扭曲／設計虛構的記憶 第八章 一個被毀掉的家庭 當夢魘成為真實／性行為偏差測試／治療師的建議／搜尋空白記憶／尋求協助／陷入矛盾／家庭破碎的開始／進入司法訴訟的程序／不利的指控／發現疑點／殘酷的對質／無法挽回的家庭悲劇 第九章 挖掘記憶 一般的原則／特殊的技術 第十章 「創傷記憶」下誰受傷？ 從前乖巧的女兒／誤入性侵犯的陷阱／感恩節前夕的噩耗／性侵犯記憶的浮現／關鍵的治療過程／傷心欲絕的表白／偵探攻防戰／進入問題的核心／拯救女兒的計畫／化悲憤為力量 第十一章 棍子和石頭齊飛 一位新聞記者的親身經歷／一股質疑的風潮／尋找盟友／與貝斯的對話／兩派相互攻擊／結識芭芭拉 第十二章 把惡魔驅出 夏令營中找回的記憶／接受偵訊／混亂的心理治療／友人的反應／查德的回憶／珊蒂的惡夢／令人訝異的回憶錄／邪教與心靈控制／錯誤記憶提取模式／撤銷魔鬼控訴／尋求宗教慰藉 第十三章 天堂與地獄 失落的童真／治療師的角色定位／重新看待創傷
重點書摘	許多人認為我是可塑性記憶（malleability of memory）的權威，我曾在法庭上作過幾百次的證詞，在庭上被告的命運往往決定於陪審員是否相信目擊者的證詞：「就是他！」「我親眼看見！」「是他幹的」。我的證詞則是提醒法庭，人的記憶是很有彈性的、重疊的，好像一塊充滿了白粉筆和板擦痕跡的大黑板。我絞盡腦汁去想各種恰當的比喻，為的是使陪審員了解人的心靈是多麼的脆弱、易受滲透（permeability）。「把你的心靈想像成一盆清水，每一個記憶就好像是一匙牛奶攪入這一盆清水中。每一個成人的心包含了幾千萬個這種模糊不

清的記憶.....我們之中有誰敢說他可以把清水從牛奶中分離出來？」

我很喜歡這個比喻，因為它不同於平常聽到的那些比喻，例如記憶像電腦的磁碟片，或是檔案櫃中排列整齊的檔案。我並不認為記憶是常駐於大腦的某一個部位，等待我們去提取它。它像是雲或是水氣，飄來飄去，雖然科學家不喜歡用「靈魂」(soul)或精神(spirit)，但是我還是認為記憶是比較偏向於無形，而不是物理上的有形。就像一陣風、一口氣或一縷煙一樣，記憶是存在的，但是當你要去抓住它時，它即刻煙消雲散，不見了。

很多人不能同意我這個看法。人喜歡對過去發生的人、事、物有個依附，在心目中建構一個「自我」。假如我們接受了記憶是滲入夢境和幻想中的乳白色分子這個概念，那我們如何騙自己說我們可以區分出什麼是真實，什麼又是虛構？我們之中有誰願意相信我們對真實的掌握是如此的差？事實上，我們不可能了解什麼是真相，因為我們了解的是我們所記得的，而我們所記得的絕大多數不能代表事實的真相。(chapter2, p5-6)

- 記憶一次又一次的令我吃驚，不敢相信它竟是這麼容易就受人蠱惑，這麼輕易地接受別人建議而將過去的歷史重新上色，毫不猶疑的脫下原來的舊衣、換上新衣，只要這件新衣可以使一切變得更新更亮，更整潔。在我過去二十年的實驗中，我塑造了幾千個受試者的記憶，使他們回憶出一些不存在的車禍現場玻璃碎片，或是屋子裡原本沒有的錄音機；使他們把一個下巴光溜的人回憶成有鬍子的，把直頭髮的人回憶成捲髮的，把「停」的交通號誌回想成「行」的號誌，把槌子想成螺絲起子，把一個大穀倉放在一個原本沒有任何建築物的田園景色中。我甚至可以捏造記憶，使人們相信一件從來不曾發生的事情的確出現過，或是一個虛構的人是確有其人。我的研究給心理學帶來了一個研究記憶的新典範，使心理學家從認為記憶像個錄影機，真實的記錄下所發生的事情，到認為記憶是個重新建構的過程，其中混合了事實和虛像。(chapter2, p7-8)
- 在他的小說《負荷》(The Things They Carried)，提姆·奧伯瑞(Tim O'Brien)區分兩種不同的真實：一個是故事的真實，另一個是事實的真實。事實的真實是一個無法爭辯的黑白真實，「某年某月某日，某件事情發生，接下去是如此這般.....」故事的真實是彩色版，將生氣吹入緊包著的過去，使死人復活，激起情緒，搜索意義。

當寫到他在越南當兵的經驗時，他寫下了兩個版本，兩者都是「事實」的。

下面是事實的真實。我以前當過兵，我看過屍體，有頭有臉、有血有肉的屍體。但是那時我很年輕，我不敢去看那些臉，所以現在，二十年後，我所感到的是一個沒有臉的責任與沒有臉的悲哀。

下面是故事的真實。他是一個削瘦、大約二十歲左右、算得上英俊的年輕人，死了。躺在靠近邁根村莊附近的紅泥路中央。他的下巴落在喉部，一眼閉著，另一隻眼是個星狀的洞。我殺了他。

故事使過去活了起來。我們可以想像自己小時候是什麼樣子，重新感受一次當時的感覺(或是害怕再感受一次)，我們可以打擊以前因為害怕、年幼或是無助而不敢面對的魔鬼，可以重新想一個結尾，甚至把死人叫回來，重新來一次。

但是這裡有一個要小心的地方，就是當我們替「事實的真實」這個骨架添加肌肉時，我們常會陷入我們自己的故事中，分不清哪個是「事實的真實」，哪個是我們添上使它生動的「故事的真實」。因為「故事的真實」很生動、有細節，比「事實的真實」更真實，所以它就超越「事實的真實」變成我們心目中的真實，我們開始生活在自己的故事中。(chapter6, p65-66)

我記得多年前的一個夏天，我才十四歲。我與母親、阿姨珍珠一起去賓州探望我的舅舅喬。一個亮麗的早晨，我醒來，我的母親死了，淹死在游泳池中。這是「事實的真實」。

「故事的真實」則相當不一樣。在我心中，我曾回到出事的現場無數次，每回去一次，記憶就變得充實些。我可以看到那些松樹，聞到松樹的氣味，感到海藻綠的湖水在我皮膚上，嘗到喬舅舅充滿新擠檸檬汁的冰茶。但是死亡本身卻一直很模糊，無法將它帶入焦距。我從來沒有看到我母親的屍體，我也無法想像她去世了。我對她最後的記憶是，她躡足進入我的房間，親我一下，悄聲說：「好好睡，我愛你。」

三十年後，在喬舅舅九十大壽的生日宴會上，一位親戚告訴我，我是第一個發現母親死在游泳池的人。我的第一個反應是——不是我，是珍珠阿姨，我當時在睡覺，我一點都不記得是這樣——我的記憶逐漸飄回來，慢慢的，突如其來的，就像營火的煙那般，你還可以聞到松脂的味道。我可以看見我自己，黑頭髮的一個瘦小女孩，望著藍白色的游泳池。我的母親穿著睡衣，面朝下的浮在水面上。「媽？媽？」我驚恐的叫著，聲音越來越高，變成尖叫。我記得警車的到來，他們車頂上閃動的警燈，以及包裹屍體的白布單和擔架。

當然，這些都合理。難怪我一直覺得我被母親的死所縈擾於心，這些記憶都在那裡，只是我摸不到而已。現在新的訊息進來，每樣東西都歸回它原來的位罝。或許這就是記憶，死亡又重新復活，它可以解釋為什麼我對扭曲記憶研究的執著，我成為不可控制的工作狂，我對無條件的愛及安全感有無底洞的需求。

接下去的三天，**我的記憶膨脹、變大**。有一天清晨，我哥哥打電話來說我舅舅重新訪查了一下，發現他弄錯了，他現在記起來了(其他的親戚後來確認了這個事實)，是我的珍珠阿姨第一個發現我母親淹死在游泳池裡。

電話掛掉後，我感到我的記憶像被針戮破似的洩了氣、變小了，而且對一個本是懷疑的心可以這麼容易就上當，感到不可思議。只要隨便的一個建議，我就進入內心去搜尋支持它的證據。當我的記憶被確定是虛構時，我感到一種奇怪的渴望，希望那色彩鮮明、陳述生動的「故事真實」是真的。這個虛構故事的細節和準確性使我感到舒服、安慰，因為它完全沒有模稜兩可的空間，至少我知道那天發生了什麼事，至少我的記憶有了一個開頭、中間和結尾，至少它從頭到尾有邏輯性、是個整體；當它消失時，我剩下的只是一些零碎的片段，很多的空間以及無止盡的哀痛。(chapter6, p66-68)

- 研究者早就知道的一個記憶的特性：**延展性(malleability)**。記憶隨著時間改變，時間過去越久、記憶改變越多，而扭曲或變形就可期待了。新的事件在發生，心靈一直把新的事實和細節添加進來，原來的記憶就變形轉樣了 (**metamorphoses**)。(chapter6, p77)
- 最近有關高科技的大腦功能定位研究，顯示**記憶**並非一個在中央系統某處提取儲存心

	像和經驗的能力，而是許多專門負責某一功能的各個部分所集合而成的網路系統。 科學家認為，記憶的形成開始於視覺系統對一個物體的辨認與空間位置的認定。在視知覺的每一個原始點，大腦細胞都儲存了一個印記以備日後提取，在接受到大腦的指令後，這些細胞會進行生理上的改變。海馬體(兩個腦半球各有這麼一個小組織)聯結了各個不同地點的細胞，將不同的感覺組合成一個單一經驗，這個被銘鑄的經驗就是我們的記憶。這記憶每被提取一次，這些腦細胞之間的聯結就更加強一點。 我們可以將大腦想成充滿了這些網路的東西，抽動某一個記憶的線索，則整個網路都會改變位置，所謂的牽一髮而動全身，週邊的記憶都會被波及。而構成記憶的材料是血液、化學傳導物質和電路等非常不穩定的組合。網路打結了，一拉扯，網洞就拉大了，雖然心靈極力修補，但它往往不是一個技術高明的裁縫師。(chapter6, p119-120) - 我們也知道時間可以模糊我們一生最重要、最顯著的記憶。真實記憶的一些修改或顛倒，與捏造一件從未發生的事情是不同的。但是實驗的研究與上述的軼事都指出，人們可以相信他們曾經經驗過一件從來沒有發生的事情。(chapter6, p121) - 經驗從記憶中拖出來時會被扭曲。記憶是個重建的過程並不是重現(reproduction)，誤導的問句(misleading questions)以及渲染的兒童性受虐事件，會將性騷擾的念頭種植到易受感染的人心中。雖然性侵犯從來沒有發生過，他們也深信不移。(chapter11, p305)
適用單元	學習機制