

做家务整理屋子真的能让你感觉更快乐吗？

据报道，日本整理达人麻理惠有一句令人神往的名言：“整理可以转变你的人生。”1100万人购买了她的《改变人生的整理魔法》，还有上百万人会观看她发布的视频，试图学习她的极简生活方式。

她的整理方法非常直截了当——按照类别、而不是房间来整理你的屋子，把所有东西拿出来放在一起，再将它们分类。不要被你的物质主义吓倒，只留下有用的东西，或者“令你开心”的东西。为了减少日常生活中物品的数量，任何东西都可能“难逃一劫”，无论是衣服、餐具、文件、还是书籍，都要进行梳理、评估、然后丢弃。

麻理惠并非这种简单、整洁的生活方式的唯一推崇者，你只要在网上一搜，就能查到许多这样的书籍和房屋整理服务。

但对我们大多数人来说，杂物堆积似乎没什么大不了的。有时我们可能很难腾出一块放杯子的地方，或者偶尔会踩到一堆放错了地方的体育设备弄伤了脚趾，但这并不会使我们的生活变得多么糟糕。事实上，大多数人都对自己拥有的物件充满喜爱，正是它们将我们居住的房屋变成了“家”，让我们感到心满意足。

对喜欢囤积物品的人来说，物品代表着舒适和安全感。

在一些极端案例中，囤积被视为一种医学障碍症，会严重影响患者的生活质量。在耶鲁大学开展的一项研究中，研究人员对患有囤积障碍症的受试者们进行了脑部扫描，结果发现，丢弃东西竟然会激活其大脑中

负责处理疼痛的一处脑区。

说到底，我们为什么要为了追求更快乐的生活而丢弃自己的东西呢？许多宗教信徒试图过更简单的生活，认为这样就不会被物质所压迫，能够过得更加自由，但在丢弃与自己存在深刻情感联结的物品时，也许该多加谨慎。

大多数人对拥有物品也许没有如此强烈的感情，但有些物品可能与某些重要回忆相关，这些物品往往代表了身份认同的一部分，因此难以割舍。比如，你在犹豫要不要扔掉自己第一次参加篮球赛时穿的球衣时，割舍不下的其实并非这件可能永远不会再穿的球衣本身，而是与之相关的回忆，这件球衣蕴含的情感价值会让你觉得，丢弃它就像丢掉了自己身份认同感的一部分。

伦敦一位名叫迈克尔·兰迪的艺术家把这一概念运用到了极致。2001年，他当众销毁了自己拥有的7227件物品，包括衣服、情书、汽车，还有他父亲的羊皮外套，并将这一行为艺术命名为《打破》。

在回顾这次经历时，他表示：“那是我人生中最快乐的两周……我得承认，有时我感觉自己是在目睹自己的死亡。”不过他表示，观众们有时确实被吓到了，尤其是看到他摧毁对个人有纪念意义的物品的时候。

这种做法是把双刃剑，如果你丢掉了与你有着情感联系、且无法替代的物品，你可能会感觉非常糟糕，但也有可能感到一身轻松、终于摆脱了自己的过去。

除了遗憾之外，还有另外一种

风险：有些人满心都被收拾整理所占据，甚至把这种“冷酷无情”的做法延伸到了生活中的其它方面。麻理惠的一名客户就表示：“你的课程让我学会了自己究竟需要什么、不需要什么。所以我离婚了，现在我感到开心多了。”

的确，住在不整洁的环境中似乎会对生活的许多方面造成消极影响。例如，堆积的杂物会降低我们完成任务时的专注度，这也许能解释为何有些人忍受不了在乱糟糟的桌子前工作。

当周围杂物堆积如山时，我们的焦虑感和压力感也会随之增加，生活在杂乱房屋中的母亲体内的“压力荷尔蒙”皮质醇水平往往较高，杂乱的环境还会使人难以入睡，甚至增加我们食用垃圾食品的概率。一项研究发现，家中厨房乱七八糟的受试者吃掉的饼干数量为厨房井井有条的受试者的两倍。

还有证据显示，杂乱的环境还可能影响我们的人际关系，如果电影场景中许多背景杂物，观众就难以正确判断电影中人物的情绪。

不过，大部分人对待人际关系的态度与对待个人物品并不相同，作为社会性动物，人际关系是我们生活中最宝贵的东西之一，有些朋友平时可能“痴痴癫癫”，但需要他们时仍然弥足珍贵，我们需要这些“社交杂物”，我们生来就是和他们打交道的。

整理杂乱的东西，让环境变得干净整洁真的能让我们的生活变得更好吗？是的，科学研究显示，整理东西的确可以令我们感到精力充沛、



心满意足。

整洁的房屋有一个显而易见的优势：你可以轻松找到你要找的东西，从而减少焦虑感。有证据显示，整洁的环境可以帮助我们更清晰地思考，例如，相比整洁的环境，志愿者们在混乱的环境中录入数据时更容易出错。

把房间收拾干净可以使你产生一种“目标达成”的感觉，这也是你收拾房间的主要驱动力之一，看到自己收拾得如此井井有条，可以增强你的自信心，让你感觉下一个挑战也能“手到擒来”。

优秀的整理家务方法既提供了详细的整理说明，又留出了充分的自我发挥空间，从而提高了人们实现目标的可能性，甚至有证据表明，如果你借助提示完成任务、而不是细致的说明，可以产生更强烈的成就感。

认知神经科学家也赞同整理能产生积极反馈的观点，无论是整理书架还是衣橱，都能增加大脑释放的神

经递质多巴胺，即大脑中的“愉悦化学物质”，这套回馈系统的确能使人产生一种得偿所愿的愉悦感。如果这种感觉令你上瘾的话，就相当于走捷径实现想要的结果。时下正流行整理衣物、精心打造“胶囊衣橱”的概念，这往往需要你购买时髦的基本款单品，并扔掉过时衣物，这能够对我们的回馈系统形成双重刺激。

虽然收拾东西能让我们开心，但只有当设定的目标在自己能力范围之内时，才能改善我们的情绪。如果你设定的目标根本无法实现，那你当然不会开心，心情也会更糟。

杂物其实也并非全无益处，杂乱的环境也是可以提高我们创造力的，而井井有条的环境则容易让我们墨守成规，就像桌子永远乱七八糟的爱因斯坦说的那样：“如果杂乱无章的桌子象征着杂乱无章的头脑，那空无一物的桌子又象征着什么呢？”

你相信童年的记忆吗？虽然美好但可能根本没发生过

据报道，你相信自己童年时期的记忆吗？我们对生命最初几年的记忆往往是最珍贵的时刻，因为这些记忆持续时间最长，但是你仔细想想，很有可能，这些记忆是完全虚构的！

炎炎夏日，我在一个花园聚会上欢快地蹦跳，花园里的花圃非常漂亮，我的奶奶和其他岁数大一些的小朋友都非常喜欢我，小姑娘穿着宽松漂亮的连衣裙……，那时我大约两岁。我对这件事的记忆模糊，但尽管如此，它给我的感觉仍然是真实的，我将它作为人生最早的记忆珍藏至今。

但是这里存在一个问题：我并不确定这个最早记忆是真实的。根据我父母的观点，我可能是根据邻居一张80年代家庭聚会照片虚构的记忆。

研究人员表示，大约40%的人会编造自己的第一段记忆，因为我们的大脑至少要到两岁时才会发育形成存储个人记忆的能力。

虽然婴儿时期能够形成记忆，但是这年龄阶段的记忆不会持久保留。婴儿大脑形成的大量新细胞会破坏长期存储信息所需的连接，这就是为什么我们大多数人成年之后对童年的记忆很少。其他研究表明，当我们到了7岁时，“童年失忆症”很可能会出现。

然而，令人感到惊讶的是，我们当中仍有很多人拥有7岁之前的模糊记忆。通过对6641人的最早记忆进行研究分析，我们发现其中2487人的最早记忆来自两岁之前，例如：坐在婴儿车里，其中14%的人声称自己记得他们1岁之前发生的事情，甚至还有人记得出生前胎儿的事情。

结论就是！这些人生最早记忆不太可能源自真实事件，因为他们当时的年龄太小很难产生记忆内容，我们当中许多人的早期记忆都从未真实发生。

我们渴望对自己的存在有一个连贯的叙事过程，甚至会主观地编造故事，使我们具有一个更完整的早期记忆。人们都有自己的

生故事，尤其是随着年龄的增长，对于一些人而言，这些人生故事需要追溯到生命早期阶段。

关于我们如何开始相信和记忆早期发生事情的主流说法是基于“源监测”概念，每次大脑想起某个“早期记忆”，我们必须做出一个判断——这个记忆事件是自己曾经体验过的、想象过的，还是曾与其他人谈论过的？大多数时候，我们会做出正确的判断，并能辨别这些心理体验的来源，但有时我们也会犯错误。

甚至我们当中记忆能力更强的人也会困在这个“意识陷阱”，你是否曾用很多时间回想一件事，而事实上自己并未经历过，但尽管如此，你还是能对该事件描述得栩栩如生，细节丰富，并引发了自己的情感。所有这些都让你觉得这像是一段真实记忆，是我真实经历过的事情，而我只是描述其过程。

这些不真实的“虚假早期记忆”提供了一个重要线索，有助于揭晓错误记忆是如何进入人类大脑意识的，其他人，甚至是陌生人，都可以改写我们的历史。

研究人员表明，在志愿者身上诱发虚构自传体记忆是可能的，例如：在购物中心迷失方向、甚至与皇室成员一起喝茶的经历。英国伦敦大学学院心理学家甚至能证明，有可能让人们相信自己犯下从未发生过的暴力犯罪。

使用记忆检索技术，参与者在3次访谈中被问及主要问题，其中70%的人对自己年轻时犯下的罪行产生错误记忆，有些人甚至认为自己曾用武器攻击过他人，产生这些错误记忆，近四分之三的人甚至可以生动地描述出警察的相貌。

这说明在适当的情况下，每个人都可以形成复杂的错误记忆。

例如在一个高度暗示性的采访中，人们可以很容易产生令人不安、细节丰富的错误记忆。但是每个人对这些植入记忆的敏感程度是不同的，最新一项科学评论文章称，47%参与此类研究的测试者都倾向于对虚构记忆有某种诱导回

忆，具有特定性格类型的人也被认为更容易患病。

如果你是专注力较强，能够静下心来阅读一本书，并且你的注意力高度集中，不受周围发生事情所影响……，那么你可能更容易出现记忆扭曲。

但是怀着童年错误记忆可能产生更严重的影响，早年记忆中的事件、情感和经历对于塑造成年时期的性格十分重要，甚至决定我们的喜好、厌恶、恐惧，以及行为方式。

在测试虚构记忆产生的影响时，食物似乎不是一个显而易见的选择，大约20项实验表明，植入对一顿美味或者恶心食物的虚假记忆，可能会长期改变人们的饮食选择。

在一项研究中，180位测试者声称，自己童年吃了鸡蛋沙拉后生病，虽然这是未发生的事情。少数测试者开始相信他们曾因吃鸡蛋而生病，最终他们不再吃鸡蛋三明治，实验结束4个月仍继续不吃鸡蛋食物。

父母时常告诉处于童年时期的孩子，不要乱吃各种各样的食物，它们会让自己生病。事实上这些食物更加诱人，例如：草莓味冰淇淋。在对这些实验的回顾中，研究人员表示，很少食用的食物，即使它们是美味的冰淇淋，似乎更容易让人们产生对疾病的错误记忆，而人们不太可能相信像饼干这样的普通零食会让自己生病。

就像人们晚上醉宿第二天早上感到恶心可能会拒绝再次饮酒，错误记忆会影响人们对喝酒的态度和行为。在一项实验中，科学家表示参与者之前饮用朗姆酒或者伏特加酒之后就会生病，同时许多参与者开始相信错误的反馈，并克制自己不去选择这些烈酒。

虽然这看起来非常有趣，许多科学家认为“错误记忆饮食”可以解决肥胖问题，并鼓励人们选择更健康的食物，例如：芦笋，或者有助于减少人们饮酒量。有趣的是，科学家同时发现一些积极建议，例

如：你第一次吃芦笋时就爱上了它，往往比你喝伏特加酒时会生病这样的消极建议更加有效。

然而，虚假的自传内容也会产生严重的后果，尤其是在法庭上，像这样的错误记忆产生的影响在现实世界中可能是“灾难性的”。

误判、监禁、名誉损失、失去工作、社会地位受损、家庭破裂等事件时常会发生。涉及错误记忆的法律案件一个主要问题是，目前无法区分真实和虚构的记忆。

人们开始设法分析大脑扫描仪细微的错误记忆，并检测不同的神经模式，但目前还没有迹象表明，大脑扫描技术可用于检测记忆是否被扭曲。

也许最极端的记忆植入情况涉及到一种备受争议的技术——“回归理论”，即患者遭受童年时期创伤，可能埋藏在他们的潜意识之中。这种情况下很容易产生错误的童年记忆，依据英国皇家精神科医学院专家的观点，虚假记忆引发了80-90年代的“撒旦的恐慌”，一些人犯下被囚禁的罪恶行径，例如：活埋儿童、虐待等，而目前看到这都是源自虚假记忆。

其中最为严重的一个案件是一对日间照管儿童的工人夫妻，他们被指控切下婴儿心脏、活埋儿童、并将一些孩子扔入鲨鱼池，之后他们两人被判21年监禁，直到2017年才被翻案宣布无罪，事实上这对夫妻残害儿童的行径仅是人们的虚假记忆。

我们的记忆并不仅仅是值得怀疑的暗示，在我们的生命中，我们都是不可靠的故事叙述者。

人们的记忆具有可塑性，我们每次重温记忆时都会出现少许变化，就像我们口述故事一样，不可能每次都是一样的语言表达模式。人类记忆受到认知、思维、知识的影响，这可能让我们对熟悉生活事件产生新的透视。

记忆本质上是大脑神经网络的激活反应，这些神经网络不断地被修改和变化，因此，每次回忆某一事件，很容易将新的元素整合其

中，而原有的元素可能改变或者消失。

这并不是说依赖记忆的所有证据都应该被丢弃或者视为不可靠，事实上它们往往在刑事案件中提供最令人信服的证据。记忆能够影响证人和受害者在接受讯问的规则和指导方针，从而确保他们对案件或者行凶者的记忆不受调查者或者检察官的干扰。

对于我们这些仅希望知晓是否宝贵的童年记忆是否真实的人而言，最好的解决办法就是寻找相关事件确实发生过的证据，例如：一张照片、童年录像或者日记，但并不是所有的父母都会完整记录孩子成长的点点滴滴。

当前没有完美的方法来确定某个记忆是真实的，因为人们的记忆非常复杂细致，记忆里充满了情感，有时一些记忆会让人们充满信心，但事实上却是大错特错。

3岁之前的记忆可能是虚假的，那个时期任何非常顺畅和详细的记忆，甚至就像家中回放的录像带，并经历了记忆的时间排序，像这样的早期记忆都是自己大脑虚构出来的。模糊片段或者瞬间快照更有可能是真实存在的，只要这些记忆不是源自生命早期阶段。

这是很自然的事情，会有一些记忆空白和你记不清的事情，我们不应期待记忆像一部电影那么清晰连贯，同时，我们要努力找出不可信的记忆细节，如果你回想一下这些早年记忆中的细节，你会发现它们基本上不可信。

我们可能不想摆脱这些记忆，我们的记忆，无论是虚构的，还是真实的，都紧密地与我们的生活联系在一起。回忆就像一种社会粘合剂，因此共同的经历可以帮助你形成群体认同基础，巩固群体凝聚力。

无论是虚构还是真实的，对深爱的祖父母或者逝去已久的家庭宠物的记忆，都能带给我们快乐，这样的记忆是值得保留的，即使它不是真实的。