

遗忘

超能力

记住每一件事



超忆症

吉尔·普莱斯

记住每一天



折磨

记忆是活的

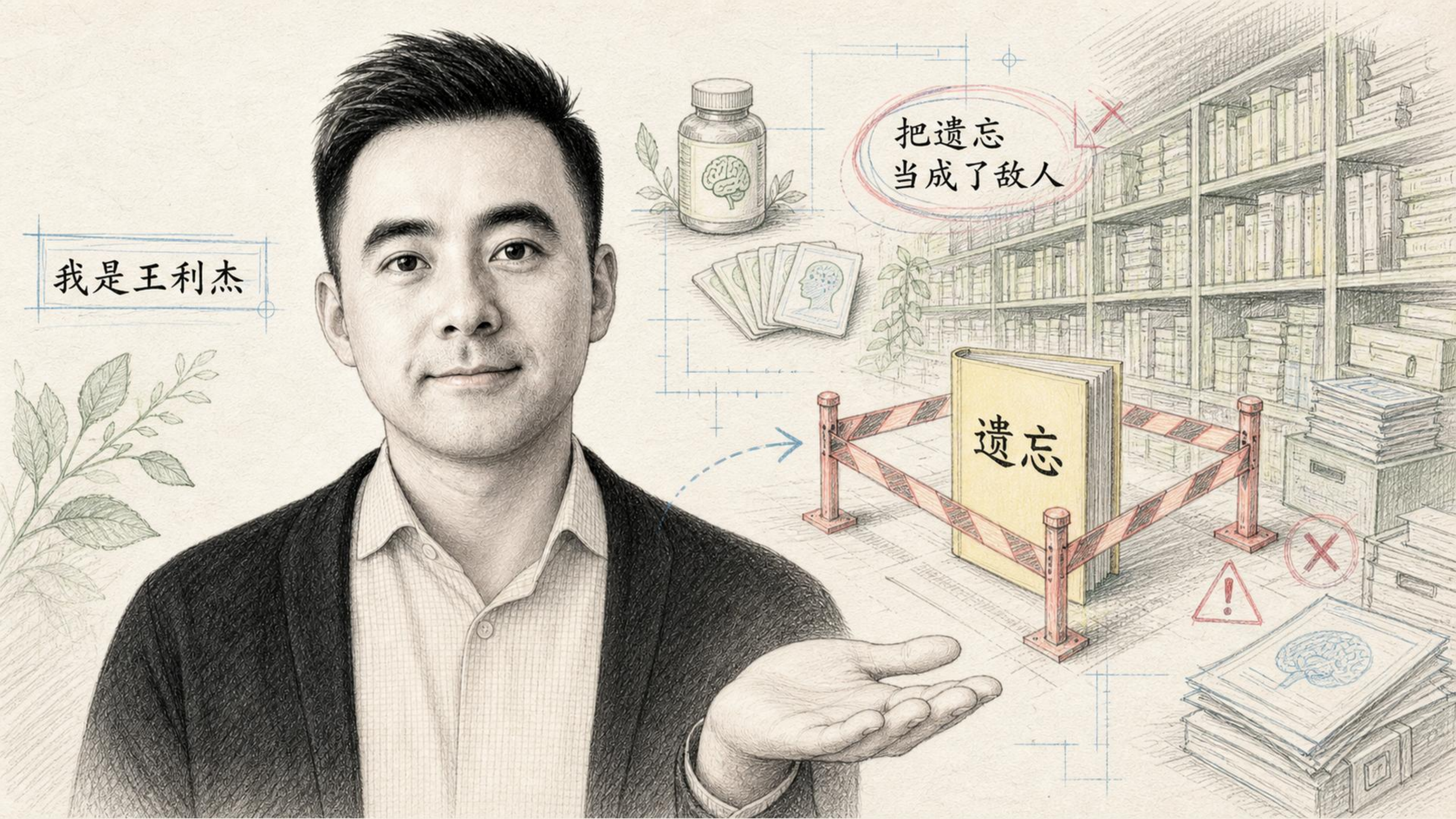
情绪强度



我是王利杰

把遗忘
当成了敌人

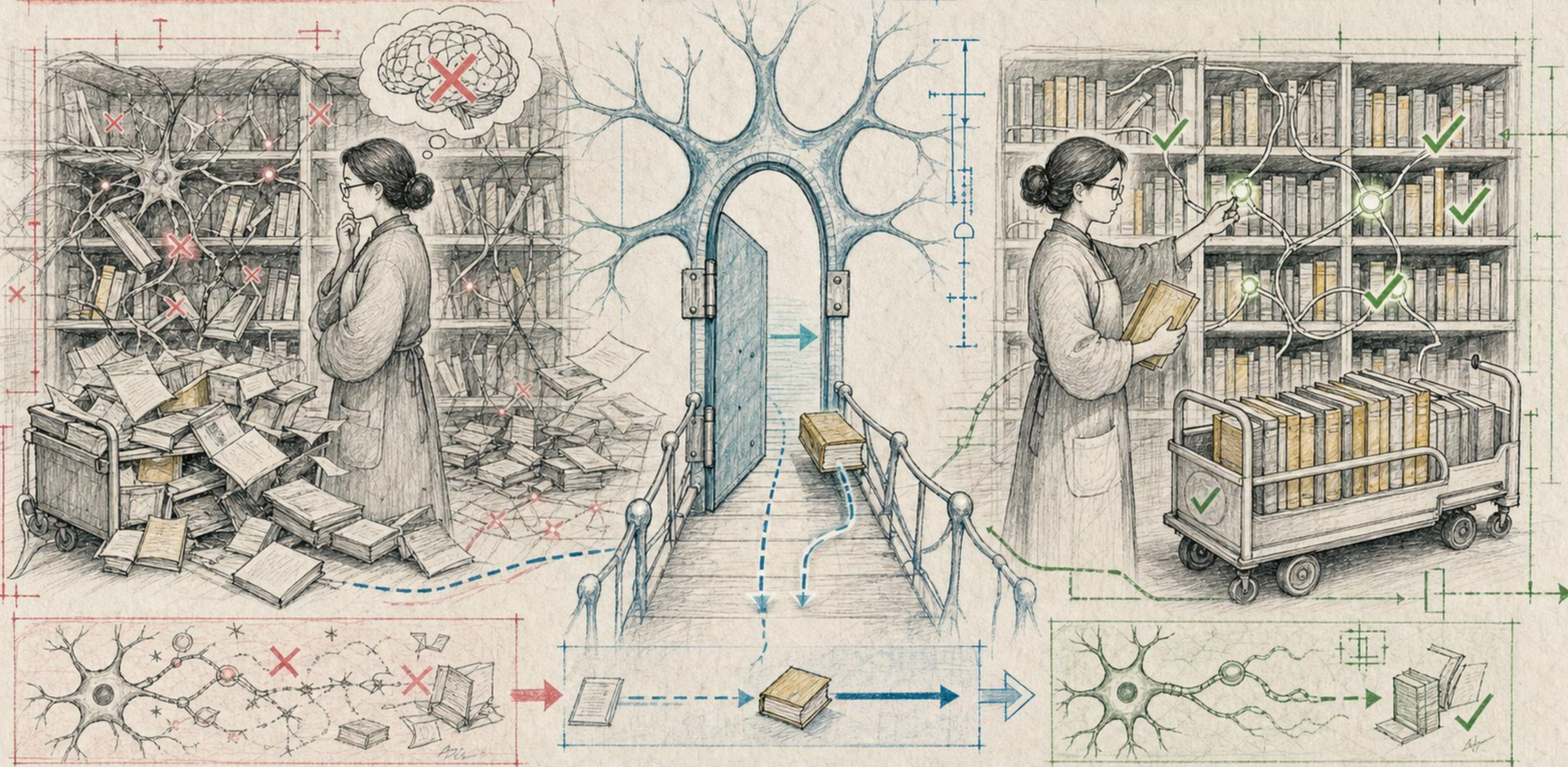
遗忘

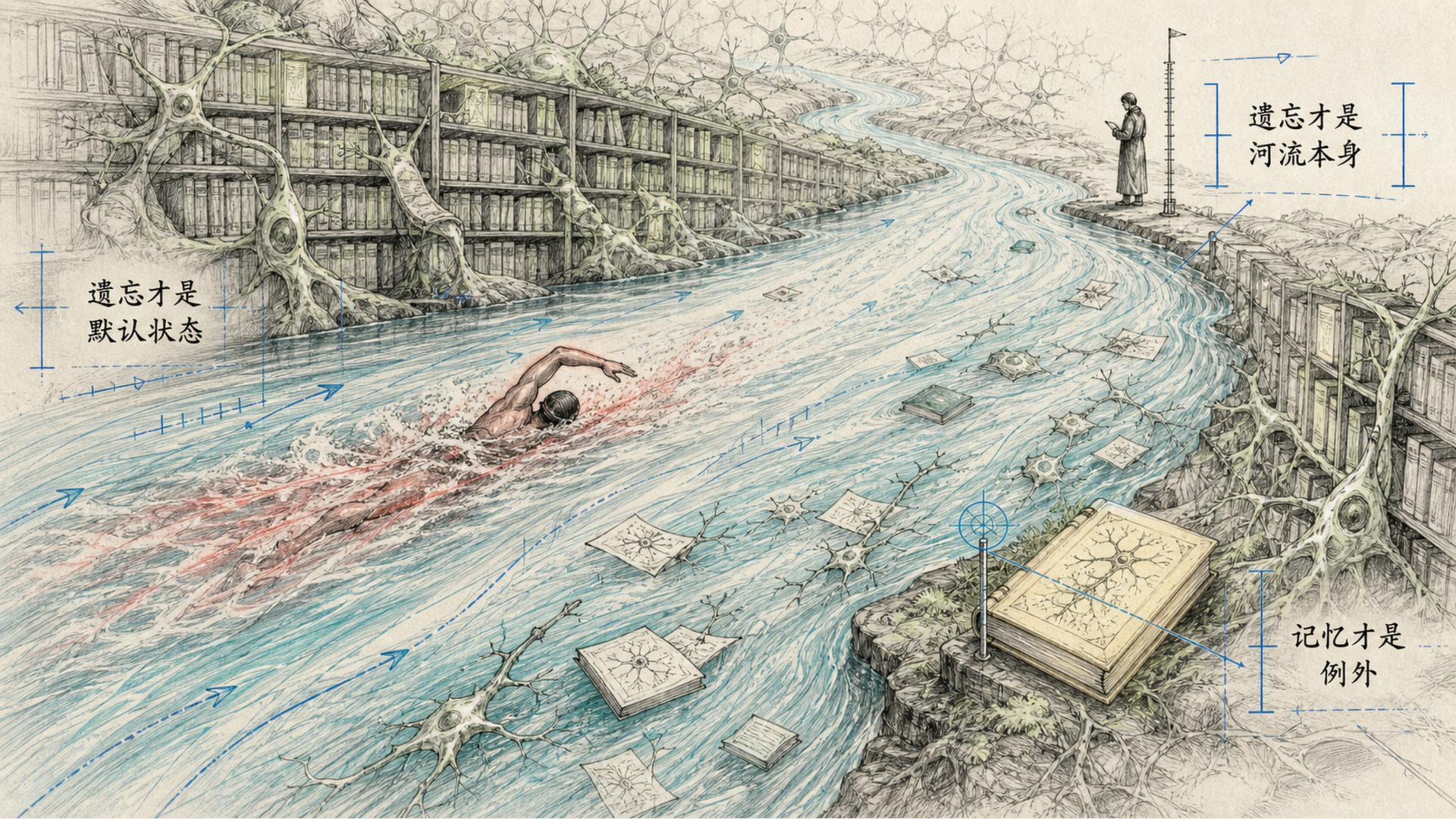


不是故障，而是功能

主动删除

这是设计



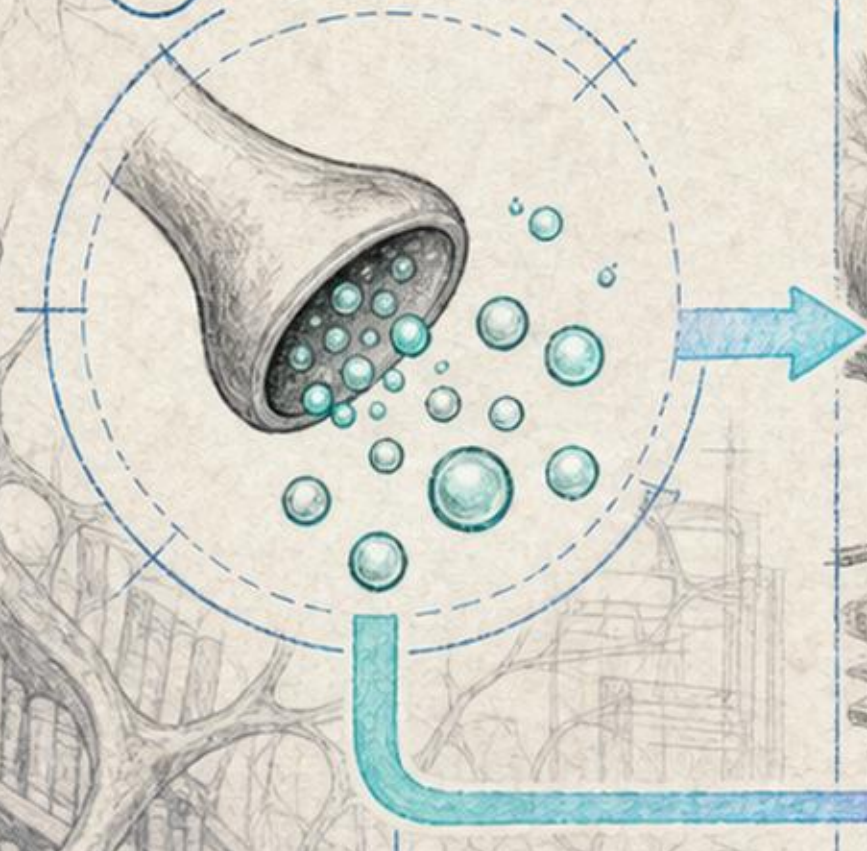


遗忘才是
默认状态

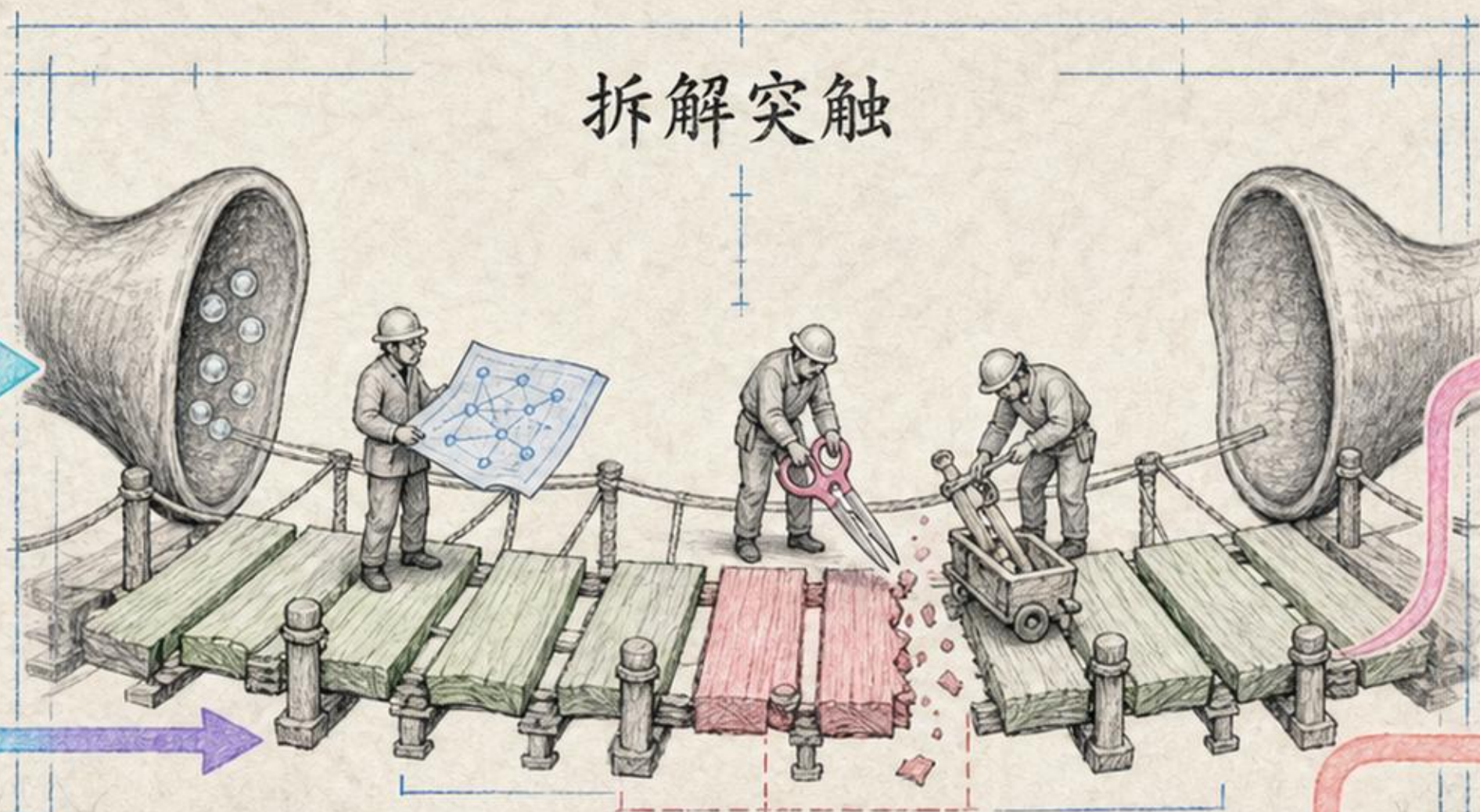
遗忘才是
河流本身

记忆才是
例外

① 多巴胺



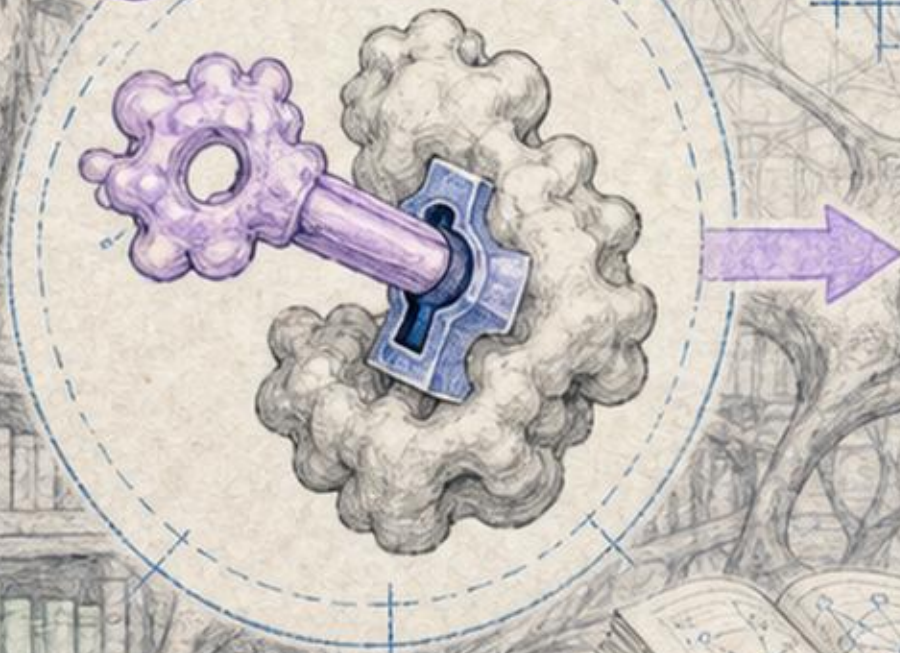
拆解突触



③ 第二把剪刀



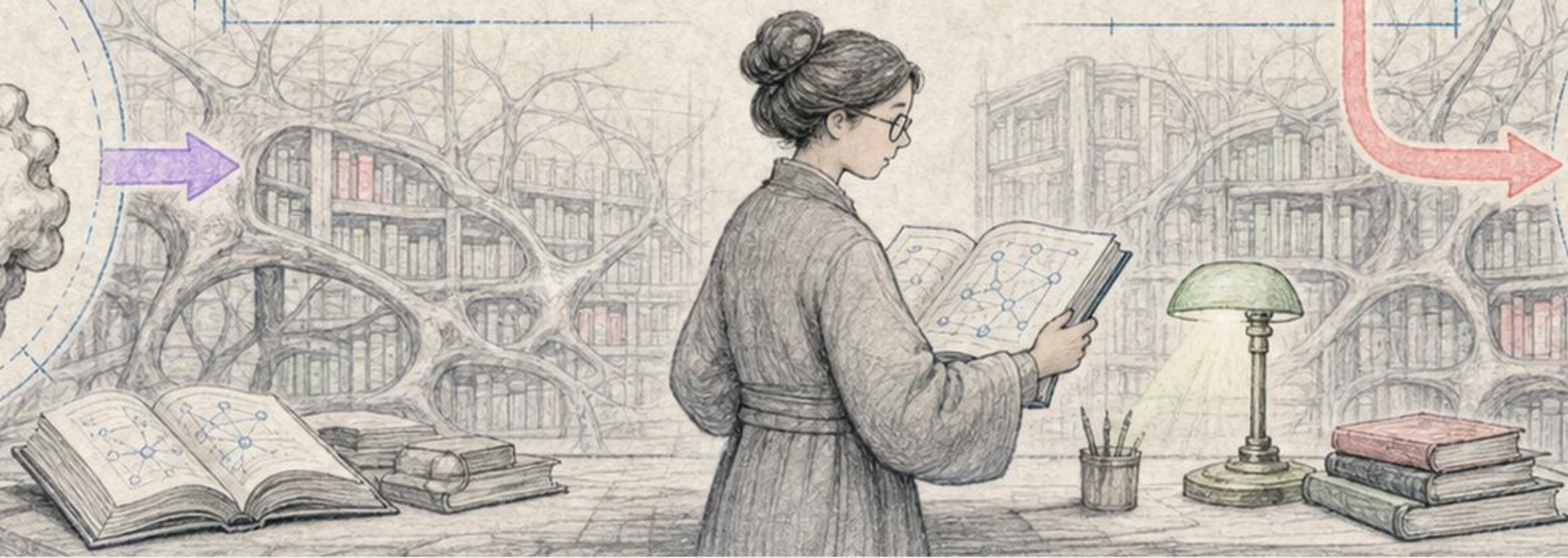
② 第一把钥匙



精准拆除

计划拆除的突触
保留的突触

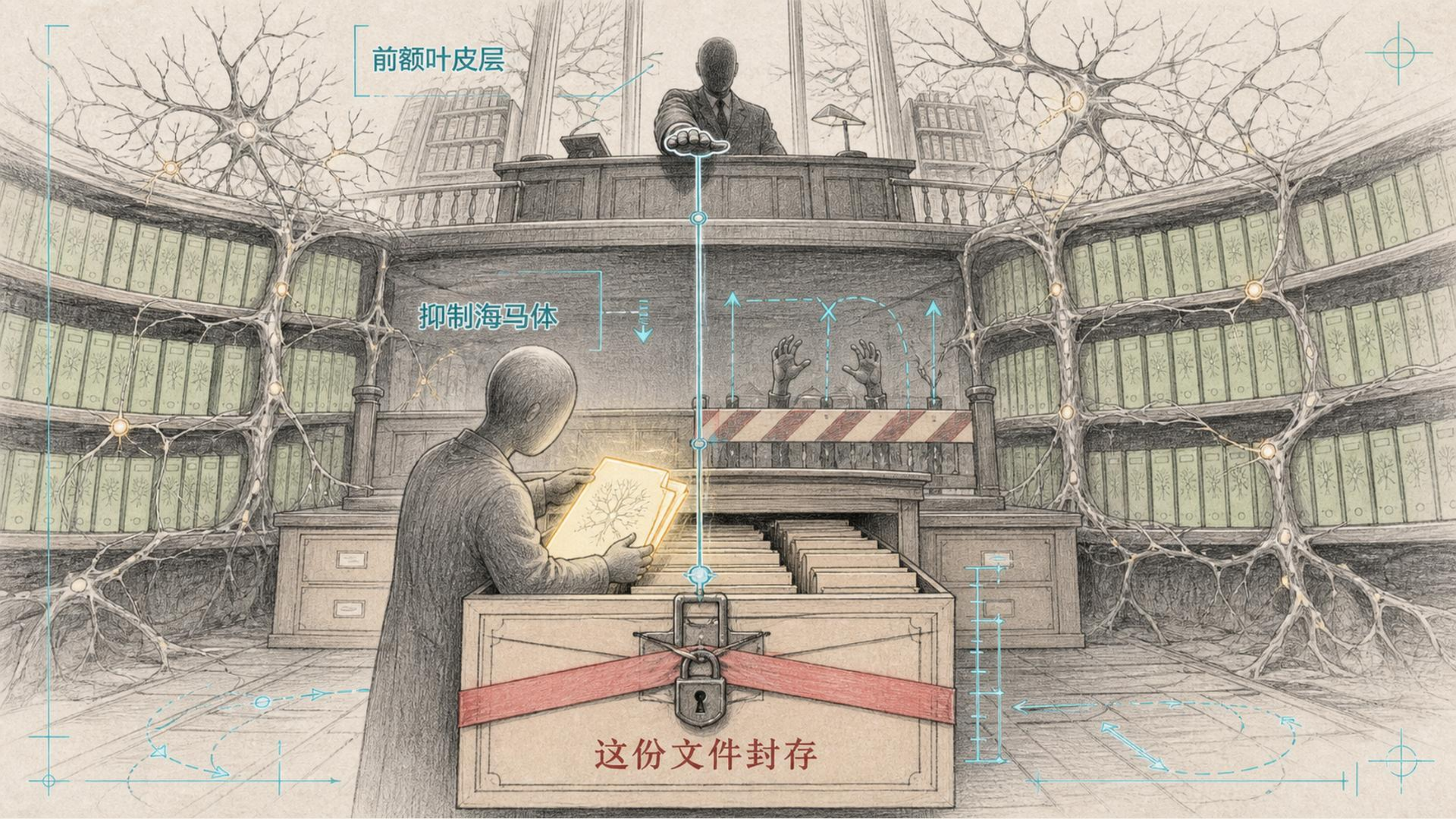
④ 断开的突触桥



前额叶皮层

抑制海马体

这份文件封存



三个角色

2020年

1

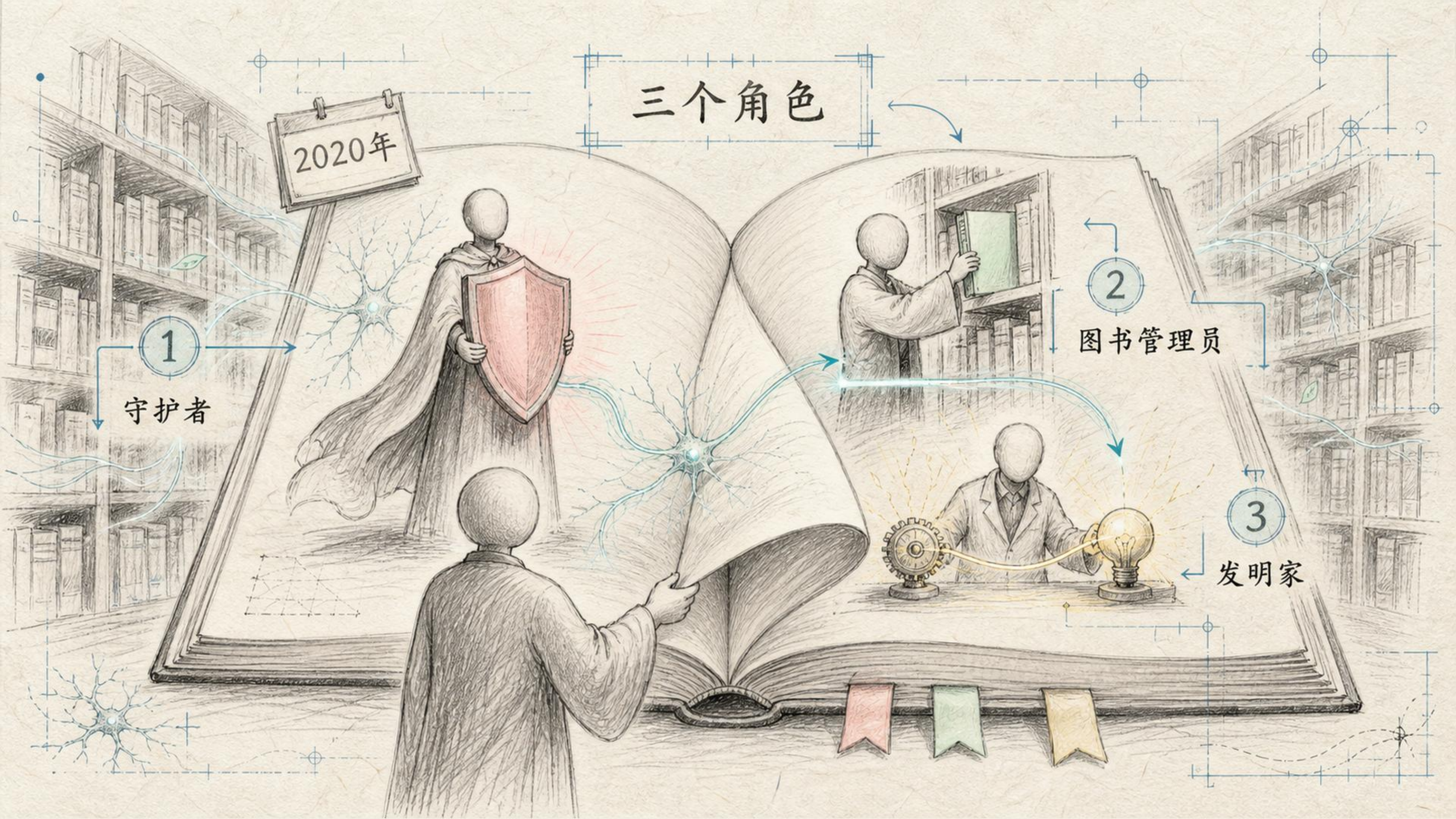
守护者

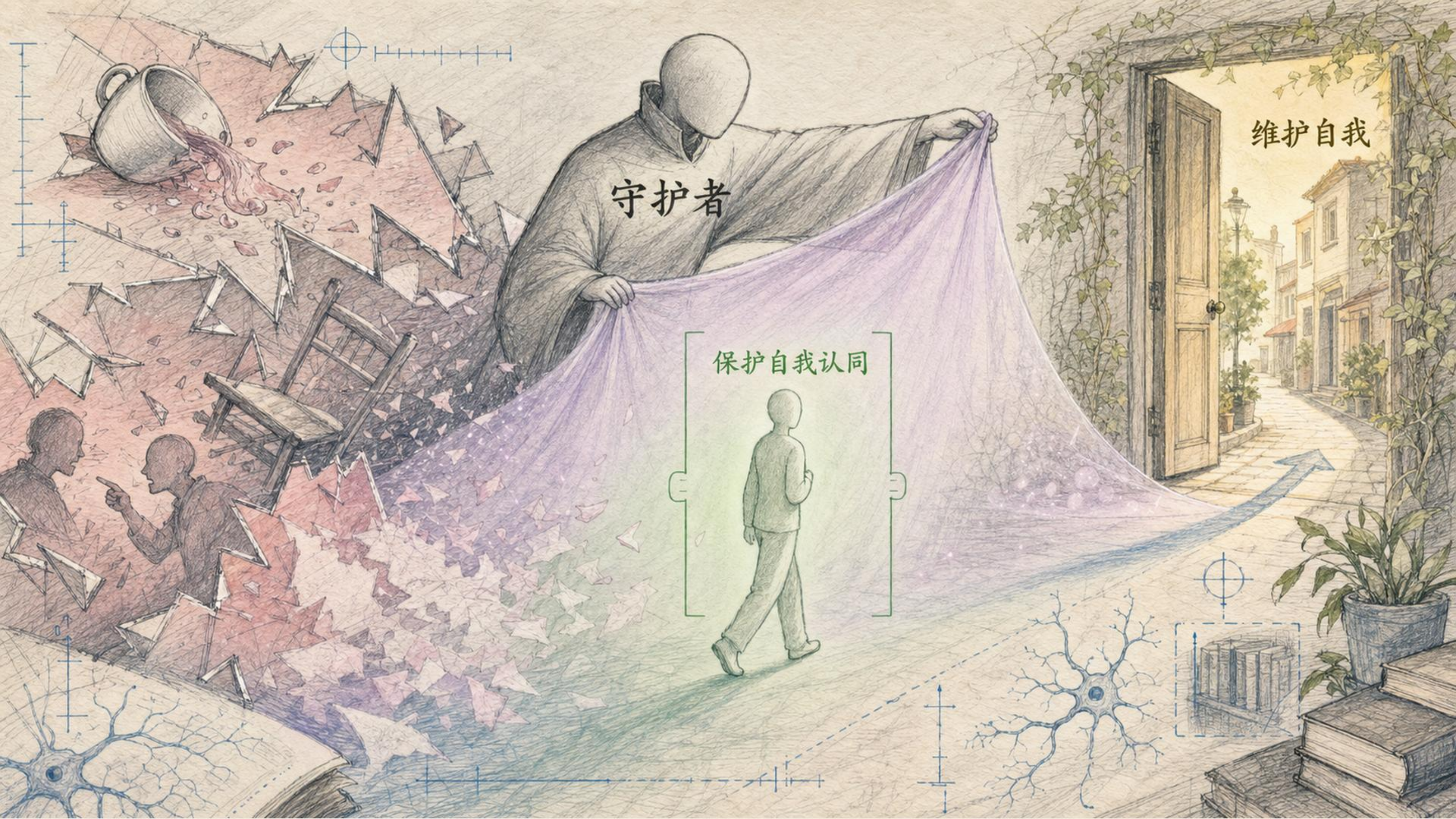
2

图书管理员

3

发明家





守护者

维护自我

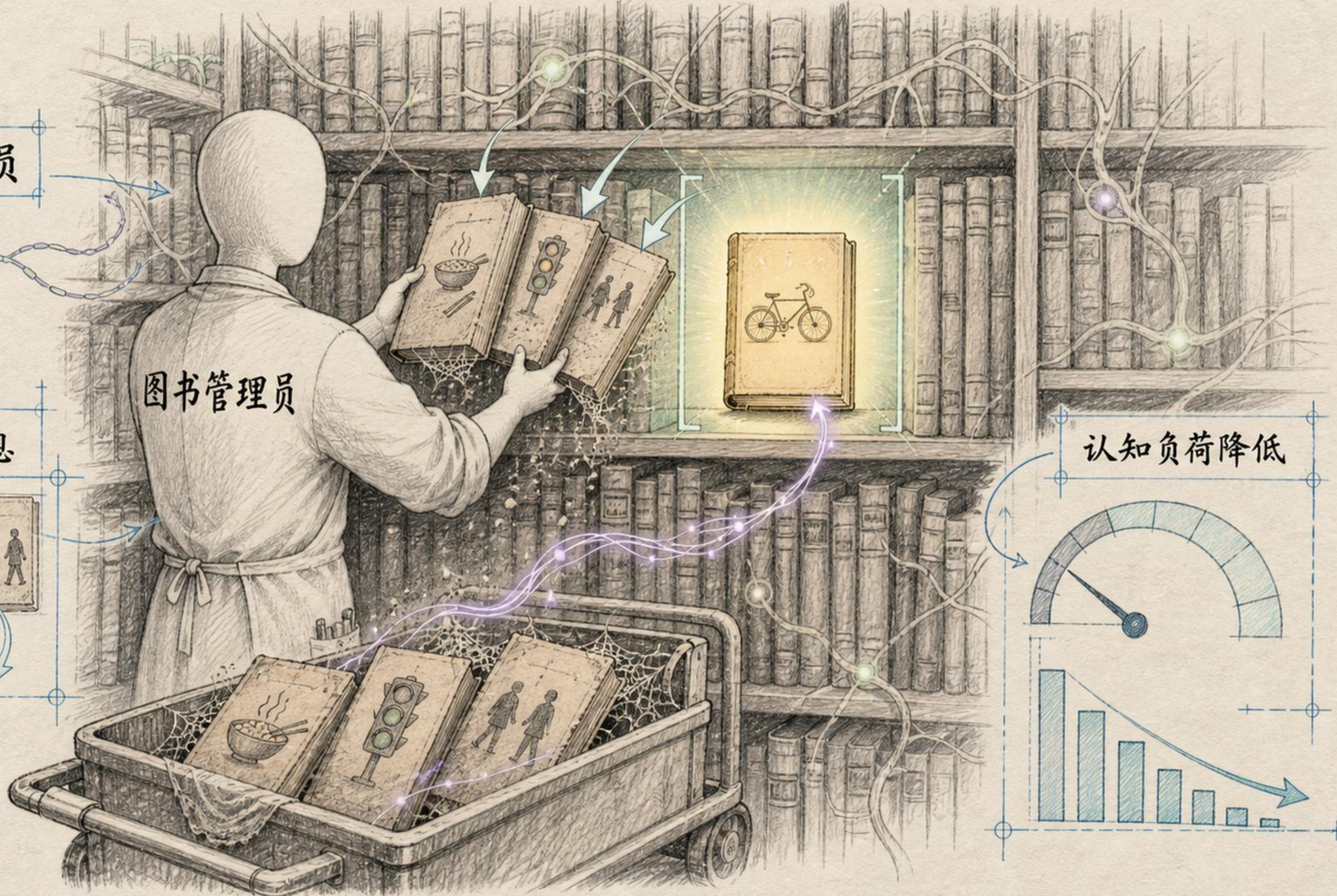
保护自我认同

图书管理员

图书管理员

撤走过期信息

认知负荷降低



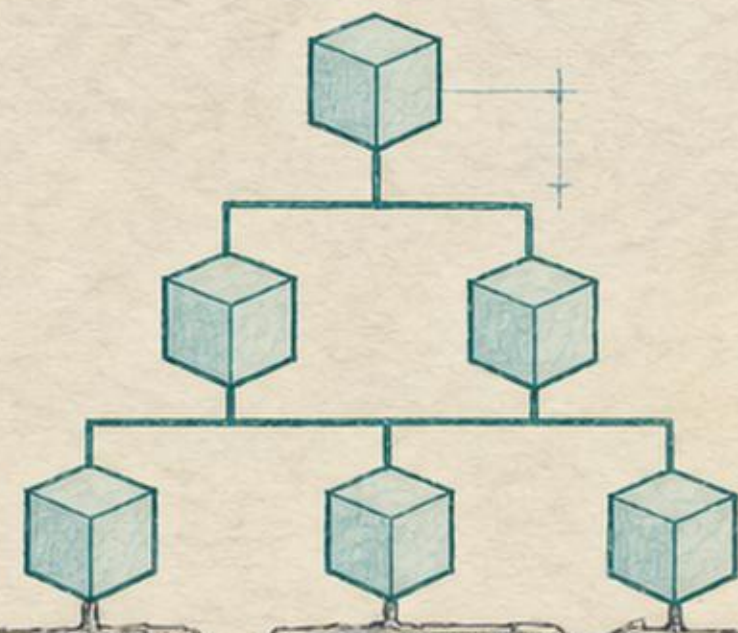


发明家

促进创造力

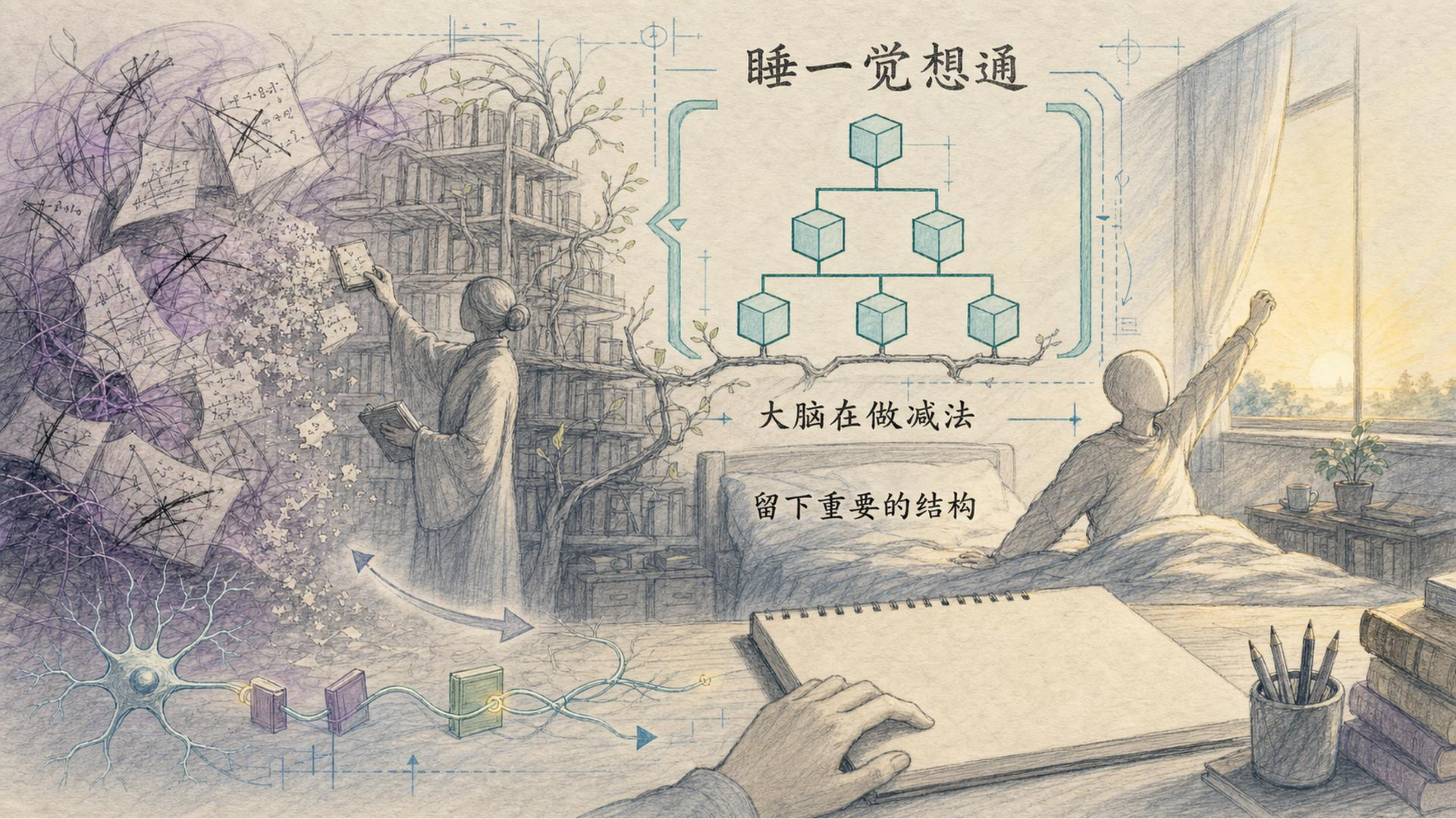
连接看似无关的东西

睡一觉想通



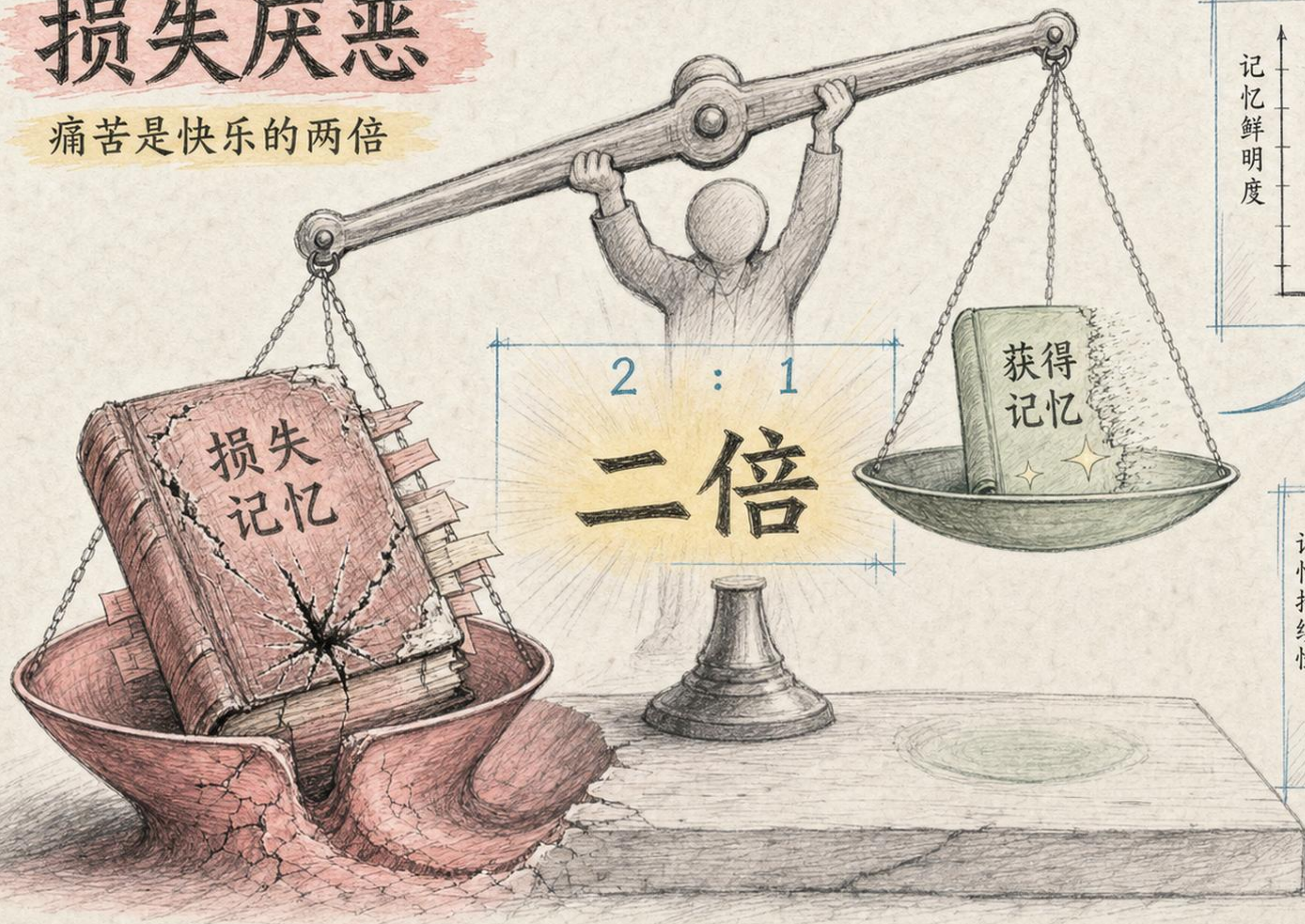
大脑在做减法

留下重要的结构

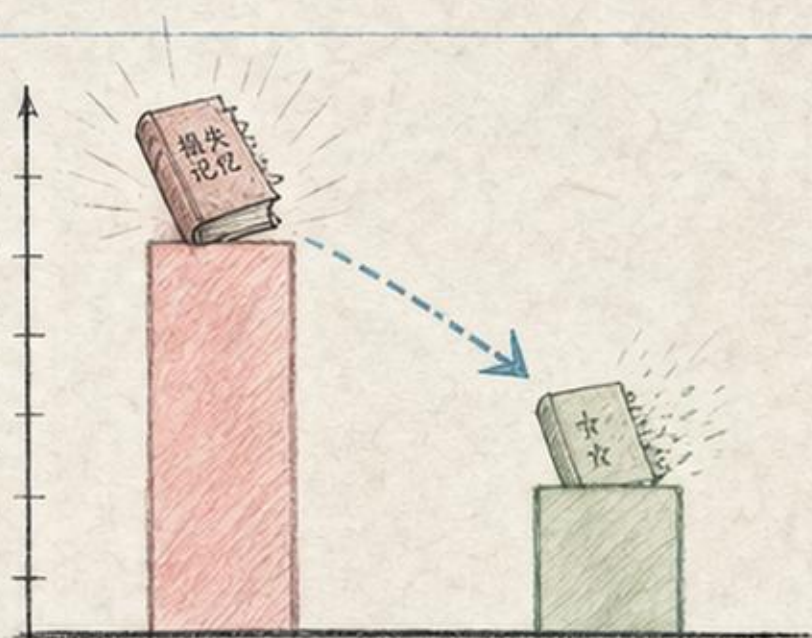


损失厌恶

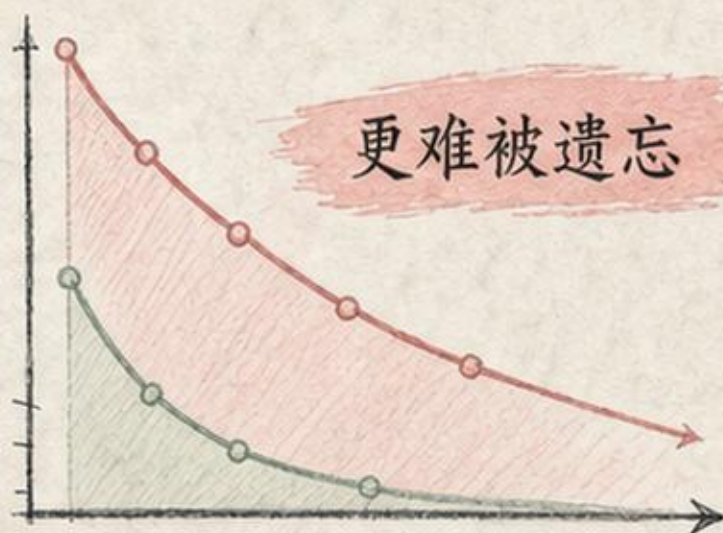
痛苦是快乐的两倍



记忆鲜明度



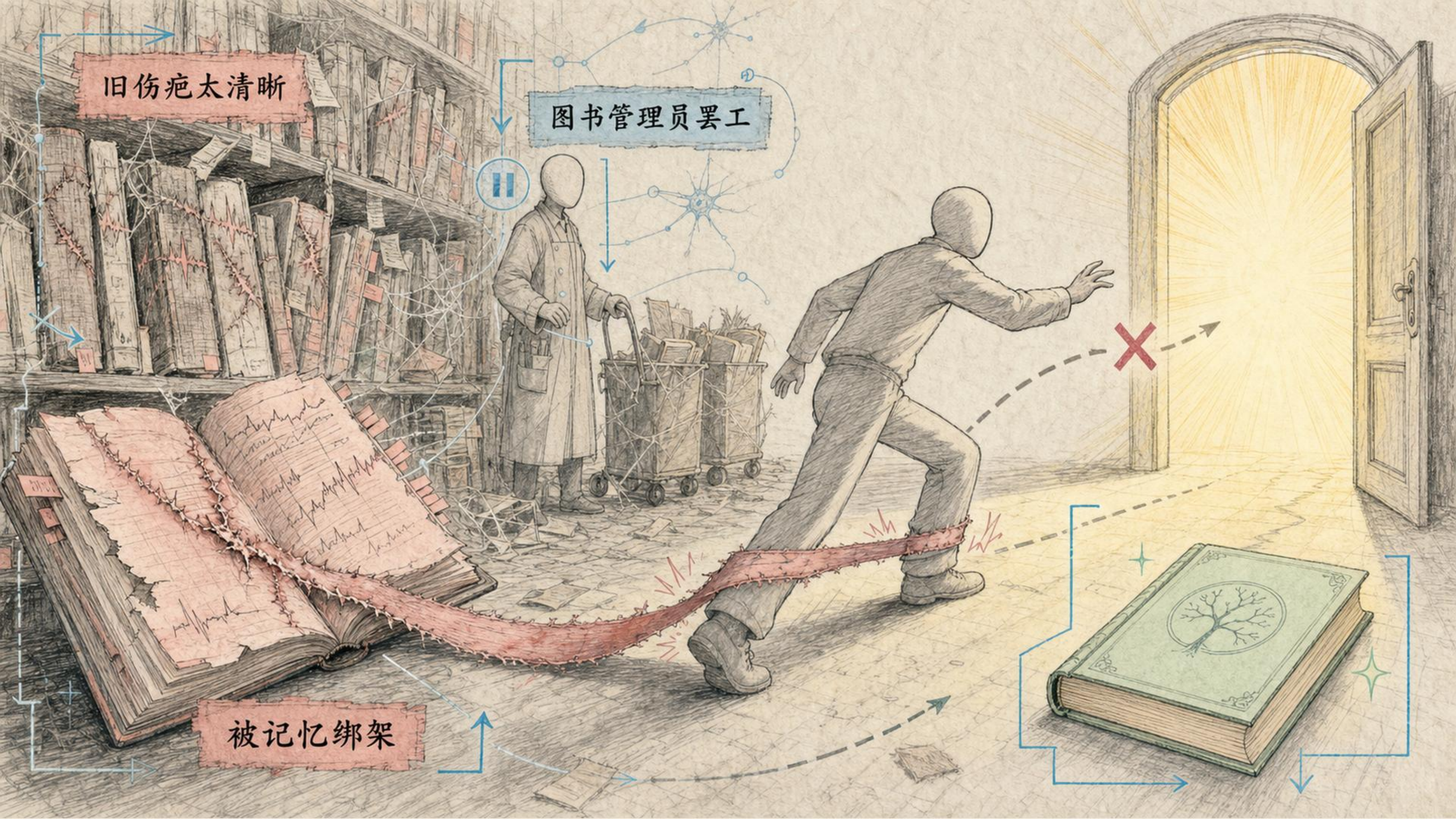
记忆持续性



旧伤疤太清晰

图书管理员罢工

被记忆绑架

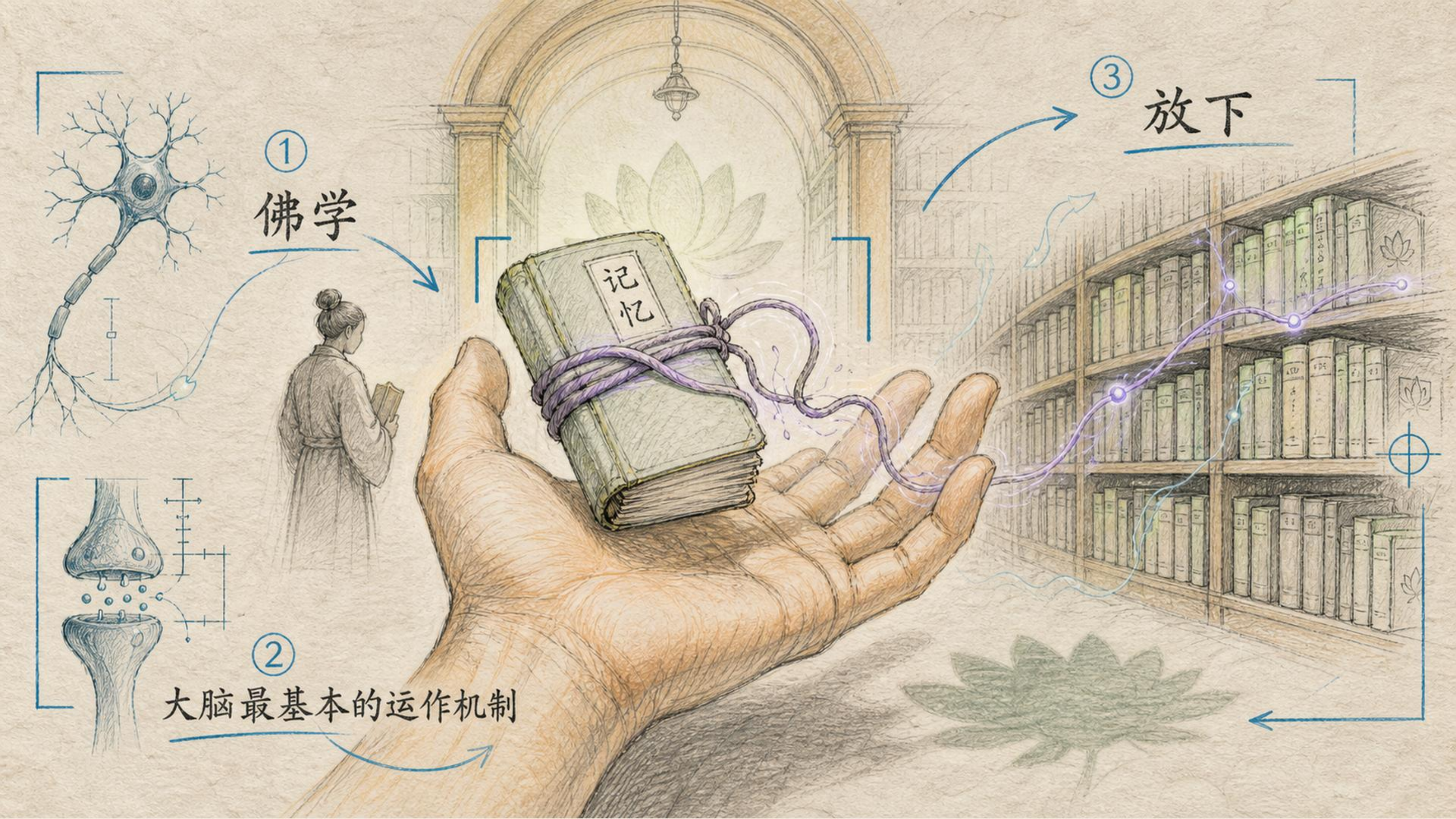


从失败中提取教训

留下规律

删掉创伤





①
佛学

③
放下

②

大脑最基本的运作机制

执念



过度巩固



被钉死的书



直径
32 毫米



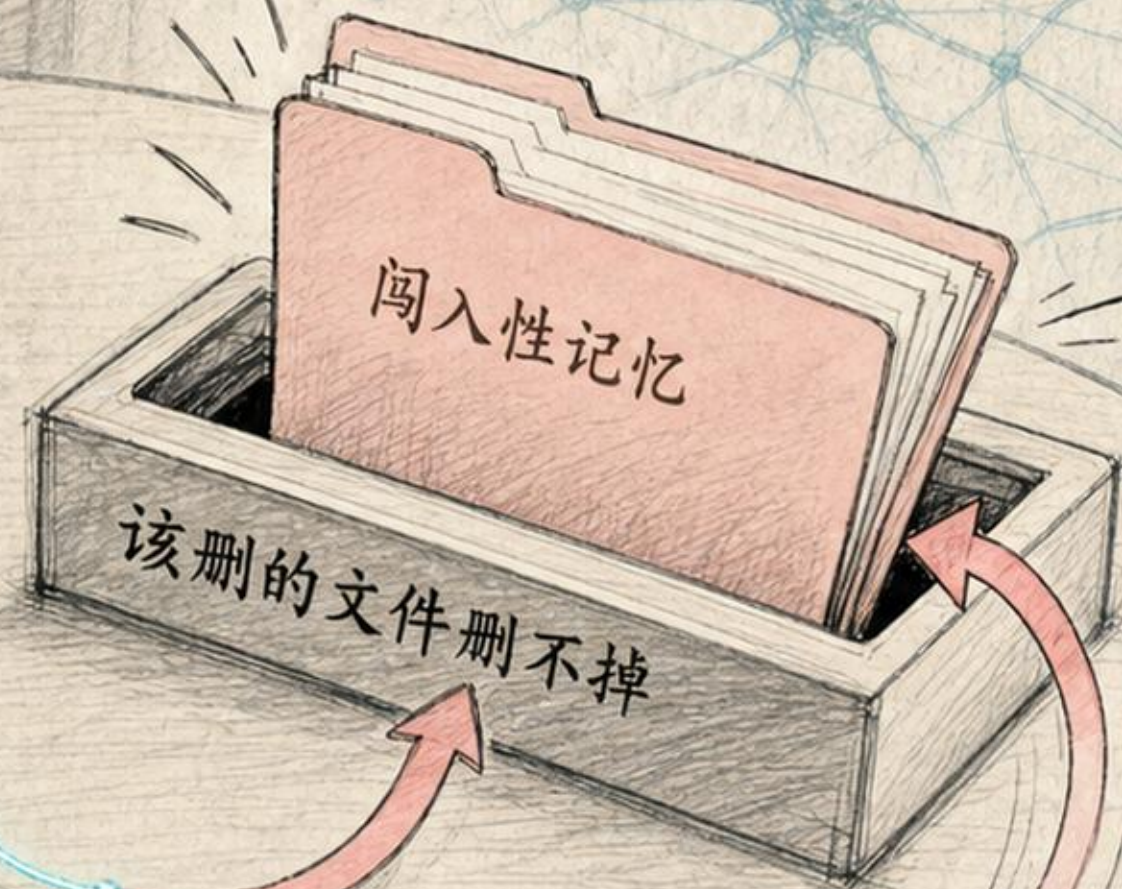
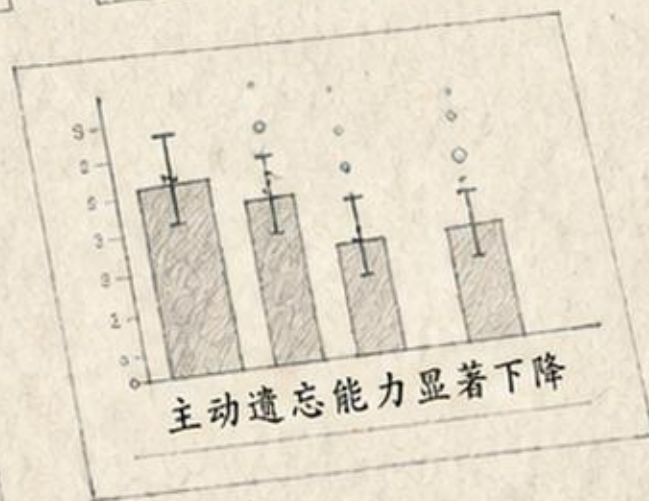
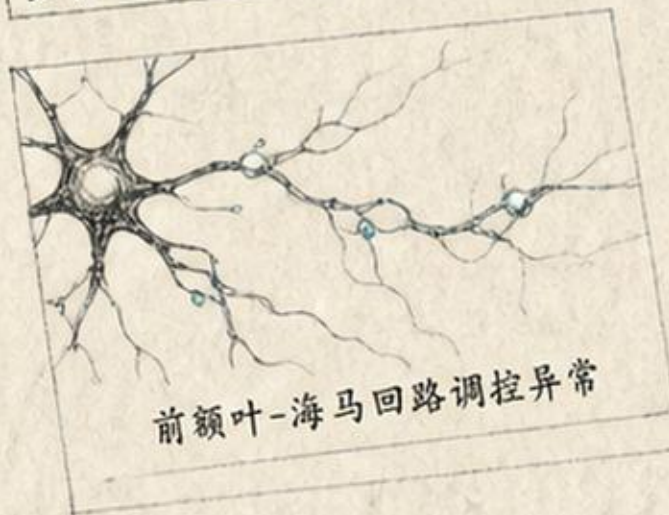
2024年研究：主动遗忘机制受损与 闯入性记忆的因果关系

研究结论：

当大脑的主动遗忘机制在编码后或巩固过程中失败，
本不应被长期保留的记忆痕迹无法被有效清除，
从而在后续线索触发下，以闯入性记忆的形式重现。

关键证据链：

主动遗忘任务失败 → 记忆痕迹残留 → 线索触发 → 闯入性记忆



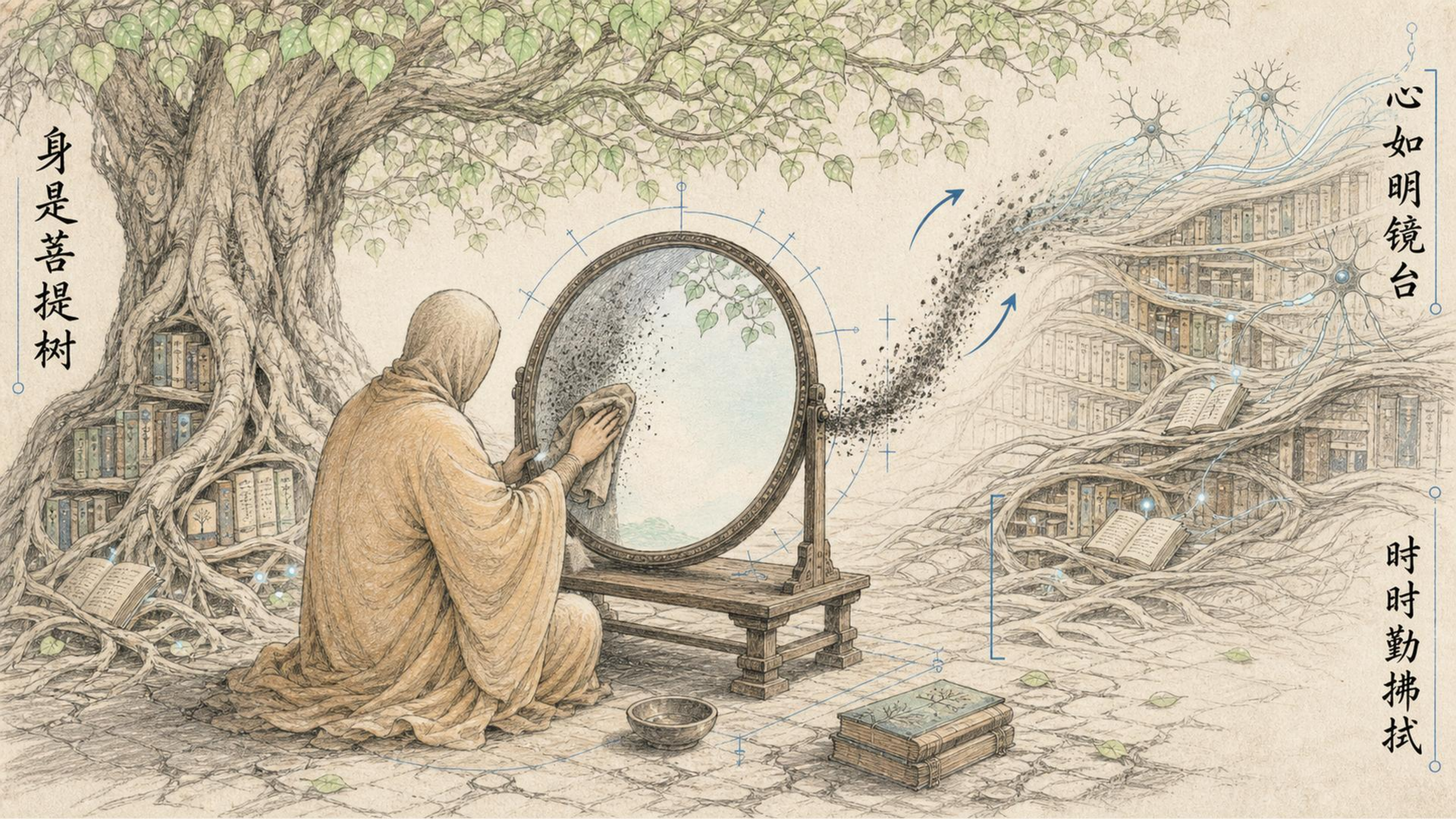
创伤后应激障碍



身是菩提树

心如明镜台

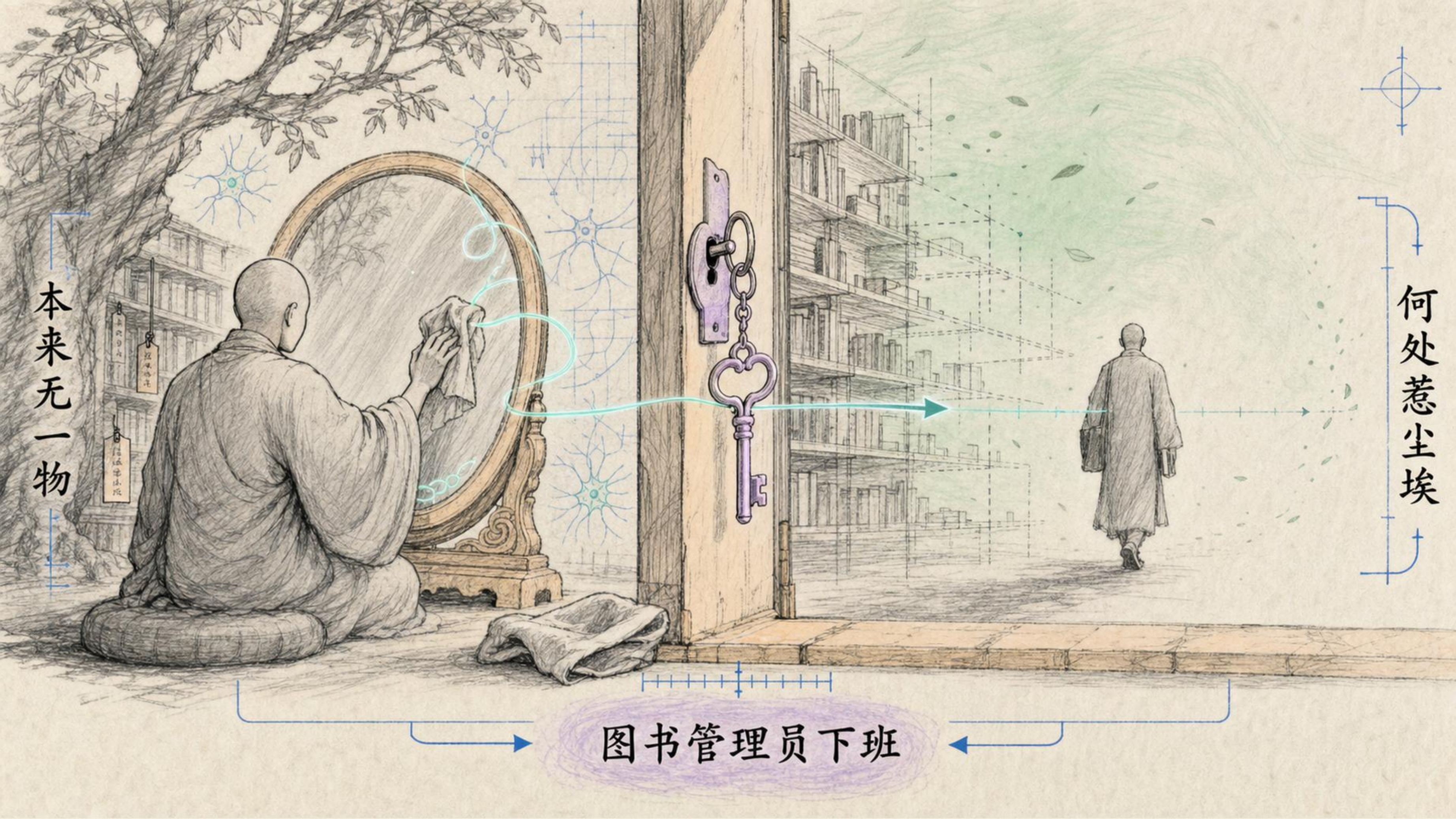
时时勤拂拭



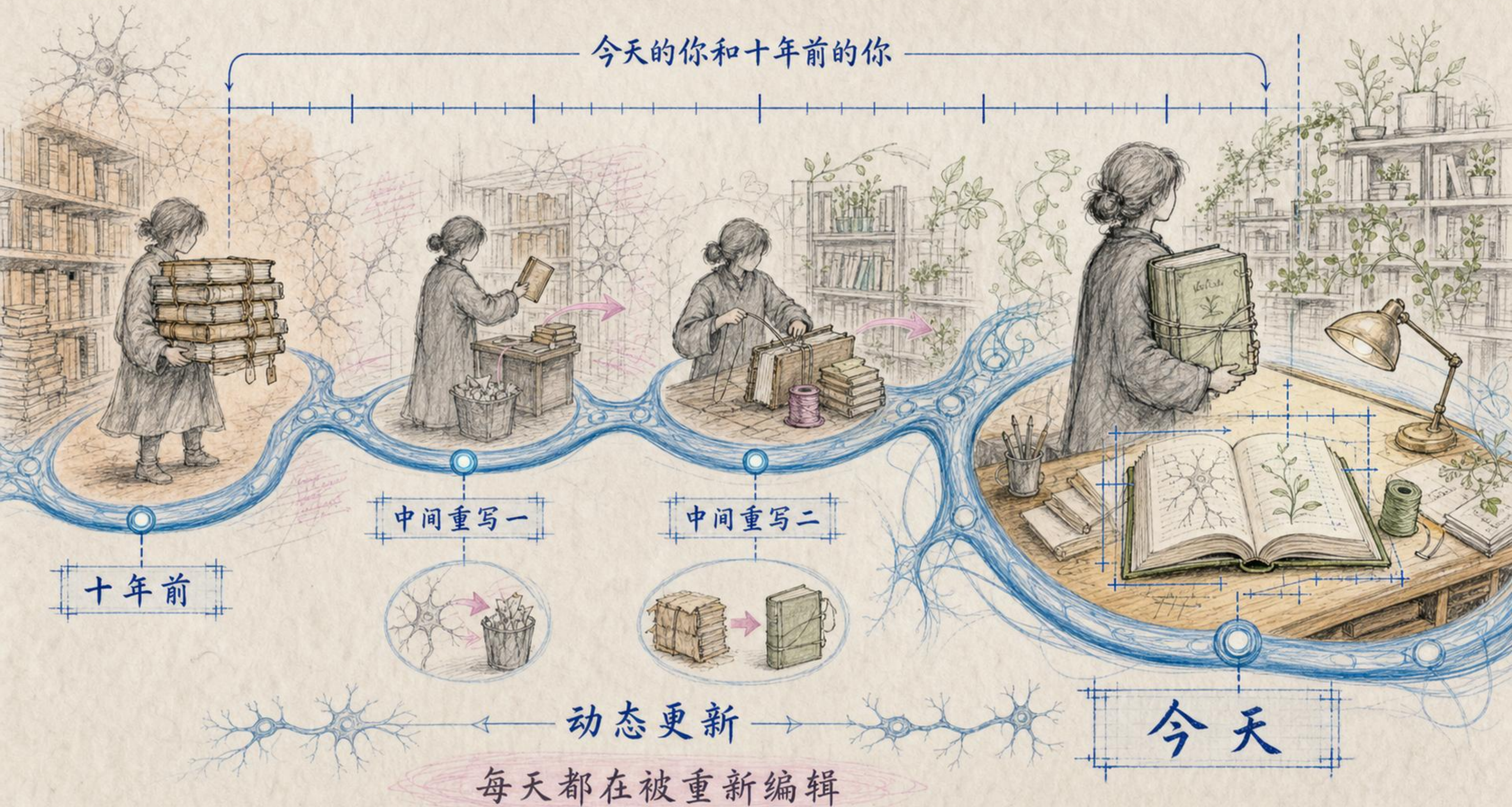
本来无一物

何处惹尘埃

图书管理员下班



今天的你和十年前的你



①

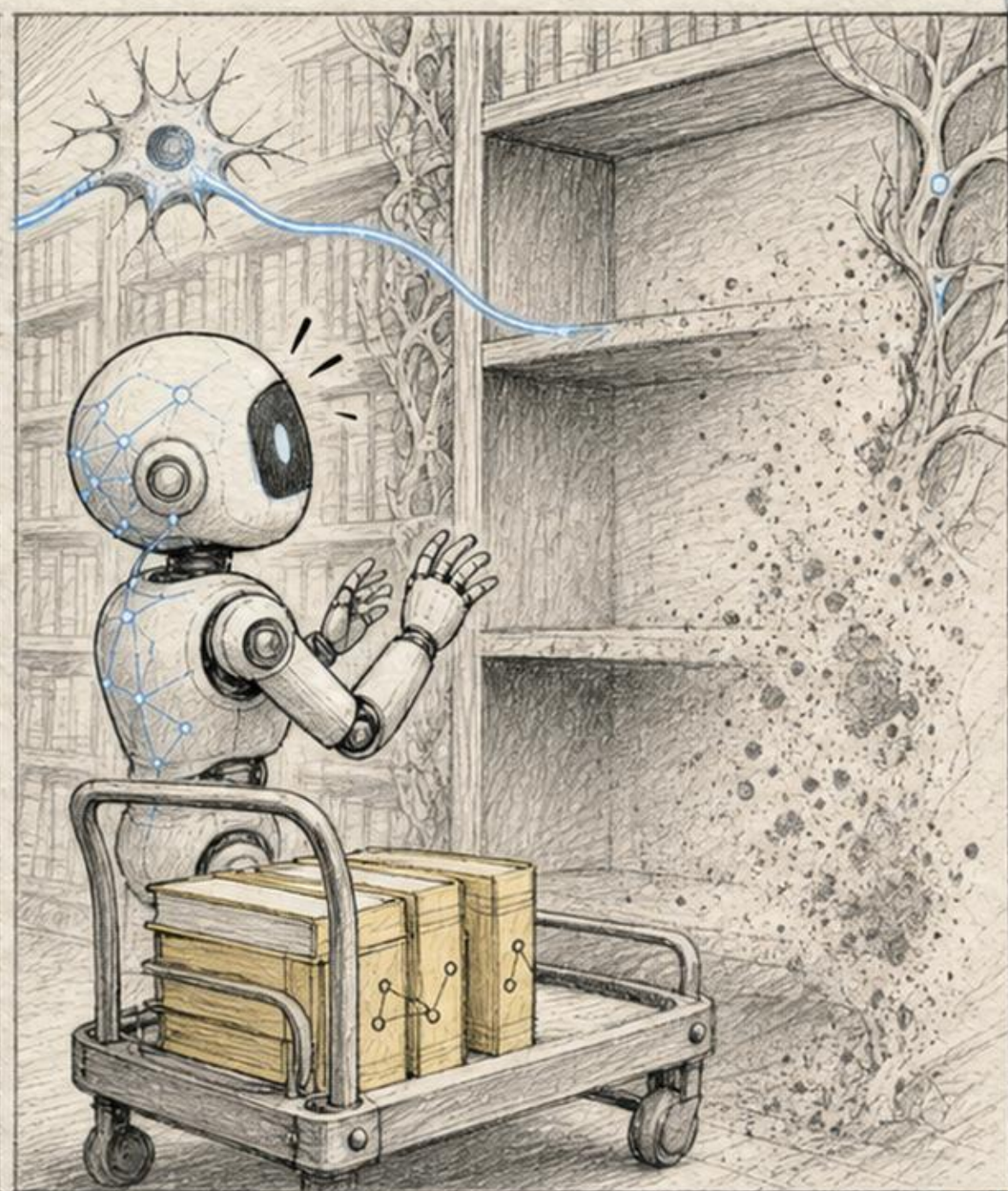
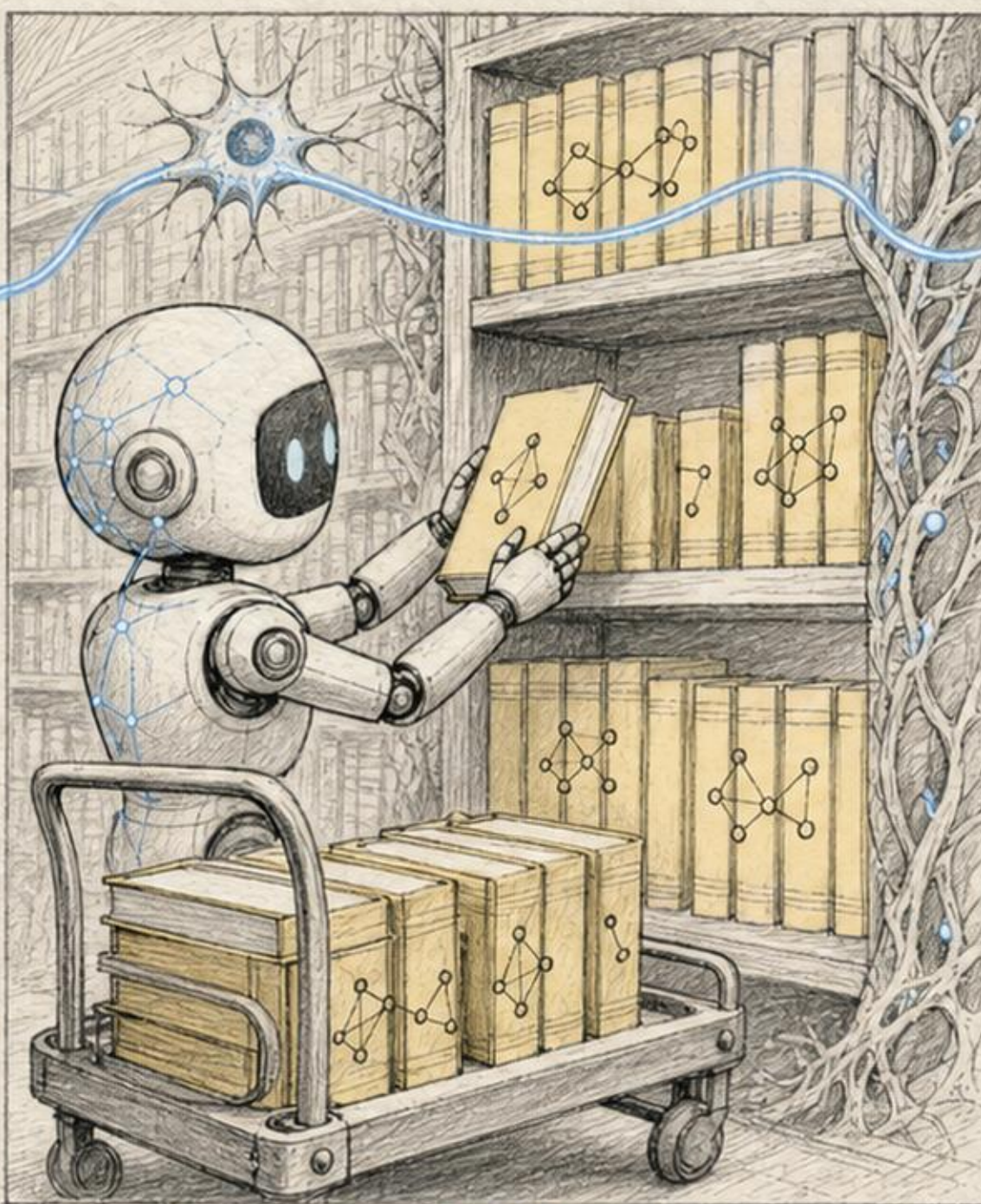
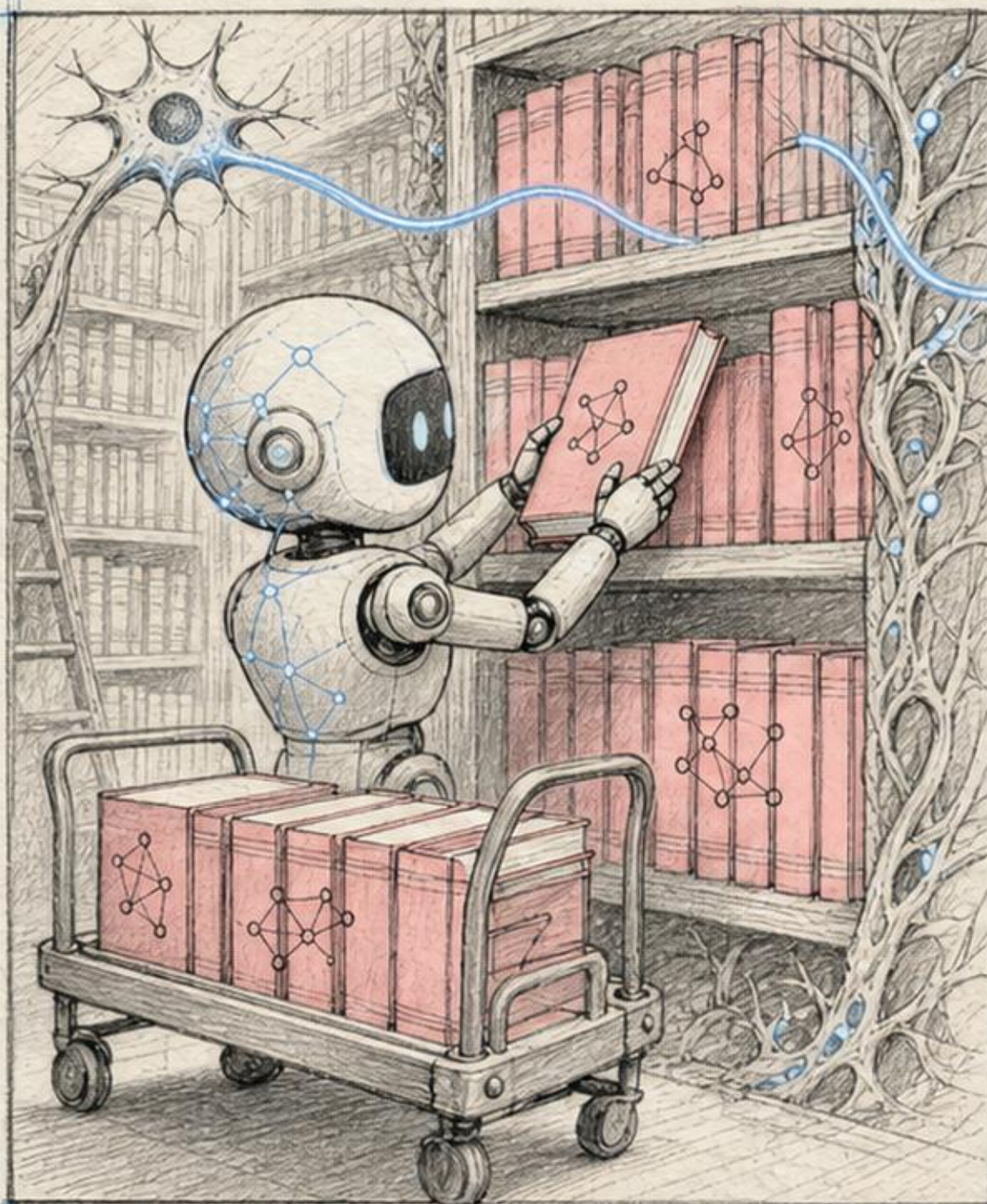
[灾难性遗忘]

②

[学任务B忘任务A]

③

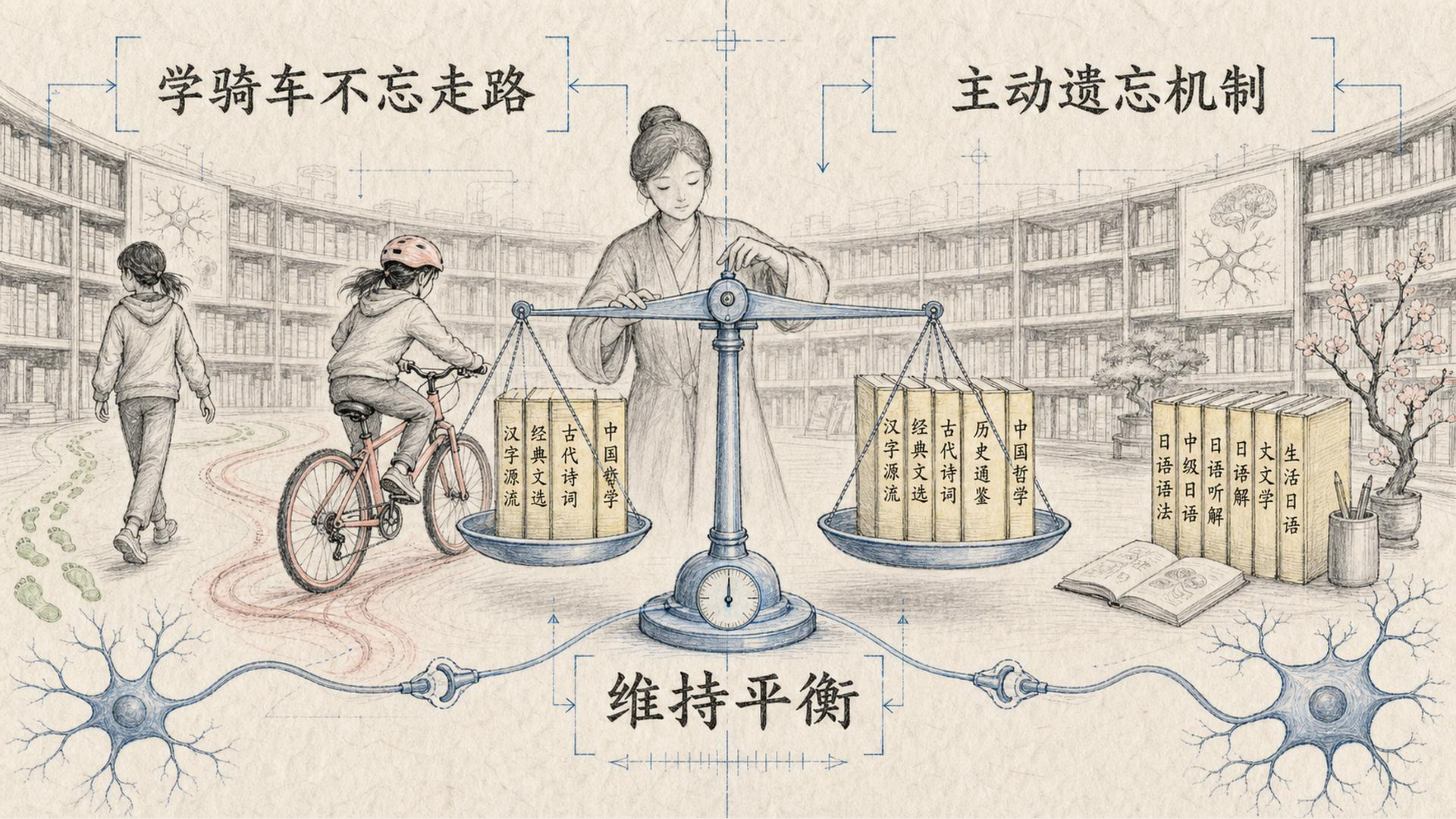
[全忘]

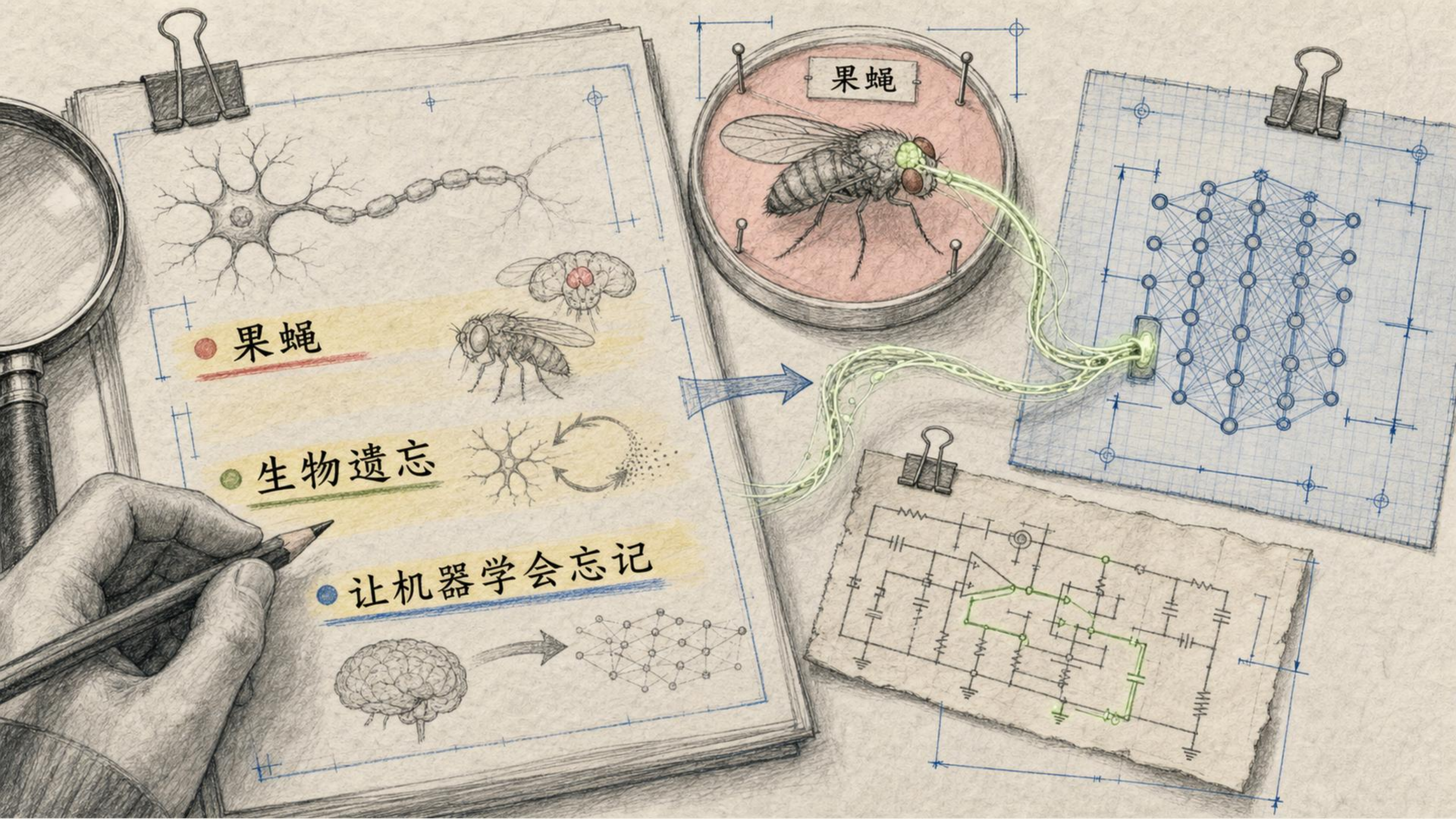


学骑车不忘走路

主动遗忘机制

维持平衡





果蝇

果蝇

生物遗忘

让机器学会忘记

一百万个令牌

塞得越满表现越差

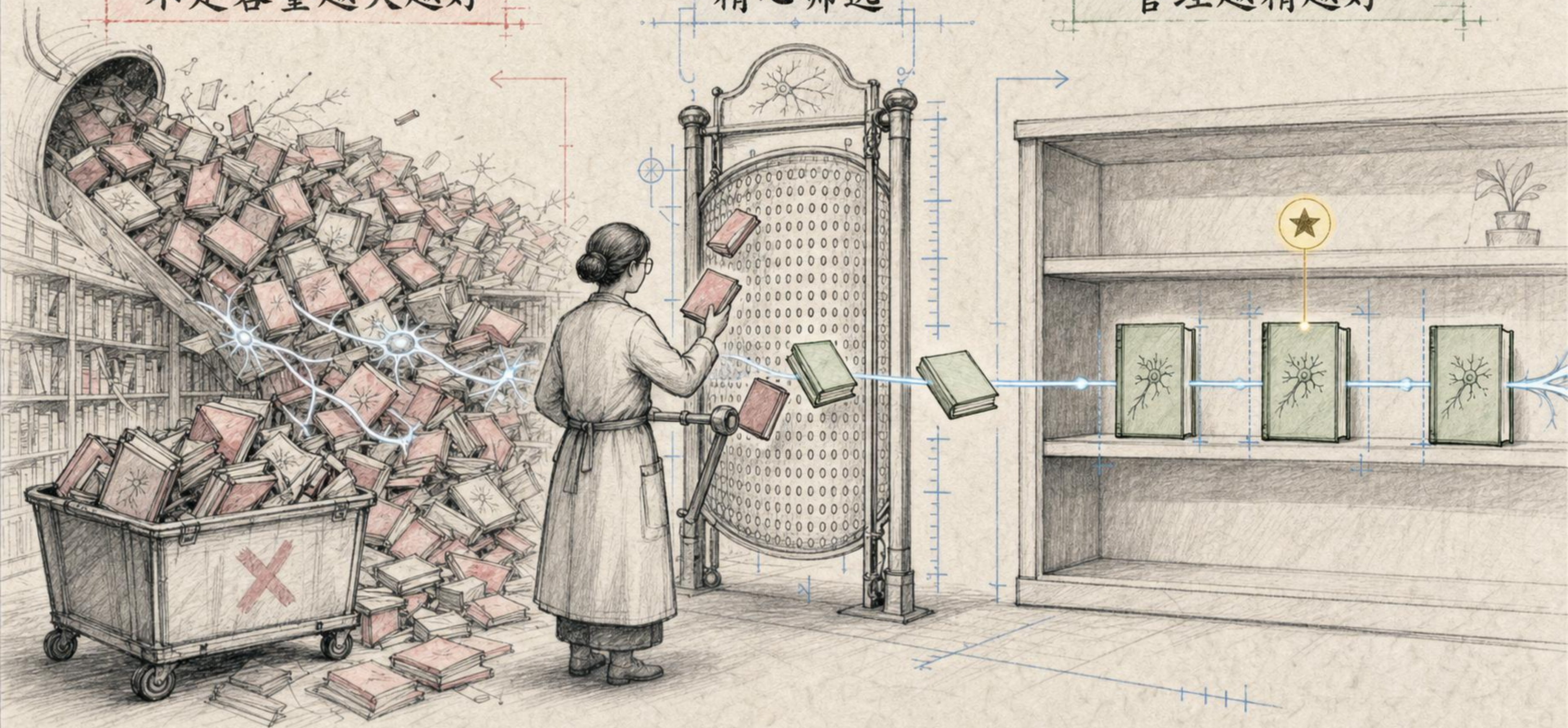
仓库里找钥匙



不是容量越大越好

精心筛选

管理越精越好





前额叶

冥想

遗忘变得更精准

神经科学 · 佛学 · 人工智能 · 冥想



信息过载

占用书架空间

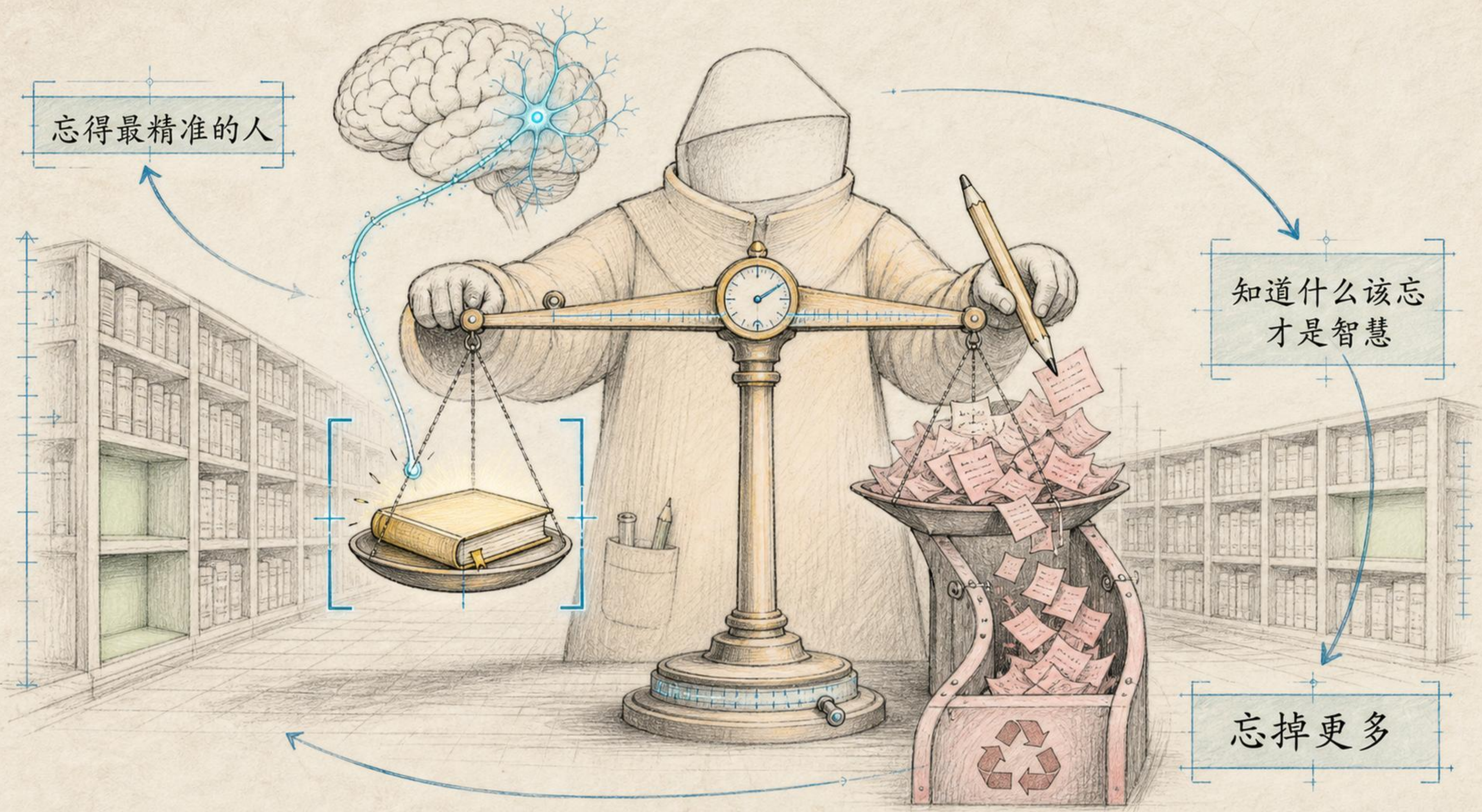
找不到真正
重要的书



忘得最精准的人

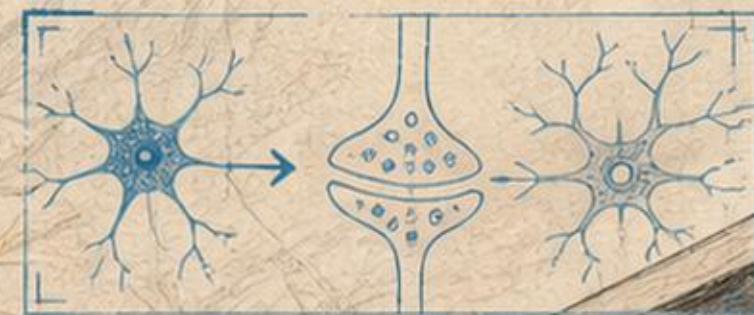
知道什么该忘
才是智慧

忘掉更多

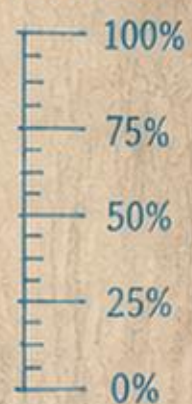


记忆图书馆

默默替你整理
知道什么该忘



容量



低价值记忆

已归档·可忘

0 100%

A man with short dark hair, wearing a dark blazer over a light-colored striped shirt, stands in a library. He is gesturing with his right hand, palm up. Behind him are tall bookshelves filled with books, a desk lamp, and a potted plant. The background is a soft, warm yellow. To the right, there are decorative elements: a blue line with circular nodes and star-like shapes, and several floating red paper scraps.

你最想忘掉的是什么

评论区聊聊

我们下期见