

我们该记录多少？

我的手机里有 8000 多张照片，其中很大一部分是我儿子的。他可以看到自己刚出生的样子，一岁的样子，两岁的样子，还可以看到视频。这样他对自己五岁之前是不是会有记忆呢？我对自己五岁之前的记忆非常少，对童年记忆也很模糊，但随着技术进步，人可以大幅增强记忆力，智能手机可以录制我们的每段对话，小相机可以捕捉数小时的视频。一个人有了自己大量的童年影像之后，如果他打算记录自己的生活，会跟上一代人有什么不同？记忆的东西更多？对自我的认识发生了变化？

某一种极端情况就是像电视剧《黑镜》中那样，一生的记录都可保存，但我们没那么多时间重温，我们可以通过时间戳或标签来重新访问部分内容。

有专家认为我们应该尽量利用技术，保存自己的记忆。理由如下：第一，我们乐于记忆和回忆；第二，我们的记忆帮助我们了解自己、他人和我们在世界上的位置；第三，我们的记忆对个人身份起着至关重要的作用，身份是由记忆决定的，更丰富、更深刻的记忆真的可以把你变成一个更丰富、更深刻的人。这一观念可以追溯到约翰·洛克的《人类理解论》，个人身份需要一个人在早期和后期之间存在某种心理连续性，一个简单肤浅的自传叙事会导致一个不那么实质的自我，而一个丰富、

与记录不同，记忆具有自主性，记忆浮现在脑海，记录通常不会。

详细和深刻的自传叙事似乎会导致一个更实质的自我。假设后者更可取，更丰富、更深入的自传叙事和构成它的记忆的获取更可取。

1998 年，科学家提出了扩展思维假说。根据该假说，外部设备及其存储的数据实际上可以成为我们思想的一部分。我们可以用“外挂”扩展我们的思维，但这种说法也有争议——与记录不同，记忆具有自主性（记忆浮现在脑海，记录通常不会），思维是认知和情感的整合，包括各种情绪，外在的记录也许比我们大

脑自行检查的生物记忆可靠，因为大脑会扭曲，外部记忆不受此约束，二者如何协调，还无法确知。

有时我觉得自己保留的照片、音频和视频太多了，但想象一下，拍过的所有照片都被删除了，那我也会抓狂。但我依然会想：我们为什么要记录更多？我们应该

记录所有东西吗？我们能找到那种恰当的尺度吗？比如保留多少兆的记忆类文件？家人和孩子会珍惜这些东西吗？比如说，你现在忽然得到你的曾祖父曾祖母的 40 个 G 的视频和照片，你有兴趣浏览吗？

也有专家指出，记录一切可能会产生负面的心理影响。数字地图和导航的使用已经改变了我们对现实地理环境的认知，我们依赖导航。如果我们过多依赖外部记忆，那我们的生物记忆可能会萎缩。



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼