

自尊与记忆的交互作用：从认知机制到临床应用

张雅洁

西南大学认知与人格教育部重点实验室，重庆

收稿日期：2025年3月10日；录用日期：2025年4月14日；发布日期：2025年4月27日

摘要

自尊(self-esteem)是个体对自己价值的主观评价，与记忆过程的交互作用近年来成为心理学研究的热点。本文系统综述了自尊对自传体记忆、工作记忆和情绪记忆的影响，分析了支撑这些关系的理论框架，包括自我参照效应(Self-Reference Effect, SRE)、情绪调节理论和认知负荷理论。研究表明，高自尊个体倾向于选择性回忆积极事件并表现出更优的记忆表现，而低自尊个体可能因情绪干扰或自我否定而出现记忆偏差。本综述探讨了当前研究的局限性，如因果关系不清和文化差异不足，并对未来的研究进行了展望。

关键词

自尊，记忆，自我参照效应，情绪调节，认知负荷

Interaction between Self-Esteem and Memory: From Cognitive Mechanisms to Clinical Applications

Yajie Zhang

Key Laboratory of Cognition and Personality of the Ministry of Education, Southwest University, Chongqing

Received: Mar. 10th, 2025; accepted: Apr. 14th, 2025; published: Apr. 27th, 2025

Abstract

Self-esteem (SE) is an individual's subjective evaluation of his or her own value, and its interaction with memory processes has become a hot topic of psychological research in recent years. This paper systematically reviews the effects of self-esteem on autobiographical memory, working memory, and emotional memory, and analyzes the theoretical frameworks underpinning these relationships,

including the Self-Reference Effect (SRE), emotion regulation theory, and cognitive load theory. Research suggests that individuals with high self-esteem tend to selectively recall positive events and show superior memory performance, whereas individuals with low self-esteem may experience memory biases due to emotional interference or self-denial. This review examines the limitations of the current research, such as unclear causality and insufficient cultural differences, and provides an outlook for future research.

Keywords

Self-Esteem, Memory, Self-Reference Effect, Emotional Regulation, Cognitive Load

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

自尊是心理学中研究自我概念的核心变量，定义为个体对自己整体价值的感知和评价(Rosenberg, 1965)。它不仅影响个体的情绪状态和社会行为，还深刻作用于认知过程，其中记忆作为塑造自我认同的关键环节，与自尊的关联尤为显著。记忆不仅是信息的存储与提取过程，更是构建个体身份和情感体验的基础。例如，高自尊者可能通过回忆成功经历强化积极自我形象，而低自尊者可能因反复回忆失败事件陷入消极循环。这种交互作用在社会心理学、认知心理学和临床心理学领域引发了广泛关注。

近年来，研究者通过行为实验、神经影像学和纵向追踪等方法，逐步揭示了自尊如何影响记忆的编码、存储和提取过程。例如，自传体记忆的研究表明，自尊水平与回忆事件的正负倾向密切相关(Conway & Pleydell-Pearce, 2000)；工作记忆的研究则显示，自尊可能通过情绪调节影响认知资源分配(Moberly & Watkins, 2010)。然而，尽管研究取得了显著进展，许多问题仍未解决：自尊与记忆之间是否存在双向因果关系？文化和个体差异如何调节这一关系？临床干预能否利用记忆改善自尊？

基于此，本文旨在系统梳理自尊与记忆的研究现状，深入探讨相关理论框架，分析当前研究的不足，并提出未来研究方向。结合已有文献，本综述希望为这一领域提供全面的理论支持和实践启示。

2. 自尊与记忆的研究现状

2.1. 自尊对自传体记忆的影响

自传体记忆是个体对个人经历的记忆，涵盖时间、空间和情感维度，与自我概念的构建密切相关。Conway 和 Pleydell-Pearce (2000)提出的“自我记忆系统”(Self-Memory System, SMS)理论认为，自传体记忆不仅是事件的记录，还受到自我目标和情绪状态的调节。自尊作为 SMS 的核心成分，显著影响记忆的选择性和内容。大量研究表明，高自尊个体倾向于回忆积极事件，且记忆细节更丰富。例如，D'Argembeau 和 Van der Linden (2008)通过实验要求参与者回忆与骄傲和羞耻相关的经历，发现高自尊者在回忆骄傲事件时表现出更高的细节生动性(vividness)和情感强度，而低自尊者则更倾向于回忆羞耻事件，且伴随更强的消极情绪。这种差异可能源于自我保护机制：高自尊者通过选择性回忆维护积极自我形象，而低自尊者可能因自我否定而放大负面经历。此外，纵向研究进一步揭示了自尊与自传体记忆的动态关系。Orth 等(2012)对从青年期到老年期的个体进行追踪，发现自尊水平的变化与自传体记忆的情绪基调一致：自尊提升的个体逐渐增加对积极事件的回忆，而自尊下降的个体则表现出对失败或挫折的过度关注。这一发现提示，自尊不仅影响记忆的即时提取，还可能通过长期重塑记忆内容，影响个体的生命叙事(life

narrative)。

然而，自传体记忆研究也存在争议。例如，回忆偏差是否完全由自尊驱动？抑或受情绪状态、社会支持等外部因素的共同影响？这些问题需要更多实证数据来澄清。

2.2. 自尊与工作记忆的关系

工作记忆是个体在短时间内处理和存储信息的能力，是执行复杂认知任务的基础(Baddeley, 2000)。研究表明，自尊通过情绪调节和认知负荷间接影响工作记忆表现，尤其是在压力情境下。Moberly 和 Watkins (2010)通过实验发现，低自尊个体在接受负面反馈后，工作记忆容量显著下降。具体而言，他们要求参与者完成 n-back 任务(一种测量工作记忆的标准范式)，并在任务中引入批评性反馈。结果显示，低自尊者的错误率显著高于高自尊者，可能是因为负面反馈引发了焦虑和自我怀疑，增加了认知负荷。这种效应在高自尊个体中则不明显，他们在压力下仍能保持稳定的表现。

值得注意的是，自尊与工作记忆的关系并非线性。在某些极端情况下(如极高自尊或自恋倾向)，个体可能因过度自信而忽视任务细节，导致记忆表现下降(Campbell et al., 2007)。这表明，自尊的最佳水平可能存在一个“适度区间”，超出或低于该区间均可能损害认知功能。

2.3. 自尊与情绪记忆的交互

情绪记忆涉及对情绪性事件的加工和回忆，通常由杏仁核和海马等脑区共同调控(Phelps, 2004)。自尊在情绪记忆中扮演重要角色，尤其是在正负情绪的记忆巩固和提取方面。Kensinger 和 Corkin (2003)研究发现，低自尊个体对负面情绪刺激(如恐惧或悲伤图片)的记忆更为持久。他们通过实验呈现情绪性词语，并测量参与者的回忆准确性，结果显示，低自尊者的负面词语回忆率显著高于中性或积极词语。这一现象可能与杏仁核的过度激活有关，低自尊者对威胁性信息的敏感性增强，导致负面记忆的优先加工。相反，高自尊个体更倾向于增强对积极情绪事件的记忆。例如，Herbert 等(2019)利用 fMRI 技术发现，高自尊者在加工积极自我相关词语时，前额叶皮层与情绪加工区域(如眶额皮层)的连接增强，提示自尊可能通过调节神经回路影响记忆巩固。此外，情绪记忆的性别差异也值得关注。Cahill 等(2001)发现，女性在回忆情绪性事件时通常比男性表现出更高的细节保留，而自尊水平可能进一步放大这一效应。具体而言，低自尊女性对负面事件的记忆尤为突出，可能与社会期待和性别角色压力有关。

2.4. 研究方法的多样性与挑战

当前研究采用了多种方法，包括行为实验、神经影像学和问卷调查。例如，fMRI 研究揭示了自尊与记忆相关的脑区活动差异，如前额叶和海马在高低自尊个体中的激活模式(Northoff et al., 2006)。Northoff 等发现，自我参照任务一致激活了内侧前额叶皮层(medial prefrontal cortex, mPFC)和前扣带回皮层(anterior cingulate cortex, ACC)，这些区域与自我评价和记忆编码密切相关。在高自尊个体中，mPFC 的激活强度显著高于低自尊个体，尤其是在加工积极自我相关信息时。例如，当高自尊参与者判断“成功”这类词语是否适用于自己时，mPFC 和海马(hippocampus)的血氧水平依赖信号(BOLD)显著增强，提示这些区域在编码积极自我记忆时起到关键作用。相比之下，低自尊个体在加工消极自我相关信息(如“失败”)时，mPFC 的激活较弱，而杏仁核(amygdala)的活动增加，可能反映了情绪干扰对记忆加工的影响。此外，海马的激活模式也显示差异：高自尊者表现出更强的海马-前额叶连接，表明他们更有效地将自我相关信息整合进长期记忆。根据 Nowicka 等(2018)的研究，自尊显著影响自我相关信息的加工深度，进而间接调节记忆编码效率。研究通过事件相关电位(ERP)技术发现，高自尊(HSE)个体在显性自我评价任务中表现出更强的晚期正向成分(LPC)幅度，反映更深入的注意分配和认知加工。LPC 与语义加工和信息整合相关，表明高自尊者因优先加工自我信息(如特质形容词)，可能增强记忆编码效果，尤其对正面自我特质的记忆

巩固更强。相反,低自尊(LSE)个体的 LPC 幅度较低,表明其对自我信息的加工较浅,可能因负面自我概念(如自我怀疑)而削弱记忆编码效率,尤其对正面特质的记忆保留率较低。此外,高自尊者的积极情绪可能促进记忆巩固,而低自尊者的负面情绪可能干扰编码过程。研究虽未直接测量记忆表现,但 LPC 与加工水平理论的关联提示,高自尊通过更强的自我参照加工优化记忆编码,低自尊则可能受限。这些发现为理解自尊在认知和记忆中的作用提供了神经依据。此外,纵向研究(如 Orth et al., 2012)通过追踪自尊与记忆的长期变化,弥补了横截面研究的不足。然而,研究方法仍面临挑战。首先,样本异质性(如年龄、性别、文化背景)可能导致结果的不一致性。其次,实验设计的生态效度有限,许多研究在实验室条件下进行,难以反映日常生活的复杂性。最后,自尊的测量工具(如 Rosenberg 自尊量表)存在主观性,可能受到社会期望偏差(social desirability bias)的影响。

3. 相关理论

3.1. 自我参照效应(Self-Reference Effect, SRE)

自我参照效应是指与自我相关的信息更容易被编码和记住(Rogers et al., 1977)。这一效应在自尊研究中尤为重要,因为自尊水平直接调节 SRE 的强度。Symons 和 Johnson (1997)的元分析显示,高自尊个体在加工积极自我相关信息(如“我是成功的”)时,表现出更高的回忆准确性,而低自尊个体因自我否定,可能削弱甚至逆转这一效应。例如,低自尊者可能更倾向于记住与失败相关的自我信息(如“我是无能的”),从而强化消极自我概念。SRE 的神经基础也得到了验证。Northoff 等(2006)发现,自我参照任务激活了内侧前额叶皮层(mPFC),而这一区域的活动强度与自尊水平正相关。这表明,自尊可能通过增强自我相关信息的加工深度,提升记忆效率。

3.2. 情绪调节理论

Gross (1998)的情绪调节理论认为,个体通过认知策略(如注意力转移或重评)调节情绪反应,而自尊水平决定策略的有效性。高自尊者更倾向于采用积极重评,将负面事件重新定义为成长机会,从而增强积极记忆。例如,McFarland 和 Buehler (1998)发现,高自尊个体在回忆失败经历时,往往将其视为“学习经验”,而非单纯的挫折。相反,低自尊者可能陷入反刍(rumination),导致负面记忆的过度巩固。这一理论还得到了神经科学的补充。Ochsner 等(2004)发现,情绪调节过程中前额叶皮层与杏仁核的交互受自尊调节,高自尊者表现出更强的抑制能力,从而减少负面情绪对记忆的干扰。

3.3. 认知负荷理论

Sweller (1988)的认知负荷理论指出,认知资源有限,受情绪和自我评价的影响。低自尊个体因自我怀疑或焦虑产生额外的内在负荷(intrinsic load),削弱工作记忆和信息加工能力。例如,Schmader 和 Johns (2003)研究发现,低自尊者在面对刻板印象威胁时,工作记忆表现显著下降,因为焦虑占用了有限的认知资源。相反,高自尊个体因自信减少负荷,能够更有效地分配注意力,提升记忆表现。

现有理论虽各有侧重,但缺乏整合性框架。SRE 关注编码阶段,情绪调节理论聚焦情绪影响,认知负荷理论强调资源分配,而社会学习和进化视角则提供更宏观的解释。我认为,未来可尝试构建一个多层次模型,综合考虑自尊在记忆不同阶段(编码、存储、提取)的动态作用。例如,自尊可能在编码时通过 SRE 增强自我相关信息的显著性,在存储时通过情绪调节影响巩固过程,在提取时通过认知负荷调节回忆效率。这一模型需结合神经科学和行为数据加以验证。

4. 当前研究的局限性和未来展望

当前研究在自尊与记忆的关系上仍面临若干挑战,其中因果方向的不明是一个核心问题:究竟是自

尊影响记忆,还是记忆塑造自尊?现有研究多停留在相关性分析层面,缺乏实验操纵来明确这一双向关系。例如,Orth等(2012)通过纵向数据发现,低自尊者回忆更多负面事件,但无法确定这是自尊低的后果,还是其成因。相关性分析的局限在于缺乏实验操纵,无法排除第三方变量(如情绪状态或社会环境)的影响。已有少量干预研究尝试突破这一困境,如Arditte Hall等(2017)通过正向记忆训练改善抑郁患者的自我评价,暗示记忆可能反向影响自尊。然而,这些研究样本有限,且未直接测量自尊与记忆的双向动态。为澄清因果关系,需更多纵向研究追踪自尊与记忆的长期变化,或设计实验干预(如操纵自尊水平后观察记忆变化),以提供更强的因果证据。此外,文化差异的研究也显得不足,大部分成果集中于西方个体主义文化,而忽视了集体主义文化中自尊与记忆的独特性,比如在东亚文化中,自尊可能更多依赖社会关系记忆,而非个人成就记忆(Markus & Kitayama, 1991)。与此同时,个体差异的关注同样不够充分,性别、年龄、性格等变量对自尊与记忆的调节作用尚未得到深入探讨,例如,老年人的自尊可能因记忆衰退而下降,但这方面的研究仍较为稀缺。临床应用方面,尽管低自尊与抑郁、焦虑等心理问题密切相关,如何利用记忆干预提升自尊却缺乏系统性证据;虽然认知行为疗法(CBT)被证明能改善自尊,其背后的记忆机制仍不清楚。最后,方法学上的局限也不容忽视,实验室研究的生态效度不足,难以真实反映日常生活中自尊与记忆的动态交互,而自尊的自我报告测量又可能受到社会期望偏差的干扰。这些问题的存在表明,自尊与记忆领域仍有广阔的探索空间。

未来的研究可以通过结合神经科学、心理学和计算建模,深入探索自尊与记忆的内在机制,例如利用fMRI和EEG技术研究前额叶-海马回路如何受到自尊的调节,或通过机器学习分析自尊水平与记忆模式之间的预测关系。与此同时,研究应更加关注性别、年龄和文化等变量的调节作用,例如在集体主义文化中,自尊可能更多依赖社会记忆(如家庭事件)而非个体记忆(如个人成就),这与西方个体主义文化的模式存在显著差异。特别值得注意的是,老年人的自尊与记忆研究具有重要意义,因为记忆衰退可能加剧自尊下降,形成一种恶性循环。在应用层面,可以开发基于记忆的干预策略,例如通过引导积极自传体记忆来提升低自尊个体的心理健康,Arditte Hall等(2017)的初步研究已提示记忆训练能改善抑郁患者的情绪调节,未来可进一步验证其对自尊提升的具体效果。此外,虚拟现实(VR)技术的引入也值得探索,通过沉浸式回忆重塑自尊相关的记忆内容,或许能为干预提供新的可能性。为了更真实地捕捉自尊与记忆的交互动态,可以引入生态学方法,例如利用智能手机记录个体的即时自尊水平和记忆事件,分析它们在日常生活中的关系;而通过纵向设计追踪自尊与记忆的长期变化,则有助于揭示潜在的因果机制。这些多学科、多方法的研究路径,将为自尊与记忆领域带来更深刻的洞察和实践价值。

5. 结论

自尊与记忆的交互研究揭示了自我评价如何塑造认知过程。从自传体记忆的选择性回忆,到工作记忆的情绪调节,再到情绪记忆的神经机制,自尊的影响贯穿记忆的各个方面。自我参照效应、情绪调节理论和认知负荷理论为理解这一关系提供了坚实基础,但仍需更综合的模型和实证支持。当前研究的局限性,例如因果不清和文化差异不足等,提示未来需采用跨学科和个体化视角。通过技术创新和临床应用,不仅能深化理论理解,还可为提升心理健康提供实践指导。自尊与记忆的探索不仅是一场认知科学的旅程,更是对人类自我本质的深刻反思。

参考文献

- Arditte Hall, K. A., De Raedt, R., Timpano, K. R., & Joormann, J. (2017). Positive Memory Enhancement Training for Individuals with Major Depressive Disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47, 155-168.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1364291>
- Baddeley, A. (2000). The Episodic Buffer: A New Component of Working Memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4, 417-

423. [https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(00\)01538-2](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(00)01538-2)
- Cahill, L., Haier, R. J., White, N. S., Fallon, J., Kilpatrick, L., Lawrence, C., et al. (2001). Sex-Related Difference in Amygdala Activity during Emotionally Influenced Memory Storage. *Neurobiology of Learning and Memory*, 75, 1-9. <https://doi.org/10.1006/nlme.2000.3999>
- Campbell, W. K., Bosson, J. K., Goheen, T. W., Lakey, C. E., & Kernis, M. H. (2007). Do Narcissists Dislike Themselves “Deep Down Inside”? *Psychological Science*, 18, 227-229. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01880>
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The Construction of Autobiographical Memories in the Self-Memory System. *Psychological Review*, 107, 261-288. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.107.2.261>
- D’Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2008). Remembering Pride and Shame: Self-Enhancement and the Phenomenology of Autobiographical Memory. *Memory*, 16, 538-547. <https://doi.org/10.1080/09658210802010463>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Herbert, C., et al. (2019). Emotional Self-Reference: Brain Structures Involved in the Processing of Self-Related Emotional Words. *NeuroImage*, 186, 803-813.
- Kensinger, E. A., & Corkin, S. (2003). Memory Enhancement for Emotional Words: Are Emotional Words More Vividly Remembered than Neutral Words? *Memory & Cognition*, 31, 1169-1180. <https://doi.org/10.3758/bf03195800>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.98.2.224>
- McFarland, C., & Buehler, R. (1998). The Impact of Negative Affect on Autobiographical Memory: The Role of Self-Focused Attention to Moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424-1440. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1424>
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2010). Negative Affect and Ruminative Self-Focus during Everyday Goal Pursuit. *Cognition & Emotion*, 24, 729-739. <https://doi.org/10.1080/02699930802696849>
- Northoff, G., Heinzel, A., de Greck, M., Bormpohl, F., Dobrowolny, H., & Panksepp, J. (2006). Self-Referential Processing in Our Brain—A Meta-Analysis of Imaging Studies on the Self. *NeuroImage*, 31, 440-457. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.12.002>
- Nowicka, M. M., Wójcik, M. J., Kotlewska, I., Bola, M., & Nowicka, A. (2018). The Impact of Self-Esteem on the Preferential Processing of Self-Related Information: Electrophysiological Correlates of Explicit Self vs. Other Evaluation. *PLOS ONE*, 13, e0200604. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200604>
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., et al. (2004). For Better or for Worse: Neural Systems Supporting the Cognitive Down- and Up-Regulation of Negative Emotion. *NeuroImage*, 23, 483-499. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.06.030>
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2012). Self-Esteem Development from Young Adulthood to Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 645-658. <https://doi.org/10.1037/a0018769>
- Phelps, E. A. (2004). Human Emotion and Memory: Interactions of the Amygdala and Hippocampal Complex. *Current Opinion in Neurobiology*, 14, 198-202. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2004.03.015>
- Rogers, T. B., Kuiper, N. A., & Kirker, W. S. (1977). Self-Reference and the Encoding of Personal Information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 677-688. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.9.677>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Schmader, T., & Johns, M. (2003). Converging Evidence That Stereotype Threat Reduces Working Memory Capacity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 440-452. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.440>
- Sweller, J. (1988). Cognitive Load during Problem Solving: Effects on Learning. *Cognitive Science*, 12, 257-285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Symons, C. S., & Johnson, B. T. (1997). The Self-Reference Effect in Memory: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 121, 371-394. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.371>