

保存与遗忘之间：数字技术与个体记忆焦虑

孙钰瑶^{1*}

(¹ 广州大学 人文学院, 广东 广州 510000)

摘要：在数字技术可计算化与可持续更新的驱动下，个体的记忆方式呈现出外部化与依赖平台算法的趋势：在数量上不断累积，但在理解上被削弱，表现为数字时代典型的“过度记忆”现象。本文从技术来源、思想基础与心理机制三个维度分析这一现象，揭示数字环境中遗忘机制的历史性变化——遗忘不再作为生命的自然过程发生而是被系统性地阻滞、干预或重新分配。数字技术一方面削弱了主体的生命性遗忘功能，另一方面又以技术结构生成制度性的遗忘，使个体在保存与遗忘之间陷入持续的记忆焦虑。过度记忆因此成为数字时代不断被生产的文化症状，并深刻影响当代主体的记忆经验。

关键词：过度记忆；遗忘；数字技术；保罗·康纳顿；现代性

DOI： <https://doi.org/10.71411/zgwxxk.2026.v1i1.871>

Between Preservation and Forgetting : Digital Technology and Individual Memory Anxiety

Sun Yuyao^{1*}

(¹ Guangzhou University, School of Humanities, Guangzhou, Guangdong, 510000, China)

Abstract: Driven by the computability and sustainable updating of digital technologies, individual memory patterns are showing a trend towards externalization and reliance on platform algorithms: while the quantity of memory accumulates, its comprehension is weakened, manifesting as the typical "over-memory" phenomenon of the digital age. This paper analyzes this phenomenon from three dimensions: technological origins, ideological foundations, and psychological mechanisms, revealing the historical changes in the forgetting mechanism in the digital environment—forgetting no longer occurs as a natural life process, but is systematically blocked, intervened in, or redistributed. Digital technology, on the one hand, weakens the subject's natural capacity for forgetting, and on the other hand, generates institutionalized forgetting through technological structures, plunging individuals into a continuous memory anxiety between preservation and forgetting. Over-memory has thus become a constantly produced cultural symptom of the digital age, profoundly affecting the memory experience of contemporary subjects.

Keywords: Over-memory; Forgetting; Digital technology; Paul Connerton; Modernity

作者简介：孙钰瑶（2002-），女，广东惠州，硕士，研究方向：文化研究，西方文艺理论

通讯作者：孙钰瑶，通讯邮箱：1047628577@qq.com

引言

“一个数字媒介文化无处不在的时代已经成为现实，我们正处于一个虚实莫辨、真假难分的数字世界的包围之中，数字记忆‘或将重新定义‘记忆’与‘遗忘’‘记忆’与‘历史’之间的关系^[1]。”继口语记忆、书写记忆与媒介化记忆之后，人类已悄然进入“记忆的数字化”时代。数字技术凭借其可计算性与可持续更新性，使所有记忆对象都处于可复制、可更新、可删除的流动状态。在这一技术状态中，一种表面上拥有更多记忆，在理解上却不断减弱的“过度记忆”症状悄然浮现，这里的过度记忆并非指主体记忆能力的增强，而是指在保存焦虑推动下形成的过剩存储状态。个体将大量日常经验外部化为数字记录，不断复制、收藏、下载，使记忆以“过剩的档案化形式”堆积于平台之上。表面上它以保存抵抗遗忘，实则以过量的记录覆盖了真正的遗忘过程，使记忆在信息泛滥中失去生活意义加工的能力，使遗忘不再作为记忆的自然对立面，而成为数字技术运作中的隐蔽机制。

这种过度记忆并非单纯由技术便利导致，而是源于一种由数字技术强化的心理结构：个体在不断复制与储存的过程中，试图抵抗一种潜在的消失威胁。即便内容并未改变，人们仍倾向于再次保存。从收藏夹到云端备份，从硬盘拷贝到实体书购买，人们害怕被剥夺记忆的凭证，害怕那一刻的情感、印象与体验再无可追溯和再现的可能，记忆也从回忆的层面，转向一种保存的实践——它以物质化的方式弥补记忆的不可靠，企图在外部世界中确立“我曾经记得”的证据。

而就记忆与遗忘的辩证关系来看，保罗·康纳顿曾指出学者们将记忆视为好的，而将遗忘视为恶的价值评判并非绝对正确，遗忘往往涉及多方面因素^[2]。因此，本文以“过度记忆”为中心，探讨其技术起源、思想基础与心理机制。技术起源关注数字技术的可计算性与可持续更新性；借遗忘入手，通过区分尼采的“生命性遗忘”与康纳顿的“结构性遗忘”，关注数字文化所生产的结构性遗忘——即对记忆档案的系统性删除、修改和排斥。本文旨在说明：数字时代的记忆之所以“过度”而“无力”，是因为遗忘失去了其生命性的功能，却被技术逻辑重新编码为动态的过程。这种遗忘的变化不仅塑造了当代的记忆结构，也加剧了数字时代普遍存在的记忆焦虑。

1 过度记忆的技术来源：数字技术的可计算性与可持续更新

数字时代的记忆机制并非仅仅是人类记忆的技术延伸，而是从以往的存储转向持续计算。如书籍、胶卷等传统媒介时代的记忆载体都以物理容量为边界，而如今的数字平台则以几乎无限可扩展的服务器支撑用户的日常生活，使得信息保存的门槛急剧下降。过度记忆的发生，正是在这种技术结构的深处理下的。要理解数字时代为何会产生过度记忆，必须回到技术本体的两个核心特征：计算性与可持续更新。它们并非简单的技术能力，而是数字平台中的一种治理逻辑，一种对记忆生产、保存与再现方式的系统性重塑。

雷吉斯·德布雷认为记忆媒介的不同形式所决定的社会关系的距离差异造成了社会成员对其所负载的记忆内容的认同不同。“人类社会的联系机理并非始终如一，而是取决于社会的‘异常事件’和‘值得记忆事件’是托付给集体记忆、某种罕见或丰富的植物载体、托付给磁带或电子芯片而有所不同^[3]。”由此可见，技术对于数字记忆并不仅仅提供了物质载体，它甚至参与了内容的决定，这为我们理解数字技术如何重塑记忆单位提供理论背景。“计算性”并不是指数字设备的运算速度，而是一种更深层的文化逻辑：世界被拆解、储存和处理为可计算的分子，并经由平台设计处理后推送至用户眼前。例如社交媒体默认保存所有互动记录，云端系统不断同步用户行为，个人记忆的存续不再取决于当事人的意愿，而取决于平台的底层设计。用户上传的所有信息成为数据并被不断吸入数据库，以供未来的计算使用。正是这种默认保存和可计算性机制打破了记忆的自然生命周期，记忆随时因为算法推送而被重新激活：旧照片突然出现在手机“回忆”功能中，尘封的聊天记录因关键词搜索再次浮现，四年前发布的动态被平台自动推荐等。

如果说计算性解释了为何数字记忆永不消失，那么可持续更新则说明了记忆为何被不断延展

和补充再生。数字时代的更新机制并非删除旧内容以容纳新内容，而是对既有数据的不断叠加：在数字媒介的环境中，作品或文本的呈现状态不再是稳定且唯一的。数字媒介的特性使作品版本持续处于更新、重制、删改乃至下架的动态过程之中，其更迭速度远超人们记忆更新的能力。如2000年的电影《花样年华》，从2021年流媒体平台上数字修复版再到2025年的导演特制版，重映版相较于初版在色调和画面处理上都有细微差异。旧记忆永远不会被取代，只会在无数次更新中获得新的语境和解释，记忆因此被延长，它的存在不再受时间约束，而由平台的持续性所决定。

那么，决定数字记忆形成的技术参数到底在多大意义上影响了个体的记忆生成？康纳顿将记忆区分为三种类型：认知记忆、个人记忆与惯性记忆。其中个人记忆涉及一系列“在那些回忆的行为中，个人生活史才是回忆的对象”的诉求，它发生在一个人的过去，指向一个人的过去^[4]。数字技术将个人记忆进行外化，不再单纯指向一种内在体验，而是通过手机相册、社交媒体上的“N年前的今天”所定义的、可供展示的外部图像。这种外化导致了事件的记忆取代了体验的记忆。我们记住了上传和分享精修美照的事件，却省略忽视了旅行路上的真切感受，从而进入了一个以数据和图像为中心的、被动的记忆模式。与此同时，这种上传分享也不再服从叙事逻辑，而服从于传播逻辑，这让主体陷入一种特殊状态：技术不断将过去拉回当下，使其保持活跃状态，以维持拥有的幻觉。用户永远无法与过去保持健康距离，焦虑由此诞生，过度记忆成为强制行为。

因此，过度记忆的数字技术来源不仅仅是在于为人们提供了更多存储空间，而在于改变了记忆的结构，使记忆成为一种不断被刷新并有可能被替换的项目。在外部化与依赖平台算法的数字环境中，记忆对象的稳定性被削弱，而遗忘则不再是自然发生的心理机制，而是被技术吸纳为可控的过程。正是这种技术条件下的结构性流动，使主体在不稳定的记忆环境中不断保存、复制与备份，形成过度记忆的文化症状。

2 过度记忆的思想根基：遗忘机制的历史转向

正如康纳顿所指出的，“过度记忆的文化症状是由一个系统性生成后记忆文化的政治经济体系所带来的，这正是遗忘的现代性^[4]。”要理解这一判断，就必须回到“现代性”本身：现代性是伴随着人类社会生产力发展与生产关系变革所带来的社会结构的深刻转型，这一转型在全球范围内推动了传统社会形态的演进，也使人们逐渐摆脱过去固化的身份制约，获得更广阔的发展可能。从时间上说，它是从19世纪中叶一直到当下^[4]。在此过程中，遗忘不再只是一个心理功能，而成为与时间结构紧密相关的文化实践。正因如此，理解过度记忆就需要从遗忘的时间性入手：从尼采的主动性时间断裂，到康纳顿揭示的加速时间更新，我们得以看到时间结构的变形如何影响遗忘机制的历史转向。也正是在这些不同历史形态之中，过度记忆作为一种现代性的产物被系统性地生产出来。

尼采在《不合时宜的沉思》中提到过人与动物中非历史感的对比，并认为人始终被循环往复困扰的记忆给缠绕，无论如何都无法祛除，这正是人的痛苦。更为根本的是，这是人的意识建立在时间感上的表现。他还进一步提到，“请你们设想一个极端的例子，一个根本不具备遗忘力量、注定在任何地方都看到一种生成的人，这样一个人不再相信他的存在，不再相信自己，看到一切都在运动的点上分流开去，迷失在生成的这种河流中：他将与赫拉克利特的真正学生一般，最终几乎敢抬一下手指^[5]。”尼采的意思是，如果一个人没有遗忘的能力，他将无法证明自己的存在，因为他所看到的世界总是处于不断生成和变化的过程中，就连他自己都处于悄无声息地变化之中，所以，他将在与世界同步变速的进程中迷失了自我。遗忘反而让人们有自我反思的可能，因为遗忘使人们相信存在永恒的东西，即便那种永恒是暂时的，这在柏拉图那里就是被称作“理念”的东西^[6]。基于此，尼采鼓励以遗忘作为一种积极的生活态度，在历史的沉重包袱面前，我们需要积极地遗忘，唯有如此，记忆才得以担负起连结过去与未来的责任。

如果说尼采从主体经验揭示了遗忘作为生命节奏的必要性，那么康纳顿则从现代媒介制度的角度揭示了遗忘如何被重新组织为一种技术——从而将遗忘问题从心理结构推向文化结构。正如康纳顿所说，现代性是人类在理性主义原则引导下不断破除自然的神秘性，远离自然循环时空的过程^[7]。康纳顿认为媒介的时间性对我们体验文化的时间结构至关重要。这里要说到三种媒介形式：报纸、电视和信息科技。从历史上看，这些传播方式彼此之间一直存在竞争：先是传统叙事被信息取代，然后是信息被感知取代，这是创新性竞争的结果，这种竞争表面上扩大了我们的选择范围，但实际上同时压缩了我们的体验^[8]。从报纸到电视，信息的加速已经使得事件的时间被压缩为新闻周期，而在数字技术中，事件甚至不再拥有周期，而是被无穷无尽的更新替代。这种媒介间的竞争不仅体现为传播方式的更新，而是体现为一种新的时间结构的重组：一个将过去的经验解构为可检索数据片段、并以实时更新覆盖既往记忆的时间结构。在这一结构中，遗忘不再是沉淀，而是被实时卷走，以一种被迫失序的方式发生。此外，平台算法对个人时间线进行周期性重构和格式化，例如通过“N年前的今天”功能进行推送，这看似温馨的提醒，其本质是系统对记忆流动的支配性干预，算法决定了何时、何种内容会浮现到用户面前，并将其纳入一种可计算、可预测的系统周期中。在此过程中，用户对时间的感知被规训为对日期与数字的辨认，记忆的呈现方式也被纳入一个理性化、标准化的再现结构。由此产生一种双重依赖：一方面是对数据存储体系的结构性依赖，另一方面是对记忆重现机制的算法性依赖。这种依赖最终使得个体逐渐让渡对自身记忆的控制权，进一步强化了现代性中“由系统性生产的遗忘”这一结构性特征。

无论是尼采时代的历史热，还是当下的记忆热，对过去的转向都反映了现代人在飞速前进的时间之流中对稳定锚点的渴望^[9]。他们讨论的核心都指向同一个前提：遗忘之所以重要，在于它规定了主体与过去、现在与未来之间的时间关系。从这一时间性的变形出发，过度记忆最终并不是记住太多，而是现代人在不断加速的替换之中失去了主动遗忘的可能性。当我们重新理解并对比尼采和康纳顿的遗忘时，能够发现从生命性遗忘到结构性遗忘的转向。在数字时代，技术的可计算性与可持续更新反而制造出一种连续的当下，使记忆无法自然沉淀、无法被生命性消化，于是形成了一种悖论：环境逼迫我们遗忘，但技术又让我们无法真正遗忘。因此，过度记忆所呈现的焦虑不仅是一种时间性的失衡，也是主体在更新过快的世界里无法完成有效遗忘的结果。

3 过度记忆的心理机制：保存冲动与平台依赖

如果说过度记忆的时间性源于现代媒介对时间结构的重组，那么它得以在数字文化中成为普遍经验，则与其深层心理机制密切相关。数字媒介的快速更新、内容删改与版本替换，使记忆置于一种结构性不稳定之中。在这一不稳定背景下，主体发展出“保存冲动”与“平台依赖”的双重心理结构，过度记忆正是在这两种机制的循环中被持续生产。

进入数字时代后，人类的记忆方式从身体经验滑向技术媒介，进而引发一种典型的心理反应——保存冲动。它并非直接指向内容的记忆，而是指向记忆的存放位置。这一点最为直观：例如学习新知识、听到新故事时，前数字时代的人们经过了岩石甲骨、蜡板羊皮、竹简纸张等过程演进记录，而数字时代当搜索引擎、云端和数据库成为我们认知记忆的代理时，则产生了收藏网页、下载文献的保存动作，其心理动因不再是为了记住内容，而是为了记住我把它存在了哪里。这是一种纯粹的索引式行为，它将人从认知的负担中解放出来，但也让人彻底依赖于外部存储，在保存的重复中失去了记忆的深度。

与保存冲动相伴生的，是主体对数字平台的深度依赖。当记忆转移至外部媒介后，数字平台的生命周期、审查制度及技术故障，都可能导致记忆的失效或缺席。在网络与电子媒介技术的推动下，当代人的文化生活大多以电子形式传递。但在回溯信息和生成记忆时，个体仍需通过身体与特定空间环境的互动来实现，并在这一过程中建构起身份认同。但数字时代记忆不再由我们自己决定何时浮现，甚至外接的记忆也会有所更改：现代社会通过不断的更新、删改、生产出一种

“制度性的失忆”。数据上传到云端有被“和谐”的风险，原本看过的书籍电影版本，也有因为重新审查、价值观影响等不可抗力的因素进行删改调整，而这导致了一种“和记忆中不同但它却是真实存在和发现过的事物”。个体对记忆的真实性产生质疑。记忆的真实性不再取决于过去的经验，而取决于当下系统的许可和政治的妥协。

记忆从个体经验向数据迁移后，个体对记忆的控制权随之发生根本转变：从“拥有”转化为“访问”。当记忆所依托的数字平台关闭，用户的数字记忆也随之消逝，由此导致个体的部分生命记忆缺失。此外，海量的数字记忆的检索与利用也是一大问题。为了呈现更多的记忆，检索功能会对部分内容进行删减呈现，这导致媒介记忆出现了“去语境化”^[10]。记忆不再由个人的实在行动和心智力量决定，而是由外部系统的生命周期和管理规范所制约。当平台倒闭或用户账号因系统审查或技术故障被封锁注销时，个体拥有的全部记录都可能瞬间灰飞烟灭。这种对外部系统的屈从和不安全感，是实体相册、日记本等前数字时代记忆载体所不具备的，它使得保存的努力最终悬置在不可控的外部结构之上。

除此之外，更具欺骗性的是主体对记忆的自我扭曲与再生产。在《娱乐媒介心理学：模糊娱乐与说服界限》一书的《图像、词语以及媒介影响：语言与非语言信息对记忆与判断的交互影响》章节中，学者怀尔考察了电视或电影中的视觉图像如何实质性影响人们对信息的接收与处理，并强调“人们在电视或电影中的视觉体验会由不同的传播方式表达出来，而这些表达方式将最终影响他们对事件、信念以及观念的记忆^[11]”。视觉影像成为这种再生产后满足内心想法而产生的数据外化和折射，个人从“忠实重现过去的再现”转向“理想形象”的表达。以数字照片为例，梵·迪克在研究中指出，拍照不再主要是一种旨在保存家庭图像遗产的记忆行为，而是日益成为个人身份建构和交流的工具^[12]。在此意义上，个体参与建构的媒介记忆具有展演功能，在2019年时流行拍摄妆造完毕、修图过后的旅游艺术照，发送至社交平台时亦会进行配文说明，展示自我形象，接收到“N年前的今天”推送时，个体很容易误认美化后的结果是多年前真实的模样。这种记忆的主动修正与美化和真实再现存在差异，加深了真实经验与数字影像之间的鸿沟。

过度记忆既是在保存冲动与平台依赖的循环中被持续生产，也是上述记忆危机的复合症状。它汇聚了对身体失忆的焦虑、对认知外包的依赖和对自身叙事断裂的恐惧。最终形成的，是一种由数字平台深度塑造的、“不断保存、从不回顾”的焦虑循环：主体不再确信记忆的真实，只能不断复制记忆的形态；不再信任时间的连续，只能以外部媒介抵御遗忘的侵蚀。保存由此成为一种象征性的姿态——它在形式上抵抗遗忘，而在结构上又助长遗忘。数字时代的过度记忆正体现了现代性遗忘的悖论：在看似存留一切的技术结构中，主体愈发体验到一种无法抓住真实过去的空洞感。

4 超越保存：记忆的重访与再诠释

吴静提到：“如果说在数字时代遗忘依然应该在人和社会的发展中保留一定的可能，那么如何且以什么样的方式才是更值得思考的问题，因为决定着被遗忘的内容和条件的，也依然是数字技术^[13]。”在当下我们面对数字化已成必然、宏观结构难以颠覆的现实，本文认为在系统性遗忘之外，寻求一种主动的、有意义的遗忘，才是重构真实记忆的前提。主动遗忘是主体维持自身学习能力和面向未来生命力的必要条件。人对自我的忠诚，是基于自我的学习能力和持续叙事的忠诚，而非对过去数据档案的固定。正如阿伦特所言：“思想在它自身之外既没有一个目的，也没有一个目标，它甚至不能产生结果^[14]。”真正的记忆价值不再只是单纯的保存，而在于持续的努力和过程。记忆的主体性无法在其自身之外确立目的和目标，它的活动并不以生成某种最终的档案结果为终点，而是在不断被更新、被遗忘的过程中维持其存在。

当个体能自主选择遗忘，并要求结构为遗忘提供条件时，记忆和遗忘或许能达到重新协商。这种对遗忘的重新审视，正在跨越理论、法律和文化生活等多个领域产生影响：理论方面，艾莉

森·兰茨伯格认为，这些高度体验性的媒介干预会产生“假肢记忆”，这种记忆就如同异地的观众穿戴在自己身上的假肢。假肢记忆能够“超越种族、阶层和性别产生一种同理心、社会责任感和政治上的联盟^[15]”。个体对自身经验的遗忘则被提升至一种主动共情的进步。司法方面，2012年欧盟提出的“被遗忘权”意图赋予人们删除那些不充分、不相关或过时不再相关的数字信息的权利，帮助人们摆脱尴尬的过去^[16]。2014年的谷歌诉西班牙数据保护局案也在司法领域内回应了被遗忘权的相关问题，这表明人拥有完全的个人数据控制权，确保记忆主体性不会被平台锁定，这种退出权是保障个体主动遗忘得以实施的权利基础。文化生活方面，英国电视台制作的系列科幻剧《黑镜》第一季第三单元名为“你的全部历史”，讲述了一种可以记录人的全部视觉经历的植入式芯片，借助这种芯片人们可以随时查看任何时间段的视觉记忆。遗忘不再是令人困扰的问题，永不忘却反而成了高悬在每个个体头上的达摩克利斯之剑^[13]。故事揭示唯一的例外者居然是因为芯片被窥私癖者窃取，反而使自己逃离了被自我和大众凝视的命运。这象征了一种反讽式的自由：能够遗忘反而成了最后的特权，成为对抗权力控制、恢复主体时间感的最后可能。

记忆危机作为现代性的必然产物，不仅是现代性的后果之一，更是现代性自我反思的起点。人类的记忆在自然状态下最根本的形式是遗忘而非回忆，而回忆、对过去本身及其产生研究和梳理的兴趣，才是需要被阐释的问题。无论是影像、物件，还是片刻的情感——都无法被真正保存，它们只能在被遗忘与被再现之间摇摆^[17]。与其谈论一种特殊的意愿或者本能，不如在具体情境中探寻为何人们会着手去关心自身过去。也许真正的记忆不是要被拥有，而是要被不断地重访与再诠释。遗忘并非终结，而是一种温柔的让渡：让过去得以离去，让当下得以继续。

参考文献：

- [1] 夏翠娟. 文化记忆：从后现代到后数字时代[J]. 图书情报知识, 2024, 41(06): 75-82.
- [2] 周颖. 对抗遗忘：媒介记忆研究的现状、困境与未来趋势[J]. 浙江学刊, 2017, (05): 158-168.
- [3] 雷吉斯·德布雷. 图像的生与死：西方观图史[M]. 黄迅余、黄建华, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2014.
- [4] 保罗·康纳顿. 现代性如何遗忘[M]. 王蜜, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2024.
- [5] 尼采著. 不合时宜的沉思[M]. 李秋零, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2007.
- [6] 安晓东. 尼采遗忘观研究[D]. 西安: 西北大学, 2015.
- [7] 王蜜. 现代性与记忆的消解——康纳顿的视野[J]. 江西社会科学, 2020, 40(05): 120-126.
- [8] W. Benjamin. The Storyteller, in illuminations[M]. London: Eng tr., 1970: 83-109.
- [9] 王蜜. 作为一种现代性反思的“记忆文化” [J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2024, (12): 28-32.
- [10] 维克托·迈尔·舍恩伯格. 删除：大数据取舍之道[M]. 袁杰, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2013.
- [11] Jr R W, Adaval R. Pictures, words, and media influence: The interactive effects of verbal and nonverbal information on memory and judgments[C]//2003.
- [12] Van Dijck, J. Digital photography: communication, identity, memory[J]. Visual communication, 2008, 7(1): 57-76.
- [13] 吴静. 第三持存和遗忘的可能：数字时代的莫涅莫绪涅困境[J]. 江海学刊, 2021, (05): 122-127.
- [14] 阿伦特. 人的境况[M]. 王寅丽, 译. 上海: 上海人民出版社, 2017: 130.
- [15] Landsberg A. Prosthetic memory: the transformation of American remembrance in the age of mass culture[M]. New York: Columbia University Press, 2004:20-21.
- [16] 郑志峰. 网络社会的被遗忘权研究[J]. 法商研究, 2015, 32(06): 50-60.
- [17] 扬·阿斯曼. 文化记忆：早期高级文化中的文字、回忆和政治身份[M]. 金寿福, 黄晓晨, 译. 北京: 北京大学出版社, 2015.