

我们为什么爱演唱会“回忆杀”

心理学研究认为，音乐是常见的三大触发怀旧的因素之一。戴着“歌迷”的面具，社恐也敢放声歌唱。“去个性化”的氛围散去之后，大家重新拾起自己的身份，回到现实生活中去。

最近几天，朋友圈里在北京的朋友们“疯了”，不是发在鸟巢里拍的“好好好想见到你”，感慨“爷青回”；就是发在鸟巢外也能感受到的内场震撼，顺便叹息一波“你们都是怎么抢到票的”。不在北京的朋友们也没闲着，演唱会期间，很多人都在转发五月天的老歌，并借此写下自己年少时的记忆。

今年对歌迷朋友们来说，简直是黄金时代。五月天之前，周杰伦在香港的演唱会，同样被围了个水泄不通，没买到票、在场外听个热闹的大有人在；还有李荣浩、华晨宇、毛不易……无论哪一场，都能勾起一波“回忆杀”。

演唱会到底有什么魔力，让我们如此着迷？



图片来源：网络

喜欢听演唱会，主打一个氛围

葛瑞是一家国际贸易公司的员工，下班后有时会去兼职脱口秀演员；周周是实验学科的博士研究生，入学后就几乎和“周末”无缘，疫情期间还差点弄丢了为数不多的“年假”；小张是中学体育老师，每天穿着同样款式的运动服运动鞋、戴着同样款式的遮阳帽，从早到晚。看上去毫无交集的她们，有一个共同点——都是五月天的歌迷。

5月底的鸟巢，3个素昧平生的人挨在了一起。原本略显尴尬的氛围，在3人一起“放弃规则/放纵去爱/放肆自己/放空未来”时消失殆

尽，她们一起听歌、鼓掌、跟唱、尖叫、挥舞荧光棒、拍照和录像……在这几个小时里，3个人感觉彼此之间简直成了灵魂之交。

这就是演唱会氛围的奇妙作用，场馆好像建起了一道与现实生活的围墙，无论在墙外时你是CEO还是打工人，是“社畜”还是学生，在这个场内，大家平时的个人身份都不再重要，群体的特征“淹没”了个性，大家都只是歌迷，世界只有音乐，需要做的事情只有享受。这在心理学中被称为“去个性化”，戴着“歌迷”的面具，社恐也敢放声歌唱。

而在演唱会结束、观众陆续散场时，3个人也感受到了同样的“不真实感”——葛瑞打车排到了一百多号，微信里有3个同事或领导的未读消息；周周本来以为肯定能赶上宿舍门禁，但流连拍照修图让她坐过了站，今晚可能要登记晚归和明天要给导师汇报进展都让她感到焦虑；小张的嗓子比连上了四节课还哑，但想到明天真的要连上四节，她宁愿在鸟巢里再唱四小时。“去个性化”的氛围散去之后，她们重新拾起自己的身份，回到现实生活中去。

听到自传歌曲，想起年少回忆

演唱会除了能创造出超出日常的仪式氛围，还能来一波“回忆杀”，让人沉浸在少年时的回忆里，也就是让人“怀旧”。怀旧是一种对过去苦乐参半的渴望，既可能有向往过去无忧无虑、羡慕儿时简单生活等积极情感体验，也可能有对过去失败、孤单、不如意等感到苦涩的消极情感体验。不过整体上，怀旧时的积极情绪会更多一些。

心理学研究认为，音乐是常见的三大触发怀旧的因素之一。瑞士的一项研究，就直接在音乐节上进行了调查，结果发现，参与者听到

音乐时产生的情感中，“怀旧”就是最常见的之一。而且，不同时期的音乐引起的怀旧程度也不同，对90后来说，听《告白气球》肯定没有《晴天》引起的怀旧情绪多，《玫瑰花的葬礼》也比《三尺》更能勾起回忆。

为什么这些音乐会让人怀旧呢？英国杜伦大学的心理学家进行了进一步的解释。虽然我们在音乐里听的是歌手的故事，想起的却是我们自己的故事，也就是说，音乐触发了我们的自传体记忆。比如，听《盛夏光年》时，我们可能会想到把它作为班歌，和中小学同学们一

起合唱的场景，想到排练时一起做的傻事趣事；听《晴天》时，我们可能会想到KTV刚流行时，和朋友们一起边唱周杰伦边主流自拍的周末下午；听《玫瑰花的葬礼》时，我们可能会想到青春里暗自喜欢一个人却无法如愿时，独自感到失落的时刻，听的也是这首歌……我们当年做的这些事、听到的这些音乐、当时的情绪，交织在一起，共同存放在我们的记忆中，而再次听到其中的音乐时，就像勾起了其中一个线索，让这些内容都重新浮现在我们眼前。

经常积极怀旧，建构生命意义

我们知道了演唱会能带来“回忆杀”，但这样的“回忆杀”为什么让我们着迷呢？当然是因为，怀旧有很多积极的作用。

怀旧可以抵御消极情绪，提升自我评价。消极情绪也常常会触发怀旧情绪，而在回忆过去时，我们想起的多数是积极的事，比如自己那些曾经做成功的事、被其他人赞扬和羡慕的时刻，即便是失败丢脸的场景，也可能会加上厚厚的美化滤镜。这些积极的回忆毫无疑问能

安慰到此刻消极的自己，让自己重新确认“我还是我”“我以前做成功过，现在、未来还是能成功的”，让自己感受到更多的生命意义感。

怀旧还可以创造联结感，促进亲社会行为。当一个人下班回到只有自己的出租屋，想找入分享日常却不得时，孤独就可能开始触发怀旧，让人回忆以前和朋友们一起唱歌听歌的日子，而这种回忆能带给我们联结感，仿佛朋友们仍然在我们身边一般。这种感受还会进

一步促进我们的亲社会行为，让我们更愿意去帮助别人，创造更多更真实的人际联结。和伴侣一起怀旧，还可以让两个人更亲密、对关系更满意，也更愿意投入承诺。

所以，去听演唱会、去怀旧、去回忆我们过去的快乐和美好吧。只是也别忘了，怀旧更重要的作用是，更好地生活在现在、更好地创造未来。