

閱讀中的心理學效應

文 | 韓景麗

閱讀的過程其實就是體認外物、認知自我，心理就是架設於“外物”與“自我”間的橋樑。所以品讀心理現象，也能幫助我們領悟閱讀真諦。

一、魚缸法則：閱讀的提升需要自由的空間

魚缸裡養了幾條小魚，幾年過去，魚還是那麼小，於是認為就是小個頭的魚。直到有一天，魚缸破了，養在塘裡，沒想到竟然長得很大。

魚需要成長空間，閱讀也是如此。我們常常給孩子們選好閱讀篇目，規定好時間，設計好問題和答案，甚至幫他們做出回答……他們沒有太多選擇，不需要主動探索，沒有獲得過閱讀成就感，更無法有效提高閱讀能力。

於是，我們抱怨：學生沒有閱讀興趣，更不要說創新思維；教了多少遍都不會，更無法讓他舉一反三……

也許，我們需要的，只是給他們更多的空間！

二、強化定律：好的閱讀習慣是強化訓練出來的

科學家在水裡放一堵玻璃牆，開始，鯨魚撞擊着玻璃，發現不能突破，它不再撞擊了。後來科學家把玻璃牆拆了，然而，鯨魚還是如有玻璃牆一樣，只在自己那邊活動（類似的還有一根細繩栓住一頭大象）。

人的行為，尤其是閱讀習慣也是如此，在一段時間以一定的方式強化後，被固定下來，就形成了習慣。所以好的閱讀習慣往往也不是自覺形成的，而是在強化中訓練出來的：碎片化閱讀時間的利用，做讀書筆記，制定讀書計劃……只是在培養習慣的過程中，目標要具體明確，督導要堅持不懈，不怕麻煩、不怕費時去強化，才能形成好的閱讀習慣。



三、倒 U 型假說：閱讀也需要適當壓力

心理測試表明：壓力太小，沒有動力；壓力太大，又成為阻力；只有壓力適中，才能激勵人。壓力和動力之間的變化關係就像倒寫的 U 字，人們稱這一心理現象為倒 U 型假說。

沒有壓力的閱讀，要麼“興至則讀”，“興盡則拋”，要麼碰也不碰，讀也不讀。有很大壓力的閱讀則常常是任務驅動，考試測驗，要求在規定時間內解答給定問題，而一旦結束，避如蛇蠍。

而壓力適中的閱讀，則如同那握在手中的風箏線，給了風箏足夠的自由，又不會讓風箏因為離開線的牽引而迅速自由落體。因此我們可以通過開展主題閱讀、讀書彙報課、讀書沙龍、讀書推介會等給學生的閱讀以適當的壓力和引導，激勵他們開展閱讀，克服閱讀中遇到的障礙，完成閱讀目標。

四、破窗理論：閱讀需要一個好的環境

破窗理論告訴我們：等紅燈的時候，如果前面有人在紅燈時就走，後面就有更

多的人跟着走——任何一種不良現象的存在，都可能導致現象的無限擴展。

反之亦然，可見環境影響之大。這也是公共場所裡、圖書館、自習室裡閱讀效率高，讀書的人也相對多的緣故。所以要創造一個良好的閱讀環境，讓閱讀的每個細節都盡善盡美，甚至有儀式感。縱然不能如古人般講究焚香沐浴、品茗閒吟，也要讓閱讀充滿美感，這樣相信不僅可以悅目悅耳悅心，也會更能體會讀書的情趣，感受閱讀帶來的愉悅。

五、超限效應：要掌握好閱讀量和引導尺度

馬克·吐溫來聽募捐演講，覺得牧師講得很好，準備多捐；可牧師不停講，他有些不耐煩，決定只捐零錢；又過了很久，牧師還沒講完，他決定不捐了。牧師終於講完，作家不僅未捐錢，反而拿走了兩塊錢。

刺激過多、過強或作用時間過久，都會引起接受者的不耐煩或逆反心理，這就是心理學上的“超限效應”：唯恐對方瞭解不充分，滔滔不絕式的介紹推介；只為完成任務的周而復始式閱讀；以閱讀量越多越好為宗旨的走馬觀花式閱讀；閱讀過程千篇一律的只“閱”不讀，只“閱”不賞……，大概都屬此類。

六、救畫理論：體驗到成就感是最有價值的閱讀

有個題目：如果羅浮宮失火，只能救走一幅畫，你救哪一幅？金獎答案是：距離出口最近的那幅。

這說明：最佳目標未必是最有價值的，而是最有可能實現的。

閱讀的篇目雖然浩如煙海，可每個人的興趣所在，關注點卻不盡相同。所有能獲取知識、瞭解世界、開闊視野、溝通心靈、發展思維、提高品位和素養的，都是有價值的，值得我們去閱讀。也往往是這樣的閱讀，更能激發我們的興趣，給我們帶來成就感。閱讀從最能實現的開始，而不一定是最有價值的讀起。

在《有趣的心理學》中看到這幾個心理現象，細讀深思，透過心理學看閱讀，竟覺趣味橫生，頗有異曲同工之妙。不過，“紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行”，要領悟閱讀的真諦，更需一點一滴地積累，一枝一葉地用情，與諸位共勉。📖

[參考資料]

1. 《有趣的心理學》——道客巴巴。網址：http://www.doc88.com/p_34261822268985.html。流覽時間2020年9月6日。

韓景麗

黑龍江省哈爾濱市雙城區第四中學教師。現職教育及青年發展局專業技術人員，2020/2021 學年派駐東南學校、聖若瑟教區中學第六校、新華夜中學作中文學科交流工作