

668947

2551

5261



广西人民出版社



阅读 心理 漫谈

51

61

299

阅 读 心 理 漫 谈

赖国强 著

广 西 人 民 出 版 社

阅读心理漫谈

饶国强 著



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 百色右江日报印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张3.5 字数72,000

1982年9月第1版 1982年9月第1次印刷

印 数 1—34,200册

书号: 2113·20 定价: 0.27元

目 录

前言.....	(1)
第一讲 阅读受神经系统的支配.....	(5)
一、复杂神奇的人脑.....	(5)
二、阅读过程是怎样在人脑中进行的.....	(8)
第二讲 阅读与感知.....	(11)
一、什么是感知.....	(11)
二、知觉的特点与阅读.....	(12)
三、阅读与眼球的运动.....	(15)
第三讲 阅读与记忆.....	(17)
一、什么是记忆.....	(17)
二、“过目不忘”好吗?	(25)
三、阅读要明确目的任务.....	(27)
四、要善于联想.....	(30)
五、“未得乎前，则不敢求其后”	(34)
六、“最浅的墨水也胜过最强的记忆”	(36)
七、不要“一心以为有鸿鹄将至”	(40)
八、得法者事半功倍——谈复习方法.....	(44)

第四讲	阅读与思维.....	(50)
一、	什么是思维.....	(50)
二、	“发现法”的学习与阅读.....	(55)
三、	“学而不思则罔”.....	(59)
四、	思维的类型与阅读.....	(64)
第五讲	阅读与兴趣.....	(70)
一、	“兴趣是最好的老师”.....	(70)
二、	兴趣是可以培养的吗?.....	(75)
三、	阅读兴趣的发展.....	(80)
第六讲	阅读与意志.....	(83)
一、	什么是意志.....	(83)
二、	攻书莫畏难.....	(86)
三、	阅读中的“难”与“易”.....	(90)
第七讲	阅读技能的形成及其他.....	(96)
一、	阅读技能的形成.....	(96)
二、	阅读技能与善于学习.....	(102)

前 言

世界文学巨匠莎士比亚曾经说过：“生活里没有书籍，就好象没有阳光；智慧里没有书籍，就好象鸟儿没有翅膀。”这真是一句至理名言。我们要使“生活充满着阳光”，攀上科学的高峰，不可没有书籍，更不可不刻苦读书。英国大科学家培根也说过：“读书足以怡情，足以长才……读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，物理使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩。凡有所学，皆成性格”。这话也说得很精辟。读书对人的德、识、才、学诸方面，皆有深刻的影响。

古往今来，多少卓有成就和建树的伟人、学者，都是嗜书成癖的人。

马克思在回答他的女儿的一个问题时，曾明确表示，他最中意的格言是：“关于人类的事物，我都要知道”。他实践了自己的诺言。法国社会主义理论家拉法格在回忆马克思时曾经说过：“马克思的头脑是用数量多到令人不敢相信的历史及科学的事实和哲学理论武装着的……他的头脑就象是停在军港里升火待发的一艘军舰，准备一有通知，就出发开

进任何思想的海洋里。”就连反对马克思的人，也不得不承认他是历史上最伟大的学者之一。马克思丰富而精深的学问正是由于他一方面努力从事革命实践，一方面刻苦读书的结果。他认为自己最喜爱的事情便是“钻研书籍”。他曾忠告德国空想社会主义者威廉·魏特灵：“不学无术在任何时候，对任何人，都无所帮助，也不会带来利益”。

我们要学有所长，自然离不开阅读。在生活和学习中，阅读是一项不可缺少的活动。有人认为，随着科学技术的发展，电影、电视、录音、录象等现代化手段可以代替阅读的作用，这是一种片面的观点。且不说我们国家目前还未达到这种现代化的程度，就是当今那些科技发达的国家，在电视普及到每个家庭的情况下，各种出版物的销售量并没有减少。可见，电化教育并不能完全代替阅读的。当前，在学校教育中，书籍仍然是学生学习的主要对象。一个学习者必须离不开书籍的。

阅读虽然是每一个有文化的人都基本学会了的技能，但如何使阅读更科学化一些，阅读的效果更好一些，并不是每个人都注意到或懂得了的。就说一个简单的例子吧。

在学习活动中，我们碰到不少这样的人：他们一抓到书就读，认为“开卷有益”，一本接一本“啃”下去，可是效果并不佳，就象猴子掰玉米一样，得了这个，丢了那个，到了最后，是丢多得少。有人认为，学无所得，这是因为脑子太笨的缘故。果真是这样的吗？不！心理学的研究表明，天才与智力障碍者各占全人口的千分之三左右，而绝大多数人在智力方面的遗传素质是不相上下的。我们绝不要輕易地

给自己作一个“笨”字的结论。说“笨”，这是一种于国家于自己都没有好处的“自我埋没”。阅读效果不佳，一个重要原因是这些人阅读的方法违背了心理学中关于遗忘的一条规律。“艾宾浩斯遗忘曲线”表明，遗忘的进程是不均衡的，在识记后的短时期内遗忘得比较快，而以后则逐渐缓慢。简单地说，这条规律就是：遗忘速度，先快后慢。急于求成的阅读者违反了这条规律，结果是欲速则不达，造成精力和时间的浪费。因为按照遗忘规律，刚浏览过的东西是很快遗忘的。指望搞个“总复习”解决不了问题。要让遗忘了的知识再来恢复，几乎等于重新学习。倘若我们按规律办事，刚学习过的知识，及时复习巩固它，就能避免开始遗忘时的那股“势头”，使新知识在头脑里“扎下根来”。这看起来似乎是“慢”，实际是“快”。明乎此，就应按规律办事，这是学有所得的真正捷径。

阅读中的心理规律还不止此。下面我们还要谈及。

也许有人会说，没有心理学，或者没有学过心理学，历史上不是有许多的人也成了有用之才吗？

不可否认，这种情况是存在的。不少人在实践中摸索阅读的诀窍，把握阅读的心理规律，也学有成效，但在这个摸索的过程中，往往要走弯路。倘若我们及早使自己的阅读更符合人的心理特点、心理规律，避免盲目性，我们就可以不走或少走弯路，岂不更好！

生活在新中国的年轻一代，肩负着建设现代化的、高度民主、高度文明的社会主义强国的重任。我们生正逢时，应当在这热气腾腾的时代里大显身手。正如列宁在《青年团的

任务》中指出的，“地基已经清理好了，年轻一代的共产主义者应当在这个基础上建设共产主义社会”。意识到历史的重托、社会的责任的一代人正在奋起。他们胸怀大志，为民族的崛起、为中华的腾飞而刻苦学习。他们不愿变成一个碌碌无为的庸人。这是今天青年一代的主流，也正是我们祖国的未来与希望。

“从现在做起，从我做起”的响亮口号激励着年青人。他们多么希望掌握丰富的科学知识，希望自己成为对祖国对人类有所贡献的人才。为此，他们又多么渴望掌握科学的阅读方法与学习方法啊。

这本小册子正是为有志于学的青年而写的。科学的阅读方法离不开对阅读心理的研究。本书力图揭示人们在阅读活动中的心理特点与心理规律，并以此探明一些有效的阅读方法与学习方法。

从心理学的角度看，阅读是一种复杂的智力活动，它有许多心理过程共同参予活动。探索阅读过程中的心理特点与规律，提高阅读的效率，使阅读更科学化一些，这就是本书所要解决的问题。显然，这里提供的答案还是很不完美的，甚至还有错误的地方。希望广大读者不吝指教与匡正。

要了解阅读心理，得有点心理学的基础，因此，以下各讲都穿插着讲一些心理学的有关知识。

第一讲 阅读受神经系统的支配

一、复杂神奇的人脑

阅读是一种智力活动，也是一种复杂的人类所特有的高级心理活动。实现这种活动的机构便是人的神经系统。为了对阅读有一个科学的了解，首先要认识一下人的神经系统，特别是人脑的结构和机能。

人的神经系统的主要部分是人脑。人脑是物质经过亿万年的演化，从动物的脑进化而来的。这块特殊的物质是迄今为止我们所了解到的宇宙中最高级最复杂的物质。

人的神经系统是由数量巨大的神经元（即神经细胞）组成。神经元是脑的建筑材料。美国耶鲁大学医学院生理学教授 Charles F. Stevens 认为，人脑是由 10^{11} （千亿）个神经元组合而成。这个数字与我们银河系中的星星数大致相同。

神经细胞除了和人体的其他细胞有共同的结构和化学装置外，还有它独特的细胞外形及机能。神经细胞是由细胞体和突起两部分构成。突起又分两种：一种叫轴突，另一种叫树突。

轴突较长，从数十微米到一米多，它又叫神经纤维。数量众多的神经纤维便组成了我们通常所说的神经。如人的坐骨神经便是由约三十万条神经纤维构成的。

树突是在细胞体周围长出的象树枝的突起，它比轴突短得多。树突上还有许多小突起，叫树突棘。

神经细胞体是很小的，直径约四至一百五十微米，有星状、球状、纺锤状等式样。

一个神经元的轴突末梢同另一个神经细胞体或突起相联系，构成了突触。借助于突触，各个神经元之间发生着复杂的联系。大脑皮层中的每个神经元便有上万个突触，能接受来自约一千个其他神经元发来的信息。

神经元不仅是神经系统的基本结构单位，也是机能上的最小单位。神经元的基本特性是兴奋和传导。当神经元的某一部分受到某种刺激时，受刺激部位就产生神经冲动。冲动的信息传导是双重的：生物电的和化学的（神经化学递质）。神经冲动的传递，使有关器官进入活动状态，对刺激作出反应。这些反应可以是兴奋性的，也可以是抑制性的。一般来说，树突和细胞体接受输入信息，细胞体还联络和整合信息，并发出传出信号。轴突则是传输细胞体发出的信号到轴突末梢并到达一组新的神经元。人脑就是依靠这样一种相当坚固的“有线线路”的复杂结构来接受外界信息并整合、储存和输出信息的。

神经元经过复杂的连接便构成了神经系统。神经系统分周围神经系统和中枢神经系统。

周围神经系统包括两种神经纤维：一种是传入神经纤

维，它将神经冲动从感受器官（眼、耳、鼻、舌、身等）传向中枢神经系统；另一种是传出神经纤维，它将神经冲动从中枢神经传向反应器官（肌肉、腺体等）。周围神经系统使中枢神经系统和全身的感觉器官和运动器官联系起来，使人能对周围环境的变化作出灵活迅速的反应。

中枢神经系统由脑和脊髓组成。

中枢神经系统又分高级中枢（大脑）和低级中枢（包括脊髓、延脑、小脑、桥脑、中脑、间脑）。

大脑是脑的高级部位，是心理活动的主要器官。人的大脑分左右两半球。两个半球之间由联络纤维联系着。大脑两半球的表面由灰质组成，叫做皮层。大脑皮层面积约为2200平方厘米，平均厚度是2.5毫米。这里含有约140亿个神经细胞。这些神经细胞有着极其错综复杂的联系。它们彼此之间、同低级中枢之间、同周围神经系统之间都有联系，从而对输入的各种信息进行探测、分选、识别、校正、改造、重组、储存和输出，造成了人的心理活动的极其复杂多样性。

人的大脑两半球调节着人的全部行为，产生了人的感觉、知觉、记忆、思维、想象等各种复杂的高级心理活动。依靠这个“最高司令部”，人不仅能认识世界，还能改造世界。人不愧为万物之灵。在面积不过2200平方厘米（相当于一张小报那样大）的大脑皮层里，人们可以感知纷繁复杂、无奇不有的世界，可以把经历过的各种事物储存在里面，可以分析、综合、判断、推理，可以发思古之幽情，亦可以心驰神往于未来世界……正是“方寸容天下”，小小的人脑竟可以胜过世界上最复杂的电子计算机。人脑的机能是何

等的神奇。为此，恩格斯在《自然辩证法》的导言中，曾把能产生思维的人脑誉为“地球上的最美的花朵”。

阅读，这种人类特有的心理活动，正是由人的神经系统，特别是由大脑支配的。

二、阅读过程是怎样在人脑中进行的

阅读是一种复杂的智力活动。它包括多种心理过程，如感知、记忆、思维与想象；还有注意与兴趣、情感与意志等心理活动都参与了阅读过程。阅读，首先是由眼睛对文字符号的感知，然后由传入神经把信息传入至大脑，在大脑中产生极其复杂的神经活动。我们要探究阅读的生理机制，就必须了解人脑的哪些区域与这一复杂的智力活动有关。人脑比起动物的脑，无论在结构或机能上都要高级复杂得多。人脑的某些高级功能，特别是动物所没有的言语功能，是依赖于人脑中各个专门化区域的。阅读是人脑特有的高级功能，这是依赖大脑皮层的神经元网络进行的。

据神经生理学、心理学家的研究，阅读主要是由大脑皮层的视觉中枢与言语运动中枢、言语听觉中枢等协同活动的结果。对于大多数人来说，大脑左半球中的布罗卡氏（十九世纪六十年代法国学者布罗卡首先发现这一区域）和威尔尼克氏区（十九世纪七十年代德国学者威尔尼克首先发现这一区域的功能）及“角回”这一区域（位于大脑皮层的顶下叶）起着重要的作用。临床上发现，这三个部位如有损坏，就会导致失语或失读症。如布罗卡氏区受损，会引起运动性

失语症。这种病人虽然能看懂文字和听懂别人的话；但却丧失了说话的能力，只能发出单个的声音，当然更谈不上朗读了。威尔尼克氏区受损，则病人的发音正常，但语义是异常的，即用词不当，或词不达意。可见，这一区域不仅在说话上起着重要作用，而且在理解、阅读及书写上也起着重要的作用。如果角回区域受损，对书面言语的理解就会发生困难。这种病人虽然视觉是良好的，其他言语机能也健全，但就是看不懂字的含义。据美国学者的研究，阅读紊乱的病人，他的言语区内（指威尔尼克氏区）的神经细胞排列是紊乱的，而正常人的神经细胞排列是有规则的。这就进一步说明了大脑皮层言语区的神经细胞的组织结构、机能是否正常，同人的阅读活动有直接关系。

一个正常人阅读的神经过程路线大致是这样的：文字符号以光波的形式反映到眼睛视网膜，引起兴奋后，由视神经传到大脑皮层的初级视觉区，然后再传至角回区、威尔尼克氏区、布罗卡氏区，相应的运动中枢，便引起唇、舌、喉等处肌肉的活动，从而发出声音。这是朗读的情形。如果是默读，路线大致是一样的，但默读时，唇、舌、喉肌肉的活动受到抑制，只有声带的轻微颤动，我们是觉察不出来的，因而没有发出声音。

前面谈过，进入大脑皮层的各种信息，其中也包括文字符号的信息，在神经元网络中进行着复杂的分析综合活动，如识别、校正、改造、重组、联想、储存等等。人们总是根据已有的经验来理解当前的信息的，并把它按一定的方式进行编码、储存起来。

据报道，美国密苏里大学的研究人员，已经能够初步监视脑电波，并可以把它译成词。约克博士和金逊博士读了约四十个被试的脑电波，发现在被试者想到某个词时，就会出现某种特定的脑电波形式。目前他们已能鉴别出二十七个字或音节的脑波形式。由此我们可以知道，人在阅读时，大脑皮层中进行着各种联想，这些联想是以词的方式出现的，而这些词都有着特定的脑电波形式。目前还未搞清楚的是，这些脑电波之间是如何发生联系、交互作用，从而导致人能理解或不理解所阅读的材料。除了脑电波的变化外，脑化学物质也发生变化，甚至脑神经元之间的突触互相连接的“极其微小的、精确的形式”也发生变化。这些变化，与我们在阅读中的感知、记忆、思维都有着十分密切的关系，只是目前脑科学还未能解开这个“科学王冠”（研究最高级物质的形态与机能）之谜。因而，阅读的生理机制，就我们所能知道的来说还是十分肤浅的。但是，可以预料，科学的发展，终将有一天会揭开这个秘密。

第二讲 阅读与感知

阅读书籍，首先要通过眼睛看各种文字符号、图表等。这便是一种视知觉。知觉又是在感觉的基础上产生的。因此，要了解我们是如何看书的，就要懂得一些基本的心理现象。

一、什么是感知

感知就是感觉和知觉的总称。因为一般地说，人的感觉和知觉总是交织在一起的。

我们生活在一个无限丰采、千姿百态的世界中。日月山川、花草树木、虫鱼鸟兽，还有街道房屋、工具家具，各种社会活动等等。这些事物都需要我们去认识。怎样认识？首先得通过感觉和知觉这种心理活动。通过视觉，我们可以看到花花绿绿的大千世界；通过听觉，我们可以听到雷鸣海啸，也可以听到悠扬的乐声、优美的言语……

感觉就是对作用于我们感觉器官的当前事物的个别属性在人脑中的反映。而知觉则是对作用于我们感觉器官的当前事物的整体在人脑中的反映。因为事物的个别属性同整体是

不可分割的。因此单纯的感觉也是极少的。例如，一眼看到一个苹果，我们就会感到它是一个又红又大又圆的苹果，而不是单独地感觉到它的颜色、大小、形状的。对于文字符号的感知也一样，我们不是一笔一划地去感知的，而是整体地感知一个字的。当碰到熟悉的词汇时，是一组词、一组词地去感知的，甚至是一个分句、一个分句地去感知的。

二、知觉的特点与阅读

阅读，就人脑对文字符号的反映来说，首先是一种感知，它要受到知觉特点的制约。知觉的特点主要有：

第一，知觉的整体性。这是指人脑对具有不同部分、不同属性的事物知觉为统一整体的反映。但由于我们知觉的对象各个部分的强度是不同的，至使对象的较强部分掩盖较弱部分，较弱部分不易被知觉。我们在阅读时，往往会读错字。究其原因，是由于字的某些部分在整个字中处在“弱的部位”，我们未能予以足够的注意。如形声字中，我们习惯了“有边读边”，按声旁来读。但由于古今的读音变化很大，这变化了的部分对我们来说，是“弱的”、不熟悉的部分，因此常常读错。如“驰骋”的“骋”（chěng）读成“聘”（pìn）；“鞭笞”的“笞”（chī）读成“台”（tái）；“狙击”的“狙”（jū）读成“阻”（zǔ）；“俯瞰”的“瞰”（kàn）读成“敢”（gǎn）等等。读错了字，也会妨碍对句子意思的理解。如“狙击”和“阻击”，在军事上的意义是不同的。前者指突然袭击，后者是指阻止敌人增