

Fostering Good Reading Habits in Theory of Cognitive Psychology

Wanyi Du, Yu Wang

School of Software, Dalian University of Technology, Dalian

Email: 15904259125@163.com

Received: Sep. 20th, 2014; revised: Oct. 22nd, 2014; revised: Nov. 1st, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

Abstract

This study is derived from an investigation on 94 Chinese college undergraduates about their reading habits and the use of different reading strategies. The result shows that 93% of the students read English less than an hour everyday outside the curriculum schedule and 70.5% of students do not have a reading habit after class. Only 15.9% use reflective strategies such as summarizing and questioning. Dewey (1913) used to point out that interest is critical in school learning. In theory of cognitive psychology, reading comprehension is a very complicated mental process that happens both from “top-to-down” and “down-to-top”. Hence, it is suggested that English teachers need to 1) stress the vocabulary acquisition and derivation as well as adapt their teaching of reading strategies corresponding to the need and characteristics of the material contents and students interests; 2) help students practice “visualization” and “post-reading strategy” so as to inspire motivation for reading; 3) cultivate students to set up a bidirectional reading habit as from “text to meaning” and “meaning to text” to improve efficiency of reading.

Keywords

Reading Comprehension, Cognitive Psychology in Reading Comprehension, Schemata, Reading Habits, Interests of Reading

基于阅读的认知心理培养良好的英语阅读习惯

杜宛宜, 王宇

大连理工大学软件学院, 大连

Email: 15904259125@163.com

收稿日期: 2014年9月20日; 修回日期: 2014年10月22日; 录用日期: 2014年11月1日

摘要

本研究通过对94名理工科大学生的英语阅读习惯和阅读策略的调查问卷发现: 93%的学生每天课外阅读英语不超过1小时, 70.5%的学生没有形成课外阅读的习惯; 只有15.9%的学生会在阅读后概括总结阅读内容。教育家杜威(1913)曾指出, 兴趣是学习的关键。认知心理学认为阅读理解不仅是“自上而下”而且也是“自下而上”的复杂过程。教师在英语阅读教学中, 首先要同时重视词汇习得和意义衍生的双重作用, 根据教学内容和个体差异随时调整阅读策略的培养; 其次, 通过前导的调查, “可视化”的建立以及“后策略”的培养等方式激发学生的阅读动机和兴趣, 帮助学生建立良好的从“文”到“意”再从“意”到“文”双向阅读习惯, 提高阅读效率。

关键词

阅读理解, 阅读的认知心理, 图式理论, 阅读习惯, 阅读兴趣

1. 研究背景

在第二外语习得的听、说、读、写、译几项基本技能中, 阅读技能是广泛快速获取语言和文化知识最为有效和便捷的技能。因此, 英语阅读是一直以来都是英语教学的一项重要内容。提高学生的英语阅读能力是大学英语教学的重要目标之一。虽然经过多年的英语学习, 很多大学生还是对英语阅读望而生畏, 感到吃力和困扰。这其中, 除了词汇和语法基础影响以外, 更为重要的原因就是学生对英语阅读的认识了解不够, 对阅读策略的使用不得当, 还没有培养起良好的阅读习惯。

中外学者对阅读的本质、阅读的心理机制、阅读的策略与方法、阅读教学的理论、阅读课教学的模式等作了大量的研究与探索。阅读过程的复杂之处在于英语阅读过程不仅是一个对一系列的字母、单词进行认识和判断以及对句法进行分析, 对语言进行识别的过程, 还是一个涉及各种非语言因素的过程。

本文通过对部分理工科大学生英语阅读策略的运用和阅读习惯的调查结果进行分析, 结合中外阅读理论的研究成果, 对中国大学生英语阅读的教学和培养提出实用性和建设性意见, 以便于英语教师在阅读的课堂教学中和课外培养上做出全新的改革。

2. 阅读的心理机制

2.1. 阅读的心理定义

通常说来, 阅读是获取和理解信息和概念的过程, 其中信息和概念通过一定语言形式呈现出来, 比如视觉符号或触觉感知(盲文)。也存在非语言形式的阅读, 如音乐和图画。在心理学理论中, 对于阅读有着更多复杂的和深层次的概念。道林和莱昂总结了一些心理学家对阅读的定义, 认为主要从两个方向来强调阅读过程: 一类过程强调的是译码; 另一过程则强调意义的获取。强调译码过程认为阅读是从视觉信号转变为听觉信号。强调意义获得则认为, 阅读是读者根据已有的经验和概念通过阅读、思考构建新的意义(Downign & Leong, 1982, [1])。

其实, 阅读的这两种定义并不是完全对立的, 强调译码过程不能否认意义的获得; 而强调意义获得也不能否认译码过程。由此, 对于阅读更为综合性的, 被更多人广泛接受的定义来自于吉普森和莱文

(Gibson & Levin, 1975, [2]), 他们认为:“阅读是一种从文字中提取意义的过程。”为了提取意义, 阅读者需要完成以下过程: 1) 把字面符号译码为声音符号; 2) 拥有其符号相对应的心理词典, 因而可以中获得书写符号的意义; 3) 对这些词的意义重新整合。这一定义包括了阅读加工过程中的各级水平。

我国的教育家也对阅读从各个角度进行了阐述。叶圣陶(1980, [3])先生在《略谈学习国文》中指出“阅读是‘吸收’的事情, 从阅读, 咱们可以领受人家的经验, 接触人家的心情”。朱绍禹(1988, [4])在《中学语文教学概说》里指出“阅读文章是透过书面语言, 领会其意义, 从中获取思想和学习语言的活动程序, 是人们学习和认识世界的一种基本手段”。朱绍禹阅读“通过直觉、联想、想象逻辑分析和综合判断等一系列的思维活动, 把符号及其作品还原为具有特定个人特征和社会情境特征的‘意思’, 把言变为‘意’”。

2.2. 阅读的心理过程——图式理论

通过认知心理学的研究方法, 心理学家对阅读过程主要成分总结概括为以下三个方面: 一是阅读者的认知能力, 一是阅读者的语言能力, 一是文章的组织结构。阅读者的认知能力即指其对于外部世界和环境所存在的一般知识, 语言能力包括语音, 语法, 句法, 语义等基础能力的处理技巧, 文章的组织结构强调文本本身对阅读者的重大影响。研究者依据对于以上三要素的不同侧重, 将阅读理解的模式分为三种: 自上而下的、自下而上的和相互作用的。自上而下的模式的代表是古德曼(Goodman), 认为阅读是阅读者根据过去的经验和理解在阅读过程总拣选最为重要和简短的信息, 随后进行预测和判断的过程; 自下而上的模式的代表是高夫(Gough), 认为阅读是开始文字, 经过读入—辨认—赋予意义等阶段获取最终的内容; 相互作用的模式的代表是鲁姆哈特(Rumelhart)。相互作用模式又称作图式理论, 较好的弥补了前两种模式的不足, 成为现今广泛被认可的阅读心理模式。

鲁姆哈特(Rumelhart, 1980, [5])提出的相互作用的模式(图式理论)认为阅读者对信息的处理既有视觉的处理也有认知的处理, 其中认知处理是关键。视觉处理需要文字等视觉信息; 认知处理则是读者根据头脑中已有的知识结构——“图式”, 或通俗地称为背景知识来处理视觉信息。其中, 图式在读者头脑中是按照一定等级排列的。阅读过程中, 一方面人脑在不断的搜集信息, 然后进行筛选, 识别, 判断等从低到高的处理; 另一方面, 读者根据已有的经验和背景知识进行预测, 判断对错, 再预测, 再判断等反复识别的过程。两个过程相互作用, 最终产生满意的阅读理解结果。

图式理论观点中, 如果读者背景知识丰富, 那么就会更多的集中于高级的预测和判断的过程。根据图式理论, 文本本身不存在意义, 但读者可以运用一定的策略来创造意义。文本可以激发读者脑海中与文字有关的概念和意义, 并将这些概念和意义相互连接。而文章的结构正是帮助读者建立连接的重要载体。

鲁姆哈特的相互作用的图式理论能够说明阅读过程中的许多现象, 比如同一读者对不同材料的理解能力不同, 不同的阅读材料如何影响阅读的理解和速度等, 这些现象无法用高夫模式或古德曼模式来详尽解释。然而, 阅读的复杂性决定了“图式”理论也并不是完美无缺的, 要进一步具体说明这种相互作用过程还需要不断地深入研究。

上述阅读以及阅读过程的研究, 对英语阅读教学是具有启发意义的。

3. 对学生阅读习惯和阅读策略的调查研究

3.1. 问卷设计

根据上述理论研究结果并结合日常教学实践和观察所得, 笔者设计了针对大学生阅读习惯和阅读策略的调查问卷。问卷共 53 题, 分为阅读动机, 阅读策略运用和阅读习惯三大部分。前 49 题为客观题,

后 4 题为主观题。阅读动机部分主要调查了学生对阅读能力的重要性, 自主阅读习惯和自我监控能力的了解。阅读策略部分包含了对快速浏览文章大意, 主题句的寻找, 文章结构的分析, 对生词难句的处理, 对文章的预测和反思等主要阅读策略的使用和了解。阅读习惯主要针对学生课外英语阅读的习惯和内容进行调查。

3.2. 调查对象

此次调查对象包含大连理工大学软件学院一年级四个行政班 94 名学生。其中, 男生 76 人, 女生 18 人。调查共回收问卷 94 份, 其中有效问卷 88 份。调查对象已经经过了一学期的大学英语阅读课程的教学, 并参加过了四级考试。因此, 调查对象的英语阅读能力以全国英语四级考试和上半学期英语阅读期末考试的平均成绩为参考依据。调查对象的四级考试平均成绩为 488 分, 英语阅读考试平均成绩为 76 分。

3.3. 调查结果与分析

3.3.1. 阅读动机

阅读动机部分主要调查了学生对英语阅读能力的重要性的了解和阅读中自我监控能力的情况。要求调查对象根据题中描述评价自己的符合程度, 1 为完全不符合, 2 为通常不符合, 3 为一般, 4 为通常符合, 5 为完全符合。统计数据中, 将 1, 2 项合并为不符合, 4, 5 项合并为符合。表格中还将一些同类的描述进行了合并统计。调查结果如表 1 所示。

从表 1 可以看出, 绝大部分学生都意识到英语阅读在大学英语学习中起着重要的作用(63.6% + 31.8%), 并在阅读过程中及阅读完成后能够篇章进行一定的思考。但是学生自主阅读能力和自主阅读意识还比较差。只有少部分学生能够自己选择阅读材料, 运用自我设计问题的方法自主学习, 绝大部分学生还是依赖于教师和教材进行阅读训练, 并机械的根据已设定问题寻找答案。

3.3.2. 阅读策略

阅读策略部分主要针对各种阅读技巧调查学生的掌握和运用情况。要求调查对象根据题中描述评价自己的符合程度, 1 为完全不符合, 2 为通常不符合, 3 为一般, 4 为通常符合, 5 为完全符合。统计数据中, 将 1, 2 项合并为不符合, 4, 5 项合并为符合。阅读策略中, 一部分是学生在上半学期的学习中已经学习过的阅读技巧, 一部分是还未学习过的阅读技巧。表 2 和表 3 中分别列举了学生掌握得最好的阅读技巧和掌握得最差的阅读技巧。

从表 2, 表 3 可以看出, 获取阅读的准确性是大部分阅读者所追求的最大目标。绝大部分学生对已学的基本阅读技巧如浏览, 预测, 猜测词义等有了一定的心理定义, 并能有意识的在阅读中使用这些技巧。但是, 阅读者对于篇章更深层次的理解有所欠缺, 所以在阅读过程中并不重视篇章的写法和结构, 阅读后也很少做进一步的理解和反思。这些阅读策略的运用习惯虽然有助于学生在科普性文章中获取必要信息, 但不利于阅读者思考文学作品和自主学习专业知识。

3.3.3. 课外阅读习惯

对于学生课外阅读习惯的调查分为客观题和主观题两个部分。客观题要求调查对象选择符合自己习惯的选项, 主观题要求调查对象真实简明进行回答。调查的一部分结果在表 4 中。

调查显示, 虽然 75% 的调查对象曾经读过各种课外英语读物, 但是 70.5% 的调查对象没有形成课外阅读英文读物的习惯。超过 93% 的学生每天进行课外阅读的时间不超过一小时。尤其在大学学习阶段, 很多学生表示课业压力比较大, 课程安排紧张, 没有很多时间进行课外阅读。65.9% 的学生表示阅读英语读物最大的障碍来自于单词和句法知识的欠缺。而且, 即使有课外时间, 由于我国的应试教育压力, 学生依然把通过四六级考试作为首要目标, 所以把绝大部分课外时间放在看复习材料上。

Table 1. Investigation on reading motivation

表 1. 阅读动机调查

描述	符合	一般	不符合
我充分了解提高英文阅读能力的重要性	63.6%	31.8%	4.6%
能自主选择阅读材料, 制定详细的阅读计划	15.9%	50%	34%
阅读过程中能自我, 反思对篇章的理解并监控自我阅读速度	38.7%	46%	15.3
阅读中能自我设计问题并找出答案	11.4%	29.5%	59.1%
阅读后的对文章思考	56.8%	29.5%	13.6%
阅读后的自我评价	17.1%	44.3%	38.6%

Table 2. Investigation on more frequently-used reading strategies

表 2. 符合度最高的阅读策略

描述	符合	一般	不符合
在提高阅读速度的同时尽可能保证所得信息的准确性	70.5%	25%	4.5%
根据标题预测内容	70.5%	22.7%	6.8%
遇到难句会反复读	70.5%	22.7%	6.8%
遇到过难的单词会忽略它	68.2%	20.5%	11.3%
划线或标记重点帮助回忆	66%	20.5	13.5%
利用背景知识理解文意	63.6%	25%	11.4%

Table 3. Investigation on less frequently-used reading strategies

表 3. 符合度最低的阅读策略

描述	符合	一般	不符合
阅读后进行概括	15.9%	36.4%	47.7%
从文章提取关键点并记录	20.5%	36.4%	43.1%
较好分析篇章结构和组织	20.5%	47.7%	31.8%
较好把握文章写法	25%	47.7	27.3%
遇到生词习惯查字典	34.1%	25%	40.9%
结合文章非文字信息推测语义	36.4%	52.2%	11.4%

另外, 通过学生的主观回答可以看出, 学生阅读过的课外读物主要是哈利波特, 疯狂英语, 英语角等简单易懂的小说和杂志。阅读兴趣是主导学生选择阅读材料的最大动因。

4. 结合心理阅读的图式理论对英语阅读教学的评析意见

4.1. 英语教师要充分认识阅读的认知过程, 帮助学生双向阅读

教师对于阅读的认知过程的理解深深影响着他们的教学方法和内容。如果教师认为篇章结构对于阅读理解的影响较大, 那么在课堂上就会强调句子理解, 结构分析等文字符号的解码能力; 如果教师认为阅读是对文意的追求和重建, 那么就会更加注重分析文章主旨, 讨论观点和结果。我们目前的阅读教学中, 大部分还是侧重于对文字的解码, 而轻视理解的过程。大部分学校的教学目标, 更重视的是对于理解的评价, 比如测试阅读能力时更多的是要求学生选择正确的答案, 排出正确顺序, 给出词句的正确含

Table 4. Investigation on reading habit out of curriculum schedule

表 4. 课外阅读习惯调查结果

描述	选项 A	选项 B	选项 C	选项 D
您有阅读英文课外读物的习惯吗	有 11.4%	没有 70.5%	以前有现在没有 18.1%	从来没有 0%
您每天花多少时间看英文读物	20 分钟内 59.1%	20~40 分钟 34.1%	40~60 分钟 2.3%	一小时以上 4.5%
阅读最大的障碍	英语知识 65.9%	书本内容 18.2%	时间 9.1%	合适自己的书 6.8%
阅读英语读物提高哪方面知识	词汇量 20.5%	阅读能力 50%	写作能力 2.3%	文化背景知识 27.3%
您认为大学生目前英文阅读情况	只看考试相关书籍 63.6%	不看课外书 27.3%	为了娱乐消遣 2.3%	状况良好 6.8%
读过课外英文读物	读过 75%	没读过 25%		

义等等。很多时候，我们忽略的是阅读理解的过程。因此，教师对于阅读的概念和对阅读的认知过程的理解极大程度上影响了阅读教学的效果。

从图式理论的角度来看，阅读理解是阅读者在阅读过程中通过认知技巧获取文字，再通过个人经验理解衍生出意义的过程。阅读教学的根本目标就是帮助学生掌握行之有效的阅读理解策略而成为优秀的阅读者，让他们能够自由的选取和运用各种技巧。根据阅读理解的过程是从文到意，再从意到文的双向过程，教师的阅读教学要加强三个方面：

1) 加强文字解码能力。词汇量对于阅读理解的影响毋庸置疑，大量的研究也已证明了词汇量少的阅读者不可能达到良好的阅读效果。但是，单纯的记忆单词表和词汇讲解并不是有效的加强词汇量的方法。根据心理词汇的研究，心理词库是一个动态的不断变化的存储，这里面既受到文化差异、教学方法的影响也存在复杂的个体差异。那么，如何让学生在大量的阅读中更快速自然的习得新的词汇，如何通过篇章理解选择正确的词义，需要教师们根据学生的特点和认知能力设计好学习任务，帮助学生克服因为词汇所带来的阅读挫败感。二语词汇教学是另一大有待探讨的研究领域，教师们应该学会重新审视传统的教学方法和词汇习得方法，不断探索新的理念。

2) 丰富学生的背景知识和个人经验。衍生出有意义的阅读，是阅读理解的重点。鼓励学生投入到更多的环境里，体验生活、适应社会，而不仅仅局限于教室一宿舍的小天地里。教师要用丰富的情感感化学生，教会他们打破常规，加强对哲学，艺术和真善美的追求。告知他们通过阅读文学作品品味人生，把阅读时事新闻和真实生活相连接。有了这些储备，不仅可以使许许多多的“意”化为“言”；也可以以此更好地理解别人的“言”，将理解意义延伸到更高的判断和思考的层次。

3) 根据阅读的材料和对象调整教学方法。绝大部分教师在课堂上都会重视阅读技巧的培训，但是很多培训都是从教师本身的知识储备和认知出发设计课堂任务。有些教师从始至终只重视词汇习得和理解练习题；有些教师每堂课都侧重于讨论和概括。更为有效的教学应该是教师具备丰富的阅读理解认知技巧的前提下，根据每次教学内容的特点不断变换教学方法。比如，说明型的篇章侧重于信息查找和词汇习得技能；议论型的文章加强提问，反思，合作和讨论等理解方法；文学艺术类的文章加强概括，欣赏和对不同篇章和背景特色的介绍等。同时，教师应该根据学生的个体特点和需求有的放矢地筛选阅读材料。

4.2. 阅读动机的激发与指导

阅读动机是指直接推动学生进行阅读的一种内部动力,是激励和指引学生进行阅读的一种心理需要(洪云,2005 [6])。教育学家杜威(Dewey, 1913 [7])很早就指出兴趣是学习中的关键因素。很多后来的研究也发现,不论是儿童还是成年人,当阅读感兴趣的文章时,对于篇章的理解和记忆都远远超过没有兴趣的文章。可见,兴趣是产生动机的源泉。要做到激发兴趣,教师可以参考以下几点:

1) 材料和主题的选择要符合学生特点。教师可以在组织教学之前对学生的背景和兴趣做一个调查和访谈,了解他们最感兴趣的话题和事情是什么,从而对现有的材料进行筛选。杜威(1913)也曾指出,如果一件事情使之被有兴趣了,那么它就没有任何兴趣可言了。教师不能强迫学生对不感兴趣的内容产生兴趣,勉强为之即使可行,那么效果也大打折扣了。国外一些研究也发现,读者的兴趣很大程度上有赖于他们的知识背景(Kintsch, 1980 [8])。因此,了解学生的生活背景是设计阅读任务前的重要步骤。

2) 充分利用多媒体功能引导学生在阅读过程中产生联想。视觉化(visualization)也是阅读理解的重要技巧之一。当读者能够将阅读的文字和脑海中的形象产生连接,让文字生动起来,理解的深度就会加强。教师可以帮助学生建立视觉形象,比如用图片和影片展示文章的背景信息,让学生通过表演和模仿重述文字内容等,这些都可以加强文章的实用价值也激发了学习热情。

3) 培养阅读习惯。中国人的阅读习惯的缺失如今已经引起了越来越多人的重视。快节奏的城市生活和繁重的压力导致我们的学生甚至是教育者本身对于阅读这件事都心有余而力不足,更何况是英语阅读。在对学生的调查中也显示出学生的课外阅读大部分还是为了应付考试和学业压力。一些有意愿多读书的学生走入图书馆,却又陷入了不知道怎么选择和胡乱选择的困境。这时,教师作为引导者,起着至为重要的作用。教师可以在课堂中定时定量的帮助学生选择好的合适的阅读材料,并帮助他们制定阅读计划,鼓励他们建立阅读小组,分享阅读后的心得和体会,逐渐的培养学生把英语阅读不仅仅当作必须完成的课堂任务,而是成为一种可以用以陶冶自己情操,提高自身修养和思维能力的终身可用的好习惯!

4.3. 阅读后策略的培养

本调查的结果显示:学生对英语阅读的客观性信息获取的主要策略都有了一定的掌握。主要体现在:

- 1) 大多数学生知道根据文字标题,题材预测文章内容,概括文章大意。
- 2) 大多数学生具有较好的生词策略。他们懂得如何处理生词以保持阅读的流畅性。
- 3) 一些学生在做阅读理解题时具有多种解题技巧。他们在阅读中可能会遇到某些困难,但他们有自己的办法去解决它,使阅读较顺利地进行下去。

但是是一些不可忽视的不良习惯也同时妨碍学生对文章进行深层次的理解从而影响新知识贮备于大脑中。主要有:

- 1) 相当高的比例的中学生有心译及回视的不良习惯。
- 2) 多数学生未养成根据主题句来理解段落主旨及细节、段落间逻辑联系的习惯。
- 3) 阅读后没有总结,记录,评价,欣赏的过程。

因此,英语教师在阅读教学中应该注重培养学生形成读前的引导和预测,读中的获取和认知以及读后的评价和反思的完整的心理阅读习惯。克服学生在阅读中只见树木不见森林的阅读习惯。教师要有效的训练学生形成语篇图式的双向阅读过程。

5. 结论

综上所述,英语阅读过程是一个多因素的综合作用过程,英语阅读的提高过程是一个持之以恒的过程。要提高阅读能力,阅读教学过程中应更多地关注学生的阅读心理,积极激发学生阅读动机,使学生

爱学、乐于学，并注重阅读过程中对学生的指导，使其拥有良好的自主阅读习惯。好的阅读过程又会增强阅读动机，这样不断良性循环，最终会提高阅读能力，也会拓宽学生各种知识范围，培养发展思维能力，最终提高整体学习理解水平和效率。

基金项目

辽宁省社会科学规划基金项目《高等理工科人才英语学术读写能力培养探究——“支架式教学”视角》，项目编号：L11DYY053。

参考文献 (References)

- [1] Downing, J. and Leong, C.K. (1982) *Psychology of reading*. Macmillan, New York.
- [2] Gibson, E.J. and Levin, H. (1975) *The psychology of reading*. MIT Press, Cambridge.
- [3] 叶圣陶 (1980) 中央教育科学研究所编. 叶圣陶语文教育论集. 教育科学出版社, 北京.
- [4] 朱绍禹 (1988) 中国语文教学法. 高等教育出版社, 北京.
- [5] Rumelhart, D.E. (1980) Schemata: The building blocks of cognition. In: R.J. Spiro, et al., Eds., *Theoretical Issues in Reading Comprehension*, Erl Baum, Hillsdale.
- [6] 洪云 (2005) 激发阅读动机注重阅读过程养成阅读习惯. *渤海大学学报*, **3**, 121-123.
- [7] Dewey, J. (1913) *Interest and effort in education*. Houghton Mifflin, Boston.
- [8] Kintsch, W. (1980) Learning from text, levels of comprehension, or: Why anyone would read a story anyway. *Poetics*, **9**, 87-98.