

# 閱讀專注，生命更美好

鄭俊德 閱讀社群創辦人暨閱讀主編

【摘要】影響專注閱讀有三個關鍵要素，分別是「習得的無助感」的心魔、長期拖延的習慣、專注力不集中的問題。本文透過實際案例與解決步驟進行一一解析，幫助在學習閱讀路上遇到困難的朋友可以突破難關找到解決的方法。如果你過去曾在學習的歷程上經歷許多挫折，請給自己一個提醒，你已經不再一樣，不再被「習得的無助感」所網綁，你可以找到方法，跨越你的學習障礙。如果你有長期拖延的習慣，請先試著不要想結束，而是專注於開始，當下的開始，先跨出一步，你就會發現，其實沒有你想像中的難。如果你有專注力不集中的問題，則幫助自己心中的大象，給他安全感、鼓勵、與養成習慣的刺激，你可以慢慢找到屬於你閱讀的步調與習慣。讓我們一起在閱讀的路上，閱讀專注、快樂閱讀，打造豐富美好的人生。

關鍵詞：閱讀障礙；拖延；專注力；成就感；習慣

大家好，我是鄭俊德，創辦臉書的閱讀社群，推動讀書讀人讀世界的理念精神，透過故事分享與實體活動，說閱讀、玩閱讀，讓更多人都有機會可以一起參與在當中。

除了說書、讀書的分享會外，為了讓更多人認識閱讀，我們也舉辦過閱讀路跑、草地讀書會、閱讀淨灘、閱讀聯誼、圖書館密室探索、一個人閱讀計畫、交換閱讀、玩閱讀體驗教育等。

而為什麼我會這麼熱衷於推動閱讀，除了現在這是我的主要全職工作外，過去的我其實並不會閱讀。在求學的過程中，在背誦的學習歷程上，經歷許多苦頭與不理想的成績，所以我從來不認

為閱讀會成為我現在的工作，甚至是一生的志業。

我出生在機車行的家庭裡，生長環境本身就是一個不容易專注學習的地方，而我的母親又生了三個調皮的男生，這樣的成長歷程又是一個不容易把書讀好、教好的環境。

直到我 18 歲那一年大病一場，隨時可能離開世界的警訊敲醒了 18 歲前渾渾噩噩的靈魂。從那時候開始，我才思索人生的價值與意義是什麼，直到讀到了某個人分享給我的故事。他說我們不知道世界上跑最快的是誰？力氣最大的是誰？甚至最有錢的是巴菲特或是比爾蓋茲，都要猜測一下。這是為什麼？因為這些人和我們沒關係！但



是我們永遠記得誰曾經舉手之勞給了你幫助、在你困難時雪中送炭、甚至是僅僅一張衛生紙在你哭泣的時候，都能讓你深印在心底。

## 一、「成為別人生命的需要」

這句話深深打醒了我，也因此我在閱讀裡打開了另一個眼界，並開始了大量閱讀的學習歷程，打破了過去那個限制的框架。

投身推動閱讀後，才更深的體認到不是所有人都可以閱讀。除了與生俱來，有的人記憶力、邏輯力、思考力就優越於常人，但多數的人，都在閱讀學習的世界裡浮浮沉沉。而最大的原因，就來自於不斷的受到挫折，如考試的挫折、書寫的挫折、比較的挫折、背誦的挫折等。

因此，你說為什麼現在臺灣的買書人口，每個人一年只有兩本，尤其多數的孩子成為大人，出了社會後就更少閱讀了？因為知道閱讀很好，但是想起過去求學過程中經歷的無力與挫折感，就讓人望之卻步。所以，「專注閱讀」其實主要必須先克服的心魔，就是「習得的無助感」。

習得無助感（Learned Helplessness）的理論，最早是在 1975 年由賓州大學心理系的教授馬汀·塞利格曼（Martin Seligman）所完成的。而後也有很多心理學相關動物實驗，都會運用到這個理論。經過大量實驗統計後發現，都得到了相同的測試結果；亦即當動物嘗試數次遇到相同挫折後，就會出現自我放棄的行為，即使換了環境，有其他動物突破挫折，都無法幫助已經徹底放棄的動物再次嘗試與振作起來。

以下分享馬汀·塞利格曼教授所使用的兩種實驗流程：

第一種實驗：使用了三隻狗與鞍具行為來作為習得無助感的試驗。第一隻狗簡單的被加上鞍具，隨後被解下。第二隻狗被加上鞍具之後，接受短暫但有痛感的電擊，狗可以經由碰觸槓桿來停止電擊。第三隻狗與第二隻狗並排，並接受同樣的電擊測試，牠前面也有槓桿，唯一不同的是槓桿沒有停止電擊的作用。

在實驗結束後，第一隻與第二隻狗都迅速的恢復原先的狀態，但第三隻狗則被診斷出有臨床慢性消沉症狀，也就是俗稱的憂鬱症。

第二種實驗：使用較小規模的試驗，是將兩隻狗分別關入兩個底盤通了電流的籠子中。當燈光出現時，地板就通電，狗會被電擊。一開始，兩隻狗都一樣驚慌，在籠子中亂竄，想要逃脫，但是很快地，一隻狗發現牠可以用鼻子去撞牆板，壓觸後面的開關把電停掉；另一隻狗卻是無論怎麼做都無法關掉電源，最後牠就放棄了嘗試，趴在地上認命哀鳴。

這個實驗的重點在實驗者將這兩隻狗移到新的環境、新的籠子，在這新籠子中，用鼻子推牆板不再停掉電源，但是只要跳過中間的柵欄，另一端是無電的、安全的。前面那隻過去可以自己關掉電源、有主控權的狗，在一開始很驚慌，因為牠發現過去的那一套不管用了，情急之下，牠跳過中間的柵欄，逃到無電的地方去；但是原來那隻放棄嘗試的狗，在全新的環境中也不會去試，牠會因為過去的不可逃脫而選擇認命，全身趴在通電的地板上，一切逆來順受，連哀鳴都放棄了，讓房間充滿皮毛燒焦的臭味，令人不忍。

這就是習得無助感。儘管狗兒看到第一組的逃走範例，也知道自己能逃走，但牠並沒有嘗試。



在其他實驗當中，選用了不同的動物，結果都非常相似。在所有試驗中，造成習得無助感最強烈的原因，是造成心理上認為自己無法控制某件事情，進而產生了消極的刺激。

工業化革命以降，校園的教育一直都以培養時代需要的人才為主要核心精神；而機械化的工作與流程，需要的人才都是以培養單一專業甚至能夠大量背誦為主要的人才目標。因此，這樣的教育系統下，會採用經濟學的成本考量下，篩出市場需要的人才。當然這樣的教育系統，也會抹殺掉美學、運動、以及對於背誦本身沒有天賦的孩子。

想起了過去，自己在學習的路上跌跌撞撞。在小學四年級以前，只要是背誦相關科目幾乎難有及格。很早以前，我也曾陷入「習得的無助感」的設限困境，直到後來小學六年級因為雞兔同籠的數學題，解開了我對於學習只能文字化記憶的觀點，開啟了圖像化學習之路。但不是很多孩子有這樣的幸運，可以找到適合自己的學習方法。

班級的大團體，因著常態分班的規則，原意是好的，避免階級化的產生，同時也讓孩子提早經歷社會化的生存環境。但這樣的規則，反而更難以針對不同程度的孩子因材施教。自己帶過一些弱勢家庭課輔班的孩子，在他們身上看見了更深刻的無助，以及對於學習的放棄，更遑論從中找到樂趣。

因此，要專注閱讀、閱讀專注的第一個前提，要先幫助這群朋友跨出閱讀的心理障礙，而這也是我們閱讀社群以「玩閱讀」作為其中一個推廣方式。以遊戲來閱讀，將書變成遊戲，對大人或是孩子而言，都是有趣且不會排斥的一種學習方式。

## 二、閱讀拖延症的解決

另一種則是多數讀書人或是閱讀人會碰到的拖延症，或是無法專心在位子上閱讀的困擾。

很多人或許會問，為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？

你還記得第一次拖延的情況嗎？那是在什麼情境下發生的？是學校課業方面？還是父母叫你做的事情？當時你幾歲？是高中還是小學，還是更早之前？後來結果如何？你當時的感受如何？

還記得以前，暑假作業總是在假期結束前一週才開始趕工，甚至還聽過前一天的。所有的內容根本是故事作文大賽，寫到天荒地老。明明有兩個月的時間可以慢慢做，卻老是在最後才開始動作。

另一個是朋友的故事。他的碩士論文已經拖了一年，後來延畢又持續再拖。因為他本身有工作，都是利用下班與假日期間寫作業，但卻沒有寫論文的動力。問他遇到的困難，他說沒空上網或是去圖書館找資料；他還說想早一點起床做事找資料，因為一下班就不想碰工作或是論文。他說完後，又再次低著頭玩他的手機遊戲了。

有一本書《拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？》提到，拖延其實是一種保護機制的習慣養成，而造成讓這樣的習慣養成環境就是校園。書裡還提到，對很多人來說，拖延症狀最早是出現在就學期間，那也是孩子進入競爭社會以前的跳板。許多學校以學業成績作為區分學生好壞的主要因素，所以你可能把自己當成優等生、中等生或劣等生。校內團體通常也是這樣形成的，「優等生」、「校隊」、「遊樂分子」可能會嘲笑其他團體的



孩子，以確立自己的階級優越感。同儕對待你的方式，可能會對你的學業和社交上的自信產生很大的影響。即使後來畢業多年，很多成年人還是以兒時大家看待他們的方式來看待自己。我們也會一直以在校的學習經驗來看自己，例如閱讀障礙、數學恐懼、注意力不集中、資訊處理困難，或是口才問題。儘管多年之後，我們的技巧已經進步了，我們還是會擔心有人發現自己的缺陷。所以，拖延可能是我們掩飾這些缺點的計策。而這又與前面提到的「習得的無助感」，有一樣的心理景況與障礙。

不管你是從何時開始拖延的，你知道這習性很難改正。拖延除了是一種自我保護的計策外，也是源自於你對生活的信念。我們經常聽到這些觀念，所以我們稱之為「拖延者信條」。

以下改編成閱讀拖延者信條：

- ◆我必須讀完每個字，否則這本書就浪費了。
- ◆閱讀太花時間了，如果讀到沒用的書就浪費生命了。
- ◆閱讀了也不保證人生會成功，何必閱讀。
- ◆反正都讀不完就乾脆別讀了。
- ◆大家都不閱讀，我閱讀反而格格不入。
- ◆我讀完了這本書，還會被人要求再讀下一本書。
- ◆如果我閱讀就會變成書呆子，大家可能不會喜歡我。
- ◆正確作法只有一個，我要找到最好的閱讀技巧才開始。

既然有閱讀拖延者信條，那就會有解決閱讀拖延的信條。而解決方法，則是把下面的句子適切的念個幾遍，視為閱讀箴言，或許就可以讓很多人開始練習嘗試。

- ◆閱讀不需要完美，輕鬆閱讀只看標題與黑體字也可以。
- ◆閱讀一本書可以用翻的，先嘗試每天只讀5分鐘。
- ◆你讀完一部分，就可以寫下你的小觀點或是直接畫線。
- ◆閱讀不求讀完也不求快，只求積沙成塔。
- ◆沒有人規定你要讀哪一類的書，讀你喜歡的。
- ◆閱讀沒有正確的方法，只有舒服且能讓你養成習慣，屬於你的方法。

針對拖延，有另一篇文章提供了另一種解決觀點。“A Simple Mind Hack that Helps Beat Procrastination”，一個簡單的方法，告訴我們該如何擺脫拖延的壞習慣。這個簡單的方法就是“Imagine yourself starting, not finishing”，想像自己已經開始，並且真的開始，不要想像完成或是你一定要完成。

為什麼要想像自己「開始」而不是「完成」？因為完成往往是一個相較於開始，讓我們覺得「困難」、「遙遠」，我們會因此抗拒去做這件事情。但如果我們想像的是「開始」，想像的是「讓自己能開始的那一個最簡單的動作」。例如要寫報告，不要想像「自己要完成這份報告」，而是「完成報告的第一段」或者是「草擬報告的架構」就好；當我們想像的是後者，我們就不再覺得這件任務有這麼困難，也就會讓我們比較有可能開始投入這件事情。

所以，下一次面對困難的任務，不要只想像「完成的模樣」，否則你很有可能繼續拖延下去；要試著想像「讓自己踏出第一步的最小動作」，讓自己邁出第一步，接著你就會發現，你邁出的不只一步。



### 三、無法專注閱讀的深層因素

有一本書對於人為何無法控制自己的怠惰、脾氣、舊習慣，有一個很深且寫實的比喻。強納森·海德特（Jonathan Haidt）所著的《象與騎象人》說，「自我就像是一個騎在大象背上的人。我手裡握著韁繩，只要動動韁繩，我就可以指揮大象轉彎、停止或坐下。但只有在大象沒有牠自己的慾望時，我才指揮得了大象。一旦大象真的想躺、想坐、想跑時，我根本鬥不過牠。」

人的理性思維的部分就是騎象人，情緒的部分就是龐大的大象。大象和騎象人各自有聰明才智，只要相互配合，就可以創造出傑出的成就。但只有少數人能夠巧妙的指揮大象，大部分的人腦中的大象與騎象人常常是互相做對。騎象人可以短暫的控制大象，但最後贏的總是大象。騎象人比喻的就是大腦中的控制化系統，大象就是腦中的自動化系統。這也就完整詮釋了為什麼「江山易改，本性難移」。

騎象人坐在大象背上，手握韁繩，儼然是領導者。但是騎象人對大象的控制力時高時低，畢竟比起大象，騎象人顯得非常渺小。當大象與騎象人對於前進的方向意見不合時，騎象人注定落敗，毫無反擊之力。大多數人對於心裡的大象如何擊敗騎象人，一點也不陌生。睡過頭、吃太多、拖拖拉拉、戒煙失敗、偷懶沒去運動、生氣時脫口而出不該說的話、放棄你的語言學習或是才藝課、因為害怕而拒絕在會議上發言，諸如此類，都是大象的勝利。

當我們試圖改變卻失敗，通常與大象的心情有關。因為我們追求的改變，多半要以眼前的犧牲換取日後的回報。如果用減肥來描述，這大象

總是為了眼前小利（甜筒）犧牲長期報酬（苗條身材）。

改變經常失敗，因為騎象人就是沒辦法讓大象乖乖朝目的地邁進。不過大象也不完全只擁有缺點，牠同時具有愛與同情，憐憫與忠誠。這些情緒都由大象掌管。奮不顧身保護家人、付出愛的強烈本能，正是大象；必須為了自己挺身而出的勇氣，也是大象。因此，非營利機構的使命會驅動很多志工願意奉獻大量的時間與金錢，這都是內在的大象被驅動的原因。

如果你希望有些事情可以得到有效率且長遠性的改變，你需要懂得如何與你生命的大象好好相處。不過慶幸的是，至少大象每天和我們在一起，我們可以理性地去理解牠與幫助牠，甚至是訓練牠。因此，有三個針對訓練大象很重要的觀點：

#### （一）「騎象人」目標

第一步是知道自己希望引導大象創造的結果與目標。先有目標，你才能為大象設計出牠有興趣的學習內容套餐。

#### （二）誘導「大象」感動

理性上「知道」並不足以造成改變，必須要情緒上被感動、被認同。為大象創造使命的熱情動力與願景，可以讓大象更有動力跨出去。

#### （三）培養「大象」成就

僅依靠熱情的投入，都會有「使用期限」，無法持久。必須調整情境，建立習慣，而成就感的反饋與刺激，就是習慣養成的關鍵。

所以，要訓練大象之前，我們先從習慣這部分談起。很多人都知道閱讀很重要，閱讀對於人生的價值與意義，甚至對於工作的升遷或多或少



都有些幫助。但為何人們總無法養成習慣呢？

很多人熟知習慣的養成要花上 21 天，但經過很多人去驗證，不是所有的習慣都需要花上 21 天；有些事情即使花上 21 天，也不一定會養成習慣，甚至會有排斥感。例如讓小孩接觸寶可夢或是手遊，不到幾個小時，對許多孩子或是大人而言，已經習慣有空就打開玩。又如你是食品檢測員，連續吃上 21 天的特定甜食，並不會讓人愛上甜食，更可能一回到家看到甜食就想吐，就像很多餐廳大廚回家並不喜歡煮飯。因為工作的必須，並不是習慣的建立目標。

現在的我們透過科學的論證可以知道的是，習慣的養成不在於時間的長短，而在於激勵、正向刺激、成就感等反饋。所以，即時的、短期的、小成就累積，會比長遠的、一次性、大型獎勵來得有效。因為未來的獎勵不可考，不如當下的成就感反饋較有效。之前有個心理學實驗，假設您抽中大獎，這大獎有兩個選擇，一個是可以變賣的百萬房車，另一個是一張十年內不能變賣的企業股票 100 萬元。多數的人們選擇百萬名車，因可以立即擁有，又可以隨時變賣；卻不知企業股票的價值可以讓他們有永續的股息股利，十年後的價值可能超過好幾百萬甚至千萬。

所以，多數人的習慣養成不在於未來的價值，而是能多快得到好處。這也是為什麼很多壞習慣那麼難戒，因為未來的價值都是要很久才能出現或是兌現的，但是當下的壞習慣帶來的放鬆、刺激，都是馬上可以獲得，例如打電玩、抽煙等等。

又有另一說法，習慣的養成和快樂有關，而快樂的來源來自於大腦會分泌的快感物質——多

巴胺。而快速短期的刺激，對於大腦的快樂激素產生，是有正相關的幫助。一個人習慣的養成和他的快樂激素成正比，有的人要花上 10 天，有的人 2 天，更有的人 40 天以上。因此，習慣的累積因人而異。

如果多數人本身已經很久沒有閱讀，要重新建立就要思考如何創造短期有效的刺激與成就。而這裡用牙膏這個產品作為例子，來說明習慣的建立流程。

有篇文章〈牙膏是如何走紅的？〉。其實你可以想想，當牙膏這商品被發明出來時，這商品銷售的門市是門庭若市還是乏人問津？儘管有許多牙醫師背書，多數的群眾對於口中塗滿白色膏狀物後，刷出大量泡泡的新科技產品還是敬謝不敏。為了讓人民有使用牙膏刷牙的習慣，牙膏公司花了十年以上的時間進行大量的行銷數據分析；後來廣告銷售大師霍普金斯接手後，美國牙膏的使用人口從 7% 成長到 65%，而他的廣告語宣傳著重在兩個理念上。

(一) 簡單明顯的暗示。

(二) 清楚說出會獲得的獎勵。

以他其中一則廣告為範例：

只要用舌頭舔舔你的牙齒，你就會感覺到一層垢膜。它令你的牙齒看起來顏色不佳並引起蛀牙。

另一則廣告：

注意到了嗎？周圍那麼多人擁有漂亮的牙齒。千百萬人正在使用牙齒清潔的新方法。哪個女性願意她的牙齒上有暗沉的垢膜呢？「白速得」能趕走垢膜！

簡單明顯的暗示就如：用舌頭舔舔你的牙齒，你就會感覺到一層垢膜。使用牙齒清潔的新方法，而清楚的獎勵是：擁有漂亮的牙齒。



文案中持續鼓勵每天刷牙，以牙齒更潔白為賣點，對人們帶來強烈的自我形象乾淨需求。不過，說了這段故事，真正刺激習慣的建立，在於每次使用該產品的當下。當下的感受，才是習慣真正建立的所在。

模擬一下你每天一早起床口氣不佳，你身旁的另一半連和你親嘴都不想，你自己也不喜歡起床的口氣。睡眠惺忪下，你打開了廁所的燈，拿起了刷牙杯，牙刷上抹上一球剛剛好的牙膏。

好的，時間就停在這一刻。這一刻你的目的是為了清除不好的口氣。

時間繼續往下，你開始把習慣的刷牙動作在嘴裡呼嚕動作了起來，你現在感覺到嘴裡有股清涼的刺激感，你覺得嘴巴正被牙膏進行完整殺菌動作，你漱完口滿意地完成一個例行儀式，大口呼口氣，聞聞口裡的清新是否讓今天的自己體面滿意。

在這一個你再熟悉不過的故事裡，真正引發人們習慣建立的，正是那股清涼的刺激感。如果少了這個感覺，多數的消費者並不會覺得口腔有潔淨過。將牙膏加入檸檬酸、薄荷油與一些安全的刺激性香料，其實都是在大量行銷中，發現習慣養成的重要元素與關鍵。

所以，如果將這種習慣建立流程拉回培養閱讀習慣或是專注閱讀的習慣，哪一些是簡單明顯的暗示以及清楚說出會獲得的獎勵方法呢？

我們再把大象的訓練放進來比喻。為了幫助大象可以被訓練，以下分享三個建立習慣的重要步驟，其中第二和第三是相輔相成了：（一）好環境：讓大象舒服。（二）小成就：給大象好處。

（三）舊習慣：讓大象不怕。

### （一）好環境：讓大象舒服

剛開始學習或是回到閱讀，需要給自己一個環境氛圍的鼓舞，去有附咖啡廳的書店或是較不會讓自己的閱讀產生突兀感的地方，是幫助大象舒服建立安全感的第一個環節。

環境氛圍、呼朋引伴的場景，是幫助人們先有安全感與陪伴的重要關鍵要素。簡單舉例，就像每次要考試前，你去圖書館走一趟就知道了。期中、期末考前後，人山人海；考完試當天，則是馬上冷冷清清。讓人可以定下心的方式，陪伴與環境氛圍是第一帖藥。

所以，要幫助自己或是孩子培養閱讀習慣，請陪孩子或是家人一起閱讀吧！或是幫自己安排一個充滿安全感的閱讀環境。陪伴的安全感與氛圍建立，是專注閱讀的第一步。

### （二）小成就：給大象好處

為何那麼多人著迷電玩？因為只要花一點點時間，就可以很快累積成就感。所以，我們可以將閱讀做拆解。我們先從自己有興趣的議題去閱讀，漫畫、小說都好，先培養閱讀成就感的甜頭；另外，建立小目標小贏，把該讀的書透過蕃茄鐘工作法，拆解細一點，規定自己讀 25 分鐘就休息，慢慢培養定性與成就。

為了有一點短期有效的激勵，可以給自己一個目標獎勵，例如讀完一定的段落就可以上網或是玩 App。筆者自己給小孩的學習獎勵，則是用轉輪盤的集點方式；轉盤裡，有可以看卡通一段、搜集兩個章、搜集一個章、銘謝惠顧等，因為不確定的得獎因素，對於大腦也是一種刺激。

而大人的我們也可以試著將自己讀完的段



落，寫出自己的心得分享到自己的臉書專頁上，下方朋友的留言與按讚其實也是一種激勵反饋，對於幫助自己持續性的閱讀，會有一定的助益。

### （三）舊習慣：讓大象不怕

這是一個幸運的時代，許多心理學家、人類學者透過研究找到了習慣培養的流程與祕密。人們對新事物或是新的習慣養成，對於大腦而言，需要投入極大的力氣，這也說明了新工作的第一個月或是執行沒有做過的任務，都會特別疲累甚至是抗拒。

《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》的作者查爾斯·杜希格（Charles Duhigg）給了我們新的解方，他分享了新習慣的建立需要建構在舊習慣上面，比較能夠產生效益。他舉了一個例子，培養運動習慣，他將這個新習慣建構在每次上完廁所就規定自己做五下伏地挺身。每個人一天都要上好幾次廁所，也因此他就習慣了運動；之後甚至不用上廁所，他也會自己安排這樣的時間，因為他體會到了運動的好處。當然，他也給自己設下了短期獎勵，好好上夜店，體會身體健美形象的報酬。

而閱讀也是如此。試著在自己舊的習慣上排上閱讀。例如每次通勤就規定自己要先把書拿起來閱讀 5 分鐘，才能滑手機。當持續不間斷地這麼做，我相信不久的你，也會開始擁有閱讀習慣，開啟一個不一樣的學習人生。

## 四、結論

還有很多種方法可以幫助你建立閱讀的習慣，只要你在乎你的未來，就一定可以有動力、

有解答。

如果你過去曾在學習的歷程上經歷許多挫折，請給自己一個提醒，你已經不一樣，不再被「習得的無助感」所網綁，你可以找到方法跨越你的學習障礙。

如果你有長期拖延的習慣，請先試著不要想結束而是專注於開始。當下的開始，先跨出一步，你就會發現，其實沒有你想像中的難。

如果你有專注力不集中的問題，則幫助自己心中的大象，給他安全感、鼓勵與養成習慣的刺激，你可以慢慢找到屬於自己閱讀的步調與習慣。

讓我們一起在閱讀的路上，閱讀專注、快樂閱讀，打造豐富美好的人生。

### 參考資料

〈牙膏是如何走紅的？〉，<https://goo.gl/1qrLhf>。

查爾斯·杜希格（Charles Duhigg）著；鍾玉珏，許恬寧譯，《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》，臺北：大塊文化，2012。

珍·博克（Jane B. Burka），萊諾拉·袁（Lenora M. Yuen）著；洪慧芳譯，《拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？》，臺北：漫遊者文化，2011。

強納森·海德特（Jonathan Haidt）著；李靜瑤譯，《象與騎象人》，臺北：網路與書出版，2007。

葛尼奇（Uri Gneezy），李斯特（John A. List）著；齊若蘭譯，《一切都是誘因的問題！：找對人、用對方法、做對事的關鍵思考》，臺北：天下文化，2015。

維基百科：習得性無助感，<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/習得性失助>。

