

# 元认知策略培训与英语自主学习能力相关性研究

王竞辛

(吉林化工学院 吉林 吉林 132022)

**摘要:** 想要实现主体性教育, 必须要求学生展开自主学习, 而良好的学习策略是推动学生自主学习的关键, 在学习策略组成中, 元认知策略又是其中核心策略内容。因此, 有理由认为在英语教学中融入元认知策略的训练和应用过程, 有助于增强学生英语自主学习能力, 有助于提高学生英语听说读写的水平。基于此, 本文将以元认知策略与自主学习相关概述为出发点, 结合元认知策略培训内容, 分析元认知策略与自主学习的关联性, 并提出元认知策略提高英语自主学习能力的策略, 希望能够促使元认知策略培训, 发挥最大的教学价值。

**关键词:** 元认知策略; 自主学习; 英语; 相关性

## A study on the correlation between metacognitive strategy training and english autonomous learning ability

Wang Jingxin

(Jilin Institute of Chemical Technology JiLinJiLin 132022)

**Abstract:** To achieve subjectivity education, students must be required to carry out self-help learning, and good learning strategies are the key to promoting students' autonomous learning. In the composition of learning strategies, metacognitive strategies are the core strategy content. Therefore, it is reasonable to think that integrating the training and application process of metacognitive strategies into English teaching will help to enhance students' autonomous English learning ability and improve their English listening, speaking, reading and writing skills. Based on this, this paper will take the overview of metacognitive strategies and autonomous learning as the starting point, combine the training content of metacognitive strategies, analyze the relevance of metacognitive strategies and autonomous learning, and propose strategies to improve English autonomous learning ability with metacognitive strategies, hoping to promote metacognitive strategy training and maximize the teaching value.

**Keyword:** Metacognitive strategies ;Autonomous learning ;English ;Relevance

### 引言

当前在素质教育背景下, 人们逐渐强调自主学习的重要性。并且教育教学工作者不断深入展开自主学习的研究, 提出良好学习策略有助于增强学生自主学习能力的建议。比如: Wenden 指出, 提高学生自主学习能力需要依托学习策略, 而学习策略以元认知策略为关键组成。随着我国英语教学的不断改革, 元认知策略也被广泛应用于英语教学当中, 起到了培养学生自主学习能力, 激发学生元认知体验的作用。为了进一步提高学生自主学习能力和效果, 本文将加强对元认知与自主学习能力关联性的分析, 结合前人的基础, 全方位分析元认知策略培训内容, 详细阐述元认知策略与自主学习能力之间的关联性, 希望能够有效增强学生英语学习质量和效果。

#### 一、元认知策略与自主学习相关概述

##### (一) 元认知策略

美国社会心理学家 Flavell, 在 20 世纪 70 年代提出了元认知的概念, 并将其定义为学习者关于认知过程的知识以及调节自我认知过程的能力。此后, 他又对进一步补充了元认知概念, 将其定义为对认知的认知。现阶段通常将元认知划分为元认知知识、元认知监控以及元认知体验这三个部分。以元认知理论为基础的元认知策略是一种学习策略, 是学习者有效监视及控制自我认知过程及结果的策略, 是一种相对高级的习技巧, 也是学习者能够合理计划安排学习活动, 评估调节语言学习行为的过程。

##### (二) 自主学习

自主学习概念起源于 20 世纪 80 年代, 由 Henri Holec 第一个提出, 他指出学习者自主学习是指在其学习过程中能够基于自主行为, 制定合理的学习目标, 选择正确的学习方法和内容, 并能有效监控学习过程和评估学习效果。而 Little wood 则认为“学生有意愿和能力对学习做主自我选择”。因此, 结合上述两位学者对于自主学习的定义, 现代学者将其定义为一种独立的学习态度与能力。在学习英语的过程中提倡自主学习, 就是引导学生提高责任意识, 能够为自己的学习负责任, 能够选择学习内容与方法, 并经历反思过程, 实现学习目标, 养成终身学习能力的过程。

#### 二、元认知策略培训内容

元认知策略的训练内容分为计划策略、调节策略和监控策略, 本文将针对元认知策略的上述三点内容对学生展开针对性的培训。

##### (一) 助推学生监控学习过程

元认知策略训练核心在于培养学生自我监控能力, 该核心也是有效强化学生自主学习能力的保障。这是因为学生对英语学科学习效率 and 效果不理想的主要原因, 在于学生没有对自身学习活动进行合理监控, 更多是在教师的协助下制定相对合理的短期或长期学期目标, 但在目标制定后却无法有效地实施和执行, 因而会打消学生的学习信心和热情。同时, 由于学习计划被搁浅, 造成学生丧失学习兴趣的现象。如果学生能够有效监控自身学习活动, 就可以第一时间发现学习问题, 并做好学习方法和思路的调整工作, 进而增强英语学习效果。而想要促使学生提升自我监控能力, 需要着重训

练学生调节意识和差异化学习策略意识,使学生能够主动针对自身学习过程进行调整,进而实现更加理想的学习效果。

## (二) 助推学生制定学习计划

在元认知策略中,计划策略也是主要的内容之一,这就意味着在学生开始学习任务之前,教师应该有组织、有意识地帮助学生,以元认知策略为基础制定自主学习计划。第一,促使学生积极进行思考,学生能够更加清晰地认识展开学习的任务和目的;寻找更加有效的任务完成方法;并明确任务完成时间,只有这样才能保证学生制定出相对完善的学习计划。第二,帮助学生制定学习内容和动机明确并可实现的学习目标,并结合学生差异化的目标和计划给予恰当的建议和指导,同时做好学生修正、执行自己计划的监督工作。

## (三) 助推学生评估学习表现

元认知策略有助于协助学生评估自我学习表现,通过评估预期性和回顾性功能,促使学生反思过去的学习活动,并以此为基础改进未来的学习活动。学生通过自我评估,能够正确认识使用学习策略的学习效果,而教师为了助推学生评估自我学习效果,应该引导学生针对以下五个问题展开思考。第一,具体需要完成的学习任务。第二,学习活动运用了何种策略。第三,运用此种策略产生了什么样的学习效果。第四,最终呈现的学习结果。第五,为了加快实现理想效果,还可以做些什么措施。学生之间也可以在课堂上针对自身反思结果展开讨论和交流,进而实现增强学生评估能力的训练目的。

## 三、元认知策略与自主学习的关联性

元认知策略三元素分别为计划、评价和监督,而上述三点元素是学生在英语学习过程中所要运用的重点内容,是能引导学生更好地针对知识点进行系统化预习、系统化认知的关键元素,所以,也是有效提高学生自主学习能力的培养方法,这就表明元认知策略与英语自主学习能力的培养方法之间具有着密不可分的关联性。

### (一) 元认知策略帮助学生掌握知识点

学习英语不仅是为了应对考试,同时也是帮助学生更好提升英语学习综合能力的途径,在传统英语教学理念中,认为听和说是学生主要的学习重点,但听是学生学习的弱势部分,因而产生了哑巴英语的现象。为了最大限度改善此种教学困境,本文提出借助元认知策略增强学生学习兴趣和自主学习能力,提高学生对英语的认知,促使学生更加积极主动地投身英语学习具有十分积极的作用,有助于推动学生全面发展,可以说元认知策略的训练丰富了学生英语思维的跳定性,而自主学习为元认知策略展开训练提供了教学平台

### (二) 元认知策略促进学生自主学习

1998年,Cohen针对元认知策略与自主学习能力进行分析,从多角度、多元素层面分析元认知的类型及特色,而1978年,Brown在分析元认知策略的时候发现,提高学生学习自主能动性,是强化学生自主认知和自主学习的关键。因此,想要学生养成自我学习意识,必须要引导学生进行独立学习,此时借助元认知策略可以引导学生初步认知学习内容,激发身学习能动性作用,进而高效你完成各项学习任务。而老师在元认知策略的督促下,也能更好地结合学生情况展开合理评价,鼓励并引导学生进行反思和调整,使学生能够以更加积极的状态投身于英语学习。

### (三) 元认知策略帮助学生提高认知能力

利用元认知策略推动英语教学活动的展开,有助于帮助学生全方位认知所学英语知识,是能够激发学生英语学习自主性,提高英语预习效率和复习效率的主要方式。并且在元认知策略培训期间,

有助于开发学生大脑思维,使学生能够积极主动地投身于问题思考,因此应用元认知策略,有助于提高学生学习积极性和英语学习成绩。当前,元认知策略已经成为一种应用普遍、新型的教育教学理念,通过融入元认知策略,可以促使学生强化预习效果,帮助学生化被动学习为主动学习,进而有效增强学生英语听说读写的能力。

## 四、元认知策略提高英语自主学习能力的策略

### (一) 强化学生自我评估能力

自我评估内容是元认知策略的关键组成,增强自我评估能力,有助于提高学生对知识掌握的准确性,有助于帮助学生深度进行学习过程的反馈与总结。在强化学生自我评估能力的过程中,要求教师做好引导工作,借助科学合理的评价方法为学生营造良好的自主学习氛围,结合元认知策略,提高学生的主观能动性,并引导学生展开自我学习过程问题的分析与总结工作,借助综合性评估与肯定加强学生英语个性化发展进程,为有效强化学生综合能力与素养,提供保障。

### (二) 强化学生自我监控能力

利用元认知策略有助于提高学生对语言的理解程度以及对自身行为的监控力度,并能及时调整与改善自主学习方法与思路,有助于解决学生兴趣不足的学习问题。要求教师能够发挥高效的协助作用,了解学生在自主学习过程中的困难问题,并帮助学生完成自学目标与计划的改进工作。比如,教师可以引导学生建立学习档案,鼓励学生对学习进度进行记录,而督促自身学习计划的完成,利用这样的方式加强培养学生自我监控能力。而学生则通过自我监控能力提高自身元认知水平,利用有效的习过程监督,对照学生学习计划 and 实际执行情况,进而及时针对学习不足,学习方法与策略的不合理进行调整,有助于在英语学习环节构建良性循环的自主学习机制。

## 结语

综上所述,借助元认知策略与学生自主学习能力的结合,有助于增强学生自主学习效果,推动学生产生自主学习动力。要求教师能够以元认知策略培训内容为基准,以元认知策略与主学习能力关联性为保障,推动学生达成英语学习效果和目的。因此,本文将元认知策略与自主学习相关概述为出发点,结合元认知策略培训内容,分析元认知策略与自主学习的关联性,并提出元认知策略提高英语自主学习能力的策略。

## 参考文献

- [1] 杨丽娟. 浅谈基于元认知策略提升高职英语自主学习能力[J]. 海外英语, 2021,(08):259-260.
- [2] 阮娅丽. 元认知策略与大学生英语自主学习能力培养的相关性研究[J]. 亚太教育, 2016,(10):241+236.
- [3] 任佳. 英语教学元认知策略与自主学习能力培养研究[J]. 广西教育学院学报, 2020,(01):25-28.
- [4] 朱妍. 元认知策略对大学英语自主学习能力的提升[J]. 英语广场, 2021,(36):91-93.
- [5] 丁海珍. 基于元认知策略提高大学生英语自主学习能力[J]. 考试周刊, 2019,(23):117-118.

作者简介:王竞幸,女,汉族,1976-07,吉林省吉林市人,吉林化工学院,副教授职称,本科学历,硕士学位,研究方向:主要从事英语教学研究。

课题/基金项目:吉林化工学院教研项目 20220715“基于元认知策略的大学生英语自主学习能力培养的研究与实践”