



教育心理学

背诵打卡—DAY8

知识点	名词解释	简答、论述
1.学习策略及其结构	学习策略	——
2.认知策略及其教学	认知策略、精细加工策略	论述认知策略有哪些？如何对其进行教学？
3.元认知策略及其教学	元认知	论述元认知策略及其教学。
4.资源管理策略及其教学	——	——



➤ 学习策略 10min

学习策略是指在学习过程中，学习者为了达到有效学习的目的而采用的规则、方法、技巧及调控方法的总和，它能够根据学习情境中的各种变量、变量间的关系及其变化，对学习活动和学习方法的选择与使用进行调控。其中，学习过程中用来进行信息加工的学习策略被称为认知策略，用来调节与控制学习过程、保障信息加工过程有效进行的学习策略则被称为元认知策略（或学习监控策略）。

学习策略具有主动性、有效性、过程性和程序性。

➤ 认知策略 10min

认知策略是加工信息的一些方法和技术，有助于有效地从记忆中提取信息。

认知策略的基本功能有两个：一是对信息进行有效的加工整理；二是对信息进行分门别类的系统储存。

认知策略可以分为：注意策略、精细加工策略、复述策略、编码与组织策略。

精细加工策略 10min

精细加工策略是通过把所学的新信息与已有的知识联系起来以增加新信息意义的策略。在对信息进行精细加工过程中，学习者寻求学习内容字面意义的深层次意义，或者增加新信息的意义，从而帮助学习者将信息储存到长时记忆中去学习策略，其要旨在于建立信息间的联系。联系越多，能回忆出信息原貌的途径就越多，即提取的线索就越多。

➤ 元认知 10min

元认知的概念最初是由弗拉维尔提出的，他认为元认知便是对认知的认知。

具体地说，元认知是关于个人自己认知过程的知识 and 调节这些过程的能力。其中，元认知知识，是对认知过程的知识 and 观念，存储在长时记忆中，元认知知识主要包括：个体元认知知识、任务元认知知识和策略元认知知识。

元认知控制，即对认知行为的调节和控制，存储在工作记忆中，它是运用自我监控机制确保任务能成功地完成的能力。元认知控制主要包括：计划、监察和调节。



论述认知策略有哪些？如何对其进行教学？

认知策略是指向学习任务，有助于有效提取信息的学习策略。常见的认知策略可以分为：注意策略、精细加工策略、复述策略、编码与组织策略。具体阐述如下：

1.注意策略。指保证学习者将注意力指向和集中于学习材料的策略。

教学过程中可以利用学生的选择性注意、无意注意的特点吸引学生的注意力，并将其集中在学习内容上。教师可通过以下方法吸引并维持学生的注意力。

- (1) 增强重点内容的对比性，例如改变字体大小、颜色；改变声调的高低起伏等。
- (2) 培养学生辨别重要信息与次要信息的能力。
- (3) 教授提升专注度的方法，如冥想。
- (4) 通过巧妙的课程设计，吸引并维持学生的关注，如问题导入。

2.复述策略。复述策略指在工作记忆中为了保持信息而对信息进行重复识记的策略。复述策略可被用于完成简单任务（如查找电话号码并拨通电话）或在长时记忆中存储信息。常见的复述策略包括：

- (1) 利用记忆规律，避免知识间的干扰和抑制，结合位置效应促进知识的识记。
- (2) 进行合理的复习。可通过及时复习、集中复习和分散复习、部分学习和整体学习、自问自答或尝试背诵以及过度学习的方式进行合理的复习。
- (3) 除上述复述策略外，还有自动化、亲自参与、情境相似性和情绪生理状态相似性、心向、态度和兴趣也是复述过程中的主要方法。

复述策略的教学过程中，要注意：

- (1) 指导学生遵循记忆的规律来复述，避免干扰和抑制。
- (2) 教授多种复述的方法。比如说多感官协同记忆。
- (3) 复述还可以结合意义理解来复述，而不是死记硬背。
- (4) 教师要引导学生养成良好的复述习惯。比如“好记性不如烂笔头”。



论述认知策略有哪些？如何对其进行教学？

3.精细加工策略。指通过把所学的新信息与已有的知识联系起来以增加新信息意义的策略。常见的精细加工策略包括：

(1) 记忆术。比较适用于必须记住的学科基础知识，如外语单词、化学符号、植物名称等。是一种对意义性不强的信息进行加工的策略，通过人为的赋予材料以意义，使其更有利于记忆。常见的记忆术有：位置记忆法、首字联词法、谐音联想法、琴栓一单词法、关键词法、视觉想象。

(2) 灵活处理信息。常见的方法包括意义识记、主动应用、利用背景知识和生成策略，其中生成策略是一类适用于复杂知识的精细加工策略。

精细加工策略的教学过程中，要注意：

- (1) 教授人为联想等记忆术。帮助学生更好的记忆单词、学科符号等基本内容。
- (2) 引导学生进行更深刻的意义学习。如尝试概括段意、总结概括、提问并作答等。
- (3) 引导学生充分利用原有知识背景，理解学习材料。

4.编码与组织策略。指整合所学新知识之间、新旧知识之间的内在联系，形成新的知识结构的策略。常见的组织策略包括归类策略和纲要策略，其中，

- (1) 归类策略，是把材料分成小单元，再把这些单元归到适当的类别里，主要用于对概念、词语、规则等知识的归类整理。
- (2) 纲要策略，是掌握学习材料纲目的方法，主要用于对学习材料结构的把握。如列提纲、做图解、做表格等。

精细加工策略的教学过程中，要注意：

- (1) 教授常用的方法，如归类法、纲要法等。
- (2) 教师应带领学生练习，给学生实际使用的机会。



元认知策略是对信息加工流程进行控制的策略。具体包括计划策略、监察策略和调节策略，其中，

(1) 计划策略。指根据认知活动的特定目标，在一项认知活动之前计划各种活动，预计结果、选择策略，想出各种解决问题的方法，并预估其有效性。计划过程涉及设置学习目标、浏览阅读材料、产生待回答的问题以及分析如何完成学习任务。

(2) 监察策略。监察策略指在认知活动的实际过程中，根据认知目标及时评价、反馈自己认知活动的结果与不足，正确估计自己达到认知目标的程度、水平，根据有效性标准评价各种认知行动、策略的效果。监察过程涉及阅读时对注意加以跟踪、对材料进行自我提问以及考试时监察自己的速度和时间。监察策略包括：领会监控和集中注意。

(3) 调节策略。指核查认知活动结果并采取相应的补救措施，核查认知策略的效果，并及时修正、调整认知策略。调节策略与监控策略有关。

元认知能力的提升更加有利于学生的发展，因而，在教学过程中可通过以下措施提升个体的元认知策略。

(1) 针对计划策略的教学。教师要引导学生为自己的学习做计划，要让他们明白，他们不只需要听课、做笔记和等待教师布置测查的材料，还要能预测完成作业需要多少时间，在写作前能获取相关信息，在考试前能复习笔记，在必要时能组织学习小组，以及能使用其他各种方法。

(2) 针对监察策略的教学，具体表现为领会监控和集中注意两个策略。①提高学生领会监控策略的方法有：变化阅读速度、中止判断、重读较难的段落等。②帮助学生集中注意力的方法有：提前注意学习目标、重点标示、增加材料的情绪性、使用独特的刺激、告知重要性等。

(3) 针对调节策略的教学。教师要丰富学生元认知的体验，指导学生监控并及时调整自己的学习过程，从而帮助学生矫正他们的学习行为，补救他们理解上的不足。

论述认知策略有哪些？如何对其进行教学？