

# 元认知理论在英语学困生群体中的运用

赵俊瑛

(无锡城市职业技术学院师范学院, 江苏 无锡 214153)

[摘要] 本文利用元认知理论三大组成部分(元认知知识、元认知体验、元认知监控)的各自特点,从情感、学习策略、自我评价方式等角度为英语学困生构建合理的学习模式,让学生有效地进行学习,积极地实现学习目标,并切实提升自主学习的能力。

[关键词] 元认知理论;英语学困生;学习策略;学习模式

[中图分类号] G642

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-0046(2015)6-0079-02

## 一、研究背景

根据笔者前期对无锡城市职业技术学院五年制高职学前教育专业英语学困生非智力因素的调查研究结果显示,英语学困生群体普遍存在学习动机薄弱、情感态度扭曲、学习策略不当及自我调节能力缺失等众多非智力因素问题。这些因素不仅长期干扰该群体成员的学习进程,且对他们身心健康的发展也有一定的阻碍作用。笔者在转化贫困生的研究过程中,曾运用内隐和外显理论对英语学困生从内而外地进行学习指导,虽然起到了一定的效果,但很遗憾地发现这些学生仍然不能很好地调试自我。于是又从元认知理论角度出发,通过调节个体认知活动来培养学生自主学习能力和自我调控能力,来激发他们的学习潜能,以期为学困生建立起情绪情感、学习策略、自我评价和自主能动性相得益彰的全方位学习模式。

## 二、元认知理论回顾

早在 1976 年,美国儿童心理学家弗莱维尔(J.H. Flavell)率先提出了元认知的概念即“metacognition”。弗莱维尔认为,元认知是“反映或调节认知活动的任一方面的知识或认知活动”,其实质是个体对认知活动的自我意识和自我调节,通过元认知知识、元认知体验和元认知调节或称为元认知监控三个部分协同作用得以实现。

元认知知识——个体对自己的学习动机情况、学习能力、学习过程的认识;

元认知体验——伴随元认知活动产生的情绪体验,可以是积极的亦或是消极的;

元认知监控——个体对自己的学习活动进行积极主动的监控、管理和调节。

依据元认知理论,学习者在学习某项学科内容时应明确:学习的目的是什么;采用什么方法来学习;要达到怎样的学习效果;利用什么途径实现既定目标。也就是说,在自我认识和自我反省中进行自觉能动的学习活动,通过不断地自我评价和自我调整掌握一定的学习策略。

## 三、元认知理论在英语学困生群体中的实践运用

通常情况下,学习目标的实现遵循下列程序:确定学习目标——制定学习计划——运用学习方法——实

现既定目标——再次确定目标——再次制定学习计划——改善提升学习方法——运用学习策略——实现更高目标。这样周而复始,逐级提高。然而,英语学困生群体有其特殊性,他们自主规划学习的能力较弱,无法循规蹈矩地完成上述目标驱动程序。因此,笔者在运用元认知理论进行心理干预和学习策略的培养过程中作出了调整。第一步,利用心理暗示策略,培养出积极健康的情感,排除对英语的惧怕心理;第二步,运用任务教学策略,预设学习目标,形成一定的学习方法;第三步,更新自我评价方式,在自评、互评、教师评的三种评价体系中作出自我反省和调适,改进学习方法,提高自我效能;第四步,在有效的规划、监控和评价模式中,培养起自主学习的能力。简言之,即改善情感态度——确立正确目标、规划学习进程——形成自我意识——自主学习——实现学习目标。

### 1. 培养积极的情绪体验,汲取前进的动力

“近朱者赤,近墨者黑”的古语告诉我们,个体在乐学向上的环境中会受到积极鼓励,逐渐地成为乐学群体的一部分,倘若个体处于消极的群体中,他亦会不断消沉不可自拔。英语学困生对英语学科存在厌恶感,并不是与生俱来的,而是成绩长期落后、教师家长不断施加学习压力、努力得不到肯定等因素共同作用的结果。其实,这些因素归根到底是情绪体验问题,由于英语学困生常常沉浸在抑郁的外环境中,无法获得积极的情绪体验,学习毫无动力和信心可言。

在与英语学困生 A 的交流中发现,他个性开朗活泼、天资聪颖,对英语学习的放弃心理来源于初中阶段词汇认读和识记方面的弱势。于是,笔者随机抽取大学英语精读某个单元的词汇表让其认读,虽然认读过程十分痛苦,但在提示和鼓励下他坚持读完了所有词汇。让人欣喜的是对于一些简单词汇,他认读的速度和发音的准确率相当高,显然他的语音和识读能力不存在缺陷,更可贵的是他具备坚毅的品质。针对这两点,笔者在辅导中不断施以心理暗示和正面激励,促进 A 生获得强大的学习动力。每个单元词汇学习前,我们共同分类整理出“会”与“不会”两类词汇,要求其熟读“会”类词,同时

引导他勇于自我挑战,尝试识读“不会”类词汇,课堂抽读时请他识读“会”类词并给予肯定评价,而课后为他开小灶解读“不会”类词汇的识记方法。当学习遇到挫折时,用深呼吸和到户外散步的方式帮助他排解郁闷情绪。多次辅导后,他的词汇量得以扩大,且学会了自我心理调适,开口读英语的自信便建立起来。

元认知体验理论提倡以心理暗示的方式缓解消极情绪而培养积极情绪,因此我们应当不失时机地赋予学困生获得成功的机会,毫不吝惜称赞的言语,并且引导他们用正确的方法调控自己的学习情绪,从心理上打破害怕英语的屏障,以积极的情感体验汲取前进的动力。

## 2.开展任务教学,明确学习目标,形成学习计划

积极的情绪体验营造了良好的外环境,却不足以帮助英语学困生真正摆脱窘境,而内环境——学习目标的确立和正确的学习方法才是坚强的后盾。学前专业英语学困生学习英语时习惯于随学随用的模式,然而他们课堂听课效率低下,学习效果十分惨淡。如何让学困生从“老师让我学”的泥潭中走出来,自觉自愿地为实现特定的目标而奋斗呢?任务型教学法(Jane Willis 1996 三大步骤:前任务、任务循环流程、语言聚焦)便给出了满意的解决方案,即在前任务阶段让学生体会元认知知识(即了解将要学习内容的属性),给自己作出明确的定位,知道要学什么、哪些已掌握或未掌握,在大脑中形成初步的学习目标和学习计划,在任务循环流程中体会元认知体验,在语言聚焦的课堂拓展中体会元认知监控,在一系列的任务实践中协助英语学困生有的放矢地开展学习,提升学习效率。

以大学英语精读1中 Unit1 Some Strategies for Learning English 为例。前任务教学阶段可以理解为“头脑风暴”或是“热身”,用提问、讨论等方式引起学生对学习内容的预测和关注,在潜意识中描绘学习计划的蓝图。单元开始时抓住剖析“Strategy”的机会,让不同层次的学生(包括学困生)讨论自己学习英语的方法、困惑和喜好,再将讨论结果分为 effective、ineffective 和 considerable 三类,最后教师抛出问题“What are the strategies suggested in the text?”“Are they effective?”“Are they useful to you? Why or why not?”这时,学困已对中心词汇“学习策略、有效性、无效性”留有印象,并会带着教师的三大问题进行阅读和答疑,通过了解单元学习目标、带问题探索的环节,学困生便会产生自己的元认知知识,为接下来学习过程和成果的监控起到了良好的铺垫作用。任务循环流程时,教师布置任务一:Find out six English learning strategies in the text;任务二:How to apply them in our daily life? 学生分组自主阅读寻找英语学习策略,比照书本建议和自我体会,师生共同交流学习体验,获得“有效的英语学习方法”的新认知,学困生在此步骤中可以不断比对和更正阅读成果,适时调整学习进度。语言聚焦阶段,教师带领学生深入分析语言难点,加深对本课主旨“英语无处不在,选择合适的方法必将事半功倍”的理解。至此,本课学习任务达成,学困生也从预知知识到接触新知再到巩固新知的过程中体会到了学习目标达成的计划性和循序渐进性。

## 3.更新评价方式,实施合理的自我调控

新课程改革明确提出“评价是一个过程,评价是一个教育的过程,评价是一个发展的过程,评价是一个共建的过程,评价是一个充满人文关怀的过程,评价是民主、平等和科学的过程。”新课程又认为,学生不是被人塑造和控制、供人驱使和利用的工具,而是有其内在价值的独特存在,学生即目的。元认知理论也认为,认知活动应当是个体的自我反省和调控的过程。因此,我们在对学生的评价中应当将自我评价、同学互评和教师评价结合起来,在一系列过程性的评价中让学生适时地调整学习策略和进程。

由于学习成绩低下,英语学困生将自己纳入到落后的行列,没能对自己的学习情况作出客观正确的评价,教师应指导学生阶段性地进行自我评价,找出薄弱环节并采取适当措施加以克服,同时看到自己的进步,以乐观的学习态度确立信念,提高学习效果。同学互评是从同学的角度看待问题,能体现出公平性与客观性,在学习小组或是互助小组的评价中审视自身不足,进而调整心态和学习方法,更有利于英语学困生勇往直前。具有导向性意义的教师评价理应贯穿于整个帮扶过程中,课堂评价、作业评价、测试评价乃至是品德评价皆应及时、中肯,让学生清楚地看待错误,积极地运用应对措施。在同学互评和教师评价时,我们要注意语言的适当,避免给学困生造成心理创伤,造成负面的影响。

评价的作用其实是言语的刺激到内心的诱导再到自我的调节。在此过程中,英语学困生不仅可以明晰自身弱势,还可以循序渐进地作自我调适,丰富了元认知的体验,实践了元认知监控。

良好的情绪体验、有效的学习计划以及恰当的评价体系,元认知理论为英语学困生创设出了点到面、表及里、浅入深的全方位学习模式,而这种模式恰恰是“能控制自己学习的能力”的自主学习模式。英语学困生的观察力、思考力、独立选择学习方式的能力得到提高,学习主体性得到体现,加之教师的适时点拨,有助于英语学困生学习兴趣的萌发和英语学习能力的攀升。

## 参考文献:

- [1]Flavell J. H. Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive Developmental Inquiry [J].*American Psychologist*, 1976,34(10): 906- 911.
- [2]Willis J. *A Framework for Task-based Learning*[M]. Harlow, U K: Longman, 1996.
- [3]文秋芳.英语学习策略论[M].上海:华东师范大学出版社,2008.
- [4]孔志敏,葛爽婷.元认知理论在高校外语教学中的应用[J].*长春教育学院学报*,2011(27): 82- 83.
- [5]张永慧.元认知理论与英语学习策略研究[J].*通化师范学院学报*,2011(32): 75- 76,110.
- [6]金洪源,王云峰,魏晓旭.元认知心理干预技术——神经症、学习障碍与个性困扰的高效解决[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,2013.