

元认知策略培训与大一新生自主学习的 实证研究

——基于对大学英语与高中英语衔接的思考

吴彩霞

(绍兴文理学院元培学院, 浙江 绍兴 312000)

摘要: 由于在中学忽略了自主学习能力的培养, 很多大一新生对大学英语学习感到不适应, 无成就感, 渐渐对英语失去兴趣。为了了解学生自主学习能力的程度以及元认知策略培训与学生的自主学习能力之间的关系, 笔者进行了为期 16 周的实验, 对所收集的数据用 SPSS 13.0 软件包进行统计分析发现: 当前大一新生的英语自主学习能力较低。元认知策略培训将有助于促进学生的自主学习, 从而提高学生的学习成绩, 也有助于实现大学英语教学与高中英语教学的衔接。

关键词: 元认知策略; 自主学习; 大学英语; 高中英语; 衔接

中图分类号: G642

文献标识码: A

文章编号: 1673 - 4564(2012)06-0029 - 04

一、引言

戴伟栋^[1]认为英语教学“一条龙”体系应首尾相连、环环紧扣, 并探讨了构建具有中国特色一条龙体系的基本原则。2006 年, 戴伟栋^[2]进一步指出, 为了使这条“龙”舞起来, 大学英语教学改革需注意两个“把握”和一个“衔接”: 即把握好二语习得(中小学)初始阶段和(大学)提高阶段的特点, 解决好中小学与大学之间的教学衔接。张素娣^[3]认为: “大学英语在其教学过程中并没有实际意义上的衔接教学阶段。然而, 大学英语相对高中英语而言, 在知识的广度和深度, 学习的观念和方法等诸多方面都存在着质的飞跃。在高中阶段形成的被动的思维定势和学习方式, 使学生无法尽快地适应并积极投入大学学习, 因此需要一个衔接过渡的教学阶段。”事实上, 这

种每一阶段各自为政的教学体系, 束缚了外语教学的整体发展与提高。2007 年, 教育部颁布并正式实施的《大学英语课程教学要求(教学大纲)(试行)》^[4], 相比较原先的《大学英语教学大纲》, 处处体现着《全日制普通高级中学英语教学大纲(试验修订版)》^[5]的水平和要求, 制定的过程反映出决策者本身的意图, 那就是要做好高中大学的衔接工作。

现在的大学生已经厌倦“题海战术”的教学方法, 渴望通过大学期间的英语学习使自己的英语水平尤其是口语表达能力得到质的提高。而实际情况却是, 很多刚从紧张的高考英语学习过渡到大学英语学习中的大一新生, 由于在中学时忽略了自主学习能力的培养, 在进入大学后, 对大学英语教学感到不适应, 无成就感, 于是渐渐地失去对英语的兴趣。这就使得大学一年级阶段的教学如何处理好衔接这个问题显得尤为重要。那么目前大一新生的英语自主学习能力程度如何? 元认知策略培训能提高学生的自主学习能力吗? 元

基金项目 2011 年绍兴文理学院重点科研项目, 立项号: 2011SK1032; 2012 年绍兴文理学院元培学院 2012 年度教育教学改革常规项目, 立项号: jgc201208。

作者简介: 吴彩霞(1979-), 女, 浙江新昌人。讲师, 硕士, 主要从事二语习得研究。

收稿日期: 2012 - 10 - 22

认知策略培训对学生的成绩又会有什么样的影响呢?为此,我们开展了实证对比研究和问卷调查。

二、元认知策略

美国心理学家 Flavell^[6]早在 1976 年就提出了元认知 (Meta-cognition) 概念。元认知是指认知主体对自己认知过程、认知结果及相关活动的知识,并且运用所具备的认知知识,通过计划、监控、评价等方法,对认知过程进行适当地调整。元认知是一种深层次的心理认知活动,是学习者认知自身的一种反思能力,是对学习者自身的认知的认识。元认知由元认知知识和元认知体验两大要素组成。元认知既包括对当前正在进行的认知过程和自我认知能力以及两者相互作用的认知,也包括对这些过程的积极监控和调节。1979 年,Flavell^[7]将元认知知识划分为三类,即主体知识、任务知识和策略知识。

元认知策略 (Meta-cognitive strategy) 是元认知理论的重要组成部分,是在元认知理论指导下采取的学习策略,是指学习者作为学习过程中的个体,有意识地使用元认知知识对学习任务进行合理的安排、计划、监控和评价。O'Malley & Chamot^[8]指出元认知策略是有关认知过程的知识,是学习者通过计划、监控以及评估等方法对认知过程进行调整或进行自我管理,它包括事先计划、选择注意、自我管理、自我监控和自我评价等各种具体策略,它是成功地计划、监控和评估学习活动的必要条件,对改善学习效果起着最为关键的作用。具体来讲,在学习过程中,元认知对学习过程起着控制和协调作用,监视和指导着策略的选用和使用。学习者可以通过不断地调整与完善学习策略,使自己的学习方法和过程更加合理有效。但是,并不是说只要拥有众多的策略性知识,就一定能成为一个成功的学习者。元认知水平高的学生是指能善于灵活选择策略,在整个学习过程中,做到目的明确、计划性好、自控能力强、灵活性高,从而达到较好的学习效果。

三、实证研究

本研究依据元认知理论的研究成果,旨在运用元认知策略来提高学生的自主学习,在绍兴文理学院元培学院 10 级英语专业两个平行班级中进行为期 16 周的元认知学习策略培训,每班 30 人,每周四节基础英语课。本研究对象为 60 名英语专业新生,其中 1004 班为实验班,在正常课程教学中接受元认知学习策略训练,而 1006 班只进行正常的课程教学。在对实验班的平时的教学中,教师主要从以下几方面着手对学生进行元认知学习策略培训:

(一) 元认知学习策略培训准备阶段

1. 掌握学生的元认知知识,了解学生的学习需求和期望

参加实验的学生均为大一新生,来自不同省份,有着至少 6 年的英语学习经历。很多学生在进入大学后不久就发觉大学英语学习跟高中英语学习有着太多的不同,文章篇幅偏长、词汇量要求高、老师基本上是用全英文授课、课后自我支配时间多等等。大多数同学不了解、也不知道如何使用学习策略,却又急于求进,希望自己能在考试中取得好成绩,因此常常感到非常迷茫。鉴于以上情况,笔者首先在班级里做了一次问卷调查以了解学生对元认知学习策略的了解、使用情况,同时通过问卷也可以了解到学生目前所具备的自主学习能力。此外,笔者也跟同学进行了个别或集体谈话,进一步了解学生在学习上的一些困难、需求以及对大学英语学习的期待,以确保掌握更为全面正确的信息。

2. 提高学生使用学习策略的意识,鼓励他们进行积极的自我反思

在对学生的学习背景、学习策略的认知和使用情况、学习困难、学习动机、学习需求以及学习期待等方面有了一定了解的基础上,笔者有意识地向学生强调:在迅速发展的当今社会,终身学习已经成为一种现代人必须具备的能力。“授人以鱼不如授人以渔”。学会学习是所有大学生在大学阶段必须完成的一项重要任务,而自主学习能力的高低直接决定一个大学生在大学里的学习发展情况。学生要在学习上花时间,但更要知道如

何提高学习效率。而合理有效地使用学习策略能达到事半功倍的效果。教师的循循善诱使学生重新审视自己的英语学习，对自己的英语学习做出合理的评价，进行积极的反思。这也就使得学生从心理上做好了接受元认知学习策略培训的准备。

（二）元认知学习策略培训实施阶段

元认知学习策略的核心是：确定学习目标、制定学习计划、监控学习过程、评价学习情况。

1. 确定学习目标

明确的学习目标有助于激发学生的学习热情。学习目标分为远期目标和近期目标。近期目标有助于保证长期目标的实现。对于英语学习，一定要有明确的目标和任务，给自己一个月一个小目标，一年一个大目标。在一个月中可以把这个小目标分成三十天完成，这样每一个目标都是比较容易实现的，而每一个目标的实现又会带给自己愉悦和成就感，激励自己朝下一个目标前进。

2. 制定学习计划

合理的切实可行的学习计划则有助于保证学习目标的实现。相反，要是学习计划不切实际则会挫伤学生的学习积极性。合理的学习计划又能帮助学生有效地安排大学里大量的自主支配时间，使得大学生活更加充实，大学学习更加的有意义。

3. 监控学习过程

语言的学习是一个不断积累的过程，不能一蹴而就。光是课堂上的学习是远远不够的，学生应该将学习从课内一直延伸到课外。大学学习不

同于高中学习，大学生拥有更多的主动权和支配权。学生是否能对自己课外的英语学习进行有效地自我监控将直接影响到整个英语学习过程的质量。

4. 评价学习情况

评价学习情况是整个英语学习过程中不可或缺的环节。学习档案是比较常用的一种评价方式。通过定期地建立学习档案，学生对自己的学习情况可以有一个比较全面的了解，有助于学生对自己的学习情况进行正确的评价，同时也能更清楚地知道自己在英语学习上取得的点滴进步。

四、分析与讨论

本研究所涉及的测量工具是 Oxford 的 Strategy Inventory for Language Learning。为了使学能更好地理解问卷内容，所有选项都翻译成了中文。问卷主要从以下四个部分来测试学生的自主学习能力的：意识、计划、监控、评价。问卷中共有 9 个问题，每题后有 5 个选项，最低分为 1 分，最高分为 5 分，依次是：1. 我完全或几乎完全不这么做 2. 我通常不这么做 3. 我有时这么做，有时不这么做；4. 我通常这么做；5. 我完全或几乎完全这么做。

本研究问卷分两次发放（实验前和实验后），实验前发放问卷 60 份，回收 60 份，有效问卷 60 份；实验后发放问卷 60 份，回收 60 份，有效问卷 60 份。收集的数据用社会科学的统计软件（SPSS 13.0）进行分析。

表 1 实验前

班级	人数	平均值	标准差	t	显著性概率值 (Sig.)
实验班	30	3.0420	.13918	-.297	.592
控制班	30	3.0748	.48756		

表 2 试验后

班级	人数	平均值	标准差	t	显著性概率值 (Sig.)
实验班	30	3.5783	.37530	2.152	.016
控制班	30	3.2011	.41525		

从表 1 可以得知显著性概率 (Sig.) 高, 即大于 0.05, 说明实验前两个班学生的自主学习能力没有显著差别, 可以进行实验。另外, 控制班的程度 (3.0748) 甚至略高于实验班 (3.0420)。表 2 则显示经过为期 16 周的元认知学习策略培训后的两个班学生的自主学习能力情况, 实验班 (3.5783) 的程度明显高于控制班 (3.2011), 显著性概率 (Sig.) 为 0.016, 小于 0.05, 即差异显著, 说明所进行的元认知学习策略培训对学生使用学习策略和自主学习能力产生积极影响。通过在具体的学习活动中不断强化学习意识、加强对学习策略的理解和运用, 学生逐渐能够在自己

的学习中独立地选择、使用学习策略。表 2 显示实验班的学生经过一个学期的元认知策略培训, 他们增强了自主学习的意识和态度, 能合理确定学习目标, 有效地制定和实施学习计划, 灵活选择学习策略, 积极监控学习过程, 及时评价学习情况。虽然控制班没有接受专门的元认知学习策略的培训, 但经过一学期的学习, 学生的使用学习策略的意识和能力也有了一定的提高, 这说明正常的教学也能略微提高学生的元认知意识。

那么元认知学习策略跟学生成绩的提高有联系吗? 换句话说, 元认知策略培训能提高学生的学习成绩吗?

表3 高考成绩分析 (实验前)

班级	人数	平均值	标准差	t	显著性概率值 (Sig.)
实验班	30	108.83	6.516	1.487	.146
控制班	30	109.60	7.928		

表4 期末考试成绩分析(实验后)

班级	人数	平均值	标准差	t	显著性概率值 (Sig.)
实验班	30	76.90	6.417	4.035	.001
控制班	30	71.57	7.181		

表3和表4分别显示了两个班级的学生在高考和期末考试时的平均值和标准差。表3显示: 实验班高考英语平均分是108.83, 标准差是6.516; 控制班的高考英语平均分是109.60, 标准差是7.928。配对样本t检验显示: $t=1.487 < 2.000$, $Sig.=0.146 > 0.05$, 即两个班级实验前没有显著差异。表4显示: 实验班在期末考试中的平均分是76.90, 标准差是6.417; 控制班的期末考试平均分是71.57, 标准差是7.181。配对样本t检验显示: $t=4.035 > 2.000$, $Sig.=0.001 < 0.05$, 即两个班级实验后存在显著差异。也就是说, 经过一个学期的元认知学习策略的培训, 实验班的学生在英语学习方面取得了很大的进步, 这也就证明了元认知策略培训能有效地提高学生的学习成绩。

五、结语

本次研究证明, 元认知策略培训模式可以应用于课堂教学, 有助于提高学生的语言水平。元认知学习策略培训是否成功取决于多个因素: 首先学生必须充分意识到并从心理上真正认可学习策略在学习过程中所起的举足轻重的作用; 第二, 在进行学习策略培训中, 教师必须设计安排足够的学习活动, 并努力将学习策略的培训与日常教学有机结合, 使学生能进一步熟悉学习策略, 将所学的学习策略进行及时的运用, 加强灵活使用学习策略的能力; 第三, 教师的作用和角色发生

(下转 35 页)

明、假证件的当事人可以不承担任何责任。虽然《公证法》第四十四条明确规定了当事人以及个人或组织弄虚作假扰乱公证秩序的法律责任，我们每天花费很多精力辨别证件的真伪。要加强打击力度对提供假证明、假证件的当事人严格按照《公证法》规定承担民事责任和刑事责任。

(五) 做好相关部门的协调工作

建议公证机构应与公安局、民政局、房产局

等业务联系单位和各个公证处之间实现网络化、系统化，实现信息共享。

《公证法》的实施对公证行业既是机遇又是挑战。我们在开拓业务的过程中必然面临着风险。公证员应认清执业过程中的风险，积极面对风险，逐渐提高执业水平和自我保护能力，推动公证事业的健康发展。

(上接 32 页)

很大的变化，为了有效满足教学和元认知策略培训，教师自身的发展是迫切需要的，如教师对培训的积极态度，教师的自我引导的能力、元认知意识和知识能力，以及对自己日常工作的反思等等。

参考文献：

- [1]Flave, J.H. Metaeognitive aspects of problem solving[J].In: L. B. Resnicked. *The nature of intelligence*. Hillsdale. NJ: Erlbaum. 1976. 232.
- [2]Flavell, J.H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry[J]. *American Psychologist*, 1979 (34): 906-911.
- [3]O'Malley, J.M. & Chamot. A.U. *Learning*

Strategies in Second Language Acquisition[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1990: 42-54.

[4]戴炜栋.构建有中国特色的英语教学“一条龙”体系[J].*外语教学与研究*,2001,(5):3-8.

[5]教育部.大学英语课程教学要求(教学大纲)(试行)[M].北京:清华大学出版社,2004.

[6]教育部.全日制普通高级中学英语教学大纲(试验修订版)[M].北京:人民教育出版社,2000.

[7]刘丹. 英语教学“一条龙”要舞起来——访教育部高等学校外语专业教学指导委员会主任委员戴炜栋教授[J]. *中小学英语教学与研究*, 2006, (5):63.

[8]张素娣.新生入学阶段的大学英语衔接教学[J].*南京工程学院学报(社会科学版)*,2007 , (3):42-47.