

单位代码	10445
学号	2010023028
分类号	H319.3
学习方式	全日制

# 山东师范大学

## 硕士学位论文

(专业学位)

论文题目 元认知策略培训与高职非英语专业学生  
英语词汇自主学习能力的有效性研究  
An Effective Study on the Training of Metacognitive  
Strategies and the Autonomy in English Vocabulary  
Learning for Non-English majors in Vocational College

专业学位名称 教育硕士

方向领域名称 学科教学(英语)

申请人姓名 王秋霞

指导教师 肖龙福 教授

论文提交时间 2013 年 6 月 7 日

单 位 代 码	10445
学 号	2010023028
分 类 号	H319.3
学 习 方 式	全日制

# 山东师范大学

## 硕士学位论文

(专业学位)

论 文 题 目: 元认知策略培训与高职非英语专业学生英语  
词汇自主学习能力的有效性研究  
**An Effective Study on the Training of Metacognitive Strategies  
and the Autonomy in English Vocabulary Learning for  
Non-English majors in Vocational College**

专业学位名称	教育硕士
方向领域名称	学科教学(英语)
申请人姓名	王秋霞
指 导 教 师	肖龙福 教授
论文提交时间	2013 年 6 月 7 日

**An Effective Study on the Training of Metacognitive Strategies  
and the Autonomy in English Vocabulary Learning for  
Non-English majors  
in Vocational College**

**元认知策略培训与高职非英语专业学生英语词汇自主学习  
能力的有效性研究**

**By Wang Qiuxia  
Supervisor: Prof. Xiao Longfu**

**A Thesis Submitted to  
The Foreign Languages College  
Of Shandong Normal University  
In Partial Fulfillment of the Requirements for  
The Degree of Master of Education**

**Shandong Normal University  
Jinan, Shandong, China  
June, 2013**

## 独 创 声 明

本人声明所呈交的学位论文是本人在导师指导下进行的研究工作及取得的  
研究成果。据我所知，除了文中特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其  
他人已经发表或撰写过的研究成果，也不包含为获得\_\_\_\_\_（注：如  
没有其他需要特别声明的，本栏可空）或其他教育机构的学位或证书使用过的材  
料。与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明  
并表示谢意。

学位论文作者签名：王秋霞

## 学位论文版权使用授权书

本学位论文作者完全了解 学校 有关保留、使用学位论文的规定，有权保  
留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和磁盘，允许论文被查阅和借阅。  
本人授权 学校 可以将学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可  
以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编学位论文。（保密的学位论文在  
解密后适用本授权书）

学位论文作者签名：王秋霞

导师签字：肖为志

签字日期：2013 年 6 月 7 日

签字日期：2013 年 6 月 7 日

# 目 录

中文摘要.....	2
Abstract.....	II
引 言 .....	1
1. 研究背景.....	1
2. 研究意义.....	2
3. 研究内容.....	2
第一章 国内外元认知策略培训的研究现状.....	4
1.1 国外元认知策略培训的研究现状.....	4
1.2 国内元认知策略培训的研究现状.....	5
第二章 理论框架.....	7
2.1 元认知策略.....	7
2.1.1 元认知的定义和构成.....	7
2.1.2 元认知策略的定义.....	7
2.1.3 元认知策略的构成.....	8
2.2 词汇自主学习能力.....	10
2.2.1 自主学习和自主学习能力.....	10
2.2.2 词汇自主学习能力.....	10
2.3 元认知策略与词汇自主学习能力的关系.....	11
第三章 研究设计.....	12
3.1 研究目的.....	12
3.2 研究对象.....	12
3.3 研究工具及设计.....	12
3.4 数据收集及分析.....	13
3.5 实验过程.....	14
第四章 结果与分析.....	23
4.1.实验前学生元认知策略的认知现状.....	23
4.2.实验前学生词汇自主学习情况.....	27
4.3 实验前学生词汇能力的现状.....	31
4.4 实验后学生元认知策略的应用情况.....	31
4.5 实验后学生的词汇自主学习情况.....	36
4.6 实验后学生词汇能力的状况.....	40
4.7 小结.....	40
第五章教学启示与研究局限性.....	43
5.1 教学启示.....	43
5.2 本研究的局限性.....	44
结语 .....	45
参考文献.....	46
附录 1 .....	47
附录 2 .....	50
附录 3 .....	51
附录 4 .....	53
致谢 .....	54



## 中文摘要

O' Malley & Chamot(1990)把学习策略分为三种:元认知策略、认知策略、情感策略/社交策略,在这三种学习策略中,元认知策略是比较高层次的学习策略。元认知策略是指学习者有目的,有意识的使用计划、监控和评价策略,从而能对学习任务进行有效的调节。

在近三十年的时间里,国外学者如 Wenden(1987),O'Malley & Chamot(1985),和 Nunan(1996)等都对元认知策略培训进行了实验,结果都证明了元认知策略培训的可行性。我国的著名学者文秋芳发表了一系列关于学习策略研究的书,其中也包括元认知策略培训的。纪康丽(2002)、杨坚定(2003)、李岚(2005)、陆忆松(2005)和杨善江(2007)等也研究了元认知策略培训与词汇学习的关系。这些学者们的研究给高职英语词汇的教学许多启示。但在高职非英语专业词汇教学中如何把元认知策略的理论和培训应用其中,使学生在词汇学习中更科学,更有效地养成自主学习的好习惯,则有待于更深刻更多的探讨。因此,为了进一步的了解该论题,在学生中进行此类的培训是极有必要的。

本文的创新性就在于在高职非英语专业词汇的教学中融入了元认知策略的培训,培养学生有意识的运用元认知策略,从而逐渐形成自主学习的能力。

作者首先回顾了国内外元认知策略培训的研究现状,然后介绍了元认知策略的相关理论,随后,在元认知策略内涵与词汇自主学习能力的基础上,作者论证了元认知策略与词汇自主学习能力的关系,同时介绍了如何运用元认知策略来提高词汇自主学习能力。

在进行相关理论研究之后,作者通过问卷对 86 名来自山东协和学院大二学生的元认知策略的使用情况和词汇自主学习情况进行了调查,并进行了词汇能力的测试。在此基础上把他们分为实验班和对照班,并对实验班学生进行元认知策略的培训。通过对照班和实验班的对比研究,结果表明:元认知策略培训有助于提高学生的元认知意识,使学生能够自觉地把元认知策略应用到词汇的学习中,并养成自主学习的能力。

**关键词:**元认知策略;策略培训;词汇自主

**分类号:** H319.3

## **Abstract**

O'Malley & Chamot (1990) divide the learning strategies into three categories: cognitive strategy, metacognitive strategy and emotional/social strategy. The metacognitive strategy is the higher standard than the other two. The meaning of the metacognitive strategy is that the students are conscious of using planning, monitoring and evaluating strategies which can reasonably adjust the learning task.

During the last 30 years, many foreign scholars, such as O'Malley & Chamot(1990), Wenden(1991) and Nunan(1996), have done experiments about the metacognitive strategy training, which proved the practicality. The Chinese scholar Wen Qiufang published a series of books about strategies, including strategy training. Ji Kangli (2002), Yang Jianding (2003), Lilan(2005), Lu Yisong(2005) and Yang Shanjiang(2007) also did researches about the relation between the metacognitive strategy training and the vocabulary study. The studies of these scholars have made a great contribution to non-English major vocabulary learning. But how to use metacognitive strategy theory and training during the English vocabulary teaching in vocational college and how to make the students learn vocabulary effectively and scientifically in order to obtain the habit of autonomous learning, should be deeply discussed. It is necessary to develop this kind of training among students in order to have a further discussion about this topic.

The creativity of this thesis is that the author uses the metacognitive strategy training during the non-major English vocabulary teaching, which can cultivate students' capacity of using metacognitive strategies. This method can make students get into the habit of vocabulary autonomous learning.

In the first part, the metacognitive strategies training abroad and in China are discussed. Then the author introduces the metacognitive theory. Next the author proves the relationship between the metacognitive strategy and the vocabulary autonomous learning based on the meaning of vocabulary autonomous learning and the vocabulary autonomous learning. At the same time the author introduces the strategies on how to use the metacognitive strategy to improve the capacity of

vocabulary autonomous learning.

After the research of the relative theories, the author investigates the metacognitive strategy used by the 86 non-English majors who are sophomores from Shandong Xiehe College and the author gives them the first vocabulary capacity test. Then the author divides the 86 students into two groups: control group and experiment group. The experiment group students are given the metacognitive strategies training. Through the contrastive study on the control group and experiment group, the result is that the metacognitive strategy training can help the students to improve their metacognitive awareness, and help the students automatically apply the metacognitive strategy to the vocabulary study so that they can have the capacity of autonomous learning.

**Key words:** metacognitive strategy; strategy training; vocabulary autonomous learning

**Category Number:** H319.3



# 引言

## 1. 研究背景

在我们学习外语的过程中，应特别关注四个领域：听、说、读、写。本文关注的是在这四个领域中具有重要作用的词汇。词汇学习是交际活动和语言学习的重要环节。对高职非英语专业的大学生来说，学习词汇的学习能力在学习过程中具有相当重要的作用和地位。

想成为一名成功的英语语言学习者，在一定程度上取决于词汇量的多少，词汇量的掌握是提高听，说，读，写四种能力的必要前提。在有限的时间内学习者要打下坚实的英语基础，掌握一定量的单词就是一个重要的方面，但因为词汇的规律性不强，数量又很大，所以它会频繁地给学习者造成相当大的麻烦。

然而，词汇学习不仅仅是单纯的记忆，而且它还是意义的再构建过程以及记忆过程的综合体。但学习者要想成功地完成这个复杂的过程，那么就必须把词汇的学习过程作为意识的对象，并对其进行监控，及时调整策略来进行解决这一过程中所出现的不足之处，因此，这就要运用到元认知策略了。指导整个学习者学习词汇的过程。我们运用计划、监控和评价这三个元认知策略，学生在词汇学习中运用元认知策略的情况，与他们对元认知策略的了解有一定的关系。我们在了解元认知策略的理论后，将元认知策略的培训视作一种无意识运用的词汇学习策略，学生就会要求他们自己要进行有意义的记忆，同时在词汇学习过程中视情况会调整运用不合适的记忆策略。这些会激发学习的学习动机，让学生积极主动地学习词汇知识，从而成为真正的学习的主人。

上世纪八十年代开始，对学习者的元认知策略的培训引起了许多学者的关注。元认知策略培训旨在引导学习者如何选择和运用有效的语言学习策略，并根据自身的实际情况来探索合适的学习途径，培养学习者自我监控能力和独立自主学习的能力。

本文的元认知策略训练模式的基础是由 O'Malley & Chamot 提出的，以来解决学习者在学习中所遇见的问题为根本目标，并研究设计了计划、监控和评估三项必要的步骤。此训练模式有助于增强学生元认知策略的意识，从而最终使学生的学习能力有所提高。

本文的创新点是在高职非英语专业学生的英语词汇的学习中进行了元认知策略的培训，以提高自身的自主学习能力。

## 2. 研究意义

语言的学习是一个人一生的事情。我们坚信成功的学习与行之有效的学习策略在一定程度上有很大的关系。元认知策略作为学习策略的一个重要分支，如果学习者能够认识到其重要与关键的特性，同时又根据情况把其运用到语言的学习中，他们就能够有效地消除学语言中所遇见的困难。

元认知策略的培训和运用，相比其它策略的而言，已经有了显著的优点，但是元认知策略其深度与广度上还需得到进一步发展探索。由此可见，还需要投入更多的精力来的关注和研究元认知策略及其培训方面得知识。本文希望能对这一课题的研究有所帮助，能够使学生更加有效的进行词汇的学习，从而能够培养与提高学生词汇自主学习的能力。

## 3. 研究内容

本课题将在山东协和学院进行实验。研究对象是是 86 名来自山东协和学院大二的学生。在所选的两个班级中，其中的四班(42 名学生)作为实验班。在词汇的教学中，对实验班学生进行元认知策略的指导和培训。五班(44 名学生)作为对照班，仍按照原来的教学方法上课。通过为期 12 周的培训，学生能够在词汇的学习中自主地应用元认知策略，并协助他们在学习词汇的过程中制定明确的学习目标，监控词汇的学习过程，最后评价和总结学习效果。从而让学生对外语学习产生了浓厚的兴趣，有效地改善了高职非英语专业学生学习词汇的现状，从而让学生更好地养成自主学习的好习惯。

本文结构安排如下：

第一章 国内外对元认知策略培训的研究现状。本章概括了国内外元认知策略培训现状。

第二章 理论框架。包含三部分：元认知策略、词汇自主学习和元认知策略与词汇自主学习能力的关系

第三章 研究设计。介绍了研究目的、研究对象、研究工具和设计、数据收集

和实验过程。该研究在每一单元的词汇学习中，向学生介绍了关于元认知策略的知识、理论，进行元认知策略培训，而在对照班的教学中，本人仍按原来的词汇教学方法上课，课堂上对词汇只作讲解和练习，不讲授任何的策略。

第四章 结果与分析。本章通过所收集的数据，讨论对比结果并分析所得的实验数据，验证了元认知策略对高职非英语专业学生词汇学习的促进作用。

第五章 教学启示和局限性。通过实验结果和分析，本人总结出了本研究对教学的启示和它的局限性。

# 第一章 国内外元认知策略培训的研究现状

## 1.1 国外元认知策略培训的研究现状

上世纪 80 年代,美国儿童心理学家佛拉维尔 (Flavel) 最早提出来元认知的概念。Flavel 提出元认知是人本身所具有的有于自身思维活动跟学习的认知和监控。此监控一共包括四种元素:元认知指示,元认知体验,任务(或者目标),策略(或者行动)。Rubin (1987) 则是根据策略对学习发生作用的直接程度把学习策略分为学习策略,交际策略和社交策略,学习策略包涵认知策略与元认知策略。

20 世纪七八十年代以来,对第二种语言策略的研究和探讨在国外应用语言学领域逐步形成了一个热点。研究的重点逐步由老师如何教授转移到学生怎样更好的学习。二语习得理论中提出:“以学习者本身为中心”的理论观点,推动了英语教学活动逐步的向学习者本身为中心的发展,与此同时,不断的向英语学习能力转移,这种变化使得很多国家在过去二十年的语言的教学出现了戏剧性的变化。英语教学的重点是学习者怎样利用英语促进理解与表达,进一步突显出英语教学活动的策略。

O' Mallet 和 Chamot 在 1990 年认为元认知策略不但控制了认知策略的使用,而且学习者的学习是否成功?在很大程度上也取决于元认知策略使用的成败。Wenden 于 1986 年尝试着把语言所习得的元认知策略进行分类。此外,他还提出了在元认知中制定明确具体的目标、选择材料、评估水平、预测困难等管理技能。

除此之外,波果斯基等人提出了著名的元认知模型,它是有一个很重要的有关于学习自我调节的模型。在自我调节的维度理论下,齐默曼和他的老师杜拉对元认知的监控进行了探究。齐莫曼指出当学生能够自主的学习时,也就是他们在元认知,动机以及行为等方面主动参与的时候,具体来讲,若学习者能主动灵活的运用元认知策略来激发本身的学习动机,并能够积极地自我观察其学习行为,自我正确判断和自我积极反应,那么学习者的反应应该是自主的学习。齐莫曼等人提出想要深刻地理解人类的学习,我们必须回答以下几个问题:我们为什么要学习?如何去学习?什么时候?学习的地点是在哪里?和谁一块学习以及

学习的效果怎样？学习者综合学习有关的因素，将学习的自我调节分为：方法，动机，行为表现，时间，社会环境和物质环境这六个部分。齐莫曼所提出的自我调节理论将元认知理论推向了更深更细的操作层面。由以上可知，国外把如何充分发挥学生的主观能动性，如何加强对认知过程的监控和调节，如何将传统的强调教师的教的观点转化为强调学生的学的观点视为是元认知的研究和探索的重点。

在国外很多人对于元认知策略的培训都进行了实验。可能研究者们所培训的结果不一样，但都有效地证实了元认知策略培训的有效性。然而把元认知策略培训的具体策略运用到词汇教学中去的毕竟还很少。

## 1.2 国内元认知策略培训的研究现状

20 世纪 90 年代初，我国外语界才对元认知和元认知策略的进行初步的研究。对于该领域的研究一开始主要引进和借鉴了国外一些相关理论和作品，逐步的形成针对我国实际的情况进行研究，同时在理论联系实际方面取得了很不错的成果。1996 年，文秋芳所发表的 *On English Learning Strategies* 标志着中国开始研究策略培训。在研究中发现英语学习的成功者具有很强的元认知策略的运用意识较，在学习中能够根据自身的实际情况制定计划和充分发挥主动性。而不成功者具有比较淡薄的元认知策略的意识，往往在学习中处于不够清晰和不主动的状态。

在文秋芳的研究后，越来越多的学者开始关注策略培训的研究，从而增加了不少的研究对象，与此同时也拓宽了研究范围，逐渐的使这个领域的探索不断发展，带来了勃勃生机。

国内各学者对元认知策略培训的研究有：

杨坚定于 2003 年的听力课上对元认知策略进行了培训。通过该培训有效的证实了元认知策略能够提高学习者的听力水平，证实了对学生在课堂上进行元认知策略培训的可行性。

于此，纪康丽对大二的学生也进行了元认知的培训。与此同时还对学生进行了调查，进一步的验证了元认知策略培训有助于培养其积极独立思考和自主学习的能力。

李岚以 Flavell 提出的元认知知识的分类和元认知策略为基础。对一些非英语专业的学生进行了元认知策略的培训。该培训围绕元认知知识的任务,学习和策略等方面进行的,其目的在于提高学习者的学习计划,监控和评估自己学习的元认知能力。

杨善江于 2007 年在给学生的听力教学课中,开展了一个学期的元认知策略培训。该培训不仅给了学生自我评价的机会,而且还提高了他们的听力理解的能力。

陆忆松于 2005 年把元认知策略运用在了中等水平的学生和差生中,从而有效的帮助了这些学生根据自身的实际情况计划,监控和评价自己的学习。

张颖秋结合现有的大学英语词汇教学的有关研究成果,分析了大学英语词汇的现有状况,并且指出了其中有待解决的问题,接着又以认知心理学和应用语言学理论为基础,论述了元认知于词汇教学的关系,在此基础上,提出需要将元认识策略融入到课堂的教学中。

综上所述,元认知策略培训能对学习者产生正面的积极地效果,然而,对高职非英语专业学生在学习词汇时进行元认知策略培训的研究还很少,这就需要我们共同进一步的来探究。



## 第二章 理论框架

### 2.1 元认知策略

#### 2.1.1 元认知的定义和构成

元认知被国内外语言学家给予了充分的关注并且对元认知给也给出了不同的定义: John Flavell (1979)认为“元认知是指一个人对于自己认知过程、结果或与之相关的知识。它是学习者对自己本身的认知过程的反思,它的核心意义是对认知的认知。”这一概念的实质就是人们对认知活动的自我调节和意识。Anderson (1988)认为“元认知是指反思或调控在存储、利用信息过程中所表现的行为。”

综上所述,虽然对元认知有诸多不同的理解,但是我们可分为三个步骤:制定计划怎样完成一项任务,调节并监控理解过程,评估任务完成的情况。学习者通过对所学东西价值的反思,从而能够对自己的学习负责,提高学习效率。

以上元认知的定义把 Brown (1983)和 Flavell (1987)的研究结合到一起: 关于认知的知识(Flavell) (knowledge about cognition), 对认知的调控(Brown) (regulation of cognition)。纪康丽(2005)指出“元认知有两方面组成:元认知知识(关于认知的知识)和元认知策略(对于认知策略的调节)”。

#### 2.1.2 元认知策略的定义

“元认知策略是更高级别的执行策略,包含计划、调控和评价整个学习进程。它用于控制认知过程,并且保证最终能达到认知目标,这些过程能够调节和监控整个学习过程(Brown & Yule, 1983)。” “元认知策略是适用于各种学习任务的一种策略(章兼中, 1998)。”元认知策略是学习者在自己的学习中,管理自己学习时,采取的措施。

O'Malley & Chamot (1990)指出“元认知策略是思考学习过程,包含对学习的计划,调控学习过程和学习活动后评价整个过程和结果。”

Cohen (1998)指出“元认知策略是包含计划、监控和评价整个学习过程,通过元认知策略的应用,学习者能够安排、调节和指导他们自己的学习。”

O'Malley & Chamot (1990)认为“元认知策略主要分为三类：计划、监控和评估策略。

本研究赞同 O'Malley & Chamot 对元认知策略的分类方法，将其分为计划、监控和评估三种策略。计划策略是指学生对将要学习的内容做出具体的规划和安排。如教学活动开始之前，教师可让学生制定明确的学习目标，并帮助学生预测重点和难点。监控策略是指学习活动进行的过程中，依据学习目标，监控整个学习过程，如对学习的方法、学习的效果的监控。评估策略是指对自己学习进程评估，并根据实际情况调整和补救不足的地方。

### 2.1.3 元认知策略的构成

O'Malley & Chamot (1990)认为“元认知策略主要分为三类：计划、监控和评估策略。其中，计划策略是对学习任务的提前准备(估计完成一个任务需要的时间，对将要发生的列出清单，组织材料等)，它是在一次特殊学习任务中有目的的准备一些学习策略。监控策略主要指对学习过程的控制，及时调整所使用的策略。评价策略主要指对他们在学习过程中计划的完成，策略的运用和学习的结果所做出的总结和反思。”

#### (一) 计划策略

计划策略具体包括设定学习目标、阅读相关材料、产生相应的问题以及分析如何有效完成学习任务等等。所以不论是为完成作业，还是为应付测验，学生在每节课中都应当有个“对策”。一个成功的学生绝对不只是听课、做笔记和等待教师布置作业或测试，他们会预测完成作业需要多长时间，会在写作前获取相关的信息，会在考试前复习笔记。

#### (二) 监控策略

监控策略包括阅读材料时对注意的加以追踪、自我提问所见的材料、考试时自我监控的答题速度和时间等等。这些策略使学习者本人在注意和理解方面可能出现的问题保持警觉，以便发现问题，并加以修改。当你为备考而学习时，你会向自己提出问题，并且会意识到某些内容比较薄弱、你需要考虑使用其它有效的学习策略。下面分析两种具体的监控策略——领会监控和集中注意力。

## 1. 领会监控

第一种具体的监控策略就是领会监控,任何一个熟练的读者在阅读材料时从开头到结尾都会保续这一过程。例如发现某个细节并找出其要点等等,于是,为了这样的目标而浏览文章。随着这一策略的执行,如果找出了这一细节或抓住了文章的要点,他就会因达成目标而体验到一种满足感。但是如果没有找到这个细节,或是没有读懂文章,那么就会产生一种挫败感。

## 2. 集中注意力

注意力也是一种有限的资源,在某一时刻,只能注意有限的事物。当教师要求学生将有限的注意能量全部花在他所说的一件事上时,学生只得放弃其他刺激的注意力,比如当人们全身心地去注意一个幽默的谈话者时,他们就不能够意识到自身细微的身体感觉,对其他刺激变得麻木。

### (三) 评价策略

评价策略是对阅读材料的特点和个人自身的理解能力所进行的分析。指导学生进行有效地自我评价是获得元认知知识的一个重要手段。完成阅读后,教师可以通过让学生改写、复述、缩写等形式归纳文章主题,并对他们的归纳实践做出评价,以训练他们的反思方法和评价思维。

## 2.2 词汇自主学习能力

### 2.2.1 自主学习和自主学习能力

“自主学习”的概念是由 Holec (1981)正式提出的。“通俗的说就是学习者对自己的学习负责的能力。负责是指对学习的所有方面作出决定的能力。” Dickinson (1995)将其阐述为这样一种情形,“对自己的学习负责,作出决定,并贯彻执行这些决定。” Ryan (1991)将自主学习界定为“在没有老师的帮助下,依靠自己来完成学习任务。”

自主学习能力是指学习者在学习活动中表现出来的一种综合能力。我国著名学者徐锦芬指出“大学生英语自主学习能力在我国英语教学环境下应概括为五个方面:第一个方面,认真了解教师的教学目的和教学具体要求;第二个方面,确立自己的学习计划与制定学习目标;第三个方面,运用行之有效的学习策略。第四个方面,监控自己学习策略的使用情况;第五个方面,监控和评价英语学习的过程。”

对自主学习尽管研究者给出了不同的理解,但他们的相同点是在英语课堂的教学中,教师不再被认为占有主导地位,而在教育教学活动中起着组织者、引导者的作用,进而协助学生成为真正自主学习者,从而提高其自主学习能力。客观来讲,自主学习是指在课堂以外,学生能够积极主动、独立完成学习任务的一种能力。

### 2.2.2 词汇自主学习能力

有关于自主的学习很多学者进行了一系列的探究,结果显示词汇自主学习本质是指“学习者能够根据其自身的实际情况,通过设定具体的学习目标,制定合适的学习计划,选择适合自己的学习策略并对学习效果进行自我评估的过程。”词汇自主学习能力则是指学习者在教师的培训下形成的可以独立学习词汇的综合能力,如:预先了解教师的教学要求和教学目标;确立合适的学习目标与设定学习计划的能力;对于词汇记忆策略的有效地使用的能力;监控整个词汇学习策略运用情况的能力;评价与总结自己英语词汇学习的效率的能力等等。

## 2.3 元认知策略与词汇自主学习能力的关系

经过研究, Benson (2001)指出:“自主学习者知道如何有效地学习,他们可以不用依靠老师的教授,能够运用学习策略,独立地、积极主动地完成整个学习任务。”元认知策略主要是指培养与提高学习者根据自身的学习情况设置学习计划、选择难易适宜的学习任务、采取行之有效的学习模式、监控管理学习过程以及评估学习效果的能力。因此,运用元认知知识和策略,学习者能够意识到自己所处的主体地位,而且在没有老师的监管与帮助下,能够自觉地完成整个的学习过程,从而达到成为一名真正的自主学习者的目的。由此可见,元认知策略与自主学习能力有着密切的关系。

学生在课堂词汇学习中占据中心的地位,他们决定将要使用的策略,学习的内容和进程。他们还要调节学习的过程,评价与总结自己的学习成绩与表现情况。以上的过程都体现了元认知策略的运用。元认知理论在学生自主学习的过程中占有重要的地位。元认知就是自主学习的一个部分。教师协助每一个学生掌握行之有效的学习策略进行语言的自主学习是当代外语教学的目标之一。因此,在教学开始前,教师有必要培训对学生元认知策略的使用,因为它是学生积极有效地完成学习任务的重要保证,并对学习产生浓厚的兴趣,从而最终达到成为真正自主学习者的目的。

以词汇自主学习为前提,关于学习策略与学习成绩的关系,许多研究人员认为它们存在着密切的关系。Nunan 认为“策略训练在未来的外语教学中起着举足轻重的作用。”

通过以上的论述,词汇自主学习是在词汇学习过程中,学习者能够积极主动地制定计划,主动吸取信息,独立地完成学习任务的过程。学习者能够根据自身具体实际的情况,制定适合自己的词汇学习计划,监控整个词汇学习过程,主动评估自己的词汇学习结果。

## 第三章 研究设计

### 3.1 研究目的

本研究目的是通过对高职非英语专业学生进行元认知策略即从计划策略、监控策略、和评估策略三方面进行培训，从而调查研究对学生进行了元认知策略培训后是否能够提高学生词汇自主的学习能力。

### 3.2 研究对象

本研究对象是 86 名来自山东协和学院大二的学生。其中实验班是四班（共 42 名学生），在英语词汇的教学中进行为期 12 周的元认知策略培训。而对照班是五班（共 44 名学生），按照原来的教学策略进行词汇教学。在实验的过程中，本人将负责两个班的英语教学。

### 3.3 研究工具及设计

在本研究中间卷、试卷、作为研究工具，且对研究工具进行分析。问卷一为元认知策略问卷，问卷二为词汇自主学习情况问卷，试卷为两套大学英语三级真题词汇测试题。其中两个问卷是用来了解实验班和对照班学生在培训前后对元认知策略和词汇自主学习情况的变化状况，两套三级真题词汇测试题用来检测学生词汇自主学习的变化情况。

#### (一)元认知策略问卷

为了保证调查问卷的信度和效度，本调查问卷是在根据大学生心理特点及参照文秋芳观点的基础上设计的，共 23 个问题（见附录 1），其中 1-10 的问题是有关计划策略的，11-19 的问题是有关监控策略的，20-23 是有关评估策略的。问卷采用李克特五级制(Likert rating scale)，从“1=这种做法完全或几乎完全不适合我的情况”到“5=这种做法完全或几乎完全适合我的情况”，以选项的形式来调查学生在词汇自主的学习中运用元认知策略的情况。学生要根据自己的实际情况进行选择。两班在实验前和实验后均有测试。

#### (二)词汇自主学习情况问卷

为保证问卷的信度和效度，本词汇自主学习情况问卷是在参考戴军熔、华叶婷(2003)编制的词汇学习问卷和罗杜芳(2008)编制的词汇自主学习情况调查问卷的基础上设计的，而且也结合了学生词汇自主学习的实际情况。本问卷共设计了



9 个问题(见附录 2), 其中 1-2 题是有关学生词汇自主学习态度的, 3-7 题是有关学生词汇自主学习能力的, 8-9 题是有关学生词汇自主学习环境的。每个问题 5 个选项, 要求学生根据自己的实际情况进行选择, 实验班和对照班学生均有实验前测与实验后测。

### (三)词汇测试题

学生在实验前和实验后所测试的试题均采用难度相同的大学英语三级考试真题中的词汇题(见附录 3, 4)。第一套试卷(见附录 3)包括两部分共 20 道题, 第一部分 16-25 题为词汇单项选择题, 第二部分 26-35 题为词汇填空题。第二套试卷(见附录 4)共 20 题均为词汇单项选择题。两套试卷来检验他们是否在一学期的词汇学习中有提高。

## 3.4 数据收集及分析

为了能更好的对比学生元认知策略培训前后的效果, 本人要收集实验前、实验后对实验班和对照班学生所进行测试的三种数据: 即元认知策略问卷, 词汇自主学习情况问卷, 大学英语三级考试真题中的词汇题。数据的具体收集情况如下:

(1) 2011 年 9 月 12 日 本人将元认知策略问卷先后发放给实验班四班和对照班五班学生, 共发放 86 份问卷, 收回有效问卷为 84 份。

(2) 2011 年 9 月 13 日 本人将词汇自主学习情况问卷先后发放给实验班四班和对照班五班学生, 共发放 86 份问卷, 收回有效问卷为 84 份。

(3) 2011 年 9 月 19 日 本人将第一套试卷先后发放给实验班和对照班学生进行测试, 两班测试时间均为 45 分钟且由笔者监督下完成。共发放 86 份试卷, 收回有效试卷 84 份。

(4) 2011 年 12 月 19 日 本人将相同的元认知策略问卷再次发放给实验班和对照班学生, 共发放 86 份问卷, 收回有效问卷 84 份。

(5) 2011 年 12 月 20 日 本人将相同的词汇自主学习情况问卷再次发放给实验班和对照班学生, 共发放 86 份问卷, 收回有效问卷 84 份。

(6) 2011 年 12 月 21 日 本人将第二套试卷先后发放给实验班和对照班学生进行测试, 两班测试时间均为 45 分钟且由笔者监督下完成。共发放 86 份试卷, 收回有效试卷 84 份。

### 3.5 实验过程

本学期共 18 周, 培训实验为 12 周, 从 2011 年 9 月 26 日到 2011 年 12 月 30 日。在此期间对实验班学生进行元认知策略的培训。在为期 12 周的实验过程中, 实验班和对照班学生所用课本均为中国石油大学出版社的《新时代大学英语》第三册, 课本共十个单元每个单元为一课内容, 每个单元包括两个部分: 词汇及课文内容为第一部分, 练习题为第二部分。在培训期间, 实验班和对照班每周均有四节英语课, 每节课均为 45 分钟, 总学时均为 48 个学时。相比而言, 对照班的教学中, 教师还是按照以前的教学方法进行常规的教学, 在课堂上对于词汇知识而言, 只作讲解和适量的练习, 不讲授任何策略。而在实验班的教学中, 对学生进行元认知策略的培训具体内容如下:

本研究是从第 4 周开始对实验班学生进行元认知策略的培训, 培训的期限为第 4 周到第 15 周, 共 48 学时, 每周四学时即 2 个大课时, 利用前五周的每个大课时前 10-15 分钟, 对实验班学生培训元认知策略理论及具体应用。培训具体步骤如下:

#### 1. 元认知策略理论的讲解及应用

第一周, 共 2 个大课时, 每个大课时前 10-15 分钟本人概括地向实验班学生讲解元认知策略的有关知识。包括元认知的定义、元认知策略的定义及分类。

元认知是指学习者在学习的过程中对认知的积极调控。具体来说, 就是计划怎样完成一项学习任务, 调控理解的过程, 评价学习任务完成的情况。

元认知策略包括计划、监控和评估三种策略。计划策略是指学生对将要学习的内容做出具体的规划和安排, 例如, 教学活动开始前, 教师让学生根据自身实际的情况设定明确具体的学习目标, 同时要协助学生预测学习知识的重难点, 如何利用行之有效的学习策略成功的完成学习任务, 如何统筹利用最佳的学习时间, 如何灵活利用零散的时间等。监控策略是指学习活动进行的过程中, 根据预先设定的学习目标, 来监控和管理整个学习的过程, 例如对选取的学习的策略、对计划的执行情况等方面的监控。评估策略是指学生对自己学习进程的评估。

通过这个过程培训, 让学生对元认知策略有了初步的了解。为学生掌握元认知策略奠定了基础。

#### 2. 计划策略的培训及应用

第二周和第三周，共4个大课时，每个大课时前10-15分钟笔者向学生详细的讲解计划策略，并培训学生怎样把计划策略运用到词汇学习中。

词汇学习的计划策略是指在学习词汇知识前，学习者有目的，有计划，有组织的对所要学习的词汇知识做好准备。以下几个方面是本人来指导学生所做的词汇学习前的准备。

(1) 教师要根据具体的学习任务帮助并引导学生设定学习目标和制定合适的学习计划，学习计划的制定包括选用有效的学习策略与方法，统筹最佳的时间，灵活运用零散的时间等。指导学生要根据自己的实际情况来设定学习计划，引导学生将学习目标落实到每天的每一个时刻，在制定学习目标时，指导学生要根据遵循循序渐进的原则制定适合自己的学习目标。如果目标过高会使学生没有自信，而目标过低会降低他们的学习效率。

(2) 加强对选择性注意的指导，引导学生积极掌握课本中高频率出现的词汇，并鼓励学生将这些高频率词汇积极地应用于日常对话和写作中，要利用有效的学习方法记忆课本中低频率出现的词汇，因为这是学生扩大词汇量的重要途径。例如，教师要教授学生如何利用关键词来猜测整个句子或整篇文章的大意，并将此方法应用于具体的学习情境中，这样学生在今后的学习中就会更多的关注此类词汇。

(3) 学生掌握一定的记忆词汇的方法和学习策略是进行元认知策略培训的根本前提。为了使学生在词汇学习时选择行之有效的记忆策略，在词汇教学前本人要对学生进行了有关词汇记忆的策略的培训，根据常规课堂培训的一些主要词汇记忆策略，具体为以下内容：

#### ① 联想策略

联想是指由一事物有机地联系到另一事物的心理过程。联想记忆，就是利用识记对象与客观现实的联系、已知与未知的联系、材料内部各部分之间的联系来记忆的一种方法。词汇联想记忆包括语音、形态和语义联想，具体就是在记忆生词时根据词本身音、形、义的信息，通过各种联想建立所学词汇与已知词的关系，与有关的表象和故事联系起来。本人在培训策略时，鼓励学生根据单词的特征进行联想，例如：引导学生将 **blame** 这个生词想象成“‘不理我’因为责备我”；将 **tiger** 这个生词联想到“泰山上一只老虎”。

## ②分类组织策略

一个词的关联词场是相当复杂的网状的联想所组成的，按词的语义、语音和词形进行分类重新组合，有助于单词的记忆。本人在对实验班学生进行培训元认知策略时指导学生根据单词在音、形、义等方面的相似特点进行归类记忆，而且告诉学生单词是按照类比存储在人的大脑中不是孤立存在的。如 *embarrassed, bored, interested, tired, disgusted* 等单词在构词上产生了联系并且均是表达人类感情的词汇；

## ③上下文策略

上下文策略是目前比较流行的记忆词汇的学习策略之一，具体是指学习者根据上下文语言环境所提供的信息，从而对出现在语境中的生词进行猜测，最终习得这个单词。本人在词汇教学过程中有意识地让学生根据上下文策略猜测单词的词义，例如，让学生根据上下文语境中的同义词或者近义词来猜测单词的词义，引导学生利用上下文单词之间的指代关系来猜测词义，以及根据上下文中的词与词之间的搭配关系来猜测词义等方法。

## 3. 监控策略的培训及应用

第四周，共 2 个大课时，每个大课时前 10-15 分钟本人对学生进行监控策略的培训。

词汇学习的监控策略是指在词汇学习的过程中，学生进行自我监控和遇到难题能够及时采取补救的一种策略。它是一项很重要的元认知策略，具体包括：选择注意力和注意力是否集中的监控，对词汇知识理解程度的监控，学习策略选用的监控等等。

(1) 加强学生进行自我监控。自我监视是学习者用来调整自己的学习过程的方法，通过自我监视，可得知他们制定的目标是否正确。自我调整是指以完成学习任务为目的，学习者根据自己的实际情况不断的调节自己的学习计划和方法。所以，教师要从策略的选择和计划的执行这两个方面对学生进行有关监控方面的培训和指导。教师指导学生进行自我提问：“在这个单元里有哪些词汇需要重点掌握？” “应该采取哪种学习策略来学习这些词汇？” “这个单词在整篇文章中起到什么样的作用？” “我的记忆效果是否达到了预想的目标？” “我使用的学习方法以及策略正确么？” 通过这一系列问题的自我提问，有助于帮助学生建立

适合自己的学习模式，从而提高学习质量。

(2)在学习新的词汇知识时，教师要引导学生将注意力集中到一些高频率的词汇，例如一些动词及动词有关的短语。在教师讲解前让学生根据构词法及构词规律来试分析词汇知识，且需要时利用词典查阅单词的相关用法。教师讲解词汇知识时让学生做适合自己的笔记课下以便复习。

#### 4 评估策略的培训及应用

第五周，共 2 个大课时，每个大课时前 10-15 分钟本人对学生进行评估策略的培训。

词汇学习后的评估策略是对学习活动的回顾。它指导学生进行自我评估。自我评价是指学生在完成词汇学习任务时，能够正确评价是否完成了词汇学习目标和是否运用了恰当的词汇学习策略。在自我评估的过程中，学生需要评价他们对本次词汇学习的掌握情况和评价在一段时期内的词汇学习过程。本人从以下几个方面对学生进行评估策略培训。

(一)让学生回忆所学词汇的内容，回答老师所提出几个相关问题。例如本人引导学生在每次完成词汇学习后认真地回答以下几个问题：(1) 我需要完成的学习任务是什么？(2) 在学习过程中，我采取了哪些策略？(3) 我是怎样应用这些策略的？(5) 我还要做哪些方面的努力？这五个小问题有助于学生评价词汇学习效果和反思词汇学习过程，从而会增强学生学习词汇知识的信心。

(二) 增强学生之间的交流，给学生更多的机会彼此之间交流所使用的学习策略或相互之间以口头的形式考查所学词汇内容。本人也经常参与学生的交流与讨论，与学生共同讨论在具体词汇学习任务中应该怎样选择恰当的策略，如何运用有效的学习方法和策略来掌握词汇知识。

(三) 学习任务结束后，及时让学生自己总结和评价整个学习过程，同时找出不足之处以及运用了哪些词汇记忆策略。最后本人再评价和总结学生策略应用的情况。

以学生所学教材《新时代大学英语》第三单元为例。本人设计了一系列的问题来协助学生进行自我评价。例如在学习完本单元的词汇知识后，可以让学生一起讨论并回答一下问题：

(1) What are the most difficult words and phrases for you in this unit?

(2) Can you remember the whole new words and new phrases in this unit?

(3) 我采取了哪些学习策略?

(4) 在学习词汇知识时, 策略应用的效果怎么样?

(5) 我需要改进的有哪几个些方面?

通过学生认真仔细地思考、讨论并回答这几个问题, 不仅让学生能够回忆所学的内容, 而且还能够及时评价与总结所使用的词汇学习策略, 从而更好的掌握解自己的词汇学习水平。学生在回答问题的过程中, 能够及时发现学习中存在的问题, 教师要协助学生循序渐进地进行更改和调整, 为制定好下一次的学习目标和学习计划打下坚实的基础。此外, 学生以小组为单位进行地讨论, 可以增强他们元认知的意使用识和自主学习的能力。

## 5. 内化过程

本人利用 5 周的时间, 向学生讲解了元认知策略的有关理论和知识, 同时进行元认知策略培训, 并要求他们练习所培训的策略。在接下来的 7 周时间里, 本人根据教学内容在课堂教学中对实验班学生进行元认知策略运用监控, 并使学生逐步掌握所学策略, 最后内化成自己的一种词汇学习能力。

## 6. 教案范例

在对实验班学生进行培训的 12 周里, 共完成了 7 个单元的授课任务。每个单元学习词汇时, 本人都给学生进行元认知策略的培训及指导, 使学生能够自觉的使用这些策略, 从而帮助他们记忆和运用所学词汇。以下是在进行第 6 单元 Automobile 词汇教学时的教案。

## Unit 6 Automobile

**教学目标:** 使学生能够运用元认知策略掌握本单元重点词汇和课文内容。

**教学重点:** 让学生能够掌握重点词汇内容和课文中所涉及的语法知识。

**教学难点:** 让学生能够将词汇知识运用于实际生活中。

**教学内容:** 本单元生词 (共 23 个) 及课文内容。

**教学过程:**

**1. 导入:** (运用监控策略和评估策略)

(1) 问题: (教师向学生提问)



你们喜欢汽车吗？ 喜欢什么颜色、款式、牌子的汽车？

汽车能为我们生产、生活带来那些方便？

汽车对生活有哪些危害？

学生通过思考和回答这些问题对本单元的论题有了深入的了解，有助于对知识的系统和巩固。

(2) 教师给学生补充关于汽车的有关知识，提高学生对学习的兴趣。

## 2.词汇内容的讲解：（运用计划策略、监控策略和评估策略）

(1) 首先让学生跟着录音读，然后自己大声的朗读单词，最后让某些学生单独朗读单词，以此来纠正学生的发音，此过程主要运用了监控策略。（在学习本单元前，教师给学生提出了预习计划，如：先根据音标读，再通过录音纠音，然后再根据发音记忆单词的拼写，并让学生通过所学到的计划策略尝试自己预习。）

(2) 教授的重点词汇内容如下：

# **ambition** *n.*雄心,抱负 (*ambitious* *adj.*)

eg. Her son was filled with *ambition* to become a great inventor.

她儿子一心想成为伟大的发明家。

Her ambition was to become a film star.

她一心追求的是做电影明星。

# **totally** *adv.*完全;整个地,全部地

eg. I totally agree with you.

我完全同意你的看法。

# **enthusiast** *n.*对...热衷的人；热心者

eg. He is an enthusiast about politics.

他是个热衷于政治的人。

# **intent** *adj.*

热切的,急切的

eg. There was an intent look on the young mother's face when she listened to her daughter reciting.

那位年轻妈妈在听女儿朗诵时脸上露出热切的神情。

专心致志的；坚决要做的

eg. He was intent on going abroad for advanced studies.

他一心想出国深造。

# **persevere v.** 坚持不懈; 不屈不挠[(+at/in/with)]

eg. In spite of all obstacles and failures, the scientist persevered with his experiments.

尽管阻力重重并屡遭失败这位科学家还是坚持试验。

# **submit v.** 使服从,使屈服[(+to)]

eg. We'll submit ourselves to the court's judgments.

我们将听从法庭的裁决。

# **fuel n.** 燃料

eg. They are trying to find a cleaner fuel for cars.

他们正试图找一种更干净的汽车燃料。

# **streamline vt.** 把...做成流线型; 简化使效率更高

eg. We must streamline our methods.

我们必须简化方法。

# **location n.** 位置; 场所,所在地[C]

eg. First, we must decide on the location of our new swimming pool.

我们先得给新游泳池选个地点。

# **prototype n.** 原型, 雏形, 蓝本

eg. This is the prototype for future school buildings.

这是未来的学校建筑的蓝本。

# **resume vt.** 重新开始,继续

eg. They proposed that he should resume his job as farmhand.

他们建议他应重新做农夫的工作。

# **resist v.**

抵抗,反抗;抗拒

eg. The nation was unable to resist the invasion.

该国无力抵抗侵略。

(常用于否定句)忍耐,忍住

eg. I couldn't resist the temptation to tease Ollie.

我忍不住要逗奥利玩。

# **corrosion** *n.* 腐蚀, 侵蚀; 受腐蚀的部位

eg.

a building whose structure is suffering from corrosion

一座结构正受到腐蚀的建筑物

a metal that is highly resistant to corrosion

特别抗腐蚀的金属

在讲解以上单词时,教师解释每一个重点单词并举例说明,向学生示范何时、怎样运用这些词汇。在这个过程中教师让学生认真记笔记,集中注意力听讲和及时思考回答教师所提出的问题,即让学生运用所学到的监控策略来学习本单元词汇内容。

在之前授课时,教师培训过单词的联想记忆法,通过联想使单词和声音、形状等相关联,从而加快加深单词的记忆。例如:在本次授课时,有同学就想到 **corrosion** 的发音和东西生锈腐蚀之后坏了时所发出的声音相似,因此能够更快的记忆单词。再者,之前学过 **insist** 这个单词,而 **resist** 和 **insist** 拼写相似, **insist** 的意思是坚持,而 **resist** 就是再次坚持(**re** 表示再,又的意思)就变成了抵抗的意思,学生用这种方法很容易记住了单词。在这过程中学生就运用了教师之前讲授的计划策略中的分类组织策略。

在词汇学习过程中,教师引导学生自问:“在这个单元里有哪些词汇需要重点掌握?”“应该采取哪种学习策略来学习这些词汇?”“这个单词在整篇文章中起到什么样的作用?”“我的记忆效果是否达到了预想的目标?”“我使用的学习方法以及策略正确么?”此过程运用了监控策略。通过这一系列问题的自我提问,不仅能够鼓励学生监控他们的学习词汇的过程,而且还有助于帮助学生建立适合自己的学习模式,最终可以达到提高学习质量的目的。

完成词汇学习任务后,教师让学生运用所学到的评估策略认真回答以下问题:(1) 我需要完成的学习任务是什么?(2) 在学习过程中,我采取了哪些策略?(3) 我是怎样应用这些策略的?(5) 我还要做哪些方面的努力?这五个小问题能够帮助学生评价词汇的学习质量与总结词汇的学习过程,这样就能使学生在学词汇时信心满满。尚若学生对词汇学习任务进行自我总结与自我评价,他们能准确把

握自己的词汇学习水平与能力。

### 3. 快速阅读（运用监控策略和评估策略）

在这个过程中教师给学生五分钟的时间进行快速阅读。在阅读前教师根据课文内容提出两个问题。然后让学生运用所学到的监控策略进行快速阅读课文，阅读完成后请学生回答问题。最后教师及时纠正问题答案让学生运用所学到的评估策略对自己的答案进行反思总结。

问题：

1. Why did engineer Porsche find himself a firm ally in Hitler?

2. What are the selling points of the Beetle?

### 4. 精读（运用监控策略和评估策略）

在这个过程中教师给学生十分钟的时间进行精读课文内容。首先教师在学生精读课文前提出一个问题，然后让学生运用所学到的监控策略进行精读课文内容，阅读完成后请学生回答问题。最后教师及时纠正问题答案让学生运用所学到的监控策略对自己的答案进行反思总结。

问题：

仔细阅读，用一句话概括出每一段的主旨大意。

## 第四章 结果与分析

本章 4.1 节， 4.2 节与 4.3 节的内容分别为实验前学生元认知策略的认知现状，实验前词汇自主学习情况以及实验前学生词汇能力的数据分析。4.4 节，4.5 节与 4.6 节的内容分别为实验后元认知策略的应用情况，实验后词汇自主学习情况以及实验后学生词汇能力的分析与实验前相应数据的对比分析。

### 4.1.实验前学生元认知策略的认知现状

为了了解实验前学生元认知策略的认知现状，本人设计了元认知策略调查问卷。为了保证调查问卷的信度和效度，本调查问卷是在根据大学生心里特点及参照文秋芳观点的基础上设计的，共 23 个问题（见附录 1），其中 1-10 的问题是有关计划策略的，11-19 的问题是有关监控策略的，20-23 是有关评估策略的。本调查问卷发放给实验班和对照班学生后，学生对问卷进行了一一作答，表 1 显示了学生问卷测试的情况。

#### (一)实验前元认知策略问卷的结果

表 1 实验培训前两个班级的元认知策略问卷的调查结果

元 认 知 策 略 分类	计划策略		监控策略		自我评价策略	
	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班
平均值	2.398	2.460	2.178	2.174	1.832	1.868
标准差	0.572	0.566	0.560	0.581	0.538	0.553

根据表 1 的数据显示，实验班和对照班学生策略使用情况的标准差没有明显差异，说明两个班学生在培训前对元认知策略使用的情况是基本相同的。

#### (1) 实验培训前的计划策略的应用情况

表 1-1 是学生实验前元认知策略问卷中计划策略（共 10 个问题）的测试情况。

表 1-1 实验培训前两个班级的计划策略的应用情况的调查结果

计划策略的应用情况	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
A1	2.492	0.2388	2.539	0.2642
A2	2.712	0.2297	2.677	0.2459
A3	2.594	0.2256	2.663	0.2622
A4	2.447	0.2110	2.460	0.2676
A5	2.312	0.2169	2.358	0.2450
A6	2.600	0.1858	2.601	0.1930
A7	2.553	0.1196	2.559	0.2198
A8	2.549	0.2036	2.553	0.2856
A9	2.430	0.2269	2.466	0.2260
A10	2.477	0.238	2.502	0.2655

A1、在学习词汇任务前，我能够制定明确的学习目标和计划来扩展词汇量。A2、根据自己的词汇学习目标，我制定了学习词汇的长期计划以及短期计划。其中，长期的计划包括月计划和周计划，而短期的计划包括每天所掌握词汇量的情况。A3、为了帮助提高词汇学习能力，课余时间阅读有关词汇学习策略方面的书籍，根据实际情况选择适合自己的词汇学习策略并将其运用于实践中。A4、如果词汇学习效果不是很令人满意，

我会自觉地调整计划。A5、我在学习新词汇知识的同时会及时复习已获取的词汇知识，从而不会造成学了后面忘了前面的结果。A6、我在阅读文章时，遇到我认为重点的词汇知识，我会及时划下来或记录下来。A7、根据上下文语境，我知道用哪些线索来猜出生词的词义。A8、在阅读过程中，我知道哪些单词需要查字典，哪些不需要。A9、在学习完每个单元后，我会对本单元的词汇知识进行系统的复习以巩固记忆。A10、为了检验词汇掌握情况，定期做有关词汇方面的练习题。

根据问卷调查数据统计表(表 1-1)显示，实验班和对照班学生计划策略的运用情况并不是很好，学生不能够根据自身的实际情况设置明确具体的学习计划。这说明学生在很大程度上缺乏学习主体的意识。大部分学生错误地认为只要在课堂上掌握了教师所教授的词汇知识和完成教师布置的词汇学习任务就可以扩大词汇量，就可以提高词汇水平。学生缺乏运用计划策略的意识。他们不知道如何来为自己制定长期的目标(例如一学期内计划要阅读多少本有关词汇学习策略方面的书籍，要掌握多少词汇量)和短期目标(例如根据自身的需要来设计每周或每天听、说、读、写四方面的练习)。

(2) 实验培训前的监控策略的应用情况

表 1-2 是学生实验前元认知策略问卷中监控策略（共 9 个问题）的测试情况。

表 1-2 实验培训前两个班级的监控策略的应用情况的调查结果

监控策略的应用	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
A11	2.599	0.1962	2.584	0.1870
A12	2.627	0.1860	2.580	0.1971
A13	2.660	0.1866	2.600	0.1873
A14	2.511	0.2334	2.553	0.1950
A15	2.836	0.1724	2.830	0.1511
A16	2.746	0.1772	2.753	0.2001

A17	2.590	0.2416	2.614	0.1952
A18	2.748	0.1860	2.742	0.2268
A19	2.687	0.2220	2.702	0.2498

A11、在第一遍记忆词汇的过程中，我会尽最大努力记住大多数词汇，并尝试运用这些词汇。A12、在第二遍记忆词汇的过程中，我会运用老师所讲授的有关词汇的学习策略，而且在遇到困难的时候，能够及时调整策略。A13、我常把词汇书或词典带在身边并随时复习。A14、在词汇记忆过程中，我不断检验自己的掌握效果。A15、我会有意寻找有助于扩大自己词汇水平并且自己感兴趣的文章来阅读。A16、。当我读错或写错单词时，我要找出是什么原因所造成的。A17、在学习词汇知识的过程中，我会集中自己的全部注意力，如果发现注意力有分散的情况，能够及时把注意力拉回来。A18、对一定量的词汇在一段的学习后，我要求自己能够精确地掌握词汇的读音和词义 A19、每过一段时间，我会检查一下自己记忆单词的方法，。

根据表 1-2 的数据显示，实验班和对照班学生的监控策略运用的情况并不是很理想。学生不能根据个人的实际情况来运用有效的学习策略，往往花费大量的时间学习词汇知识，却得不到很好的效果。对于记忆过的词汇不能运用于实践，达不到活学活用的程度。在一段时间的词汇知识学习后，如发现效果不佳，不能及时进行调整学习思路。在阅读有关词汇的书籍时，不能够自觉读完全书内容，总是半途而废。如果遇见难一点的词汇就马上跳过去，或只能集中部分的注意力在主要的词汇知识上。在完成词汇知识测试后，不能及时总结造成失分的原因。当不能够正确掌握单词读音时，不能积极主动的查阅词典。

### (3) 实验培训前的评估策略应用情况

表 1-3 是学生实验前元认知策略问卷中评估策略（共 4 个问题）的测试情况。

表 1-3 实验培训前两个班级的评估策略的应用情况的调查结果

评估策略的应用	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
A20	2.614	0.2619	2.594	0.2459



A21	2.688	0.1870	2.646	0.1981
A22	2.742	0.2100	2.660	0.2560
A23	2.543	0.2382	2.589	0.2137

A20、在词汇测试后，我会认真、准确的评价词汇试题的答题准确率以及词汇试题的难易程度。A21、在课下，我会回忆自己完成预定的词汇学习目标的情况。A22、我常常寻找机会做词汇专项训练或进行自测。A23、总结自己学习词汇的情况和体会。

根据表 1-3 数据显示，实验班和对照班学生的评价策略应用情况不是很理想。学生不能够对词汇知识的难易程度和学习目标的完成情况进行评价，也不能正确总结词汇专项测试后的情况。这说明学生还要进一步提高评价策略的应用。评价策略主要是指学生能够对词汇知识的过程和学习结果进行反思与总结，并将此作为经验融入到新的词汇知识的学习中。学生的自主评价是指学生在完成词汇学习任务时，能够正确评价是否完成了词汇学习目标和是否运用了恰当的词汇学习策略。在自主评价的过程中，学生需要评估在一段时间内词汇的学习过程，学生需要认真地回答以下几个问题：(1) 我需要完成的学习任务是什么？(2) 在学习过程中，我采取了哪些策略？(3) 我是怎样应用这些策略的？(5) 我还要做哪些方面的努力？如果学生能认真、准确地对自己的词汇学习进行评价，他们就能够掌握自己的词汇认知水平。从而能够提高词汇学习的信心和兴趣。

## 4.2.实验前学生词汇自主学习情况

为了了解实验前学生词汇自主学习情况，本人设计了词汇自主学习情况的调查问卷。为保证问卷的效度和信度，本词汇自主学习情况问卷是在参考戴军熔、华叶婷(2003: 29-30;38-39)编制的词汇学习问卷和罗杜芳(2008: 31)编制的词汇自主学习情况调查问卷的基础上设计的，而且也结合了学生词汇自主学习的实际情况。本问卷共设计了 9 个问题(见附录 2)，其中 1-2 题是有关学生词汇自主学习态度的，3-7 题是有关学生词汇自主学习能力的，8-9 题是有关学生词汇自主学习环境的。表 2 是学生测试的情况。

### (二) 实验前词汇自主学习情况问卷的结果

表 2 实验培训前两个班级的词汇自主学习情况问卷的调查结果

项 目	实验组	对照组	检验值 T
词汇自主学习的态度	0.54	0.52	0.04
词汇自主学习能力	0.17	0.15	
词汇自主学习环境	0.52	0.41	

根据表 2 的数据显示,实验班和对照班学生策略使用情况的 T 检验值没有明显差异,说明两个班的学生在培训前词汇自主的学习情况基本上是相同的。

#### (1) 实验培训前学生的词汇自主学习的态度

表 2-1 是学生实验前词汇自主学习情况问卷中词汇自主学习态度(共 3 个问题)的测试情况。

表 2-1 实验培训前两个班级的词汇自主学习的地度的调查结果

词汇自主学习的态度	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
B1	2.329	0.1917	2.333	0.1982
B2	2.517	0.2058	2.443	0.2040

B3	2.220	0.2042	2.238	0.2001
----	-------	--------	-------	--------

B1=我\_\_认为词汇学习很重要并对其感兴趣。B2=我\_\_用自主学习这种学习方式。B3=在词汇学习中\_\_用自主学习的方式进行。

根据表 2-1 的数据显示,两个班的大部分学生并不是很喜欢自主学习这种方式,而且他们认为自主学习不能够帮助词汇的学习。但是已经认识到词汇学习是很重要的,能意识到词汇量的扩大需要靠本身的努力,但是他们缺乏自我控制的能力和学习词汇的浓厚兴趣。有多半的学生对词汇量的扩大还是信心满满。所以,在课堂教学中,教师要不断地向学生传授直观、有效的学习词汇的策略,增长词汇学习的技巧,激发词汇学习的浓厚兴趣,培养学生词汇自主学习的能力。

## (2) 实验培训前学生的词汇自主学习情况

表 2-2 是学生实验前词汇自主学习情况问卷中词汇自主学习能力的(共 5 个问题)的测试情况。

表 2-2 实验培训前两个班级的词汇自主学习能力的调查结果

词汇自主的学习	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
B4	2.516	0.2143	2.542	0.2294
B5	2.551	0.1712	2.510	0.2287
B6	2.608	0.2399	2.586	0.2757
B7	2.572	0.2240	2.619	0.2158
B8	2.798	0.1669	2.713	0.2027

B4=在英语词汇学习中,我\_\_能制定词汇学习计划,规定每周或每月学习多少新词汇。B5=我\_\_会定期检查一下自己词汇学习的情况,看自己有没有进步。B6=我\_\_评估自己学习词汇的策略,从而找出不足之处并

及时解决问题。B7=为了检验词汇学习的效果，我\_\_会有意识的抽出时间做词汇专项练习题。B8=如果自己发现学习词汇的方法不切合实际，我\_\_及时考虑其他更为合适的词汇学习方法。

根据表 2-2 的数据显示，(1)大部分学生不能够根据自己的实际情况制定阶段性学习目标和计划，而且学习具有很大的随意性；(2)学生在词汇的学习过程中，不能够根据学习任务进行自我监控、自我评估和自我调整；(3)在词汇的学习中，学生不能够使用各种有效的学习方法；(4)虽然可能有部分学生能够很好地运用上下文语境进行猜词，或利用查词典等方法，但是总的来说，学生仍然表现出词汇自主学习能力差，不能有效使用词汇学习策略等特点。总结自己学习的结果，及时变换不切合实际的学习策略，最终使学生达到养成良好的词汇学习习惯的目的。

(3) 实验培训前关于词汇自主学习的环境

表 2-3 是实验前学生词汇自主学习情况问卷中词汇自主学习环境(共 3 个问题)的测试情况。

表 2-3 实验培训前两个班级的词汇自主学习环境的调查结果

词汇自主学习的 环境	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
B9	2.646	0.2050	2.399	0.2253
B10	2.557	0.2140	2.527	0.2119
B11	2.432	0.1992	2.210	0.2673

B9=我\_\_能够求助老师或同伴来帮助自己学习词汇知识。B10=我\_\_与同学彼此之间交流词汇记忆的方法和词汇学习的策略。B11=我\_\_积极参加小组讨论活动来学习词汇知识。

根据表 2-3 的数据显示，学生在实际的词汇学习中主要依赖教师的讲解和课本，而且他们之间的合作意识并不是很强，不能够采取有效的方法来拓展词汇学习的渠道，更不会创设有利于词汇学习的环境。为此教师不但要鼓励学生之间进

行合作学习，提供给学生更多的机会进行交流与沟通，而且还要积极开发学习词汇的资源，优化学习词汇的物质环境与社会环境。

### 4.3 实验前学生词汇能力的现状

为了了解学生实验前词汇能力的现状，本人将第一套大学英语三级考试真题中的词汇部分（见附录 3）对学生进行测试。表 3 为学生的测试情况。

表 3 实验前两个班词汇能力的测试结果

班级	人数	平均分	标准差
实验班	42	67.22	12.28
对照班	44	67.11	10.70

根据表 3 的数据显示，实验班和对照班学生测试成绩的平均分很接近，这说明学生在培训前词汇能力水平基本上是相同的。

### 4.4 实验后学生元认知策略的应用情况

通过 12 周对实验班学生进行元认知策略培训，为了了解培训后学生对元认知策略的应用情况，本人将相同的元认知策略问卷再次发给实验班和对照班学生进行测试。表 4 是学生测试的情况。

表 4 实验后两个班级的元认知策略问卷的调查结果

元 认 知 策 略 分类	计划策略		监控策略		评估策略	
班级分类	实验班	对照班	实验班	对照班	实验班	对照班
平均值	4.065	2.496	3.562	2.186	3.079	1.864
标准差	0.701	0.578	0.693	0.590	0.630	0.544

根据表 1 的数据显示，实验前实验班和对照班学生计划策略使用情况的平均值分别为：2.398 和 2.460，监控策略使用情况的平均值分别为：2.178 和 2.174，自我评价策略使用情况的平均值分别为：1.832 和 1.868，两个班学生元认知策略使用情况的平均值没有明显的差异。根据表 4 的数据显示，实验后实验班和对

照班学生计划策略使用情况的平均值分别为：4.065 和 2.496，监控策略使用情况的平均值分别为：3.562 和 2.186，自我评价策略使用情况的平均值分别为：3.079 和 1.864，两个班学生元认知策略使用情况的平均值有了明显的差异，实验班学生对元认知策略的使用情况明显好于对照班。

(一) 实验培训后的计划策略的应用情况

表 4-1 是学生实验后元认知策略问卷中计划策略（共 10 个问题）的测试情况。

表 4-1 实验培训后两个班级的计划策略的应用情况调查结果

计划策略的应用情况	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
A1	4.500	0.5387	2.639	0.2647
A2	4.714	0.5304	2.676	0.2463
A3	3.603	0.4266	2.870	0.2730
A4	4.456	0.5110	2.585	0.2775
A5	3.316	0.4172	2.466	0.2551
A6	4.603	0.5863	2.503	0.1831
A7	4.558	0.5079	2.577	0.2215
A8	3.550	0.4040	2.456	0.2656

A9	3.432	0.4300	2.576	0.2177
A10	4.478	0.5335	2.513	0.2753

A1、在学习词汇任务前，我能够制定明确的学习目标和计划来扩展词汇量。A2、根据自己的词汇学习目标，我制定了学习词汇的长期计划以及短期计划。其中长期的计划包括月计划和周计划，而短期的计划包括每天所掌握词汇量的情况。A3、为了帮助提高词汇学习能力，课余时间阅读有关词汇学习策略方面的书籍，根据实际情况选择适合自己的词汇学习策略并将其运用于实践中。A4、如果词汇学习效果不是很令人满意，我会自觉地调整计划。A5、我在学习新词汇知识的同时会及时复习已获取的词汇知识，从而不会造成学了后面忘了前面的结果。A6、我在阅读文章时，遇到我认为重点的词汇知识，我会及时划下来或记录下来。A7、根据上下文语境，我知道用哪些线索来猜出生词的词义。A8、在阅读过程中，我知道哪些单词需要查字典，哪些不需要。A9、在学习完每个单元后，我会对本单元的词汇知识进行系统的复习以巩固记忆。A10、为了检验词汇掌握情况，定期做有关词汇方面的练习题。

根据表 1-1 与表 4-1 的数据显示，实验前实验班学生计划策略应用情况平均值即 A1—A10 的平均分值分别为 2.492, 2.712, 2.594, 2.447, 2.312, 2.600, 2.553, 2.549, 2.430, 2.477。而实验后 A1—A10 的平均分值分别为 4.500, 4.714, 3.603, 4.456, 3.316, 4.603, 4.558, 3.550, 3.432, 4.478。可见，通过培训实验班的平均分值得有了显著提高。学生会做好每个单元词汇学习的预习和复习计划，而且学生能够将全部注意力集中在词汇知识的学习上，并且能够有选择的注意到主要的词汇短语上，在完成学习词汇任务后，能够及时复习所习得的词汇知识。在长期的计划中，学生能够计划抽出具体的时间做词汇专项练习题，并能自觉在课外阅读有关英语词汇的各种书籍。

根据表 1-1 与表 4-1 的数据显示，实验前对照班学生计划策略应用情况平均值即 A1—A10 的平均分值分别为 2.539, 2.677, 2.663, 2.460, 2.358, 2.601, 2.559, 2.553, 2.466, 2.502，而实验后 A1—A10 的平均分值分别为 2.639, 2.676, 2.870, 2.585, 2.466, 2.503, 2.577, 2.456, 2.576, 2.513。可以看出实验后对照班学生计划策略应用的情况改变不明显。

## (二) 实验培训后的监控策略的应用情况

表 4-2 是学生实验后元认知策略问卷中监控策略（共 9 个问题）的测试情

况。

表 4-2 实验培训后两个班级的监控策略的应用情况的调查结果

监控策略的应用	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
A11	4.600	0.5866	2.684	0.1973
A12	3.632	0.4763	2.783	0.2172
A13	4.662	0.5870	2.623	0.1880
A14	4.513	0.5336	2.433	0.1867
A15	4.636	0.5123	2.847	0.1515
A16	3.756	0.4770	2.983	0.2300
A17	4.593	0.5416	2.540	0.1861
A18	4.784	0.5860	2.500	0.2158
A19	4.683	0.5241	2.787	0.2600

A11、在第一遍记忆词汇的过程中，我会尽最大努力记住大多数词汇，并尝试运用这些词汇。A12、在第二遍记忆词汇的过程中，我会运用老师所讲授的有关词汇的学习策略，而且在遇到困难的时候，能够及时调整策略。A13、我常把词汇书或词典带在身边并随时复习。A14、在词汇记忆过程中，我不断检验自己的掌握效果。A15、我会有意寻找有助于扩大自己词汇水平并且自己感兴趣的文章来阅读。A16、当我读错或写错单词时，我要找出是什么原因所造成的。A17、在学习词汇知识的过程中，我会集中自己的全部注意力。A18、对一定量的词汇在一段的学习后，我要求自己能够精确地掌握词汇的读音和词义。A19、每过一段时间，我会检查一下自己记忆单词的方法。

根据表 1-2 与表 4-2 的数据显示，实验前实验班学生监控策略应用情况平均



值即 A11—A19 的平均分值分别为 2.599, 2.627, 2.660, 2.511, 2.836, 2.746, 2.590, 2.784, 2.687, 而实验后 A11—A19 的平均分值分别为 4.600, 3.632, 4.662, 4.513, 4.636, 3.756, 4.593, 4.784, 4.683。可见, 通过培训实验班的平均分有了显著提高。在词汇学习的过程中, 学生会运用多种记忆词汇策略, 及时地调整更改不恰当的策略; 遇到较难词汇时能够及时查阅词典; 并能根据所定计划复习所学词汇内容, 在适当的情形下能够将所习得的词汇应用于实际; 并能注意词汇在文章中起到的作用; 能够将注意力集中到重点的词汇知识上; 并能按照设定的计划促使自己进行词汇专项练习。

根据表 1-2 与表 4-2 的数据显示, 实验前对照班学生监控策略应用情况平均值即 A11—A19 的平均分值分别为 2.584, 2.580, 2.600, 2.553, 2.830, 2.753, 2.614, 2.742, 2.702, 而实验后 A11—A19 的平均分值分别 2.684, 2.783, 2.623, 2.433, 2.847, 2.983, 2.540, 2.500, 2.787。可见实验后对照班学生监控策略应用情况的改变不明显。

(三) 实验培训后的评估策略应用情况

表 4-3 是学生实验后元认知策略问卷中评估策略(4 个问题)的测试情况。

表 4-3 实验培训后两个班级的评估策略的应用情况的调查结果

评估策略的应用	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
A20	4.616	0.5621	2.595	0.2465
A21	4.794	0.5871	2.746	0.2000
A22	3.521	0.4233	2.872	0.2642
A23	4.646	0.5384	2.710	0.2322

A20、在词汇测试后, 我会认真、准确的评价词汇试题的答题准确率以及词汇试题的难易程度。A21、在课下, 我会回忆自己完成预定的词汇学习目标的情况。A22、我常常寻找机会做词汇专项训练或进行自测。A23、总结自己学习词汇的情况和体会。

根据表 1-3 与表 4-3 的数据显示，实验前实验班学生评价策略应用情况平均值即 A20—A23 的平均分值分别为 2.614，2.688，2.742，2.543。而实验后 A20—A23 的平均分值分别为 4.616，4.794，3.521，4.646。可见实验后实验班学生的平均分有了显著的提高。在完成词汇学习任务后，学生能够对词汇内容的难易程度进行评价与总结；能够对自己所完成的词汇学习目标情况进行检查；能够在回忆词汇学习的过程中找出不足之处并及时解决问题。

根据表 1-3 与表 4-3 的数据显示，实验前对照班学生评价策略应用情况平均值即 A20—A23 的平均分值分别为 2.594, 2.646, 2.660, 2.589，而实验后 A20—A23 的平均分值分别 2.595, 2.746, 2.872, 2.710。可见实验后对照班学生评价策略应用情况的改变不明显。

根据以上各表的数据显示，对实验班学生进行为期 12 周的元认知策略培训后，实验班学生应用元认知策略有了明显的提高，而对照班在实验前和实验后对元认知策略的使用没有明显变化，由此可见，对学生进行元认知策略培训可以提高词汇学习能力。

#### 4.5 实验后学生的词汇自主学习情况

通过 12 周对学生元认知策略的培训，为了了解学生培训后词汇自主学习情况，本人将相同的词汇自主学习问卷再次发给实验班和对照班学生进行测试。表 5 是学生测试的情况。

表 5 实验培训后两个班级的词汇自主学习情况问卷的调查结果

项 目	实验组		对照组	
	实验前	实验后	实验前	实验后
词汇自主学习的态度	0.54	0.78	0.52	0.67

词汇自主学习能 力	0.17	0.41	0.15	0.23
词汇自主学习环 境	0.52	0.63	0.41	0.48

根据表 2 的数据显示,实验前实验班词汇自主学习态度、词汇自主学习能力和词汇自主学习环境的平均值分别为 0.54、0.17 和 0.52;而实验前对照班这三者的平均值分别为 0.52、0.15 和 0.41。通过以上数据可以看出,两个班的词汇自主学习情况的平均值没有显著的差异。而通过表 5 的数据显示,实验后实验班和对照班学生词汇自主学习态度的平均值分别为 0.78 和 0.67,词汇自主学习能力情况的平均值分别为 0.41 和 0.23,词汇自主学习环境的平均值分别为 0.63 和 0.48,可见实验后实验班学生词汇自主学习情况的平均值与对照班相比有了明显的提高。

#### (一) 实验培训后学生的词汇自主学习的态度

表 5-1 是学生实验后词汇自主学习情况问卷中词汇自主学习态度(共 3 个问题)的测试情况。

表 5-1 实验培训后两个班级的词汇自主学习的态度的调查结果

词汇自主学习的 态度	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
B1	4.331	0.5916	2.532	0.2030
B2	4.526	0.5161	2.753	0.2478

B3	4.323	0.5714	2.668	0.2716
----	-------	--------	-------	--------

B1=我\_\_认为词汇学习很重要并对其感兴趣。B2=我\_\_用自主学习这种学习方式。B3=在词汇学习中\_\_用自主学习的方式进行。

根据表 2-1 与表 5-1 的数据显示,实验前实验班学生词汇自主学习态度平均值即 B1, B2, B3 的平均分值分别为 2.329, 2.517, 2.220。而实验后 B1, B2, B3 的平均分值分别为 4.331, 4.526, 4.323。由此可以看出实验后实验班学生词汇自主学习态度的平均值有了明显的提高。学生可以运用自主学习这种方式,而且在词汇学习的过程中对这种方式很感兴趣。

根据表 2-1 与表 5-1 的数据显示,实验前对照班学生词汇自主学习态度平均值即 B1, B2, B3 的平均分值分别 2.333, 2.443, 2.238。而实验后 B1, B2, B3 的平均分值分别 2.532, 2.753, 2.668。由此可见对照班学生在实验前和实验后词汇自主学习的态度没有明显改变。

## (二) 实验培训后学生的词汇自主学习情况

表 5-2 是学生实验后词汇自主学习情况问卷中词汇自主学习能力情况(共 5 个问题)的测试情况。

表 5-2 实验培训后两个班级的词汇自主学习能力的调查结果

词汇自主的学习	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
B4	4.518	0.5144	2.645	0.2396
B5	4.551	0.5716	2.813	0.2490
B6	4.620	0.5643	2.686	0.2862
B7	3.578	0.4523	2.723	0.2262
B8	4.942	0.5821	2.516	0.1986

B4=在英语词汇学习中，我\_\_能制定词汇学习计划，规定每周或每月学习多少新词汇。B5=我\_\_会定期检查一下自己词汇学习的情况，看自己有没有进步。B6=我\_\_评估自己学习词汇的策略，从而找出不足之处并及时解决问题。B7=为了检验词汇学习的效果，我\_\_会有意识的抽出时间做词汇专项练习题。B8=如果自己发现学习词汇的方法不切合实际，我\_\_及时考虑其他更为合适的词汇学习方法。

根据表 2-2 与表 5-2 的数据显示，实验前实验班学生词汇自主学习能力平均值即 B4—B8 的平均分值分别为 2.516, 2.551, 2.608, 2.572, 2.798 而实验后 B4—B8 的平均分值分别为 4.518, 4.551, 4.620, 3.578, 4.942。可以看出实验后实验班的平均分有了显著的提高。实验班的学生能够根据自己的情况及时调整恰当的学习词汇的方法。

根据表 2-2 与表 5-2 的数据显示，实验前对照班学生词汇自主学习能力平均值即 B4—B8 的平均分值分别 2.542, 2.510, 2.586, 2.619, 2.713，而实验后 B4—B8 的平均分值分别 2.645, 2.813, 2.686, 2.723, 2.516。由此可见对照班学生在实验前和实验后词汇自主学习能力没有明显的改变。

(三) 实验培训后学生的词汇自主学习环境情况

表 5-3 是学生实验后词汇自主学习情况问卷中词汇自主学习环境情况（共 3 个问题）的测试情况。

表 5-3 实验培训后两个班级的词汇自主学习环境的调查结果

词汇自主学习的 环境	实验班的平均值	实验班的标准差	对照班的平均值	对照班的标准差
B9	4.648	0.5045	2.534	0.2356
B10	4.553	0.6723	2.622	0.1987
B11	4.726	0.4022	2.438	0.4326

B9=我\_\_能够求助老师或同伴来帮助自己学习词汇知识。B10=我\_\_与同学彼此之间交流词汇记忆的方法和

词汇学习的策略。B11=我\_\_积极参加小组讨论活动来学习词汇知识。

根据表 2-3 与表 5-3 的数据显示,实验前实验班学生词汇自主学习环境平均值即 B9-B11 的平均分值分别为 2.646, 2.557, 2.432。而实验后 B9-B11 的平均分值分别为 4.648, 4.553, 4.726。可以看出实验后实验班的平均分值有了显著的提高。这就说明了学生掌握了一定的策略,并且能够运用到词汇学习中去,提高了自主学习的能力。

根据表 2-3 与表 5-3 的数据显示,实验前对照班学生词汇自主学习环境平均值即 B9-B11 的平均分值分别 2.399, 2.527, 2.210。而实验后 B9-B11 的平均分值分别 2.534, 2.622, 2.438。可见对照班学生在实验前和实验后对词汇自主学习环境的应用情况没有显著的改变。

由以上各表的数据显示,对学生进行元认知策略培训能够改善词汇自主学习的态度,提高词汇自主学习的能力,并运用各种有利的环境进行自主。

#### 4.6 实验后学生词汇能力的状况

通过 12 周对学生元认知策略的培训,为了了解学生培训后词汇能力的情况,本人将第二套大学英语三级考试真题中的词汇部分(见附录 4)给学生进行测试。表 6 是学生测试情况。

表 6 实验后两个班词汇能力的测试结果

班级	人数	平均分	标准差	T
实验班	42	73.44	9.01	2.39
对照班	44	67	9.71	

根据表 6 的数据显示,实验班和对照班学生词汇测试成绩的平均分相差 6.44 分。这说明实验班学生进行元认知策略培训后,词汇成绩有了明显的提高。为进一步证明实验班学生在词汇学习技能方面也得到了提高,我们又进一步分析了两个班在实验前和实验后成绩之间的关系。结果表明:实验班在前后测之间存在了明显的差异,而对照班的前测和后测成绩差异却不明显。

通过对以上数据的分析,可得出以下结论:实验班学生在为期 12 周元认知策略培训后,词汇学习水平有了明显的提高。

## 4.7 小结

学生实验前元认知策略调查问卷测试的数据显示,实验班和对照班的学生在受训前的情况基本上相同。两个班的学生对计划策略的使用情况不是很好。学生不能够根据自身的实际情况设置明确具体的学习计划。这说明学生在很大程度上缺乏学习主体的意识。监控策略的使用情况也不是很理想。在实际的词汇教学中,学生不能根据个人的实际情况来运用有效的学习策略,往往花费大量的时间学习词汇知识,去得不到很好的效果。对于记忆过的词汇不能运用于实践,达不到活学活用的程度。对评估策略的使用情况同样也不是很理想。学生不能够对词汇知识的难易程度和学习目标的完成情况进行评价,也不能正确总结词汇专项测试后的情况。

实验培训后,通过实验前后数据的对比,可以明显看到实验班学生对元认知策略应用情况有了很大的进步,实验班学生有了明确的学习目标,并能制定适合自己的学习计划。遇到较难词汇时能够及时查阅词典;并能根据所定计划复习所学词汇内容,在适当的情形下能够将所习得的词汇应用于实际中;并能注意词汇在文章中起到的作用;能够将注意力集中到重点的词汇知识上;并能按照设定的计划促使自己进行词汇专项练习。在学习词汇后,学生能够对词汇内容的难易程度进行评价与总结,而对照班学生对元认知策略的掌握情况和实验前基本相同,没有明显变化。

学生实验前词汇自主学习情况问卷测试的数据显示,实验班和对照班的学生在受训前的情况基本上相同。两个班的大部分学生并不是很喜欢自主学习这种方式,而且他们认为自主学习不能够帮助词汇的学习。但是已经认识到词汇学习是很重要的,能意识到词汇量的扩大需要靠本身的努力,但是他们缺乏自我控制的能力和词汇学习的浓厚兴趣。有多半的学生对词汇量的扩大还是充满了信心。

实验后,通过实验前后数据的对比,可以明显看到实验班学生在词汇自主学习方面取得了很大的进步,实验班学生能够应用自主学习这种方式,并在词汇学习中对自主学习的方式感兴趣。学生能够根据自己的实际情况制定明确具体的学习目标,能够有意识的监控词汇学习策略的使用情况,评价与总结的词汇记忆的方法,并能及时调整其它有效地学习词汇的方法。而对照班学生词汇自主学习

的情况没有明显变化。

学生实验前第一套试题测试的数据显示，实验班和对照班学生词汇能力基本相同，差距不大。通过 12 周对实验班学生元认知策略培训后，第二套试题测试的数据显示，实验班学生词汇能力有了明显的提高，而对照班学生的词汇能力与实验前没有明显变化。



## 第五章教学启示与研究局限性

### 5.1 教学启示

#### (1) 完善传统英语学习策略的观念。

首先,英语学习是一个复杂而且是一个不断积累的过程,具有循序渐进、日积月累的特点。现在大多数人认为掌握了英语学习策略就能得到英语学习好的灵丹妙药。但要遵循英语学习的特点和规律,只有这样才能成功的保证英语学习策略的有效运用。其次,好的英语学习策略并不一定适合每一个学生的使用,策略也是因人而异,因时因事而变的。教师应该将有效的英语学习策略教授给学生,且让学生认识到学习策略的本质,引导学生根据自身特点及学习风格选择适合自己的学习策略。再者,学习策略是一把双刃剑,它既有正面影响也有负面影响。所以,策略的培训种类以及频率也不是越多越好,它在很大程度上和学生的语言基础水平和学习任务的难易程度有关。

#### (2) 根据学生对词汇学习策略掌握的情况,教授学生元认知策略知识。

学生在词汇的学习过程中,对其进行元认知策略培训的主要目的就是提高学生词汇自主学习的意识以及词汇自主学习的能力,使学生能够根据自己的实际情况设置恰当的学习目标,所以,教师在对学生进行元认知策略培训前,运用各种有效的方式来了解学生词汇学习的水平,词汇学习方法及掌握情况。分析引起词汇学习困难的原因,鼓励学生在探索词汇学习过程中有效地内化元认知策略。

#### (3) 强调词汇学习策略的系统性与灵活性

元认知策略培训是一个系统的工程,不能孤立地培训单个策略,要将计划策略,监控策略和评估策略培训的内容融入到整个系统。英语词汇学习是一个比较复杂的过程,情感策略和认知策略也会不同程度地帮助学生词汇知识。学生要根据学习材料的性质和特点,选取行之有效的学习策略,从而提高自己词汇学习的质量。

#### (4) 注重学习迁移的教学

学习是一个连续的过程,学生学习迁移能力的高低,直接影响着学习内容的深化程度,进而影响着其问题解决与创造活动。教师在教学过程中要注意精选教材,选择那些具有广泛迁移价值的内容。要合理编排教学内容,使教材达到结构化,一体化和网络化,从而让学生掌握系统化的知识。在教学过程中,还要合理

安排教学程序，教授学生有效的学习策略，提高迁移意识性，从而提高学生学习英语的总体水平。

## 5.2 本研究的局限性

- (1) 本研究的对象是任选山东协和学院大二的两个班级，所以研究结果需要进一步的得到推广且再次验证。
- (2) 学习策略不仅有元认知策略，而且还有认知策略和资源管理策略。在本次实验过程中，只是对实验班学生进行元认知策略培训，没有考虑到学生的个体差异，可能很难达到预想中的效果。因此在今后的研究中不仅应考虑到学生的学习特点和实际情况，而且还要考虑到认知策略和资源管理策略的培训。
- (3) 学生不仅要掌握元认知策略的理论知识，而且还要会在具体的学习情境中运用元认知策略。因此在课堂上和课外教师要给学生机会运用元认知策略。
- (4) 对实验班学生进行为期 12 周元认知策略培训在时间上还是比较短。所以，教师在词汇教学过程中，应该将本策略长期融入到教学中。

## 结语

通过实验,我们可以看出元认知策略能够有效提高学生的词汇自主学习能力。在英语的词汇学习中,恰当地运用元认知策略不仅能够帮助学生制定有效的词汇学习计划、监控词汇的学习过程、评价词汇的学习效果,而且还有助于学生养成良好的词汇学习习惯,词汇量的扩大。从而能够增强学生学习词汇的信心,提高词汇学习效果,而且也改变了学生词汇的学习现状。

在实验前,为了了解实验班和对照班学生对元认知策略和词汇自主学习策略的认知现状以及词汇水平,本人将两个问卷和第一套试题的词汇部分对学生进行测试,测试结果显示:两个班的学生对元认知策略不了解,基本上没有词汇自主的学习能力,且两班词汇水平一般差异不大。在实验过程中,对实验班学生进行为期 12 周的元认知策略即计划策略、监控策略和评价策略培训,而对照班学生则按照原来的词汇教学策略进行教学。在实验后,将相同的两个问卷和第二套试题的词汇部分对学生进行测试,测试结果显示:实验班学生能够在自己的词汇学习中运用元认知策略,词汇自主学习能力也得到了显著提高,词汇水平也有明显提高。而对照班的学生和实验前各个方面相比变化不大。

但是本研究也存在一定的局限性,例如:本研究的样本比较小,时间也比较短,在词汇的教学中没有给学生充足的时间和机会来练习元认知策略。

因此在以后的词汇教学中,希望将元认知策略培训长期的融入到英语词汇的教学中,最大程度发挥学生的学习主体的地位,从而最终达到提高学生词汇自主学习的能力的目的。

## 参考文献

- Anderson, J. R. *Metacognitive psychology and Its Implication* [M].New York: Worth Publishers, 1988.
- Brown, A.L. & Palincsar, A.S. *Inducing strategies learning for texts by means of informed self-control training* [J].Topics in learning and learning disabilities1, 1982.
- Dickinson L. *Autonomy and motivation: a literature review* [J].System, 1995.
- Holec. *Autonomy in Foreign Language Learning* [M].Oxford: Pergamon, 1981.
- Littlewood W. *Autonomy: an anatomy and a framework* [J].System, 1996.
- Nunan, D. *Strategy Training in the Language classroom: An empirical investigation* [J].RELC Journal126, 1996.
- O'Malley, J.M. & Chamot, A,U. *Learning Strategies in Second Language Acquisition* [M].Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
- Rubin, J. *Learner Strategies: Theoretical Assumption, Research History and Typology* [A].Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall International, 1987.
- Ryan, M. *Listening in language learning* [M].New York: Longman, 1991.
- Wenden, A. *Learner Strategies for Learner Autonomy* [M].Hemel Hempstead: Prentice Hall International, 1987.
- 陈辉.英语专业的中国学生学习英语词汇的策略[J].外语教学, 2001, 第 4 期.
- 戴军熔、华叶婷. 高中学生英语词汇学习的现状分析与教法研究[J].中小学英语教学与研究. 2003.
- 李如密、王平.学习策略教学的有效策略探析[J].中国教育学刊, 2001, 第 1 期.
- 林崇德主编.英语教学心理学[M].北京教育出版社, 2001.
- 陆国强.现代英语词汇学[M].上海: 上海外语教育出版社, 1999.
- 陆巧玲.《词汇教学中的语境问题》[M].北京: 外语与外语教学, 2001.
- 纪康丽.外语学习中元认知策略的培训 [J].外语界, 2002, 第 3 期.
- 蒋祖康.第二语言习得研究[M].北京: 北京外语教学与研究出版社, 1999.
- 李岚. 大学英语学习者元认知语言学习策略训练的实证研究[[J].山东外语教学, 2005, 第 4 期.
- 文秋芳. 英语学习理论[M].上海: 上海外语教育出版社, 1996.

杨坚定. 听力教学中的元认知策略培训[J].外语教学, 2003, 第 2 期.

杨善江. 元认知策略在高中英语听力教学中的运用[J].外语教学, 2007, 第 10 期.

张颖秋. 认知与大学英语词汇教学[J].外语与外语教学, 2005, 第 6 期.

刘绍龙. 《论二语词汇深度习得及发展特征》[M].北京:外语教学与研究, 2001.

## 附录 1

### 元认知策略问卷

下面是一些学习策略。请根据数字所代表的意思，在每道题的后面的括上 1, 2, 3, 4 或 5。所选数字一定要能如实描述你的学习情况。

1=这种做法完全或几乎完全不适合我的情况。

2=这种做法通常不适合我的情况。

3=这种做法有时适合我的情况。

4=这种做法通常适合我的情况。

5=这种做法完全或几乎完全适合我的情况。

谢谢你的合作!

#### 1.计划策略

A1、在学习词汇任务前，我能够制定明确的学习目标和计划来扩展词汇量。

A2、根据自己的词汇学习目标，我制定了学习词汇的长期计划及短期计划。

其中，长期的计划包括月计划和周计划，而短期的计划包括每天掌握词汇量的情况。

A3、为了帮助提高词汇学习能力，课余时间阅读有关词汇学习策略方面的书籍，根据实际情况选择适合自己的词汇学习策略并将其运用于实践中。

A4、如果词汇学习结果不是很令人满意，我会自觉地调整计划。

A5、我在学习新词汇知识的同时会及时复习已获取的词汇知识，从而不会造成学了后面忘了前面的结果。

A6、我在阅读文章时，遇到我认为重点的词汇知识，我会及时划下来或记录下来。

A7、根据上下文语境，我知道用哪些线索来猜出生词的词义。

A8、在阅读过程中，我知道哪些单词需要查字典，哪些不需要。

A9、在学习完每个单元后，我会对本单元的词汇知识进行系统的复习以巩固记忆。

A10、为了检验词汇掌握情况，定期做有关词汇方面的练习题。

#### 2.监控策略

A11、在第一遍记忆词汇的过程中，我会尽最大努力记住大多数词汇，并尝试运用这些词汇。

A12、在第二遍记忆词汇的过程中，我会运用老师讲授的有关词汇的学习策略，而且在遇到困难的时候，能够及时调整策略。

A13、我常把词汇书或词典带在身边并随时复习。

A14、在词汇记忆过程中，我不断检验自己的掌握效果。

A15、我会有意寻找有助于扩大自己词汇水平并且自己感兴趣的文章来阅读。

A16、当我读错或写错单词时，我要找出是什么原因所造成的。

A17、在学习词汇知识的过程中，我会集中自己的全部注意力。

A18、对一定量的词汇在一段的学习后，我要求自己能够精确地掌握词汇的读音和词义

A19、每过一段时间，我会检查一下自己记忆单词的方法。

### 3.评估策略

A20、在词汇测试后，我会认真、准确的评价词汇试题的答题准确率以及词汇试题的难易程度。

A21、在课下，我会回忆自己完成预定的词汇学习目标的情况。

A22、我常常寻找机会做词汇专项训练或进行自测。

A23、总结自己学习词汇的情况和体会。

## 附录 2

### 词汇自主学习情况问卷

#### 1. 词汇自主学习的态度

B1.我\_\_\_\_\_认为词汇学习很重要并对其感兴趣。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

B2.我\_\_\_\_\_用自主学习这种学习方式

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

B3.在词汇学习中\_\_\_\_\_用自主学习的方式进行。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

#### 2. 关于自主学习能力的情况

B4.在英语词汇学习中,我\_\_\_\_\_能制定词汇学习计划,规定每周或每月学习多少新词汇。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

B5.我\_\_\_\_\_会检查一下自己词汇学习的情况,看自己有没有进步。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

B6.我\_\_\_\_\_评估自己学习词汇的策略,从而找出不足之处并及时解决问题。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

B7.为了检验词汇学习的效果,我\_\_\_\_\_会有意识的抽出时间做词汇专项练习题。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

B8.如果自己发现学习词汇的方法不切合实际,我\_\_\_\_\_及时考虑其他更为合适的  
词汇学习方法。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

#### 3. 关于词汇自主学习的环境

B9.我\_\_\_\_\_能够求助老师或同伴来帮助自己学习词汇知识。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

B10.我\_\_\_\_\_与同学彼此之间交流词汇记忆的方法和词汇学习的策略。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不

B11.我\_\_\_\_\_积极参加小组讨论活动来学习词汇知识。

A.总是 B.经常 C.有时 D.很少 E.从不



## 附录 3

### 测试一

#### Part II Vocabulary & Structure

**Directions:** This part is to test your ability to use words and phrases to construct meaningful and grammatically correct sentences. It consists of 2 sections.

##### Section A

**Directions:** There are 10 incomplete statements here. You are required to complete each statement by choosing the appropriate answer from the 4 choices marked A, B, C and D. You should mark the corresponding letter on the Answer Sheet with a single line through the centre.

16. The newspaper \_\_\_\_\_ two people were killed in the accident.  
A. says                      B. talks                      C. calls                      D. asks
17. She told us briefly about how they succeeded in \_\_\_\_\_ the new product  
A. develop                      B. to develop                      C. developed                      D. developing
18. The big IT company will \_\_\_\_\_ a new research center in the city.  
A. set up                      B. break up                      C. get up                      D. turn up
19. I \_\_\_\_\_ at 130 kilometers per hour when the policeman stopped me.  
A. had driven                      B. have driven                      C. drive                      D. was driving
20. Information about the new system is easy to \_\_\_\_\_ on the Internet.  
A. like                      B. go                      C. find                      D. open
21. I'd like to introduce you \_\_\_\_\_ James Stewart, the new manager of our department.  
A. with                      B. to                      C. of                      D. on
22. We had a(n) \_\_\_\_\_ with him about this problem last night.  
A. explanation                      B. impression                      C. exhibition                      D. discussion
23. We talked for more than three hours without \_\_\_\_\_ a cup of tea.  
A. to have                      B. having                      C. have                      D. had
24. They had to give up the plan because they had \_\_\_\_\_ money.  
A. come up to                      B. got along with                      C. ran out of                      D. taken charge of
25. \_\_\_\_\_ she joined the company only a year ago, she's already been promoted twice.  
A. Although                      B. Because                      C. If                      D. When

##### Section B

**Direction:** There are also 10 incomplete statements here. You should fill in each blank with the proper form of the word given in the brackets. Write the word or words in the corresponding space on the Answer Sheet.

26. The new (nation)\_\_\_\_\_ museum will be open to the public next week.
27. This question is (difficult) \_\_\_\_\_ than the one I have answered.
28. The secretary has been working for the same (manage) \_\_\_\_\_ for over 5 years.
29. The hotel, (build) \_\_\_\_\_ 100 years ago, still looks new.
30. We are pleased to learn that that problem (solve) \_\_\_\_\_ at yesterday's meeting.
31. I want (point out) \_\_\_\_\_ that a decision about the matter must be made at once.
32. Although she is young for the job, she is very (experience) \_\_\_\_\_.
33. The new rules for environmental protection have been (wide) \_\_\_\_\_ accepted by the public.

34. We demand that the tour guide (tell) \_\_\_\_\_ us immediately about any change in the schedule.
35. Thank you for your letter of November 15, (invite) \_\_\_\_\_ us to the trade fair on December 10.

## 附录 4

### 测试二

16. I am sorry to tell you that the book you asked for is not \_\_\_\_.  
A. adaptable      B. acceptable      C. advisable      D. available
17. In some very cold countries people build \_\_\_\_ houses to save energy.  
A. especial      B. especially      C. special      D. specially
18. I always \_\_\_\_ starting early rather than leaving everything to the last minutes.  
A. practice      B. perform      C. perfect      D. prefer
19. The restaurant is busy on Sundays, so I will telephone to \_\_\_\_ a table.  
A. reserve      B. deserve      C. preserve      D. observe
20. \_\_\_\_ all her friends agree, she was unusually warm-hearted, loving and generous.  
A. Now that      B. Even if      C. Although      D. As
21. He drove to the airport to \_\_\_\_ Mr. Dixon who came to see him from Mexico.  
A. pick up      B. pick out      C. call up      D. call out
22. She insists that he \_\_\_\_ improve his oral English by doing a lot of practice.  
A. could      B. would      C. might      D. should
23. Construction of the railways helped to develop the national \_\_\_\_.  
A. economic      B. economics      C. economy      D. economical
24. If you don't deliver the goods by Friday, we will be breaking the \_\_\_\_.  
A. contrast      B. contract      C. contest      D. content
25. Frank assured me that if I ever needed financial help I could always \_\_\_\_ him.  
A. turn off      B. turn to      C. turn down      D. turn into
26. The composition is not well written, and \_\_\_\_, there are many spelling mistakes in it.  
A. more over      B. any more      C. moreover      D. no more
27. The hotel wants to \_\_\_\_ its buildings by adding a swimming pool.  
A. expand      B. extend      C. expend      D. attend
28. No sooner had we returned home \_\_\_\_ it rained.  
A. then      B. than      C. when      D. as
29. All their attempts to \_\_\_\_ the child from a burning building were in vain.  
A. regain      B. recover      C. rescue      D. remind
30. I would have come sooner but I \_\_\_\_ that you were waiting.  
A. haven't known      B. hadn't known      C. didn't know      D. have known
31. George, like all boys, \_\_\_\_ cars very much.  
A. like      B. are liking      C. liking      D. likes
32. Mary has got a full mark in the test. She \_\_\_\_ very hard all the time.  
A. will work      B. must have worked      C. may work      D. could have worked
33. We moved to the town \_\_\_\_ we could go to see our parents often.  
A. even if      B. in case      C. so that      D. as if
34. You should be thankful to have escaped with only \_\_\_\_ injuries.  
A. minor      B. minority      C. major      D. majority
35. An increasing number of people can now \_\_\_\_ to eat outside, thanks to the economic reforms.  
A. approve      B. approach      C. affect      D. afford

## 致谢

在各方的指导和帮助下，我终于完成了硕士论文的写作，在这里我要真诚的感谢所有给过我支持，帮助和鼓励的人。

首先，我要感谢我的导师—肖龙福老师，肖导师严谨的治学精神，严肃的科学态度，深深地感染和激励着我。从选题到最后整篇论文的完成，您对我耐心的指导，才使我完成了本次论文的撰写。

与此同时，我要非常感谢我们小组的其他三位成员，在论文的撰写过程中，给我提供了很多建议。同时，我要感谢山东协和学院大二的 86 名学生，谢谢你们的参与和合作，并给我提供了有价值的数据。

最后，我要感谢我的家人。