

## 元认知策略培训与学习者自主学习能力的培养

浙江万里学院外语学院 王洪林\*

**摘要：**自主学习作为教育的终极目标，近年来受到国内外学者们的广泛关注。而在我国高校的英语教学中，学生的自主能力较弱。笔者试图通过具体的元认知策略培训提高学生的自主学习能力，如提高学生对自己学习的计划与管理、监控与评估的能力，提高自主学习意识，并为终身学习打下基础。

**关键词：**元认知策略 元认知策略培训 自主学习能力

### 1. 学习策略与元认知策略的含义

20世纪70年代以来，在二语习得方面的研究重点由教学法转向对语言学习者的个体特征研究，同时，学习策略的研究成为了语言学习及教学方面的重要研究内容。20世纪八、九十年代，学习者培训引起人们的广泛关注，同时对学习策略的研究也不断增多，但这种研究主要是通过发现成功学习者的行为与他们使用的学习策略来帮助成绩较差的学习者（Benson, 2005: 11）。O'Malley（1990）将学习策略分为元认知策略、认知策略和社会情感策略，而在这三种学习策略中，元认知策略高于其他两种策略，因为使用元认知策略的学习者主动计划、规范和监控自己的学习过程，是一种高级管理技能。因此，不懂元认知策略的学习者会失去方向，因而会失去计划自己的学习、规划学习过程以及回顾所取得成绩的机会，同时对未来的学习也失去方向（O'Malley & Chamot, 1990）。

O'Malley 认为：“元认知策略涉及到对学习过程的思考、对学习的计划以及在理解与输出发生时对其进行监控”（1990：8）。认知策略可以帮助人们构建知识，而元认知策略则是监控并巩固这一知识构建的过程，即对所理解的内容进行评价并使学习者能在新的语境下运用所学知识。Cohen（1998）相信，元认知策略是对语言学习活动及语言使用发生之前进行的评估和计划、学习过程中进行的计划与评估，以及学习之后的评估。元认知（即对认知的认知）策略帮助学习者规范他们的认知，并关注、计划及评估学习过程，从而提高他们的交际能力（Oxford, 1990）。Flavell（1979）认为掌握元认知知识对各种语言技能都起到很大作用，比如听力和口语等。

Cohen（1998）认为策略培训就是教会学生如何学习语言和应用语言的策略，并鼓励学生顺利达到学习目标并能取得进步，最终提高学生的自主学习能力与自我调控能力。所以通过策略培训，学习者可以更清楚自己的学习过程并能更加了解自己的学习，从而成为具有自主学习能力的学习者。

### 2. 自主学习理论

自主学习是一种以人本主义的心理学和认知心理学为基础的现代学习理念。语言学习自主这一概念起源于20世纪60年代末，并带来了社会与意识形态方面的变化（Benson, 2005：15）。学习理论认为“知识不能被教授，而必须由学习者自己构建”（Candy, 1991：252）。而近期在语言学习自主领域所开展的研究主要利用了构建主义的研究传统（Benson, 2005：35）。Goerge Kelly（1963）认为心理学领域的个人构

\* 王洪林，英语语言文学硕士，浙江万里学院外语学院讲师；研究方向：应用语言学，英语教学法；通讯地址：浙江省宁波市钱湖南路8号浙江万里学院外语学院，邮编：315100。

建主义理论对学习自主理论产生了很大影响。

近年来自主学习引起了国内外学者的广泛重视，但对自主（autonomy）的定义尚未达成共识。人们通常把自主学习定义为学习者对自己的学习进行管理并对自己的学习负责的能力（Benson, 2005: 47）。Little（1990）将自主学习看作是学习者对学习内容和过程的心理反应。Littlewood（1999）把学习者自主定义为：（1）确定学习目标；（2）决定学习内容和进度；（3）选择学习方法和技巧；（4）监控学习过程；（5）评估学习效果。Dickinson（1992）认为自主学习者具有以下几种能力：理解教学目的和教学方法的能力；确立自己的学习目标的能力；选择适合自己的学习策略的能力；监控自己所用学习策略的能力；评价自己学习效果的能力。

### 3. 元认知策略与学习者自主能力培养

国内外一些专家学者曾分别对元认知策略与自主学习能力做过一些研究，但针对两者之间关系的相关性研究相对较少。而在英语教学中发现当前学生在英语学习中存在以下问题：学生的自主学习意识不够，自主学习能力不强，语言知识比较薄弱，语言运用能力有待提高以及学习策略意识不够强等。在这种背景下，有必要通过培养学生的元认知策略意识，有意识地培养他们的自主学习能力，帮助他们形成良好的英语学习习惯，并为他们形成终身学习的意识与习惯打下基础。笔者认为，可以通过以下几种途径对学生进行元认知知识培训，以提高他们的自主学习能力。

#### 3.1 增强学生元认知知识，培养学生的自主能力

Victori 和 Lockhart（1995）认为，由于忽视了元认知知识训练和缺乏心理准备，学生常常对某些教学材料、策略和教学任务的有用性产生一些错误的认识，以至完成某项学习任务耗时多，但效率较低。在此情况下，应该对学生进行元认知知识培训以提高学生的学习自主性。

刚进入大学时，学生学习自主的准备不够，对教师的依赖性很强，很难一下子转变成为具有自主学习能力的学生（印辉，2004：34）。这就要求英语教师对学生的元认知策略，尤其是元认知策略的掌握与使用情况进行调查，然后根据实际情况对学生进行元认知策略培训，提高他们的元认知知识，从而培养他们的学习自主意识与能力。

#### 3.2 实施元认知策略培训

O'Malley 和 Chamot（1990：152）把策略训练分为融入课堂教学的策略训练和独立于课堂教学的专门策略训练。融入课堂教学的策略训练是指把策略培训融入到具体的语言课堂教学内容中，而专门的策略训练则不然。Oxford（1990：202-203）则把策略训练分为策略意识训练、一次性策略训练和长期策略训练三种。而笔者认为，在英语教学中对学生进行元认知学习策略的培训可以通过以下环节开展：

第一，帮助学生认识到英语学习中存在的问题，如他们的词汇量及听、说、读、写、译等方面的语言技能，甚至可以具体到他们的发音问题。同时还可以通过问卷与访谈的形式了解他们元认知策略的使用情况。Brown（1994）认为，元认知知识对学生很有用，因为如果学生不知道自己在哪些方面存在局限性、并采取防范措施来预测和避免这些问题的话，他们很难真正理解所学内容。

第二，通过讲座的方式对学生进行策略意识训练。训练开始之前对学生的元认知策略知识进行一次问卷调查，发现存在的问题，从而在策略训练中有的放矢。向学生介绍学习策略的基本知识，并让学生认识到如何在具体的学习任务中实施元认知策略知识。

第三，把元认知策略知识融入到具体的课堂教学活动中。根据 Oxford（1990）的实验，在日常语言训练课中融入策略训练有助于学习者完成学习任务，明确学习目的并清楚教材。在具体的课堂教学中，可以利用元认知策略知识来完成一项具体的学习任务。比如，在听力教学中，如果听力材料是关于世贸组织的，可以让学生在课外搜集相关内容，包括世贸组织的职能，以及中国入世后对经济带来的冲击等。然后在听

听力前给学生一些时间来交流他们所掌握的信息并预测将会听到什么样的内容。教师甚至还可以亲自设计一些学习材料,有意识地把元认知知识融入到素材中去,从而帮助学生更有效地完成任务。比如,要求学生某个主题进行发言等。

### 3.3 把元认知策略培训和学生自主能力培养结合起来

学者自主能力应该成为每个学习者和每位教师的目标,学习者的自主性是所有学校教育和其他正规教育的目的(魏玉燕,2002)。很多学者把元认知策略分为:对自己的学习进行计划管理,监控自己的学习过程,及评估自己的学习效果(O'Malley & Chamot, 1990; Oxford & Cohen, 2000)。而 Holec (1985)认为,自主学习是学习者管理自己学习的能力,包括确立学习目标、进行自我监控和自我评价等。可以看出,元认知策略和自主能力在很大程度上是相通的。Wenden (1991)在他的 *Learner Strategies for Learner Autonomy* 一书中,把学习策略与学习者自主能力结合起来,并对此作了阐述。周雪说:“元认知和自主学习是一个事物的统一体,密不可分;自主学习是结果和目标,元认知则是内部动力和实现目标的有力手段。将元认知知识和策略纳入常规课堂教学是培养学生自主学习的一种有效途径”(2004: 129)。以下是两者融合起来的具体实施步骤:

第一,帮助学生学会自己制定学习计划,包括短期计划和长期计划。实践表明,学生学习效果不好的原因之一是他们对自己的学习目标不够明确。不知道自己为什么学习、如何学习等。因此教师在大学一年级新生一进校或每一学期开始时,应该帮助学生认识到自己的优势与学习中存在的问题,帮助他们自己学会制定中、长期学习计划,比如在每一学期、每一学年或大学四年毕业后所要达到的目标。同时针对学生存在的问题制定短期计划,比如有些学生口语水平较弱,就可以通过多种渠道帮助学生提高口头表达能力,如鼓励他们参加英语角、课堂上多给他们创造发言的机会等,帮助他们提高信心,甚至可以鼓励他们正确使用网络资源,如介绍一些较好的英语聊天室给学生等。

第二,帮助学生监控与调节自己的学习,包括学习过程、学习内容以及学习计划的实施情况等。通过策略培训让学生提高他们对自己学习的元认知知识与自主能力,使他们能够在学习过程中进行自我监控、自我调节,及时发现学习中的问题并及时改正。比如在具体学习任务的实施过程中,也可以监控自己的学习过程,如是否积极参与课堂活动、是否具有充分的背景知识等。而同时也应该对自己制定的学习目标进行监控,随时监控学习目标的完成情况与在具体实施过程中所遇到的难题。这一过程也是学生自主学习的体现。这样学生就可以提高自我监控与管理的能力,学会自主学习,而不是一味地依赖老师。

第三,帮助学生评估自己的学习,包括学习效果、策略使用及计划的完成情况等。Chamot 和 O'Malley (1990: 73)认为,完成一项任务后,应该给学习者一定的时间来肢解学习活动并评估他们在完成学习任务时使用学习策略的情况,同时还要给他们足够时间来评估他们当初制定的学习目标的实现情况。在一定时间的学习后,学习者有意识地回顾学习策略的使用情况以及自主学习的能力与意识的提高情况。比如,有些同学在英语课上总是不敢发言,英语口语表达能力较差。针对这种情况,教师应该有效地采用不同的方式帮助他们克服胆怯心理,并提供难度较低的话题鼓励他们发言。在一段时间后教师可以帮助学生反思他们的学习效果,并可通过演讲、口头汇报的形式检查他们的学习效果。因此通过自我评估,学习者可以通过元认知策略的使用有效提高他们的自主学习意识和能力。

## 4. 结 论

笔者认为,在通过元认知策略培训提高学生自主能力的过程中,教师应该对学生起到帮助作用,但不应该成为自主学习的障碍,而是应该给学生提供脚手架般的支持,帮助学生学会对自己的学习负责,同时把课堂作为培养学生自主能力的有效场所(印辉,2004)。学习自主能力的培养并不是孤立的,而是和学生元认知策略与元认知知识的掌握有着密切的联系。因而教师应该提高自身的教学理念与元认知水平,注

意将教师的主导作用和学生的主体作用相结合，把元认知知识和策略有效地融入课堂教学中，成为学生自主学习的引导者。培养自主学习者是教育界的终极目标，应该通过教师和学者们的共同努力，帮助学习者真正提高自主学习能力。但这一目标的实现需要不断的探索。而且教师要根据实际情况调整自己的实施方法。此外，还需要多开展一些实证研究。

参考文献：

1. Benson, P.. *Teaching and Researching Autonomy in Language Learning*[M]. Beijing: Foreign Language Teaching and Research Press. 2005.
2. Brown, H.D.. *Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy*[M]. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall. 1994.
3. Candy, P.C.. *Self-direction for Lifelong Learning*[M]. San Francisco: Jossey-Bass. 1991.
4. Cohen, A.D.. *Strategies in Learning and Using a Second Language*[M]. Beijing: Foreign Language Studies University. 2000(1998): 67-80.
5. Dickinson. *Learner Autonomy 2: Learner Training for Language Learning*[M]. Dublin: Authentik. 1992.
6. Flavell, J.H.. Metacognitive and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive Development Inquiry[J]. *American Psychologist*. 1979. 34(10): 906-911.
7. Holec, H.. On Autonomy: Some Elementary Concepts. In P. Riley (ed.). *Discourse and Learning*. London: Longman. 1985: 173-190.
8. Kelly, G.. *A Theory of Personality*[M]. New York: Norton. 1963.
9. Little, D.. Autonomy in Language Learning In Ian Gathercole(ed.). *Autonomy in Language Learning*. London: CILT. 1990: 7-15.
10. Littlewood, W.. Defining and Developing Autonomy in East Asian Contexts[J]. *Applied Linguistics*. 1999(1):71-94.
11. O'Malley, J. & Chamot, A.. *Learning Strategies in Second Language Acquisition*[M]. Cambridge: Cambridge University Press. 1990.
12. Oxford, R.L.. *Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know*[M]. New York: Newburg House. 1990.
13. Victori M. & Lockhart, W.. Enhancing Metacognition in Self-directed Language Learning[J]. *System*. 1995. 23(2): 223-234.
14. Wenden, A.. *Learner Strategies for Learner Autonomy*[M]. London: Prentice Hall International. 1991.
15. 魏玉燕. 促进学习者自主性：外语教学新概念[J]. *外语界*. 2003(3)：8-14.
16. 印辉. 在大学英语课堂教学中培养学生的自主学习[J]. *外语与外语教学*. 2004(9)：33-36.
17. 周雪. 元认知——促进英语自主学习的原动力[J]. *青海师范大学学报（哲学社会科学版）*. 2004(3)：129-132.

## Meta-cognitive Strategy Training and the Development of Learners'

### Autonomy in Language Learning

Honglin Wang Zhejiang Wanli University

**Abstract:** As the ultimate goal of education, autonomy in language learning has aroused a lot of attention from scholars at home and abroad. While in universities of China, students do not have strong autonomy in English language learning. The author tries to adopt specific meta-cognitive strategies to facilitate students' autonomy in learning by improving learners' capacities in study planning or management, monitoring and evaluating in learning to raise their consciousness and ability in autonomy, and lay a foundation for life-long learning.

**Key words:** meta-cognitive strategies; meta-cognitive strategies training; autonomy in language learning

(Edited by Nizee, Gloria and Wendy)