

元认知监控对大学生英语自主学习能力影响度的研究

张梅

(重庆大学 外国语学院,重庆 400044)

摘要:元认知是关于认知的认知,而元认知监控则是元认知的核心,它指的是认知主体使用元认知知识对学习任务进行合理的计划、监控、调节和评价。文章首先分析了目前大学生的学习现状和元认知导学监控在培养大学生英语自主学习能力中的理论依据。然后通过教学实验证明了将元认知监控理论有效地融合到教学实践之中,引导学生监控自己的学习过程和调整学习策略,能激发学生自主学习的意识,培养学生自主学习的能力,从而有效地提高学生的英语应用能力。

关键词:元认知监控;大学生;英语自主学习能力

中图分类号:H319.3

文献标志码:A

文章编号:1008-5831(2008)06-0126-04

自20世纪80年代以来,国外学者对自主学习进行了大量有成效的研究,如Holec^[1]、O'Malley & Chamot^[2]和Dickinson^[3]等。他们认为自主学习者在学习任务的计划、执行、监控和评估阶段具有以下特点:能在了解自身需求和风格的基础上确立学习目标,并制定切实可行的计划,同时能根据学习任务有效使用学习策略和监控策略,对学习过程做出及时的反思与改进。教育部2007年8月推出的《大学英语课程教学要求》把学习策略和增强学生的自主学习能力分别列为大学英语教学的主要内容之一和教学目标之一,并且指出:“教学模式改革的目的之一是促进学生个性化学习方法的形成和学生自主学习能力的提高。新教学模式应使学生选择适合自己需要的材料和方法进行学习,获得学习策略的指导,逐步提高其自主学习的能力。”然而,目前许多高校教师重“教法”,轻“学法”,重终结性评估结果,轻形成性监控评价过程,这势必不能监控和评价学生的学习过程,更不能激励和引导学生自主地学习。同时,大学生在认知能力和独立性方面都比中学生强,他们对事物的认识开始形成各自独立的看法,于是大学生被理所当然地认为应该具备自主学习能力,从而忽略了对他们学习策略的指导。根据王笃勤^[4]的研究,目前大学生对外语重要性的认识较充分,但实际精力的投入较少,只有42.5%的学生能保证每周4~6小时的学习时间,保证7小时以上学习时间的不到15%,也就是说,他们没有计划性、监控性、评估性和补救性,自然很难在很短的时间内掌握基本知识,更谈不上能力的培养。Wenden^[5]指出,学习策略是促进自主学习的关键,因此课堂教学既要传授语言知识和技能,更要注重培养学生学习策略,尤其是学习策略之一的元认知监控策略。只有培养学生元认知监控策略,即培养学生学习的计划管理能力、自我监控能力和自我评估能力,才能对学生课外自主学习起到一个指导、监控和评价的作用,才能够引导学生摆正自己在学习中的主人翁态度,学会如何学习,最终成为自主的学习者,并对学习产生浓厚的兴趣,也才能提高学生的语言应用能力。为此,笔者,拟从这方面进行初步探索,供读者参阅。

收稿日期:2008-12-09

基金项目:重庆市高等教育教学改革研究项目(0632084);重庆大学外国语学院教改项目(2006);重庆市教委人文社科研究项目“隐形评价在大学英语教学中的研究与实践”(08JWSK143)

作者简介:张梅(1964-),女,四川人,重庆大学外国语学院副教授,主要从事大学英语研究。
欢迎访问重庆大学期刊网 <http://qks.cqu.edu.cn>

一、元认知监控研究的依据

(一) 大学生英语学习的现状

学生进大学之初,总是不知课外应该怎样学英语,看什么书,甚至发出进大学快半学期了,为什么没有单元小测验,没有周考、月考和半期考试等疑问。这说明学生在中学阶段的英语学习主要是老师向学生灌输英语语言基础知识,运用题海战术在高考中得高分。学生完全没有时间和机会根据自己的个人情况去确定学习目标,监控自己的学习过程和对自已的学习效果进行评估。学生对老师的依赖性很强,几乎没有自主学习的能力。进入大学后,作业没有在中学那么多,与老师见面的机会少,学生抱着几本教科书不知道怎样学,很长一段时间里感到困惑,难以适应大学英语学习。其原因是大学生被理所当然地认为应该具备自主学习的能力。笔者曾就大学生课外自主学习情况进行过问卷调查和访谈,发现很多同学没有具体的学习目标,不知道怎样监控或评估自己的学习过程。他们有些也认识到英语学习的重要性,很想把英语学好,但由于在中学时对老师过分的依赖,习惯了教师的权威地位,没有养成自觉学习的习惯,缺乏必备的自主学习的能力,因此不愿意承担自己学习的责任,认为知识和能力是老师教会的,更愿意让教师一步一步地手把手地牵引,对课外学习感到很迷茫。许多学生对自己的课外学习既没有计划,又没有监控,更没有学生自我和学生相互之间的评价,没有适合自己的学习策略,于是就会出现课前不预习,上课缺席,课堂不主动,课下不复习等情况。

(二) 大学英语教师的困惑

对有些大学教师而言,以新知识的传授、课外作业的布置,完成教学计划为最主要的任务,对学生课后应该如何自主学习重视不够。对学生的评价主要是通过课堂问答、作业情况和期末考试的方式进行,没有给学生自我评价的机会。这不利于培养学生自主学习的能力,也无法帮助他们成为自我监控、自我激励、不断进步的自主学习者。如果学生对自己在学习中应起的作用认识不够,对学习就不太可能有一种积极和负责的态度,就很难成为自主性学习者。而大学英语的知识量远远超过中学,教学时间又少,教师不可能在有限的课堂时间内传授需要掌握的所有内容,在更多的情况下则要求学生课外自学。笔者访谈学生时,发现有些学生在一学期结束时除了课堂上老师处理过的那几篇精读文章外,老师布置的课外阅读文章完全没有读。如此,阅读能力怎能提高?

因此,教师要利用元认知监控,培养学生元认知策略,监控学生的学习活动,为学生学习策略的使用提供建议与指导,帮助他们摆脱对老师的依赖思想,学会自主性学习。但是自主性学习不等于自学,不能不顾学生的个性差异完全让学生自己设计学习任务和学习方式。教师要利用元认知监控理论来指导学生的课外学习,达到“导学”的目的。

(三) 元认知导学监控在大学生自主学习力发展中的理论依据

美国心理学家 Flavell 指出,元认知即“对认知的知识和对认知的监控”^[6]。元认知策略是指与大脑思考过程和反思过程相关的策略,它包括:(1)计划(planning),即制定学习目标,分析任务和安排合理的时间;(2)监控(monitoring),即对学习过程的监控,选择合适的学习策略;(3)评估(evaluating),即对策略使用效果和学习成果的评价。元认知监控又包括学习过程中制定计划、执行监控、调整措施等环节。Wenden 指出“没有掌握元认知策略的学生基本上是一个没有学习方向和没有能力评估自己的进步和确定自己学习方向的人”^[7]。Legutke & Thomas 指出,元认知策略和自主学习是一个互利互惠的关系,提高元认知策略的能力能增强学生的自学能力^[8]。文秋芳在一个优秀生和差生的研究中发现,优生在学习过程中表现很高的宏观和微观调控能力,经常对自己的学习进步情况和策略成效进行反思,而差生不具备上述能力^[9]。周雪认为:元认知和自主学习密不可分,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^[10]。语言学家的大量研究表明,学生自主性主要取决于动力、能力、自觉自愿的态度以及自我评价能力等因素。成功的学习者能使用元认知监控策略根据具体的学习任务监控、评估和调节处理方式。元认知策略中的计划、监控和评估三个主要功能与学生根据自己的实际情况确定学习目标、制定学习计划、选择学习方法、安排学习任务、监控学习过程以及学习计划的实施和完成情况,并进行自我调节和自我评估学习结果等自主性学习几乎吻合。根据一些专家的研究,从理论上可以推断,元认知监控策略的培养能够促进大学生的自主学习,是大学生承担起他们自己学习责任的有效方法。因此,将元认知策略纳入课堂教学是通向自主学习的一座桥梁,是培养学生自主学习和应用能力的一条有效的途径。

目前,越来越多的英语教师认识到英语综合应用能力的培养更多的是依靠学生课下自主学习。要改变学生依赖教师的学习观念,树立自主学习的意识,就要在课堂上给学生培训元认知策略,使学生有意识地使用学习策略,自主地进行课外学习。因此,笔者进行教学研究的实际问题就是:元认知监控对大学生的英语自主学习能力的有多大影响。

二、教学实验

(一) 实验对象及实验方法

该研究的研究对象为重庆大学 2006 级学生,英语教学班号为 056(50 名学生),实验时间为一学期,4 个月。另外设立一个控制班,英语教学班号为 096(50 名学生)。根据重庆大学新生进校分级考试的成绩,这 2 个班都是入学水平三级的学生,从第三级开始学习,第一学期期末有资格参加全国大学英语四级考试,从 2 个班的入学分级考试成绩看,满分为 85 分,实验班与控制班 60~70 分分数段分别是 47 人和 46 人,71~80 分分数段分别是 3 人和 4 人,2

个班的英语水平相当。实验班采用将元认知监控策略纳入课堂教学,控制班采用常规教学法。

(二) 实验步骤

1. 大学英语课程教学要求的学习

大学英语课程教学要求包括6大部分,笔者引导实验班学生学习“教学要求”部分,主要学习较高要求,使学生明白要通过全国大学英语四级考试,听、说、读、写、译需达到什么要求,同时让学生了解大学生自主学习能力是大学英语教学的主要内容和教学目标之一,充分认识到自主学习能力在大学英语学习中的重要性。

2. 元认知策略的培训

学习策略是大学英语教学的主要内容之一,元认知策略培训的主要目的是培养学生的自主学习能力和,从而达到培养学生的英语综合应用能力。培训的时间集中在新生英语课堂教学的第一周。培训的方式是学生讨论与教师启发、讲解及归纳相结合。培训的内容包括认知策略(如听、说、读、写、译等策略技巧)和元认知策略(如制定学习计划、监控学习过程、评估学习情况等策略)两部分,重点是对新生进行元认知策略的培训。关于认知策略,主要讨论提高听、说、读、写、译的方法和技巧。关于元认知策略,讨论的问题:你是否有英语学习的长远目标和短期目标?你是否有英语学习的计划?有那些监控方法去实现你的计划?你知道可以用那些方法来评价你的学习过程和学习效果?

3. 学习目标和学习计划的制订

引导学生制定学习目标和学习计划的制订是培养学生自主学习能力的先决条件,否则,学生就会迷失方向,感到困惑、空虚和无所事事。在引导实验班学生学习《大学英语课程教学要求》和进行元认知策略培训之后,再给学生介绍本学期对大学英语统一的成绩计算办法后,笔者指导学生制定出适合自己的本学期短期英语学习目标。不同水平的学生制定出不同层次的学习目标。以下是一个分级考试成绩较好的学生制定的学习目标:(1)平时成绩(满分为30分)争取达到27分以上。(2)期末考试总成绩争取达到85分以上。(3)阅读水平力争达到教学要求中较高要求的阅读理解能力。(4)词汇达到教学要求中较高要求推荐的词汇量。(5)作文(满分15分)达到四级标准11分分数段以上。

有了英语学习的目标,学生就会相应地制定学习计划,然后安排时间,使用恰当的策略来实现目标。比如,为了在平时成绩方面得高分,学生课前要背单词和预习课文,课堂上积极发言和参与老师设计的活动;为了提高阅读能力,学生会选择在周末阅读英文杂志或简易英语小说;为了提高写作能力,学

生除了完成老师布置的作文外,每周自己再写一个作文进行自评和互评。

4. 监控和评估

有了英语学习和计划和计划,学生执行情况如何,教师还要在教学过程中采用一定的监控和评估手段,这是至关重要的。监控和评估是引导学生评估学习效果、策略使用及计划完成情况等。笔者引导学生建立一个英语学习档案袋,包括学生的自评、互评和教师评价,这样学生就可以对自己的学习和表现进行反思,反思自己使用的策略是否得当,还能做些什么,以便及时调整自己的学习行为。笔者还使用了《大学英语课程教学要求》的学生英语能力自评/互评表,每一个月进行一次自评和互评。自我评价是一种自我总结、自我分析的过程,也是找出不足、明确方向的过程,通过自我评价产生前进的内动力。同学间的评价是教师评价的一个重要补充,也是增进学生之间交流的一种方式,能促进彼此之间的共同进步。这样的教学表面上是在老师的控制下,实际上是学生自己在管理着自己的学习,老师起着“导学”作用。

(三) 实验结果及分析

1. 学生访谈

在对实验班学生的问卷调查和座谈中发现,绝大多数的学生表示喜欢元认知导学监控策略,对其效果总体上是满意的。其观点如下:(1)通过认知策略的培训,知道为什么学,学什么,如何学。(2)自我或相互评价能相互找出各自高人一筹的地方,能客观全面地了解自己,体验成功,看到不足,认清学习中的可取之处及发展的方向。(3)自评和互评让每个学生体会到了合作学习、取长补短、相互提高的意义。(4)英语学习档案袋的建立激发了阅读兴趣以及听、说的欲望,增强了自信心。(5)自己成为管理和监控自己学习的主人。

2. 期末考试成绩以及实验结论

实验班的学生期末考试成绩更理想,高分段的学生也比控制班学生多。从学生问卷和访谈中可以看出,将元认知策略纳入课堂教学使学生明确了自己的英语学习目标和努力方向。实验班的学生上课表现得更主动,与老师互动性较好,自信心更强。课堂实验证明,在老师有效指导和引导下,元认知策略的培养能够促进学生的自主学习,学生能够自主地制定学习计划、选择学习方法、安排学习任务、监控学习过程、评估学习任务情况,从而使学习效果达到最佳。因此,元认知监控策略是促进大学生自主学习的关键。其实这一点在王笃勤^[4]的研究中也充分体现了出来,实验班与控制班的学习成绩是完全不同的,如表1所示。

表1 实验班与控制班全国四级考试成绩对比

	mean	Std. Deviation	Excellence Rate	Pass Rate	T	Sig(2-tailed)
实验班	72.4872	9.1899	18.42%	86.84%	49.259	.000
控制班	65.3974	8.1169	5.26%	71.05%	50.316	.000

三、教学启示

(一) 树立“教人”观念, 让大学生树立自主学习的意识

教师的职责与其说是教书, 不如说是教人。课堂教学应当是面对完整的人的教育, 满足学生能力发展的需要, 满足社会发展的需要。学生不是教师完成教学任务的道具, 而是教学对象, 课堂教学不要只关注传授知识和移植知识, 把知识讲透并不一定就可以使学生能力得到发展。教师的整个教学重点始终是始终要关注学生的发展, 根据学生成长的需要, 给他们提供帮助和指导, 进行元认知策略的培训, 改变学生依赖教师的学习观念, 帮助学生了解学习任务, 明确学习目标, 制定学习计划, 选择学习策略, 培养学生的元认知意识。

(二) 进行专门的元认知策略训练, 让学生认识到元认知监控策略的价值

以写作训练为例, 教师应该引导学生不仅要运用计划策略, 理清写作思路, 写什么, 怎么写, 该注意什么问题, 制定详细的写作计划, 而且要运用元认知监控和评估策略, 依据写作目标和计划, 有意识地监控英语写作方法、写作进程、写作效果以及计划执行情况等活动, 主动对自己的作品进行评估和调节, 对文章的写作目的、文章结构、所采取的写作方法等进行全面的反思。这样, 学生就会充分认识到元认知策略的价值、使用方法和使用效果。

(三) 穿插讲解元认知策略, 让学生养成自我评估与监控的习惯

教师在平时的授课过程中对元认知策略进行穿插讲解, 并让学生在在学习过程中有意识地练习和巩固所学的元认知策略, 养成自我评估与监控的习惯。教师可以为学生建立一个学习档案袋, 记录学生在平时学习过程中所做的努力和取得的成绩, 表明学生获得了某种预期目标的能力, 展示学生的最佳表现。如此不仅给老师提供有效反馈, 还能激发学生的学习兴趣, 增强自信心, 提高学生自主学习的

能力。

四、结语

英语语言学习是一个非常复杂的认知过程。“授人以鱼, 不如授人以渔”。在教学中既有知识的传授又有学习策略, 尤其是元认知监控策略的培训。教师要利用元认知监控引导学生结合自己的实际情况确立可行的、可以达到的学习目标, 提高学生的自我监控和自我评估能力, 增强他们的学习自信心和学习动力, 激发学生自主学习的意识, 培养学生自主学习的能力, 让学生体验学习成功的快乐, 进而促进学生应用语言能力的发展, 具备终身学习的能力。

参考文献:

- [1] HOLE C H. *Autonomy and foreign language learning* [M]. Oxford: Pergamon Press, 1981.
- [2] MALLEY J M, CHAMOT A U. *Learning strategies in second language acquisition* [M]. New York: Longman, 1988.
- [3] DICKINSON L. *Aspects of autonomous learning* [J]. *ELT Journal*, 1993(4): 330-336.
- [4] 王笃勤. 大学英语自主学习能力的培养[J]. *外语界*, 2002(5): 17-23.
- [5] WENDEN A. *Learner Strategies* [J]. *TESOL Newsletter*, 1985, 19: 1, 4-5, 7.
- [6] FLAVELL J H. *Metacognitive aspects of problem solving* [C]// RESNICK, L B. *The Nature of intelligence*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1976: 231-236.
- [7] WENDEN A. *Learner Strategies for Learner Autonomy* [M]. London: Prentice Hall International, 1991.
- [8] LEGUTKE M, THOMAS H. *Process and Experience in the Language Classroom* [M]. London: Longman, 1991.
- [9] 文秋芳. 英语成功者与不成功者在方学习法上的差异[J]. *外语教学与研究*, 1995(3): 61-66.
- [10] 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(哲社版)*, 2004(3): 129-132.

Effects of Meta-cognitive Monitoring on College Students' Ability of English Autonomous Learning

ZHANG Mei

(College of Foreign Languages, Chongqing University, Chongqing 400044, China)

Abstract: Meta-cognition is about the cognition of cognition with the meta-cognitive monitoring as its core, which involves the ability of using meta-cognitive knowledge to plan, monitor and evaluate the learning process. The authors hereby first analyze the present state of English learning of college students and theoretical basis of meta-cognitive monitoring in the development of college students' autonomous learning ability, and then from the classroom experiment illustrate that meta-cognitive training into college English teaching can lead students to monitor the learning process and adjust the learning strategies, which can arouse students' awareness of autonomous learning, develop the corresponding ability and improve their ability to use language effectively.

Key words: meta-cognitive monitoring; college students; English autonomous learning ability

(责任编辑 胡志平)