

基于元认知理论的学习策略研究

尚雯雯

(聊城大学外国语学院 山东聊城 252059)

[摘 要]元认知是关于认知的认知,是个体对自己的认知加工过程的自我意识、自我体验、自我调节和监控,它包括元认知知识、元认知体验和元认知监控三个成分,他们相互联系、密不可分。元认知的发展对个体智力的发展和学习效率的提高有着重要的指导作用。元认知理论对教学还有着重要的意义。本文对元认知理论进行了详细的阐述,并指出它对教学的影响。

[关键词]元认知;自我意识;自我体验;自我调控和监控

一、学习策略的定义与分类

学习策略是学习者为了使语言学习取得更好的效果而采取的各种策略,它既包括学习者为了更好地完成某个学习活动或学习任务而采取的微观策略,也包括学习者对自己的学习目标、学习过程、学习结果进行计划、调控、评估等而采取的宏观策略以及学习者对语言和语言学习的一些认识(程晓堂、郑敏,2004:18)。许多研究者对这一概念有疑问,例如:学习策略是行为还是意识,还是两者兼有;是有意识的还是无意识的?我个人认为学习策略是一种意识,它通过行为反作用于客观世界,行为只是意识外在表现形式。小时候我们在家长和教师的指导下养成某种学习习惯,即学习策略,这是有意识的行为,随后我们无意识的修改和使用适合自己的学习策略,当接触到这种理论时,我们才意识到自己已经使用某种学习策略很多年了。所以,这是一种由有意识到无意识再到有意识的过程。

学习策略的分类标准也是纷繁复杂的,比较容易接受的分类方法是把学习策略分为认知策略、元认知策略、情感策略和交际策略。认知策略是学习者为了更有效的识别、理解、保持和提取信息而采取的策略。情感策略是学习者在学习过程中培养、调整、控制自己情感的策略。交际策略是学习者在使用语言进行交际时,为了保证交际渠道的畅通、保证信息的传递以及交际遇到困难时设法维持交际而采取的各种策略。元认知策略是本文的重点,其定义将在下文阐明。

二、元认知的理论渊源和理论研究

1.原认知理论渊源。20 世纪科学和哲学发展的一个重要特点就是越来越多的以自身为对象进行的反思研究,出现了很多元理论、元科学、元哲学等大量关于“元”的研究。元认知十分强调认知主体对认知过程与结果的自我监控、自我管理、自我调节及自我改善。从根本上讲,原认知就是人的自我意识和自我监控中指向人的高度自觉的、随意的认知活动的一个部分。元认知理论与皮亚杰的认知发展理论也有着千丝万缕的联系。元认知的提出者 Flavell 不仅是认知心理学家,同时也是研究皮亚杰的专家。他在《认知发展》一书中指出:“皮亚杰的形式运算思维显然具有元认知的特点,因为它包括对命题、假象和想象的可能性——所有认知对象的思维。”在皮亚杰的理论中平衡化、自我调节、反身抽象、逻辑数字、经验等概念在本质上也是有元认知的特点。

1978 年 Flavell 提出元认知概念以后,就在理论界产生了极其深远的影响。首先,80 年代 H.Gardner 提出了多重智力观,在他所区分的 7 种智力中,其中一种就是自我意识能力,这种自我意识能力与元认知能力在作用上是相似的。其次,美国心理学家 R.G.Sternberg 提出智力的三结构理论。把智力分成三种信息加工过程:操作成分、知识获得成分和元成分。其中元成分是用来执行计划、做出决策和实行监控的最高水平的控制过程。元成分在功能上与元认知完全相同。另外,心理学家 A.L.Brown 也有自己的元认知理论。它将认知过程分为两种:一种是元认知过程,用来控制信息加工的各种执行性能力;另一种是认知过程,它用来执行任务策略的非执行性能力。总之,不同的理论家在自己的领域内不给予元认知思想以足够的重视,抓住了认知主体对自身认知活动的计划、监测、控制和调节这一问题,这反映了心理学研究的一大趋势。

2.元认知的理论研究。Flavell 在 1976 年提出,元认知是个体对自身认知过程的知识 and 意识,包括对当前正在发生的认知过程 and 自我的认知能力及两者相互作用的认知。元认知核心意义是关于认知的认知,是个体对自己的认知加工过程的自我意识、自我体验、自我调节与自我监控,并认为元认知功能在多种认知活动中起着主要作用,具有广泛的适用性。从元认知的构成成分来看,它包括元认知知识、元认知体验、元认知监控三种成分。元认知知识是个体具有的关于认知活动的一般性知识,是通过经验积累起来的关于认知的成熟性知识和程序性知识。前者是指个体对自身认知状况和水平的了解;后者是指个体关于认知策略或如何解决认知任务的知识。

元认知知识又可以分成三部分:(1)关于认知个体的知识,即我们具有的有关自己和他人作为认知者、思维者的认知特征的知识;(2)关于认知任务的知识,即关于不同的恩之材料和任务目标对认知活动的不同影响的知识;(3)关于认知策略的知识,即关于认知策略的种类及各策略特点的认识。元认知体验是伴随认知活动产生的情感体验和认知体验。其体验的时间有长有短,体验的内容有繁有简,既可以是知了的体验,也可以是对不知的体验,而且在认知活动之前、之中、之后都有可能产生,一般来说,元认知体验通常与一个人在认知活动与所处的位置有关,与一个人正在取得或可能取得什么样的进步有关。比如,在学习过程中可以表现为学习前意识到自己可能成功或失败;学习中意识到学习内容的难易程度和自己掌握的程度;学习后则产生由成功带来的喜悦、自信、效能感或由失败带来的沮丧、自卑、无力感等。元认知体验和元认知知识是相辅相成的,它们之间有部分重叠。持续而稳定的元认知体验可能成为元认知知识,而原认知知识又知道这元认知体验,并在一定程度上成为元认知体验的内容。元认知体验有助于人们确定新目标:在实际认知活动中元认知监控水平制约着人们的元认知知识的获得与水平,而对元认知体验,它总是与认知活动相伴随,离不开人们对认知活动的监控过程。元认知体验中的情感体验还受动机的影响,其强度和动机的强度成正比。

元认知监控是指个体在认知活动中能不断评价认知过程,获得认知活动质量的信息,找出认知偏差,并能适时地调整计划,选用恰当的策略,以保证有效完成任务。主要包括以下几个方面:(1)制定计划;(2)实际控制;(3)检查结果;(4)采取补救措施。比如,学生可以根据自身的情况采取适当的学习策略,在学习过程中积极的调节自身的学习行为和学习态度,根据反馈及时地修正策略等。元认知监控是元认知的核心,从控制论的观点来看,它是一个必不可少的反馈和控制环节。正是通过元认知监控,认知过程才能形成控制回路,大脑才能不断获取和分析反馈信息并相应调节认知过程,从而完成对认知的认知,进而减少认知活动的盲目性、冲动性,提高认知活动的效率和成功的可能性。在实际认知活动中,元认知知识、元认知体验和元认知监控三者是相互联系、相互影响和相互制约的。元认知知识有助于人们在实际的认知活动中对活动进行有效的监控,指导人们自觉地、有效地选择、评价、修正和放弃认知的任务、目标和策略。同时,他也能引起有关自身、任务、目的各种各样的元认知体验,帮助人们理解这些元认知体验的意义和它们在行为方面的涵义:通过元认知体验,人们可以补充、删除或修正原有的元认知知识。总之,元认知的三个方面相互依赖、相互制约,三者的有机结合便构成了一个统一整体——元认知。

三、元认知在教学中的应用

1.元认知在教学中的意义。元认知对人的思维活动起着整体控制和协调的作用,它的发展水平直接制约着思维活动的整体水平,同时也集中反映了个体思维、智力水平的高低。从元认知的角度来

跨文化交际中的非言语交际

袁敏

(新疆师范大学外国语学院 新疆乌鲁木齐 830054)

[摘要] 对于我们来说,研究国际交流的实际需要是使来自不同文化的人能顺畅、有效地彼此交流。随着全球化的发展,这种研究显得日趋必要。我们把来自不同文化的人的互相交流称为跨文化交际(Larry A. Samovar, Richard E. Porter, Lisa A. Stefani 2000),如何有效、成功地进行跨文化交际涉及到许多方面,其中非言语交际起到了不可忽视的作用。本文作者从肢体语言包括目光接触和身体动作以及环境语言包括时间信息和空间信息等方面分析了跨文化交际中的非言语交际。

[关键词] 目光接触; 肢体语言; 触摸行为; 环境语言; 方位; 领属权
第一章 导言

如我们所知,语言是人类之间相互交流所能利用的最有效的方式。但如果交际双方使用不同的语言就会有语言学习的问题,这是我们要应付的第一个问题。解决之后随之而来的第二个问题就是如何进行有效、成功的跨文化交际。考虑到这一点,我们要应对的首要问题是文化差异,这解释了跨文化交际中的绝大多数问题。在文章中,作者对比了相同情况下中国人和西方人的非言语行为,并从不同文化的不同特征方面加以分析。

文化依据其意义主要来自于环境或是所交换的话语大体上可划分为两个范畴,“强环境文化”和“弱环境文化”(E. T. Hall 1976)。强环境文化或消息是指大多数信息存在于物质环境或内化于个人,而很少存在于所传递的符号化的、明确的信息中;弱环境文化则与之相反。受环境影响最小的文化可能是瑞士、德国、北美(包括美

看,学生的学习过程不仅仅是对所学材料的识别、加工和理解的认知过程,同时也是一个对该过程进行积极监控、调节的元认知过程。学生学习过程的有效性往往取决于元认知过程的水平。因为元认知不仅包括对学习材料的使用、学习方法和学习策略的选择、学习过程的优化、学习结果的检查和修正等认知因素的调控,而且还包括对学习兴趣、态度、动机水平、注意程度、情绪状态等非认知因素的调控,使这些因素协调一致的推动学习活动的有效进行。实践证明,具有较高元认知能力的学生在学习过程中都能做到心中有数,对学习过程和结果既知其然,又知其所以然,能取得良好的学习效果。教学的理想状态就是让学生不仅能把这些知识迁移到其他的情景中去。要做到这一点,学生必须具有较高的元认知水平,既能清楚地运用所学的知识,又能对自己的认知过程有一个清晰的认识。在教学实践中,由于应试教育的影响,许多教师只注重学生的学习结果,不仅忽视了让学生主动地对自己的学习过程、学习方法进行有效的监控、评价和调节,而且忽视了学生对自己的学习结果进行及时地反馈。随着社会的飞速发展,知识的不断更新,现行的教学体系培养出来的人才已远远不能适应社会的要求。未来社会的文盲不是不识字的人而是不会学习的文盲,具有学习新知识、新技能的能力是适应未来社会、获得成功以及终身学习与自我更新的重要前提,所以“教学生学会学习”势在必行。这不仅为教师提供了一条省时省力、高质高效的教学途径,而且也符合当今社会对人才的需要,有利于素质教育的实现。教师给学生以学法的指导,使学生掌握有效的学习方法,是达到“学会学习”的前提和保证。学法指导包括很多方面,比如怎样培养良好的学习习惯、学习兴趣,怎样掌握科学的学习方法,怎样观察、记忆与思考,怎样查找学习资料等等。其中指导学生对学习效果和自身学习过程的认识,是较高层次的一种带有策略性的学习方法,属于元认知的范畴。元认知能揭示不同年龄的学生以不同的方式对待学习任务、即随着年龄的增长,他们表现出越来越多的对自己思维过程的知晓,但是元认知能力不会随着年龄自动发展,需要教师的指导和培养。许多的研究发现,采用适当的教学与训练措施能够在很大程度上提高学生的元认

知水平,促进学生的思维发展,提高学生的成绩。因此,学校要重视元认知教学,教师在教学中要积极指导、培养学生的元认知能力,开发学生的学习潜能。

2.元认知在教学中的运用。教师是教学中极为重要的基本因素,教师角色的适应性和作用的有效性是保证元认知在教学中正确实施和运用的必要条件和基础。

(1) 激发学习动机,提高元认知意识。(2) 优化课堂教学,丰富元认知知识。(3) 重视情感因素,强化元认知体验。(4) 改善评价体系,加强元认知监控。

四、结语

元认知能力在人的智能结构中占据重要地位,原认知的发展在相当程度上决定了一个人的认知效率。在教学中,丰富学生的元认知知识和加强元认知监控,从而提高学生的元认知发展水平,即提高学生对整个学习过程的计划、检测和评估能力,使其最终成为对自主、高效的学习者。

参考文献:

- [1]程晓堂,郑敏.英语学习策略[M].外语教学与研究出版社,2004.
- [2]李健民.元认知理论在英语教学中的应用[J].2006年4月.
- [3]汪玲,郭德俊.元认知理论在英语教学中的应用[J].2000年4月.

Abstract: Metacognition is the recognition of recognition, and is the self-consciousness, self-experience and self-adjustment and monitor of the individual to the working process of recognition. It concludes that the knowledge of metacognition, the experience of metacognition and the monitor of metacognition, and they interrelated with one another. The development of metacognition has the guiding function of individual intelligence and study efficiency. And it has important significance to teaching. This text will elaborate about the theory of metacognition at length, and point the effect of teaching.

Key words: metacognition; self-consciousness; self-experience; self-adjustment

作者简介: 尚雯雯(1982-),女,山东省泰安市人,聊城大学外国语学院2006级硕士研究生,研究方向:应用语言学,主要从事二语习得研究。

收稿日期: 2008-02-27