

# 元认知策略在二语习得中的应用<sup>①</sup>

周慧芳

(湖南工业大学 外国语学院, 湖南 株洲 412008)

**摘要:** 元认知包括三个部分:元认知知识,元认知体验和元认知监控。元认知可为学生第二语言习得提供有效规划监控和评价。掌握元认知策略能加速语言知识技能内化。

**关键词:** 元认知;元认知策略;二语习得;应用

**中图分类号:** H08 **文献标识码:** A **文章编号:** 1674-117X(2010)04-0157-04

## Application of Meta - Cognition Strategies in Second Language Acquisition

ZHOU Huifang

(School of Foreign Languages, Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan 421008)

**Abstract:** This paper first states the basic concept of meta - cognition and meta - cognition strategies, then discusses the function of meta - cognition, the development of the meta - cognition awareness and the application of the meta - cognition strategies in second language acquisition; at last it concludes that the proper use of meta - cognition strategies in foreign language teaching can improve the efficiency of second language acquisition.

**Key words:** meta - cognition strategies; second language acquisition; application

元认知在二语习得中起着重要的作用,是影响学生学业成绩的重要因素之一。在外语教学中恰当运用元认知策略,培养学生的元认知能力,有利于打破传统教学模式,增强学生的学习自主性从而确保二语习得的效果。

### 一、元认知及元认知策略的基本内涵

美国的心理学家弗拉威尔(Flavell)于20世纪70年代提出了元认知概念,认为元认知就是对认知的认知<sup>[1]</sup>,是学者对认知活动的自我意识、自我体验、自我调节和自我监控,在外语学习中它起着重要的导向与协调作用<sup>[2]</sup>。弗拉维尔(1985)指出:“元认知通常被广泛地定义为任何以认知过程与结果为对象的知识,或是任何调节认知过程的认知活动,它之所以被称为元认知,因为其核心意义是对认知的认知。”<sup>[3]</sup>由于元认知以认知为基础,因此也有人将其称之为二级认知,还有人称之为是“跳出一个系统后去观察这个系统”的认知加工(Hofstadter, 1979),或者说是明确地专门指向个人自身认知活动的积极的反省认知加工过程。

元认知包括密切联系的三个组成部分:元认知知识、元认知体验和元认知监控。它是以人的认知操作的各个方面为对象,并对个人认知操作进行监视、控制和调节。元认知知识是主体通过经验积累起来的关于认知活动的一般认识。它分为三部分:一是关于认知主体的知识,指关于自己或他人的认知加工过程的一切知识;二是关于认知任务的知识,指人们对认知活动中的任务要求的认识;三是关于认知策略的知识,即能认识到进行某类认知活动存在哪些策略,各种策略使用的条件与范围,能够根据不同任务、不同情境选用有效策略<sup>[4]</sup>。

元认知体验是主体在从事认知活动时所产生的认知情感体验。元认知体验可以是对“知”的体验,也可以是对“不知”的体验。至于产生什么体

① 收稿日期:2010-03-22

作者简介:周慧芳(1973-)女,汉,湖南湘潭人,湖南工业大学外国语学院讲师,硕士,研究方向为二语习得及英语教学法。

验,与个体在认知活动中所处的位置及已取得的进展和取得进展的可能性直接有关。元认知体验对认知任务的完成有着重要的作用,如怀疑自己所解的题有错而进行重新审视,阅读遇到障碍而反复阅读,也可能由于失败或困惑的体验而修改或放弃原有的目标。元认知监控是指个体在认知活动过程中,能不断评价自己的学习过程,并能根据这种评价适时地调整计划,选用恰当的方法,以保证任务的有效完成。

元认知监控是元认知的核心。元认知监控是在元认知体验的基础上派生出来的,只有在认知活动中体验到学习情境的变化,敏感地理解或体会到导致变化的原因,才可能对活动进行有效调节与控制。它主要包括四个方面:(1)制定计划,即在认知活动前,根据不同的目的和要求,构想各种可能的解决办法,并估计其有效性;(2)实际控制,指在认知活动实际过程中,及时监控、评价、反馈认知活动的各种情况,发现不足并及时调整、修正认知策略;(3)结果检查,即根据有效性标准评价认知活动的效果,估计自己达到目标的程度;(4)采取补救措施,即根据认知活动的反馈信息调整自己的行为,如发现问题则采取一定的补救措施。在学生的学习过程中,构成元认知的多种成分并不是孤立地起作用的,而是相互联系、相互依存的,其中一种成分功能的实现,往往需要另一种成分的辅助和支持,三者的有机结合便构成了一个统一整体——元认知。

元认知策略(Meta—cognitive strategies)是从元认知活动衍生出来的,是学习者整合自身语言学习过程的策略,是学习者对于自己所采用的学习策略的意识,是超过认知并能帮助学习者调整学习过程的方法,同时也是间接作用于并促进学习的策略。简言之说,元认知策略是学习者为了成功学习一门外语而采取的管理步骤,是指有关认知过程的知识,即学习者通过计划(planning)、监控(monitring)和评估(evaluating)等方法对认知过程进行调整或自我管理。元认知策略概括起来大致可分为三种:计划策略、监控策略和评估策略。计划是指学习者在对自己的能力、需求作分析的基础上对学习的目标、资源、策略等作出决策;监控和评估则是将学习情况与预定目标相对照并随时反思改进的过程。所以,元认知意识和策略的培养是帮助学生“学习如何学习”,使学生进行自主性学习的关键。

综上所述,元认知理论的基本构成如图 1 所示:  
M = 元认知理论    MK = 元认知知识    MS =

元认知策略

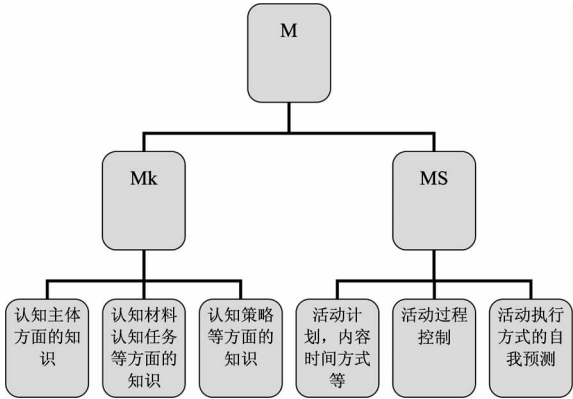


图 1 元认知理论的基本构成

二、元认知及元认知策略在二语习得中的作用

元认知被认知心理学家公认为是核心学习策略的重要组成部分。元认知是学习者有效管理学习过程、保证学习活动取得成功的执行技能。元认知在学生学习中的作用主要有三个方面:1)启止作用,即启动和中止学习活动的作用。2)变通作用,即促使人们多方位思考问题,灵活运用学习策略的作用。3)增效作用,即提高学习效率的作用<sup>[5]</sup>。元认知水平高,则学习的自控力强、自觉性强、目的性强、计划性强、灵活性强、领悟性强,且善于选择适合自己的学习目标、途径、策略,从而学习能力强。

第二语言习得是在已经掌握了一定母语系统的前提下,在母语的社会环境中进行第二种语言学习的过程。第二语言习得从根本上说是显性知识的学习,而显性知识的获得是有意识的、正规的(如课堂学),作为心理表征之一的意识在语言技能的习得方面起着举足轻重的作用。意识的过程是认知的过程,其中充满了对策略的选择、调控、评价,而选择、调控和评价的心理过程都蕴含了元认知的成分。因此,元认知在外语学习中具有计划、执行、调控、评价或反身抽象等重要作用。从认知论的角度看,第二语言习得学习者从获得语言输入到语言输出的感知、识别、选择、内化(习得)、提取和使用的全部过程都受到元认知水平(如元认知知识、元认知体验和元认知监控)的影响或制约:而输入——输出的信息处理过程又给元认知系统提供了大量的反馈性,元认知发展水平对语言学习潜能的发挥和语言学能的发展具有重要的制约作用。因此培养和发展元认知能力不仅有利于思维水平的提高、思维结构系统的完善,而且对第二语言习得能力的提高也会产生积极的推动作用。

一般来说,元认知策略在学习中具有如下三方

面的作用:1) 可以使学生意识和体验学习情境中的变量,并意识和体验这些变量之间的关系及它们的变化情况。2) 可以使学生意识和体验到自己拥有哪些可供选择的学习方法,使自己在学习过程中能根据学习变量间的关系及其变化情况,自觉地选择、安排、使用和调整其学习方法;知道自己拥有的各种学习方法的作用、适用范围与适用条件,并且选用其中最有效的学习方法。3) 可以使学生根据其学习任务的特点,激活学习方法的使用:根据学习任务的变化,及时地调节和控制自己学习方法的使用;根据学习效果,客观地评价自己所使用的策略的重要性,并把对学习效果的评价作为改进自己学习方法的手段。

在第二语言学习过程中,学习者的元认知知识是对如何进行二语学习的自我认识和自我反省,以及对二语学习的全过程进行有效规划监控和评价。元认知知识使二语学习成为学习者自觉、能动的认知活动。运用元认知策略的计划策略可帮助外语词汇学习者对学习的目标、过程、步骤做出规划与安排;运用监控策略可依据学习者的二语学习目标、计划有意识地监控学习方法、进程、效果以及计划执行情况等活动;运用评估策略能对学习者的学习进程进行评估并根据实际情况对计划、进程所采用的策略进行调整。因此,元认知策略在二语自主学习中起到非常重要的作用。学生对元认知策略的掌握就形成了元认知能力,学生具备了元认知能力就学会了如何进行学习。只有重视对学生元认知知识的传授,教会学生元认知策略,才能真正教会学生学习,使学生逐步成为一名自主的第二语言学习者。

### 三、元认知策略在二语言习得中的应用

那么如何在第二语教学实践中帮助学生尽快掌握元认知策略,培养元认知能力,建构合理的知识框架,开发其思维潜能?笔者认为元认知策略培训的具体途径如下:

#### 1. 培养学生的元认知意识,创造元认知的学习环境

在语言学习过程中,元认知意识(meta-cognitive awareness)包含积极的学习态度、自信心和自我意识几个方面,它们在元认知意识产生的过程中相互作用、逐步形成(Ellis, 1999)<sup>[6]</sup>。Cohen 相信培养元认知意识可以促进认知技能更有利地发展。在教学过程中,教师要注重培养学生以下五方面的意识:第一 清楚了解任务的意识,即要求学生准确、全面地把握学习任务,明确任务的性质、特点,任务的要求以及要达到的程度;第二,掌握学习材料特

点的意识,即每种学习材料都有自己的特点,应培养学生有意识地认真分析每种学习材料的性质、结构、难度、主次,以便能合理分配时间和精力;第三,使用策略的意识,即不同学习材料、不同学习要求需采用不同的学习策略,在解决任务之前,要求学生有意识地选择并运用有效的学习策略;第四,把握自己学习特点的意识,即教师要引导学生充分认识自己的认知特点,如自己是善于形象记忆还是善于语义记忆;第五,对学习过程进行自我调节的意识,即培养学生在学习过程中能有意识进行自我调节。同时教师应在课堂教学过程中,对元认知策略进行穿插讲解,使学生熟悉并掌握元认知策略,帮助学生树立运用元认知策略的意识;让学生在二语学习过程中有意识地练习和巩固所学的策略;把所学策略运用于二语学习任务中。拥有充足的学习策略并且能够熟练地运用这些策略也是自主学习不可缺少的内部条件。帮助学习者寻找适合自己的二语学习策略;让他们针对自己学习的不同阶段而选择不同的学习策略;使学习者认识正确选择策略的重要性。

Schraw(1998)证明了元认知知识的可教性,并指出教师的重要性,在传授知识的同时,教师应提供一套元认知学习的模式以供学生操练,创造元认知的学习环境。“训练的意识越明显,学生就越能养成使用元认知技能的习惯”。国内学者杨文滢(2002)把学习者认知特征和大学英语学习目标结合提出了元认知训练的三个步骤,概括为:第一,学习前的心理自觉。第二,对学习行动的执行控制,包括理解学习行动和选择策略。第三,对学习的评价与调节。目前较为有效的元认知培养模式主要有四类,即直接指导模式、交互教学模式、合作学习模式与概念图教学模式。较为常用的是直接指导模式,即首先帮助学生形成正确的元认知知识;其次应介绍常用的元认知策略在具体情况下如何运用;然后结合阅读、听力、写作等活动让学生练习,教师同时可采用有声思维和策略提示卡等方式辅导,及时给予学生反馈,从而使学生体验元认知,掌握其基本策略。通过反复的指导训练,帮助学生在自主学习的进程中形成全程监控的习惯(包括学习前合理计划;学习中设立目标,选择对象,采用恰当的策略;学习后检查、评价、总结等)。

#### 2. 增强学生的元认知监控能力

元认知监控是指个体在认知活动过程中,能不断评价学习过程,并能适时地调整计划、选用恰当的方法,以保证任务的有效完成。元认知监控是元认知的核心。有研究表明,在一定的基础知识上,

学生的自我监控水平已成为影响其学习成功的关键因素。第二语言学习者通过对二语(或外语)学习这一认知活动的体验和监控,积累了大量的关于自己认知、体验、监控的知识,这些元认知成分对第二语言习得和使用的全过程的有效性进行评价,以便指导和调控输入信息的感知、选择、重构、贮存、检索和产出的认知加工过程。例如在大学英语词汇教学中,设计能够检测学生阶段单词记忆的活动,让学生互相测验单词、设置填单词游戏等,有效地对学生的单词学习进行监控。同时,为了达到综合性学习的目的,要对单词掌握中的用法也运用试题、例句等方式进行测试和监控。对于教师来说,让学生每天记学习日记(或周记)是很有效的自我监控的方法,它可以使学生反思自己的学习过程,理清思路,思考并提出一些有价值的问题,促使学生学会学习,并在自己教自己的过程中产生重要的顿悟,警觉自己在学习方面可能出现的问题,以便及时找出来,并加以修改或尝试其他学习策略。教师还可以用莱斯(Lester等,1986)设计的问题对学生的自我学习过程进行监控,如:你在学习时常会遗忘和疏漏的是什么?你经常犯什么样的错误,为什么?等等。美国心理学家C. c. 罗西和L. K. 亨利做过一个关于信息反馈的研究,结果表明:教师及时反馈的评价信息能使一直处于兴奋状态,充分调动他们的学习积极性。同时教师还应在学生自我学习管理进展中予以监控和指导,进行元认知策略训练实施的监控。

### 3. 提高学生的自我评估能力

自我评估在整个元认知策略的培养中起着承上启下的作用,其目的是为了随时掌握自己的学习水平和进展情况,做到有的放矢。评估纳入学习过程,可以成为优化学习过程的促进剂。对学习过程和学习效果进行有效的自主检测与评估,是学生适时调整其自主学习各环节的必要前提,是提高自主学习效果的必要手段。学生要客观、公正地评估自己的学习成果,提高自我评估的合理性与科学性,需要利用多元化、多样性的评价体系,综合评价他们的学习过程和效果。

在培养学生的自我评估能力的过程中,一方面可以选用标准试卷测试学生,测试完成之后要求学生就试卷难度、自己存在的弱点和今后如何打算等做书面评估,这样就可以指导学生了解自己、发现学习中的难点、弱点和困难,提高他们的自我评估

能力;另一方面指导学生间相互评价,互改、互评作业,促使每个学生在与其他学生的比较中进一步做出客观、真实的自我评估。在尝试评估自己的做法是否有效时,学生就是在积极地进行元认知活动,从而可以帮助学生意识到他们有许多策略可以应用,什么情况下某种策略是无效的,如何继续选用另一种。同时,教师对元认知策略训练实施的评价与调整也至关重要,通过指导,大部分学生会更科学地评价自我表现和调整学习策略,自觉地或自主地了解自己的进步、评定成绩、发现优势和不足,就会有“自知之明”,明确今后努力的方向和奋斗的目标。

### 四、结束语

外语学习是一个复杂的心理过程:掌握语言知识技能、使语言知识技能内化、达到自动输出语言的效果。有关元认知与学习策略的研究表明,使用元认知策略,能加速这一内化过程。通过元认知策略的应用,学生在学习活动中积极地进行监控、反馈、调节,及时地修正策略,尽快和有效地达到目标。在外语教学过程中,只有重视对学生元认知的传授,教会学生元认知策略,从而提高自主学习能力,才能真正培养第二语言学习者自主能力,为全面的第二语言自主学习打下基础。

### 参考文献:

- [1] Flavell, J. H. Meta - cognitive aspects of problem solving. In: L. B. Resnick (Eds.) The Nature of Intelligence Hillsdale [J]. NJ: Erlbaum, 1976, 232.
- [2] 黄远振. 自主学习的定位、策略与实践[J]. 基础教育外语教学研究, 2003(5).
- [3] Flavell, J. H. Cognitive Development [M]. Ind. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice - Hall Inc. 1985: 163 - 165.
- [4] 高平. 中学生英语学习中元认知策略的培训[D]. 长春: 东北师范大学, 2006.
- [5] 邓晓芳, 陈静. 把握中学生元认知策略发展培养自主学习能力[J]. 基础教育外语教学研究, 2004(5): 32.
- [6] Ellis, G. Learning to learn English [M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1999: 21 - 25.

责任编辑:李珂