

# Research on the Problems and Countermeasures of English Autonomous Learning for College Students from the Perspective of Metacognitive Theory

Gang Zhao Hu Chen Aiqin Li

Kunming City College, Kunming, Yunnan, 650000, China

## Abstract

Based on metacognitive theory, this paper explores the problems that college students face in learning English listening, reading, writing, and translation, and proposes corresponding solutions based on the research findings. Through a questionnaire survey on the current situation of English learning among college students, it was found that there are many problems in the process of self-directed learning, such as unclear learning plans and single learning strategies. The paper proposes that teachers should tailor their teaching methods to stimulate students' interest in English learning based on the changes in modern students' learning habits and interests, and deepen the application of metacognitive strategies in the actual teaching process to improve learning efficiency. At the same time, as English teachers in contemporary higher education, they should serve as guides to help students practice around knowledge points both offline and online, in order to cultivate comprehensive talents with cross-cultural communication skills that meet the requirements of the times.

## Keywords

metacognition theory; college students' English; autonomous learning; issues; strategies

## 元认知理论下大学生英语学习问题及对策研究

赵刚 陈虎 李爱琴

昆明城市学院, 中国·云南昆明 650000

## 摘要

论文基于元认知理论,探讨了大学生在英语听力、阅读、写作及翻译四个板块的学习中存在的问题,并根据调研出来的问题提出相应对策。通过对目前大学生英语学习情况的问卷星调查,了解到学生在自主学习过程中存在诸多问题,如学习计划不明确、学习策略单一等。论文针对上述调研到的问题提出,教师应根据现代学生的学习习惯和学习兴趣的变化因材施教地激发学生英语学习的兴趣,并应该在实际的教学过程中深化应用元认知策略以提高学习效率。同时,作为当代高等教育的英语教师应作为引导者,帮助学生在线上和线下围绕知识点进行实践,以培养具有跨文化交际能力的适应时代要求的综合性人才。

## 关键词

元认知理论; 大学生英语; 自主学习; 问题; 对策

## 1 引言

随着时代的发展和社会的不断进步,中国高等教育的办学水平也在逐渐提高,知识更新迭代速度也在持续加快。经过多年的教育教学总结,现在很多教授专家学者,包含一

线的教员均已接受当代大学的课堂或实践教学应侧重于“以学生为中心”的主导教育理念,在实践的教学过程中侧重于培养学生的内在驱动力,形成有效的自主学习习惯,让学生构建自主学习知识体系的有效方法和途径,以便随时能汲取其所学专业领域的最新知识和研究成果,为其奠定终身获取知识的基础和与时俱进获取知识的能力。

【基金项目】云南省教育厅科学研究基金项目“元认知理论视域下大学生英语自主学习存在的问题及对策研究”阶段性成果(项目编号:V2020)。

【作者简介】赵刚(1981-),男,中国内蒙古赤峰人,硕士,讲师,从事外国语言学及应用语言学、大学英语教学研究。

## 2 元认知理论的内容及其发展运用

元认知是个人所能够对其思维活动和学习活动进行认知和监控,其核心是对认知的自我认识。换言之,元认知就是学习者事先已经知道了自己想要的是什么,应该怎么去干,计划怎么去干,想要达到的效果如何,是对自身认知活动的自我意识,自我体验。元认知是一种思维模式,借助这

一模式可以解决许多英语教学和英语学习中存在的问题<sup>[1]</sup>。元认知知识指个体通过参与某项互动,能够在接触的过程中获得的与此项活动有关的知识。元认知体验指主体在活动的过程中所产生的某种感受,这种感受的获得可以时间很长,也可以是在认识的某个阶段而产生。元认知体验对认知任务完成后所产生的结果,可以有正迁移,也有可能会有负迁移。元认知监控指对参与认知的个体进行指导和把控,也可被称为元认知策略,此部分是元认知的核心。论文以元认知理论为基础,调查学生的实际参与英语学习的情况,为制定切实可行的教学改进措施提供依据。

### 3 学生调查问卷总结

为了进一步推动英语教学,对学生的元认知策略进行了调查。在大学英语自主学习中运用元认知策略能更好地促进学生提高他们的学习能力,元认知策略和自主学习是手段和结果的关系<sup>[2]</sup>。针对这一问题课题组采用“问卷星”微信小程序进行问题调查,回收有效信息 205 份,现将调研的结论总结如下。

#### 3.1 元认知策略调查

元认知策略是一种重要的学习策略,元认知策略的合理使用对英语阅读成效具有重大的影响<sup>[3]</sup>。调查学生反馈显示,尽管学生们英语学习功底弱,但仍然会尽可能多听英语节目、英语广播等,使用英语前考虑在不能清楚表达意思或想不起词的时候,努力寻求答案。为自己语言学习的各个方面制定目标,会考虑自己想要达到的程度,每学习一课前预习课文。在做翻译和写作主观题目时,词汇是否足够表达自己的观点;说英语时知道需要做哪些方面的改变来使别人听懂;上课时集中注意力,逐渐总结用什么方法有助于自己记忆新单词,学习新东西时问自己态度认真,常对自己学习效果和进度进行反思。

#### 3.2 元认知背景下自主学习调查

学生在学习英语中会制定具体的学习计划,以便充分利用时间,会为自己的英语学习不断确定目标,了解老师的教学目标与要求,能够评价一段时间内自己的学习方法是否有效,以找出其存在的实际问题和解决方法。当学习方法没有实际效果时,可以随时更换其他的学习方法,在课外学习过程中能够主动寻找各种机会学习并应用英语。在学习的过程中愿意与同学分享各种学习方法和学习资源,了解教师在课堂上组织教学过程中的活动意图,能跟上授课学习进度,能选择有效的学习方法和途径,使自己成为一个更有效的语言学习者,能根据英语学习中不同的学习任务的特征从而选择不同的学习方法,能选择一些感兴趣的学习资料。能选择对自己来说既不太难也不太容易的适合自己的资料和练习,能抓住课堂上的机会,积极参与各种活动,比如小组讨论、角色扮演等。

#### 3.3 学业自我与动机问卷

经过调查显示听英语能力良好的学生,听力考试成绩

总是很好,很喜欢听英语,和其他同学相比,口语也很好。和其他同学相比,发音很好的同学,会对自我的语音感到很满足,很满意。阅读成绩很好的学生,其英语阅读发音也会相对来说比较标准,也会更喜欢英语阅读。在调查过程中也有同学反馈只要学生认真努力,阅读成绩可以练好。和其他同学相比,写作很好的同学,其用英语进行书面表达,或交流会很容易,也会同时喜欢英语写作,写作成绩也总是很好。

在调查中反映出,语法水平高的同学喜欢做语法题,语法考题会很容易,通过对语法知识的学习,也能进一步巩固学生的语法知识,让自己感到很满意。和其他同学相比,英语词汇量很大的同学,在词汇记忆方面总能做得很好,也喜欢词汇方面的练习,会对自己的词汇量感到满意,也更能快速准确地掌握词汇内层含义。同时,英语语法水平高的同学更喜欢学习英语国家的人文以及对他们的文化现象和文化成果感兴趣,会对语言学习有特别的爱好,也会对英文音乐、英文电影产生兴趣。

在调查过程中还发现学生对英语课感兴趣的原因还包括:学英语的一个重要目标是取得大学毕业证书;上大学后,学英语的劲头很大程度上取决于对英语老师的喜欢;取决于英语课的质量;取决于所用的教材。也有同学英语是为了出国寻找更好的受教育和工作的机会;出国亲身体会英语语言国家的文化。学好英语可以了解世界各地的经济科技发展情况;可以有考研深造的可能性。

### 4 问题及对策

实践证明,该研究可有效调动学生学习积极性,加快输入性知识内化为输出能力的效率,优化教学效果,提高翻译水平,培养英语语言综合应用与产出的能力<sup>[4]</sup>。针对以上问题,采取的主要对策包括以下四个方面:

#### 4.1 阅读自主学习及策略提高

阅读是获取知识的重要渠道,依据元认知理论,除了教师在课堂上教授给学生固定的阅读知识点和阅读技巧以外,教师还应积极引导大量记忆英文单词,重复性,反复性,多样性的记忆单词,所选择的材料可以包含课上的指定教材,同类国家优质参考教材。因此,教师要大量的阅读英文材料,科学有效遴选,引导学生的阅读兴趣的材料供学生阅读,制定课外阅读计划,监控课外阅读计划,评估课外阅读效果。实战适度的英语阅读考题,讲究解题策略和做题技巧方法,引导学生积极阅读,提高得分率,才能激发促进学生学习的动力。引导学生在英语阅读材料的阅读形式上采取精读和泛读相结合的方式,学生可以多渠道地获取英语阅读材料,消化好课本知识,关注与阅读有关的微信公众号或某些英语学习的 App 等。

#### 4.2 写作自主学习及策略提高

在学生的写作能力运用方面,学生传统的做法一直都是背诵英语范文或者课文,临时抱佛脚,结果成绩只得到平均分,甚至低于平均分水平。即便如此,也会使学生的成就

感爆棚,而忽视了写作本身的功能,没有提高学生的语言运用,源语言输出能力不足,致使驾驭语言的能力不足,在实际工作中,八股文派不上用场,并不能解决实际的问题。元认知理论从心理学角度重新阐述了大学英语写作教学,对大学英语写作教学改革有指导性意义<sup>[9]</sup>。

学生在习作的过程中要任务明确,策略得当,才能写出有思想又有水平的英文文章。在讲授写作知识的同时既要给学生讲授具体的知识点,又要讲文章不同的题材写作框架和表达,让学生具备扎实的写作功底,在积累了一定量写作词汇、语法句型基础上,教师应该向学生启发式的传授写作知识,让他们学会展开论点、创作文章的能力,并不断积累、巩固和提高英文写作水平。

#### 4.3 听力自主学习及策略提高

学生经过多年的英语学习,对英语听力的题型和听力的能力要求已经有了基本的了解。以目前全国大学英语四级考试听力为例,学生已经充分知晓四级听力考核包括新闻播报(News report)、长篇对话(Long conversation)、短文语篇(Passage)三种题型,但是具体到解题过程中又会遇到各种各样的困难,如词汇基础不扎实,解题技巧单一,跟不上听力节奏,听不懂所记忆的哑巴英语单词在听力语境中的发音等等情况。在这种情况下,建议给学生引进元认知理论,以帮助学生计划、监控、调整和指导他们英语听力理解过程和提高英语听力理解能力。教师作为课堂的听力引导者应加大元认知策略的培训,促使该策略能有效地辅助英语听力教学;在实际授课过程中,教师给学生多讲解一些听力做题技巧,然后在课上进行实践,课下让学生在教师制定的练习材料基础上,做好分析和总结,以达到温故知新的目标,从而提高听力水平,达到交际的基础要求;教师应在课堂以外提供更多的听力素材给学生,可以是具体的材料,也可以是获得听力材料的某些平台和资源库的推介,学生根据个人的需求和基础而多样化的进行遴选和运用。

#### 4.4 翻译自主学习及提高策略

翻译习作一直是学生进行语言转换的一个难点,一方面是词汇的遴选,另一方面是思维的转换。学生在掌握了大量的英语单词的基础上,因为没有记住真实的词汇应用环境,而不能掌握某个固定单词的内涵和外延,因此在翻译的时候往往会出现词不达意的情况,甚至有的时候因为没有考虑到某些词汇的文化语境而造成尴尬或者与作者本身

要表达的意思大相径庭。学生在记忆单词的时候往往是孤立的记住某个词义,而没有去查阅一下该单词的英文含义,造成具有同一个词义的几个单词在被选用的时候不知晓究竟应该用哪一个,致使翻译的词汇遴选不当,造成误解或没有实现两种语言的词汇层面功能对等,也就无从谈起翻译得“信”“达”“雅”了。

鉴于以上情况,在元认知视角下,应该建议学生读一些经典外文名著,查阅陌生单词的英文含义,多积累符合英文思维的中文语句,增强文化素养;多参考和学习经典的中英文翻译专著讲解书籍,从而由个人的自主学习以弥补翻译过程中的知识缺位,从而翻译出比较地道的英文,传播好中华的文化,讲好中国故事。

### 5 结语

元认知理论在大学英语教学的各个板块均有其重要的指导价值,教师应在听力、阅读、写作和翻译不同的角度引入该理论,让学生在理论的指导下,去实践和提高,真正体会到元认知理论对于学生个体的学习具有积极的引导意义,从而激发个人的学习兴趣,形成良好的学习习惯,以达到综合能力提高的目的。教师应在教学过程中作为学生学习的引导者,让学生成为学习的主体,教师更多的职责和任务是为学生做好各个板块的学习方法指导,让学生围绕着教师讲解的知识点,进一步利用丰富的学习资料去实践老师讲解的内容,以达到学生能理解的听课,消化的记忆,学以致用,触类旁通,真正成长为现代化需要的懂技术又具备外语交际的跨文化交际的综合性人才。

#### 参考文献

- [1] 朱莹莹.元认知理论在大学英语教学中的应用[J].疯狂英语(理论版),2018(1):146-147.
- [2] 张海燕.大学英语网络自主学习中元认知策略的应用[J].文存月刊,2018(10):1.
- [3] 梅利雅.基于元认知策略的大学英语阅读教学研究[D].武汉:华中师范大学,2018.
- [4] 傅曦琛,王俊义.大学英语翻译教学实践研究——基于产出导向法和元认知策略[J].山东省农业管理干部学院学报,2019,36(1):180-184.
- [5] 王春燕.元认知理论应用于独立学院英语写作教学的可行性分析[J].文教资料,2019(28):3.