

# Research on Cultivation of Metacognitive Strategies in English Learning

Danye Wang

Tangshan Industrial Polytechnic, Tangshan, Hebei, 063000, China

## Abstract

The application of metacognitive strategies in English learning can help students better understand and control their own learning plans in the process of English learning. After practical verification, metacognition is a good strategy to assist English learning. In particular, the advantages of metacognitive strategies are prominent in reading. Reasonable application of metacognitive strategies is conducive to improving the learning efficiency and learning ability of English learners.

## Keywords

English learning; metacognitive strategies; strategy training

# 英语学习元认知策略培养的研究

王丹骅

唐山工业职业技术学院, 中国·河北唐山 063000

## 摘要

元认知策略在英语学习中的应用,能够帮助学生在英语学习过程中更好的了解与控制、评价自己的学习计划,经过实践验证,元认知是辅助英语学习的良好策略,就英语学科而言,元认知策略的优势突出表现在阅读方面。合理应用元认知策略,有利于提升英语学习者的学习效率与学习能力。

## 关键词

英语学习;元认知策略;策略培养

## 1 引言

学生在外语学习中对于元认知策略的运用能力,很大程度上影响了他们的英语学习水平。元认知策略与学生自主学习能力息息相关,因此其对于英语学习的辅助作用效果也是因人而异的。如今,在教育改革背景下,学生自主学习能力尤为重要,掌握好元认知策略,是英语学习者提高学习能力不可或缺的一部分。

## 2 元认知概念及对英语学习的重要性

### 2.1 元认知策略概念

元认知策略简单来说,就是一种学生对自己学习情况认知过程的策略,认知过程主要包括学生对自己学习计划的了解与控制。因此,掌握元认知学习策略,有利于更加高效地安排与调节学习过程。元认知学习策略是一个概括性的说法,具体来说,可以分为调节、监控以及计划三种策略。计划策略,

就是学生自己制定的学习计划。例如,给自己设定学习目标,分阶段学习任务,以及如何达到学习目标等。调节策略,就是学生对自己学习情况的自我监督与检查,学生应该在学习过程中根据自己的适应情况不断调节与改进学习方法。监控策略,其实还是学生对学习自觉性的一种自我约束。例如,学生如何在考试或完成某一项学习任务的时候,控制好时间与速度,有困惑时应该进行自我提问等。元认知,就是学生对自己的认知,合理科学地应用元认知策略,有利于帮助学生更好地协调安排自己的学习进度、目标等<sup>[1]</sup>。元认知策略不是一朝一夕就能够培养出的,不同个体对于此项策略的掌握与应用情况也不尽相同。如果学生自我控制和约束能力比较强,善于制定计划,有清晰的学习目标和较强的学习能力,那么其元认知策略实践水平就比较高。在英语教学中培养学生元认知的具体途径如下:让学生对学习任务有清晰的认识、使学生善于掌握学习材料、能够自主自觉地使用学习策略并

且能够对自己的学习成果做出评价。在当前英语教学改革的大背景下,策略训练已然成为了英语课堂教学中十分重要的一环。元认知策略与学生自主学习的能力息息相关,能否运用良好的元认知学习策略对于英语学习者来说影响重大。因此,英语教师要将元认知策略训练有计划地渗透到课堂教学内容中,使学生在潜移默化的环境中灵活掌握元认知学习策略,并培养自主学习的好习惯,提升英语学习能力及水平。

## 2.2 元认知策略对英语学习的重要性

在英语学习中,阅读是非常重要的一个部分,它也是元认知策略影响最大的一个部分。由于阅读是一项复杂的认知活动,是学生需要从文字符号中去获得并理解意义的认识过程,阅读的核心即理解<sup>[2]</sup>。英语阅读过程,就是英语学习者对英语语言符号进行理解的过程。英语作为一门世界通用语言,其重要性是不言而喻的,阅读更是重中之重。但是根据中国英语教学实际来看,英语教学尤其是阅读教学现状不容乐观,在英语阅读学习中,相当一部分学生存在着阅读速度慢,阅读理解能力不足、推理归纳能力弱的情况。存在这样的情况,主要原因是大部分学生没有掌握恰当的阅读策略。阅读活动本身就是一个积累理解的过程,阅读策略的掌握与运用对学生的阅读速度和阅读理解能力有着直接的影响。所以,学生掌握一定的阅读策略,培养良好的阅读习惯,提升阅读速度和阅读理解能力,其关键是掌握阅读策略。实践证明,对元认知策略应用水平的高低直接影响了学生的英语阅读学习效果。元认知策略应用水平越高,其英语阅读学习能力就越强。相反,元认知策略应用水平越低,其英语阅读学习能力就越弱。在实际的英语学习中,大部分的学习者并没有掌握和应用元认知策略,学生的主动学习能力普遍比较弱,但这刚好证明元认知策略的重要性。由于国内英语学习没有相关的语言环境,学生学习起来相对比较吃力,如果再没有好的学习策略,其英语学习效果更是会大打折扣。中国英语教学现状基本上都是学生过于依赖教师的课堂教学,但是就英语学习而言,仅仅依靠教师课堂讲授内容是远远不够的,尤其是课后时间,更是需要学生的自主学习,只有学生自觉成为对自己英语学习负责任的学习者,才会提高英语学习效率<sup>[3]</sup>。因此,元认知在英语语言的认知活动中扮演很重要的角色,它强调的是科学的学习方式和学生的自主思考性,相关研究表明,元认知策略能够有效提升学生的阅读学习成果,并且能够潜

移默化的帮助英语学习者们记忆英语学习的内容,使学生加强自我管理,重视自我计划、监督及评估。

## 3 元认知策略在英语学习中的应用

善于英语学习的人一般都掌握有适合自己的学习策略,并且能够因地制宜、因时而变的对学习策略作出相应的调整。自学能力强的学习者善于充分利用各种英语学习资源,并且能够以正确的情感态度去完成自己的某项学习任务或者解决相关的学习问题。也就是说,优秀的英语学习者不但掌握有自己的学习策略,并且还能够运用自如。在英语学习中,如何培养学生掌握及应用学习策略的能力呢?要回答这个问题,首先应该明确的是,英语学习策略应用能力培养本身就是一项复杂的、长期的过程,涉及到很多方面的内容。要将元认知策略更好地为更多英语学习者所掌握和应用,必须要做好以下几个方面:第一,教师需要将元认知学习策略的教学内容自觉纳入学校的教学计划之中,使这种学习策略能够以课程的形式在课堂教学时出现,一方面是提升学生的重视程度;另一方面,是希望能够通过开设英语学习策略课程的方式来帮助英语学习者改善英语学习状况,提升英语学习效率,增强英语学习的主动性<sup>[4]</sup>。第二,英语教师在教学中应该结合英语学习案例来向学生介绍元认知策略,将元认知策略能力培养同英语教学内容紧密结合起来,并布置相关的学习任务,使学生能够对其有更加深入的印象和理解,这样学生完成任务或解决英语学习问题的过程,就是他们熟悉元认知策略并熟练应用元认知策略的过程。这种方式既节省教师的时间,针对性也比较强,又使学生对元认知策略的了解更加深入。

## 4 英语学习元认知策略培养的具体方式

### 4.1 培养学生自主阅读能力

就英语教学而言,元认知策略是比较通用的,但是其最适用的,是在阅读方面。阅读理解对于英语学习来说,是必须首先掌握的一项重要技能。英语阅读是一个理解领悟的过程,在阅读学习过程中,运用元认知策略能够达到的效果就是,使英语学习者能够将自身所掌握的知识与需要阅读理解的文章的信息主动联系起来进行计划、识别、猜测、推断、监控以及评价,整个过程都是英语学习者主动参与的过程。在此过程中,元认知策略的应用会对阅读理解的过程产生直接影响。所以,英语学习者必须要有意地控制英语学习过程主

动采用元认知策略来解决学习中可能会遇到的问题<sup>[5, 6]</sup>。在新课改背景下,学校教育着重关注学生自主学习能力的培养,英语教师在日常教学中应该考虑如何培养学生独立阅读的能力。元认知策略在英语阅读教学中的应用已经越来越普遍,并且也取得了不错的成效。因此,阅读是在英语教学中至关重要的一环,使学生在英语阅读学习中更好地应用元认知策略,能有效提升学生的英语阅读理解水平。

## 4.2 让学生认识到学习策略的重要性

元认知策略对于英语学习的重要性已经得到了英语教师 and 学生的广泛认可,学生仅仅了解元认知策略的相关概念是不够的,还需要在实际学习过程中应用好元认知策略的相关知识。学生只有在明确自己对于学习的强烈要求之后,才能够真正认识到学习策略的有效性。<sup>[6]</sup>学生必须自觉地成为学习的主体,才能够更好的发挥出元认知策略的科学有效性。很多学生过于依赖教师、依赖书本和课堂学习,却忽略了自主学习的重要性。所以,学生在应用元认知学习策略时,应该先由教师讲清此种学习策略的价值所在,使他们明确元认知策略的重要性。学生对元认知策略的应用水平存在个体差异,很大一部分原因是因为他们对于元认知策略的价值和重要性的认识程度存在差别,自然在实践方面也就存在较大的差异。

## 4.3 元认知策略的小组实践过程

在元认知策略的课堂实践中,要充分利用课堂分组来激发学生英语学习的主观能动性和积极性。元认知策略的小组实践过程可以分为以下几个阶段:首先是准备阶段,各小组每一位成员都要明确自己的任务分工和学习目标,当然,因为每个人擅长的领域或学习基础不同,所以可以就学习任务进行协商分工。其次,在展示阶段,每一位小组成员都要认

真倾听小组成员的发言,并对其他人的发言内容做出自己的理解与思考,善于质疑和提问。再次,英语教师在小组学习过程中,要起到一个宏观调控的作用,既不过多干预,又要保证整个小组活动的顺利进行。最后,小组阶段性任务完成以后,学生既要对自己的学习成果进行评估,也要对他人的学习成果进行评估,提升自我认知水平。

## 5 结语

综上所述,论文对英语学习元认知策略的培养进行了全面的剖析,希望能够给予大家一些启发,英语学习必须要使学生保持良好的英语学习策略,只有学生掌握了并能够自如应用的学习策略,才能真正改善他们的英语学习现状。元认知策略训练经过实践验证,能够在应用中帮助学生加强自我管理,学会自我监督与自我评估,以提升英语学习的主动性,调动英语学习的积极性,制定英语学习计划与目标,提升英语学习效率。

## 参考文献

- [1] 王学成. 元认知与大学英语自主阅读能力的培养[J]. 中国西部科技, 2010(025):75-76,89.
- [2] 陈静. 试论高中英语元认知学习策略[J]. 中学生英语(外语教学与研究), 2016(001):32.
- [3] 胡开颜. 浅谈高职生的英语元认知策略培训[J]. 长春理工大学学报, 2012(09):152-153.
- [4] 陈晓. 高中英语元认知教学实施现状分析[J]. 读与写(教育教学刊), 2017(10):97.
- [5] 朱莉萍. 初中英语元认知策略的应用探究[J]. 校园英语, 2019(34).
- [6] 胡志安. 大学英语元认知策略教学设计探讨[J]. 知识库, 2018(22).