

引导学生利用元认知学会学习

李陈玲 冯凯琪 杨鸽

浙江师范大学

DOI:10.12238/er.v4i1.3527

[摘要] 元认知策略是一项有效的学习策略,因此理解元认知、教导学生利用元认知进行学习非常重要。本文从介绍元认知的定义、内容入手,结合具体事例,探讨教师引导学生利用元认知进行学习时的流程以及要点,为进一步提高学生的自主学习能力以及教师如何指导学生提供学习提供参考。

[关键词] 元认知; 学会学习; 教育引导

中图分类号: G455 **文献标识码:** A

1 元认知的定义

说到元认知就不得不提一认知,认知就是指人们获得知识或应用知识的过程,或信息加工的过程^[1],这是人的最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想像和语言等。而元认知则是对认知的认知^[2]。是人们对自己的认知加工过程的自我发现、自我反思、自我评估与自我调试。通俗点说,元认知和认知的关系可以看做是两个自我,一个自我在思考,而另一个自我能观察、分析他的思考。元认知依赖于认知。如果没有特定领域的认知知识,比如某个领域的相关概念和理论、某个领域的内在困难以及无关的内容,就很难对某一领域的的能力有足够的元认知知识。就元认知技能而言,如果不进行认知活动,比如生成解决问题的步骤并对这些步骤进行排序,就无法开展计划。同样,如果不将计算结果与估计结果进行比较,或者不以另一种方式重新计算结果,就无法检查计算结果。因此,元认知和认知是彼此联系、不能割裂看待的。

让我们来想象一个场景加深对元认知的理解:当你看电影或小说时,你的情绪是否跟着故事情节起伏变化?当你发现自己的情绪反应时,有没有思考自己为什么会有这样的情绪?这个故事情节合理吗?作者安排这个情节有什么特殊含义吗?如果你有意识到自己曾经这么想过,那说明你拥有不错的元认知能力,

你会认知到自己的思考过程,而不是单纯情绪化的反应。自我观察和自我思考就是元认知的表现。

2 元认知的结构

元认知主要包括元认知知识、元认知控制、元认知体验^[3]。

元认知知识是关于知识的知识。具体来讲主要有三个方面,一是学习者对自身的认知:我的兴趣在哪里、我有哪些技能、我该怎样做到扬长避短等;二是学习者对于学习内容的认识:我要学的是什么内容、这项学习有什么特征、它和之前学过的内容有什么区别与联系;三是学习者对学习方法的认知:制定怎样的学习方法能够让我快速有效地完成这项学习、如果遇到困难又应该如何调整策略。总体而言,元认知知识就是对即将学习的内容与自己完成这项内容的知识技能储备的认识。

元认知控制通常被认为是元认知过程的核心,包括计划、监测与调节。计划是指确立学习目标。比如设立“一个月备考四六级”的目标,为完成这一目标制定计划:一天应该背多少单词?在考试之前需要做多少套真题等等,在开始学习之前,计划尽可能详细制定。预计这一计划能产生的效果:以自身的能力和精力,一个月备考四六级能成功吗?如果不能成功,是否需要更改学习计划?监测是指在学习活动中不停地自我反思,反省自己的学习态度是否端正、注意

力是否专注、学习方法是否恰当、碰到障碍要怎么解决、自己的努力是否达到了目标。比如上午连续背了100个单词,但是到了晚上回忆时发现记住的单词所剩无几,那么就需要改变之前的学习计划。调节是指对自己和对学习的调整,根据在学习过程中遇到的问题对自己的情绪、预先制定的目标、学习方法等进行调试,使自己能够战胜挫折继续完成之后的学习。如果一次连续背100个单词工作负荷太高不利于学习,可以适当降低一下单词量,比如在相同的时间里背50个单词,以便更好地记忆。

元认知体验是指在学习进程中对自己认知活动的发觉和领会。《论语》中有一句话:“日知其所亡,月无忘其所能,可谓好学也已矣”。含义是每天学到一些过去所不知道的东西,每月都不能忘记已经学会的东西,这就可以叫做热爱学习了。元认知体验非常重要,因为信息在长时记忆中时不能直接影响当前的学习活动,但当它被激活回到工作记忆中,就能对当下的学习有作用。元认知体验是激发相关信息的关键,能够唤起长时记忆中的元认知知识与当前的学习活动发生关联。

由以上关于元认知的介绍可知,元认知对自主学习非常重要。自主学习是要求学生在获取知识的同时掌握学习方法、规则与技巧,最终实现会学习与会思维。^[4]学生在自主学习时要先对所学的

知识以及自身的情况有一定的认识,在学习过程中要不断检查自己的学习效果,随时调整学习策略和状态,评价自己的学习结果。绝大多数学生在一定程度上是自发地从父母、同龄人,特别是老师那里学习元认知知识和技能的。因此,教师有意识地引导学生使用元认知策略进行学习是十分重要的。

3 教师引导学生利用元认知学习

3.1 在学习发生之前

3.1.1 引导学生认识学习任务

对学习任务的认知包括对学习内容及学习目标的认识。对学习内容的认识是指教师要事先向学生简短地介绍学习内容的特点、范围以及要点,让学生对即将的学习内容有个浅显的了解。对学习目标的认知是指教师尽可能详细地制定学习目标,使每位同学都能理解达到目标的标准。教师要确保每位同学都能理解学习目标,复述是检查学生是否理解学习目标的一种简单便捷的方法,教师可以在向学生传递目标标准之后要求学生用自己的语言复述一遍以确保学生理解学习目标。

3.1.2 引导学生认识自身

引导学生认识自身包括引导学生认识自己的优点与缺点和引导学生认识自己原有的知识水平以及能够帮助学生学习的工具。引导学生认识自己的优点与缺点是指如果是学生擅长的任务则要求学生细心,并鼓励学生应用不同的方法或技巧学习,培养学生的发散思维;如果是学生不擅长的任务则要求学生付出更多的精力与时间,改正之前错误的学习方法与习惯,发扬优点,克服缺点,激发学生学习的主动性。引导学生对自己原有知识储备情况的认识是指如果当前的学习任务与学生原有的知识储备相似,则能快速完成任务,但也要注意心理定势的负面影响;如果当前的学习任务

对学生来说是一项崭新的挑战,则应多给学生指导并给学生充足的学习时间以便学生更好地完成任务。在科技发展迅速与网络十分发达的今天,利用学习工具辅助学习已经变得易手可得。教师在指导学生利用学习工具时首先应激发学生主动查找资料的意识,其次应训练学生快、精、准检索资料的能力,最后应就学生的查询结果给予反馈。

3.1.3 引导学生制定学习计划

凡事预则立不预则废,制定详细周密的计划可以使学习事半功倍。依据学习内容与目标合理安排学习时间、选择恰当的学习方法。为了使计划有效地执行,教师可以带领学生制定一个计划检查表,把在什么时间能达到什么样的进度列成一个表格,对计划的实施情况定期检查,根据检查的结果及时调整或修改计划。

3.2 在学习过程中

引导学生监测自己的学习情况,引导学生进行恰当的自我评估。评估学习情况以及自己的在学习过程中产生的情绪体验。比如在背单词的时候连续背100个单词觉得背单词非常枯燥,味同嚼蜡,想要放弃,那就需要及时调整自己的学习状态以及学习态度。如果学生自我评估能力不足,教师可以要求学生反思和解释自己的学习活动,引导学生有意识地评估。也可以制定评估标准,引导同学之间相互评估,培养学生的批判性思维,客观全面地对自己或同伴进行评估。

3.3 在学习结束后

在一段学习活动结束之后,教师应引导学生反思并调整自己的学习方法。首先,教师要指导学生学会反思,比如根据学习任务制定反思内容,引导学生对学习活动所得到的信息与所使用的工具进行反思,对学习得到的结果与学习开始之前的预期进行反思,对学习活动的进度和学习过程中遇到的阻碍和自己

的情绪状态进行反思,对完成这个学习活动自己的优势与劣势以及这个活动对自身的意义进行反思等。其次,教师要提供学生反思的机会并引导学生分析学习方法的有效性,以便为进行下一个学习活动提供经验。

4 结语

在教导学生利用元认知进行学习时也要和学生的个体差异与生活状况结合起来。因为大多数学生从他们的父母、同龄人那里获得的元认知知识和技能水平各不相同,所以学生可能表现出不同的元认知充分性。以上所提到的指导方法具有普遍性,每个学生都能适用,但教师在教学过程中也要注意学生的特异性,根据学科内容与学生的特点进行指导,尽可能使每一位学生都能有所收获。

【参考文献】

[1]彭月亮.探讨认知心理学在游泳技术教学中的作用[J].教育教学论坛,2020(42):274-276.

[2]杜爱红,张良菊.元认知策略对大学英语自主学习能力的提升研究[J].新西部,2019(36):154.

[3]家晓余.个体能力观对创造性思维的影响:基于元认知的框架[D].杭州:浙江大学,2018.

[4]陈良豪,李秀萍.基于元认知策略培养高中生自主学习能力[J].大连教育学院学报,2020(9):40-42.

作者简介:

李陈玲(1996--)女,汉族,河南信阳人,硕士研究生,浙江师范大学,研究方向:元认知。

冯凯琪(1997--)女,汉族,浙江绍兴人,硕士研究生,浙江师范大学,研究方向:元认知。

杨鸽(1996--)女,汉族,陕西渭南人,硕士研究生,浙江师范大学,研究方向:元认知。