

元认知理论视角下的大学英语阅读教学研究

卢思洁

北京邮电大学世纪学院, 北京, 102101;

摘要: 英语阅读能力是学生综合素质的重要组成部分, 尤其对非英语专业学生而言, 阅读能力的提升面临诸多挑战。元认知理论为改善阅读教学提供了新的视角。国内外关于元认知理论在教育领域中的应用的研究主要集中在中小学阶段, 对于高等教育的相关研究较少。本文探讨了元认知理论在大学英语阅读教学中的应用, 分析了非英语专业学生在词汇量、阅读速度、文化差异及畏难情绪等方面的困难, 并提出了相应的教学策略, 旨在为提升学生的阅读能力提供理论支持和实践指导。

关键词: 元认知理论; 大学英语阅读; 教学策略; 自主学习

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 04. 048

引言

阅读是语言学习的核心技能之一, 对非英语专业学生尤为重要。然而, 这些学生普遍存在词汇量不足、阅读速度慢等问题。元认知理论强调对认知过程的监控与调节, 为阅读教学提供了有效框架。本文基于元认知理论, 探讨如何优化大学英语阅读教学。

1 元认知理论与语言学习

元认知理论 (Metacognitive Theory) 是认知心理学中的重要理论之一, 由美国心理学家约翰·弗拉维尔 (John Flavell) 于 1979 年首次提出。他在《元认知和认知监控》一文中指出元认知知识包括自我知识、任务知识和策略知识, 元认知体验是指认知过程中能够引起大量审慎的、有高度自我意识的思考的经验和感受。

^[1] 元认知是认知的副现象 (epiphenomenon), 伴随着认知活动而产生 (Brown, 1977)。^[2] 元认知理论强调了个体对自己的认知过程进行监控、调节和控制的能力。元认知涉及情绪调节、社会行为调节, 是自我调节的上位概念 (姜英杰, 2007)。^[8] 近年来, 元认知理论在教育心理学和语言学习领域得到了广泛应用, 成为提升学习效率 and 自主学习能力的重要工具。

1.1 元认知的基本原理

总的来说, 元认知就是认知主体对自身的感知、记忆等活动进行再感知与再记忆。元认知知识、元认知体验和元认知监控是元认知能力的三个重要方面, 它们在认知心理学和教育心理学领域中有着重要的研究价值和应用意义。

首先, 元认知知识是指个体对自己的认知过程和策

略的了解和掌握。其中包括对自身的认知和对阅读任务的认知。其次, 元认知体验是指在认知活动中个体所体验到的自我认知状态。这包括了对认知过程中的自我意识、注意力控制、情绪体验等的感知和体验。最后, 元认知监控是指个体对自己的认知过程进行监控和调节的能力。

1.2 元认知策略在语言学习中的应用

语言学习是一个复杂的认知过程, 而元认知策略则是帮助学习者更好地管理和调节这一过程的关键。在语言学习中, 不同类型的元认知策略包括记忆策略、理解策略和监控策略等, 它们对语言学习的影响和效果各不相同。本节将介绍这些元认知策略的具体应用方式, 并分析它们对语言学习的影响和效果。

1.2.1 记忆策略

记忆策略是指学习者利用各种方法和技巧来增强对语言材料的记忆和理解。记忆策略对语言学习的影响主要体现在提高学习效率和记忆持久性方面。常见的记忆策略包括联想法、重复法、归类法等。

联想法: 通过将新信息与已有知识建立联系, 增强记忆效果。例如, 将新单词与熟悉的图像或情境联系起来, 有助于加深印象。

重复法: 通过反复接触语言材料 (如朗读、书写、应用等), 强化记忆痕迹, 提高记忆的持久性。

归类法: 将语言材料按词性、主题或语义进行分类, 有助于系统化记忆。例如, 将动物类词汇、颜色类词汇分别归类, 便于记忆与提取。

1.2.2 理解策略

理解策略是指学习者利用各种方法和技巧来理解和解释语言材料的含义和用法。常见的理解策略包括推测法、归纳法、总结法等。

推测法：利用上下文线索推测生词或句子的含义，提升阅读理解能力。例如，通过句子中的同义词、反义词或语境提示推断词义。

归纳法：通过观察语言现象中的规律，总结出一般性规则。例如，通过分析“comfortable-uncomfortable”等词的变化，归纳出前缀“un-”表示否定的含义。

总结法：对所学内容进行概括与归纳，有助于加深理解与记忆。例如，在学习构词法时，总结常见词缀及其功能，提升词汇学习效率。

1.2.3 监控策略

监控策略是指学习者利用各种方法和技巧来监控和调节自己的语言学习过程。常见的监控策略包括自我评价、错误分析、学习计划等。

自我评价：学习者通过主观或客观方式评估自己的学习效果，如通过测验成绩或学习日志反思学习状态，从而调整学习策略。

错误分析：通过分析学习过程中出现的错误，找出问题根源并加以改正。例如，在阅读理解中定位错误原因，有助于提升解题能力。

学习计划：制定合理的学习目标与时间安排，有助于提高学习的系统性与效率。例如，制定每日词汇学习计划、每周阅读任务等，增强学习的条理性。

2 非英语专业学生阅读能力挑战

在当前的大学英语教学实践中，非英语专业学生在英语阅读能力方面普遍存在诸多困难，主要体现在词汇量不足、阅读速度缓慢、文化背景差异显著以及学习情绪消极等方面。

2.1 词汇量不足

首先，词汇量有限是影响学生阅读理解能力的关键因素。此外，大学英语课堂的词汇教学往往陷入机械记忆的困境，学生在使用词汇时常常会出现表达不清、滥用泛指词和一般词等问题（常霄，2023）。^[3] 在为了让学生英语阅读理解能力得到更高效的提升，帮助学生以更快的速度更精准地阅读文章，在英语阅读课上进行词汇教学也是必不可少的（刘凤，2023）。^[10]

2.2 阅读速度较慢

其次，阅读速度偏慢也是普遍存在的问题。一方面，学生习惯于逐字阅读，甚至出声朗读，导致阅读效率低下。因为，正常默读速度几乎要比出生朗读的速度快2倍以上（杨玉芬，2010）。^[11] 另一方面，部分学生在阅读过程中过于关注单个词汇的含义，忽视语篇整体结构，导致理解碎片化。此外，面对篇幅较长的文章时，注意力难以集中，阅读效果不佳。

2.3 文化背景差异

文化背景差异对阅读理解构成隐性障碍。当前，部分学校在教学中可能过度关注词汇和语法等知识，在培养学生的跨文化交际方面稍显不足（李韶丽，2024）。^[9] 因此，高校教学中强化学生的跨文化传播能力培养，是提升大学生语言交际能力和文化传播能力的手段之一（董宁函，2023）。教师应当引导学生在读文学作品、报刊时留心 and 积累文化背景、社会习俗、社会关系等方面的材料（胡文仲，1982）。^[5]

2.4 畏难情绪

最后，畏难情绪普遍存在，严重影响学习积极性。调查表明，多数学生在面对陌生题材的英文材料时易产生焦虑、抵触等负面情绪，尤其在缺乏教师正向反馈的情况下，学习信心进一步受挫。这种心理障碍不仅削弱了学生的学习动机，也制约了其阅读能力的提升。

3 元认知理论指导下的应对措施

元认知理论在英语教学中的应用为教师提供了一种有力的框架，帮助他们更好地理解和引导学生的学习过程。这种理论的应用不仅仅是将其作为一种理论工具来解释学习现象，更重要的是将其转化为实际的教学策略和方法，以提高学生的学习效果和学习策略的运用能力。下面将详细介绍元认知理论在英语教学中的应用。

3.1 引导学生发展元认知知识

首先，教师可以通过课堂教学和学习引导学生发展元认知知识。针对词汇量不足的问题，教师应引导学生了解自己的记忆过程，帮助他们更好地认识自己的词汇学习需求和目标，从而调整学习策略和方法，提高学习效果。其次，鼓励学生们建立自己的学习日志，每天记录在词汇记忆方面的心得与体会。最后，鼓励学生不断进行自我反思，定期布置反思作业，通过反思学习过程，学习者可以逐渐意识到自己的学习方式和学习习惯，从而更好地调整和优化学习方法，提高学习效率。

3.2 教授元认知策略

其次,教师可以通过一系列课程向学习者介绍各种元认知策略,并指导他们如何运用这些策略来提高自己的阅读速度。元认知策略包括预测、提问、概括、总结等。例如,在阅读一篇英文文章前,通过文章题目或其他关键词,学生们可以预测文章的主旨大意;其次,教师可以通过示范和练习引导学生运用提问策略,在阅读时自己提出问题并寻找答案,从而提高阅读理解能力和阅读效率。通过提供元认知策略培训,教学者可以帮助学习者提高对自己学习过程的认知,从而促进其语言学习能力的发展。

3.3 培养学生自主学习能力

胡壮麟(2001)指出,教师应将语篇分析理论应用于课堂教学的各个方面,包括阅读理解。^[6]黄国文在1988年提出:“无论在什么情况下,以什么形式出现,话语都必须符合语法规则,文字通顺,同时与外界保持语义和语用上的连贯。”^[7]教学者可以通过引导学习者参与自主学习活动,培养他们自主提升跨文化交际与理解的能力。此外,教师也可以组织一系列角色扮演活动,学生们可以进行自我评价,判断自身是否符合角色定位。

3.4 克服畏难情绪

在阅读过程中,面对篇幅较长或难度较大的文章时,学生们会产生畏难情绪。通过元认知体验,学习者能对自身的情绪有清晰的感知和体验,更好的调节自己的阅读活动。学习者还可以对认知活动进行实时监测和评估,根据监测结果采取积极措施。通过放慢阅读速度,有意识的集中注意力,从而克服畏难情绪,提升学习效果。此外,教师还可以根据学生的不同需求和水平设计多样化的教学活动,以提高学生的学习兴趣和学习效果。

4 结语

在大学英语阅读教学中,元认知理论的应用为我们提供了宝贵的启示。通过深入理解和运用元认知理论,我们可以更好地帮助学生提高英语阅读能力,培养他们的元认知意识和策略应用能力。首先,我们应该重视培养学生的元认知意识,引导他们意识到自己的阅读习惯和策略选择,从而更好地调整和优化自己的阅读方法。其次,我们应该注重教授和指导学生运用不同的元认知

策略,如记忆策略、理解策略和监控策略等,以提高他们的阅读效率和理解能力。最后,我们还应该重视培养学生的自主学习能力,帮助他们更好地控制自己的学习过程。总之,元认知理论在大学英语阅读教学中的应用为我们提供了有效的教学策略和方法,帮助我们更好地促进学生的语言学习和阅读能力的发展。

参考文献

- [1] Flavell J H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive - developmental inquiry[J]. American psychologist, 1979, 34(10): 906-910.
- [2] Brown A L. Knowing When, Where, and How to Remember: A Problem of Metacognition. Technical Report [J]. 1977(47):3-6.
- [3] 常霄. 体认语言学视角下大学英语词汇教学与翻译技巧探究——评《英语语言学与翻译技巧》[J]. 外语电化教学, 2023, (03): 110.
- [4] 董宁函. 大学生英语跨文化交际能力培养的有效路径探索——评《英语教学中跨文化交际能力培养研究》[J]. 中国教育学报, 2023(11): 141.
- [5] 胡文仲. 文化差异与外语教学[J]. 外语教学与研究, 1982, (04): 45-51.
- [6] 胡壮麟. 语篇分析在教学中的应用[J]. 外语教学, 2001(1): 4.
- [7] 黄国文. 语篇分析概要[M]. 长沙: 湖南教育出版社, 1988: 7.
- [8] 姜英杰. 元认知的理论与实证研究[M]. 长春: 东北师范大学出版社, 2007: 18-28.
- [9] 李韶丽. 跨文化视域下大学英语教学模式建构[J]. 英语广场, 2024, (01): 91-94.
- [10] 刘凤. 英语词汇教学要与阅读教学相结合[J]. 人民教育, 2023, (20): 80.
- [11] 杨玉芬. 大学英语专业低年级学生阅读能力培养[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2011, 37(S1): 278-279. DOI: 10.13718/j.cnki.xdsk.2011.s1.028.

作者简介: 卢思洁(1999-), 女, 汉族, 河北定州人, 北京邮电大学世纪学院, 助教, 硕士, 研究方向: 英语教学研究、笔译理论与实践。