

元认知与外语学习研究

肖武云 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

元认知与外语学习研究

肖武云 著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书以元认知理论为基础,分别阐述了外语学习中的听、说、读、写各方面与元认知的关联,具有较强的理论性和可操作性,对于大学英语教学有积极的指导意义。

全书分为十五章,较为系统地阐述了下列问题:元认知理论,二语学习中的元认知,外语学习中的元认知训练,元认知与外语自主学习,元认知策略与外语形成性评估,以及元认知与听力理解、阅读理解、词汇、写作、口语之间的关系。本书研究了元认知策略与自主学习的联系,探讨了元认知培训对学生成绩的促进效应,深化了设立学习档案对促进学习自主性的促进作用,明确了元认知策略与学习动机的关联,总结了元认知训练对提高英语写作水平的显著成效。因此,本书是一部较为全面探讨元认知与外语学习的专著。

本书可作为高校和中小学英语教师,以及英语教育科研工作者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

元认知与外语学习研究 / 肖武云著. —上海:上海交通大学出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 313 - 07287 - 0

I. ①元... II. ①肖... III. ①外语—学习方法—研究 IV. ①H3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 078163 号

元认知与外语学习研究

肖武云 著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码: 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

常熟市文化印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm × 960mm 1/16 印张: 13.25 字数: 191 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 1030

ISBN 978 - 7 - 313 - 07287 - 0/H 定价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

前言

元认知是美国心理学家弗拉维尔（J·H·Flavell）于上世纪70年代提出来的，根据弗拉维尔的观点，元认知就是对认知的认知，具体地说，是关于个人自己认知过程的知识 and 调节这些过程的能力：对思维和学习活动的知识和控制。元认知包括元认知知识、元认知体验、元认知监控。元认知知识是指哪些因素会对学习过程产生怎样影响的知识，它包括①有关个人作为学习者的知识；②有关学习对象的知识；③有关学习策略方面的知识。元认知体验是伴随着元认知活动而产生的情绪体验。元认知监控指个体在认知活动进行的过程中，为达到预定的目标，借助元认知体验运用元认知知识对认知活动不断进行积极、自觉的监控和调节。元认知知识、元认知体验和元认知监控是相互联系、相互制约、相互影响、相互作用的。首先，元认知知识有助于元认知监控的实现，有助于人们自觉地监视、评价、选择、修正或放弃认知的任务、策略，也有助于引起相应的元认知体验；其次，元认知体验对元认知知识和元认知监控也有非常重要的作用，元认知体验是推动人们进行元认知调控的力量，并强化元认知知识；再次，元认知监控一方面通过元认知知识和元认知体验而进行，即以元认知知识为基础，并受到元认知体验的激发和指引，另一方面又使人们产生更丰富的元认知体验，获得更多的元认知知识。三者动态有机结合便构成了个人认知结构中的一个统一整体——元认知。元认知具有反馈、调节和监控的功能，它有可陈述性、发展性和动态性的特点。

元认知与认知紧密相连又相互区别。元认知反映认知主体对于自己“认

知”的认知, Flavell 认为, 认知与元认知具有相互影响、相互作用的关系, 元认知和认知活动在终极目标上是一致的, 即使认知主体完成认知任务, 实现认知目标。元认知是以认知为基础的更高一级的思维活动, 它是对认知的反省或再加工, 是对认知过程的抽象。元认知与认知明显的区别之处主要体现在元认知对认知的监控作用上。Forrest-Pressley 和 Waller 认为, “认知”指认知主体实际经历的过程或实际使用的策略, 而“元认知”是指人们对自己认知活动的了解和控制(监测)认知活动的的能力。元认知过程就是引导认知过程、促成认知策略有效使用的控制或实施过程。

随着心理学家对元认知研究的深入, 外语教学研究者逐步认识到元认知在外语学习中的重要作用和价值, 他们界定了元认知在外语研究中的涵义和理论框架, 并进行了大量的相关研究。元认知对各种外语学习活动都有积极影响, 是保证学习活动成功的更高级的技能。在外语学习过程中, 语言输入的获得、选择、内化以及语言知识的提取和构建都受到元认知知识和元认知监控的影响和制约, 而语言信息加工过程又给元认知系统提供了反馈性信息, 使之对语言习得和使用的有效性进行评价, 进而调整整个语言加工程序。Schraw 认为在课堂教学中融进对元认知行为的调控机能的训练, 能促进学习者的总体意识, 提高学习者对自我的了解和增强学习动机, 改进学习者的调控机能及改善有利于学习者元认知构建和使用的学习环境, 从而整体提高学习者的元认知能力。大量的研究表明, 对学生进行专门的元认知训练, 可提高元认知的水平。

本书是一部较全面探讨元认知与外语学习的专著。本书从元认知理论入手, 进而研究了二语学习中的元认知, 紧接着探讨了元认知与外语的听、说、读、写等各方面的关系, 最后作者用实证研究论述了元认知对外语学习的促进作用。全书分为十五章: 第一章 元认知理论; 第二章 二语学习中的元认知; 第三章 元认知培训; 第四章 元认知与自主学习; 第五章 元认知策略与形成性评估; 第六章 元认知与听力理解; 第七章 元认知与词汇; 第八章 元认知与阅读理解; 第九章 元认知与写作; 第十章 元认知与口语; 第十一章 元认知策略与自主学习之研究; 第十二章 元认知策略培训促进学生学习成绩

和自主学习之实证研究；第十三章 运用学习档案提高学生自主学习性和学习成绩的研究；第十四章 元认知策略训练与学生英语学习动机的激发研究；第十五章 元认知策略培训提高学生英语写作水平的实证研究。

本书就元认知与外语学习的各方面进行了探讨，但囿于作者才疏学浅，书中难免出现错谬之处，祈望专家和读者指正。倘若本书的努力能引起读者和研究者对元认知与外语学习的兴趣，作者的目就达到了。

肖武云

2011年3月于湖南郴州湘南学院

目录

第一章 元认知理论	1
1.1 元认知的概念	1
1.2 元认知内容	2
1.3 元认知的三个环节	4
1.4 元认知的功能	5
1.5 元认知的特点	5
1.6 元认知和认知的区别	8
第二章 二语学习中的元认知	10
2.1 元认知与二语学习	11
2.2 学习策略与元认知策略	13
2.3 元认知与具体语言技能的学习	26
2.4 元认知在外语学习中的作用	29
第三章 元认知培训	32
3.1 训练元认知的主要方法	32
3.2 培养元认知策略的具体途径	33

第四章 元认知与自主学习	36
4.1 语言学习中的自主学习	36
4.2 元认知策略与自主学习	41
4.3 培养元认知策略, 促进学生自主学习	43
4.4 元认知与学生网络自主学习	44
第五章 元认知策略与形成性评估	51
5.1 形成性评估、元认知策略和自主学习	51
5.2 应用形成性评估提高学生的元认知策略水平, 促进学生的自主学习	55
5.3 应用形成性评估应注意的几个问题	58
第六章 元认知与听力理解	64
6.1 元认知的内涵	64
6.2 元认知策略与听力教学	65
6.3 如何应用元认知策略促进听力教学	67
第七章 元认知与词汇	71
7.1 元认知策略提高词汇习得的训练原则	72
7.2 元认知策略提高词汇习得的训练方法	72
7.3 元认知在词汇教学中的应用	76
第八章 元认知与阅读理解	79
8.1 一般的元认知过程	79

8.2	阅读中的元认知	80
8.3	元认知技能在阅读理解教学中的应用	82
8.4	元认知策略在外语阅读教学中的应用	84
第九章	元认知与写作	89
9.1	元认知与写作	89
9.2	运用元认知知识提高学生的写作水平	91
9.3	元认知策略与写作	94
9.4	运用元认知策略培训提高学生的写作水平	95
第十章	元认知与口语	101
10.1	口语学习存在的问题	101
10.2	元认知策略与口语	102
10.3	元认知策略在口语教学中的使用	103
第十一章	元认知策略与自主学习之研究	106
11.1	学习策略研究回顾	106
11.2	理论基础:元认知策略与自主学习	107
11.3	元认知策略教学的设计与准备	109
11.4	元认知策略教学的实施	111
11.5	元认知策略教学结果	112
第十二章	元认知策略培训促进学生学习成绩和自主学习 之实证研究	114
12.1	元认知策略与自主学习	115
12.2	实验研究	117
12.3	元认知策略训练	119

12.4	结果	122
第十三章	运用学习档案提高学生学习自主性和学习成绩的研究	127
13.1	国内外研究现状	128
13.2	实验研究	129
13.3	结果	132
13.4	讨论	134
第十四章	元认知策略训练与学生英语学习动机的激发研究	136
14.1	关于学习动机的激发与元认知策略	136
14.2	元认知策略教学实验	137
14.3	元认知策略培训目标	139
14.4	元认知策略教学的实施	139
14.5	元认知策略教学结果	140
14.6	讨论	142
第十五章	元认知策略培训提高学生英语写作水平的实证研究	144
15.1	理论基础：元认知策略与写作	145
15.2	实验研究	145
15.3	结果	151
附录		153
参考文献		186

第一章 元认知理论

1956年 Tarski 引入元的概念，1976年，美国斯坦福大学 Flavell 依据元的概念在《认知发展》中提出了元认知（metacognition）的概念。自此以后，元认知理论的研究和实践迅速在全球展开，影响深远。大量的实证研究表明：学生如果具有较高的元认知水平，就能有效地对自己的学习过程进行监控、调节，并能够提高学习的效率。

1.1 元认知的概念

元认知是 Flavell 于 1976 年在认知心理学中提出的一个研究课题。自 Flavell 提出元认知概念以来，研究者对元认知作了各自不同的界定。以下是一些比较有代表性且在各类元认知研究中被频繁引用的定义：

Flavell (1979: 232) 认为，元认知是指“认知主体关于自己认知过程、认知结果及其相关活动的知识，其中包括对当前正在发生的认知过程（动态）和自我认知能力（静态）以及两者相互作用的认知，也包括对这些过程的积极监测和调控”。

Kluwe (1982) 认为，元认知是指认知主体对于自己及他人思维方面的知识，认知主体是指元认知来监控和调节自己的思维过程。

Brown (1987) 认为元认知是“认知主体对自己知识的了解以及对自己认知系统的控制”。

其中我们认为尤以元认知研究的开创者 Flavell 所作的定义最具代表性。他认为元认知是一个人所具有的关于自己思维活动和学习活动的认知和监控。其

核心是对认知的认知，也就是“个人关于自己的认知过程及结果及其相关活动知识”，以及“为完成某一具体目标或任务，依据认知对象对认知过程进行主动的监测以及连续的调节和协调”。1981年，他对元认知作了更简练的概括：“反映或调节认知活动的任一方面的知识或认知活动”。在这个定义中有三点十分关键。第一，元认知是一种认知活动或者是心理活动。这种活动包括两个成分：①认识、了解、理解、分析等；②一种监控活动、管理性活动、控制性活动、调节性活动。也就是说认识、了解、理解、监控活动、管理性活动、控制性活动、调节性活动都是认知活动。第二，这种活动的对象是思维活动和学习活动，而不是知识本身。第三，认识的对象，不是别人的学习活动，而是自己的，不是一般的学习活动，而是特殊的具体的学习活动，也就是说元认知是对本人自身的学习活动的认识 and 了解，是一种自我反思、反省性认识。

总之，研究者普遍认为元认知既是一个静态的概念，又是一个动态的过程，这一概念包含两方面的内容：一是有关认知的知识，二是对认知的调节。也就是说，一方面，元认知是一个知识实体，它包含关于静态的认知能力、动态的认知活动等知识；另一方面，元认知也是一种过程，即对当前认知活动的意识过程、调节过程。作为“关于认知的认知”，元认知被认为是认知活动的核心，在认知活动中起着重要作用。元认知内容包括元认知知识、元认知体验、元认知监控。

1.2 元认知内容

1.2.1 元认知知识

元认知知识是指哪些因素会对学习过程产生各种影响的知识。这些因素知识主要有三个：

(1) 有关个人作为学习者的知识。例如，关于个体内差异的认识：正确认识自己的兴趣、爱好、能力及限度或弱点；关于个体间差异的认知：知道自己与他人之间在认知上存在着种种差异；关于影响认知活动的各种主体因素的认知：知道注意在认知活动中的重要性，知道人的认知能力可以改变等等。

(2) 有关学习对象的知识。例如,在学习材料方面,主体应当知道材料的性质、结构特点、呈现方式、新颖性及其分量等因素都会影响认知活动的进行和结果。在认知任务、目标方面,主体须明确不同的认知活动有不同的任务和目的,要求“回忆”一篇课文比“再认”它要难得多。

(3) 有关学习策略方面的知识。例如,进行认知活动有哪些策略,各种策略有何优缺点,应用它们需要什么条件和情景,对于不同的认知活动和任务什么策略最有效等等。

元认知知识的这三个方面是密切联系在一起的。

1.2.2 元认知体验

元认知体验是伴随着元认知活动而产生的情绪体验。有哪些环境容易产生元认知体验呢?①很新颖或者有新义的环境。比如第一次去长城,能产生惊叹、满足情绪。②唤起激昂情绪和引发高度思考的环境。比如学生创编空竹动作,并且成功的做出来,这时他产生的是兴奋情绪、成就感。③有风险的情境。在平日学习生活中,学生会有许多情绪体验。比如学生在写作业时通过检查,发现自己都做正确了,能够产生成功感和愉悦情绪;若发现自己错误很多,或者有不该发生的错误,就会产生责备感。因此,教师要帮助学生正确对待元认知活动的结果,学会控制和调节自己的情绪。

1.2.3 元认知监控

元认知监控指个体在认知活动进行的过程中,为达到预定的目标,借助元认知体验,运用元认知知识,对认知活动不断进行积极、自觉的监控和调节。元认知监控就是对自己的学习活动进行不断的控制和管理,这是元认知的核心,一般包括制订计划、执行控制、检查结果、补救。董奇、周勇(1994)提出了一个自我监控的动态结构。

过 程	监 控 活 动
实践活动前的自我监控	计划(活动安排);准备(活动的各种准备)
实践活动中的自我监控	意识(明确目标任务);方法(选择合适的方法);执行(排除干扰执行计划)
实践活动后的自我监控	反馈(检查、评价);补救;总结(总结经验教训)

制订计划是实践活动前的监控。在活动中，我们要选择合适的方法来执行计划，否则，计划也就失去了意义。当然，计划是事先人为制订的，再加上情况会有变化，所以，对计划应根据实际做出适当调整。总结是活动后的监控，我们若发现有问題，应采取针对性较强的补救措施。比如学习方面的总结，目标没达到，问題与漏洞是什么，如何补救呢？是重复学习，还是补充资料、再做练习？还是向老师、同学请教，以后在学习中要注意什么，以便使以后的认知更准确地指向目标，并有效地实现目标？

1.2.4 三者之间关系

在实际的认知活动中，元认知知识、元认知体验和元认知监控是相互联系、相互制约、相互影响、相互作用的。首先，元认知知识有助于元认知监控的实现，有助于人们自觉地监视、评价、选择、修正或放弃认知的任务、策略，也有助于引起相应的元认知体验；其次，元认知体验对元认知知识和元认知监控也有非常重要的作用，元认知体验是推动人们进行元认知调控的力量，并强化元认知知识；再次，元认知监控一方面通过元认知知识和元认知体验而进行，即以元认知知识为基础，并受到元认知体验的激发和指引，另一方面又使人们产生更丰富的元认知体验，获得更多的元认知知识。三者动态有机结合便构成了个人认知结构中的一个统一整体——元认知。

1.3 元认知的三个环节

元认知监控是主体在进行认知活动的全过程中，将自己正在进行的认知活动作为意识对象，不断对其进行积极、自觉的监视控制和调节。这主要包括以下三个环节的内容：

(1) 在认知活动开始前，决定认知目标，制定计划，挑选策略，想象出各种解决问题的办法，并预估其有效性。

(2) 在认知过程中，根据认知目标及时评价认知活动，找出认知偏差，及时调整策略或修正目标。

(3) 在认知活动结束后, 评价认知结果, 如发现问题, 则采取相应的补救措施, 及时调整认知策略。

总之, 元认知过程实际上就是指导、调节我们的认知过程, 选择有效认知策略的控制执行过程。其实质是人对认知活动的自我意识和自我控制。

1.4 元认知的功能

1) 元认知的反馈功能

元认知的反馈功能在元认知功能里起到举足轻重的作用, 元认知的反馈功能也是显而易见的。比如从属于学习活动的认识体验或情感体验, 就是运用元认知技能从事学习活动得到的信息反馈过程。元认知的反馈功能是进行自我监控的依据。

2) 监控功能

在元认知功能里, 监控功能是元认知的一个主要功能。学习者在学习活动中得到元认知体验后, 就会对学习活动中某一个环节、某一种方法、某一种手段特别关注, 重点监控, 以便对其过程和结果有一个准确的认识。

3) 调节功能

在元认知功能里, 调节功能是元认知的一个重要功能。学习者根据自己的监控结果, 根据具体问题及具体情况的发展变化, 及时检验、评价、修正、调节自己的学习策略, 使学习活动朝着正确的方向发展。

1.5 元认知的特点

1.5.1 元认知的可陈述性 (stateable)

“对元认知的可陈述性特征, 研究人员并没有达成共识” (Weinert & Kluewe, 1987: 8)。一些研究者从人类的生物特征和人类具有的“意识”能力等角度来阐述元认知的可陈述性特征。我们毕竟是能说话的生物, 换言之, 我

们有某种“打印机制”（print-out faculty）。对进入自己意识中的认知过程，我们能够通过内省（introspection）或回顾（retrospection）的方式陈述出来（Dennett 1992：36）。Metcalf 和 Shimamura（1994：xi）也认为，“人类主要特征就是具有对自己的思想和行为进行反思的能力，对自己的学习过程也能够进行检测，而且还可以判断我们学到了什么，并预测行为的后果。自我反思构成人类意识的基础”。研究者还强调“意识是元认知判断和元认知体验的必要条件”（Tulving 1994：ix）。而且，许多有趣的认知活动伴随着丰富的意识内容（Lories et al.，1998：1）。Wenden（2001：45）则认为。学习者通常能记住老师或父母有关学习方法方面的教导，他们也能够对学习过程进行反思和描述。所以，学习者能够将元认知知识带入意识之中，并陈述这些知识；元认知知识具有可陈述性。

1.5.2 元认知的发展性（developmental）

元认知不是人天生就有的，而是在长期的学习活动中逐步发展起来的。它的发展体现出以下特点：

1) 随年龄的增长而增长

元认知是个体在学习中随经验的增长而逐渐发展起来的。例如，弗拉维尔和他的同事曾用 12 张图片作为材料，对幼儿、学前期、小学二年级、三年级和成人五个年龄段的对象进行了记忆广度实际值和预期值的研究，发现成人对自己的记忆广度有相当正确的估计，预期的记忆广度值（5.9）和实际测到的记忆广度值（5.5）几乎一致，而四个年龄阶段的儿童，随年纪的增长，其预期值和实际值的相差越来越小。这说明随着年龄的增长，儿童对自己认知活动过程的意识逐步提高。

2) 从外控到内控

在元认知还未发展之前，儿童的学习活动通常是在教师、家长等他人的直接指导、要求和监督下进行的。离开了成人的指导和安排，他们往往就束手无策。随着关于学习规律、学习材料的熟悉与掌握，对自身特点及有关策略知识的不断丰富，自我调控的经验增多，他们对学习的自我调控逐步从无

到有，由低级到高级发展起来。

3) 从无意识到有意识再到自动化

从意识的角度来看，儿童元认知的发展经历了无意识到有意识再到自动化的进程。最初，他们毫无监控学习活动的经历与体验，往往是由于无意识的或不自觉的自我监控，获得了成效而强化了再次的体验与监控，从而逐步从无意识转化为有意识。随着有意识的经常运用，这种需要极大意志努力及足够注意的自我观察、自我判断、自我控制逐渐变得娴熟起来，最后达到几乎不需再作有意识的选择和努力或仅需少量注意就能自然而然地操作，达到自动化的程度。

4) 从局部到整体

儿童对学习活动的自我观察与监控，最初常常只是针对学习活动中的某一环节、某一侧面或某一学科内容进行的。随着儿童在这些领域的成功及元认知知识与体验的增加，他们的自我观察、自我监控才不断从某一环节扩展到学习的整个过程，并迁移到不同的学科内容上。

1.5.3 元认知的动态性 (dynamic)

目前，学界主要从元认知的构成及其在认知过程中的作用方面，阐述元认知的动态性。例如，Mazzoni 和 Kirsch (2002: 126) 认为，“元认知由元认知知识和元认知监控构成。元认知知识指认知主体对认知过程和认知状态的知识 and 信念。而元认知监控对认知过程起着调节作用，具有动态性特点”。Nelson 与 Narens (1990) 则将元认知描述成一个监督管理 (supervisory) 或执行 (executive) 系统。这种执行系统负责评估认知状态，启动 (initiating) 和评估认知过程，并对认知过程进行引导 (directing) 和修改 (modifying)。元认知这一动态构成对认知过程发挥着评估 (或监测) 和调控 (或控制) 两种作用 (Mazzoni & Kirsch, 2002: 127)。Brown (1975) 则通过分析元认知在认知活动过程中的四项作用，阐述了元认知的动态性：①对知识问题的意识；②计划并实施解决问题的策略；③预测认知行为；④监控并调节正在进行的认知活动 (Mazzoni & Kirsch, 2002: 127)。Forrest-Pressley 和 Waller (1984: