

English Learning Strategies

Thinking Skills



英语学习策略与思维训练

YINGYU XUEXI CELUE YU SIWEI XUNLIAN

周利君 雷涵彧 向小婷 编著



重庆大学出版社

内容提要

《英语学习策略与思维训练》针对国内高校普遍缺乏系统性学习策略和思维技能指导与训练这一难题,聚焦英语学习方法指导与训练,从英语学习过程支持系统出发,以人的学习行为模型、记忆系统、编码、图式、组块和思维可视化工具为理论基础,对英语语言知识(词汇、语音、语法)和英语语言技能(听、说、读、写)学习流程中的可行策略与技能进行介绍,通过具体的案例和任务进行示范,主张学习者在语言学习过程中保持自我系统、元认知系统、认知系统和知识系统的有效运作,采用恰当的思维工具将思维过程和思维结果显性化,在定位学习风格与模式的基础上实践、反思和迁移可行的学习策略与思维技能,逐步养成良好的学习习惯和思维习惯,提升学习质量。

图书在版编目(CIP)数据

英语学习策略与思维训练 / 周利君, 雷涵彧, 向小婷
编著. -- 重庆: 重庆大学出版社, 2021. 2
ISBN 978-7-5689-2552-5
I. ①英… II. ①周… ②雷… ③向… III. ①英语—
学习方法 IV. ① H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 011093 号

英语学习策略与思维训练 周利君 雷涵彧 向小婷 编著

责任编辑: 张晓琴 版式设计: 张晓琴
责任校对: 关德强 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行
出版人: 饶帮华
社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号
邮编: 401331
电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)
传真: (023) 88617186 88617166
网址: <http://www.cqup.com.cn>
邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)
全国新华书店经销
印刷: 重庆新生代彩印技术有限公司

*

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16 印张: 12 字数: 289 千
2021 年 4 月第 1 版 2021 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5689-2552-5 定价: 59.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

前 言

为什么编著本书？

英语学习者究竟面临哪些困难？他们是否了解学习过程与支持系统，是否了解英语语言知识学习背后的理论依据，是否了解英语语言技能学习背后的理论依据，是否在英语语言知识和语言技能的学习过程中运用了恰当的学习策略和思维技能？

语言是思维的载体，思维是语言的基础。为了帮助广大英语学习者们实现语言与思维的双发展，我们结合多年人才培养与课程建设实践，聚焦英语学习方法指导与训练，以人的学习行为模型、记忆系统、编码、图式、组块和思维可视化工具为理论基础，对英语语言知识（词汇、语音、语法）和英语语言技能（听、说、读、写）学习流程中的可行策略与技能进行介绍，主张学习者在语言学习过程中保持自我系统、元认知系统、认知系统和知识系统的有效运作，采用恰当的思维工具将思维过程和思维结果显性化，在定位学习风格与模式的基础上实践、反思和迁移可行的学习策略与思维技能，逐步养成良好的学习习惯和思维习惯，提升学习质量。

本书适合哪些读者？

本书以高校英语教师、中小学英语教师以及高校学生为预期读者。高校英语教师和中小学英语教师可以使用本书丰富的专业知识，改进课堂教学和开展科学研究。高校可以使用本书作为英语专业或者其他专业开设学习策略与思维训练类课程（必修或者选修）的教材 / 教学参考书。高校学生可以使用本书丰富的英语语言学习方面的知识，改进学习习惯和思维习惯。

如何使用本书？

本书共计五章。第一章为英语学习过程与支持系统，主要内容为人的学习行为模型，学习策略与思维技能定义、分类和关系，以及学习计划制订。第二章和第三章为英语语言知识学习策略与思维训练的理论和实践，主要内容为英语语言知识（词汇、语音、语法）学习过程中可行的策略、技能以及背后的理论依据。第四章和第五章为英语语言技能学习策略与思维训练的理论和实践，主要内容为英语语言技能（听、说、读、写）学习过程中可行的策略、技能以及背后的理论依据。

完整的学习过程离不开理论、实践、反思和测评。本书每一章以“导学”开始，以“小结与自评”结尾。“导学”主要用于定位学习风格、了解学习目标，“小结与自评”主要用于总结章内知识点，对学习目标达成情况进行自评。章内每一节由“学前任务”“新知导

入”“学以致用”“理解自查”“综合应用”和“反思提升”等部分组成。“学前任务”旨在回顾已有学习经历，重温已有学习经验，定位和发现存在的学习困难和问题；“新知导入”作为主要的“输入”部分，帮助更新语言知识和语言技能学习方面的知识，为改进和养成学习习惯与思维习惯提供理论支持；“学以致用”作为第一次“输出”，促进“用中学”；“理解自查”在“学以致用”的基础上，回到“知识”层面检测对输入的理论的理解；“综合应用”则是在再次理解的基础上，第二次“输出”，结合具体的英语语言学习情境，进行分析、评价、创造等高阶训练；“反思提升”结合思维系统和知识系统，思考和总结收获与进步，明确后续改进方向与措施。

与此同时，本书各章节配套的“导学自评”“视频学习”“讨论分享”“章节评测”以及“期末考核”等资源已上传至中国高校外语慕课平台和重庆市高校在线开放课程平台。读者们可以结合平台资源开展自学或者线上线下混合式学习。

本书系重庆市高等教育教学改革研究项目“学习策略与思维技能双融入 1+X+Y 特色课程体系构建与创新”（项目编号：183113）和重庆第二师范学院一流课程“英语学习策略与思维训练”研究成果。项目负责人和课程主持人周利君负责组织编著、全文统稿与审校。第一、四章由周利君完成，第二章由周利君、向小婷合作完成，第三章由雷涵或完成，第五章由雷涵或和向小婷合作完成。

本书在编著过程中得到了巴渝海外引智专家英国纽卡斯尔大学林梅博士、重庆第二师范学院领导和同行的大力支持，在出版过程中得到了重庆大学出版社的大力帮助，在此一并表示感谢。鉴于水平有限，难免错漏，敬请广大同行批评指正。

周利君
2020年8月28日

CONTENTS

目 录

第一章 英语学习过程与支持系统

导 学	2
第一节 人的学习行为模型	3
第二节 学习计划制订	18
小结与自评	25
参考文献	27

第二章 英语语言知识学习策略与思维训练理论

导 学	30
第一节 记忆系统	31
第二节 编 码	36
小结与自评	42
参考文献	43

第三章 英语语言知识学习策略与思维训练实践

导 学	46
第一节 英语词汇学习策略与思维技能	47
第二节 英语语音学习策略与思维技能	58
第三节 英语语法学习策略与思维技能	70

小结与自评	80
参考文献	82

第四章 英语语言技能学习策略与思维训练理论

导学	92
第一节 图式	93
第二节 组块	97
第三节 思维可视化工具	101
小结与自评	110
参考文献	112

第五章 英语语言技能学习策略与思维训练实践

导学	116
第一节 英语听力技能学习策略与思维技能	117
第二节 英语阅读技能学习策略与思维技能	133
第三节 英语写作技能学习策略与思维技能	146
第四节 英语口语技能学习策略与思维技能	161
小结与自评	175
参考文献	178

英语学习过程与支持系统

- ◇ 导学
- ◇ 第一节 人的学习行为模型
- ◇ 第二节 学习计划制订
- ◇ 小结与自评
- ◇ 参考文献

导 学

作为英语学习者，你了解自己的英语学习过程吗？以下哪些描述与你自身的英语学习过程相符？请在相符的选项后打勾。

序号	描述	自评
1	收到学习任务时，总是很开心地直接开始。	
2	收到学习任务时，偶尔会感觉不开心，不愿意接受。	
3	开始学习前，会先做好计划。	
4	会制订科学合理的学习计划。	
5	不知道如何制订科学合理的学习计划。	
6	收到学习任务就马上开始做，早做早结束，没有计划的习惯。	
7	在做的过程中，一边做，一边发现问题、总结问题和调整计划。	
8	在做的过程中，从第一个任务做到最后一个任务，中间不干其他事情。	
9	在做的过程中，会运用自己已有的知识帮助完成任务。	
10	在做的过程中，很少运用已经学过的知识来帮助完成任务。	
11	做完以后，会总结和反思自己的学习计划制订得是否科学合理，思考如何改进。	
12	做完就直接结束了。	

上面的选择一定程度上反映了你的英语学习行为以及英语学习过程中相关支持系统的运作状态。

了解人的学习行为，了解学习过程中的支持系统以及这些系统的工作原理，将帮助你更好地开启后续章节的理论学习和实践应用。

通过本章学习，你将会 / 能：

1. 了解人的学习行为模型；
2. 理解自我系统、元认知系统、认知系统等的运作原理；
3. 了解学习策略与思维技能的定义与分类；
4. 结合英语学习情境，制订科学可行的英语学习计划。

第一节

人的学习行为模型

一 学前任务

1. 当你第一次看到“英语学习策略与思维训练”这门课的时候，你的反应是什么？请在合适的选项上打勾或者在“E”上填写你的其他反应。

A. 哇，听说这门课有几个老师一起上，有点意思耶！

B. 思维训练？理论很多吧，我最怕这些了，好难噢！

C. 噢，学习策略和思维训练。这对我的英语学习应该会有帮助，要好好学。

D. 这门课应该能够帮助我提升英语学习效率和训练思维，而且还是几个老师一起授课。也许会有点难度，但值得试试看。

E. _____

2. Sam 下学期要参加英语专业四级考试（或者大学英语四级考试），记单词成为他的重要学习任务之一。那么，他应该怎么做呢？请结合你的学习经历，在方框中写下你的建议。

二 新知导入

1. 人的学习行为模型

美国教育家 Marzano (2007) 在构建教育目标新分类法时提出人的学习行为模型 (Learning Action Model, 图 1)。他指出: 当有了新的学习任务时, 学习者的自我系统首先决定是否参与。如果决定不参与, 学习者会继续现在的行为。如果决定要参与, 学习者的元认知系统就会开始设定目标和制定策略; 有了目标和策略, 认知系统就开始加工处理相关信息, 在执行的过程中学习者的知识予以支持。

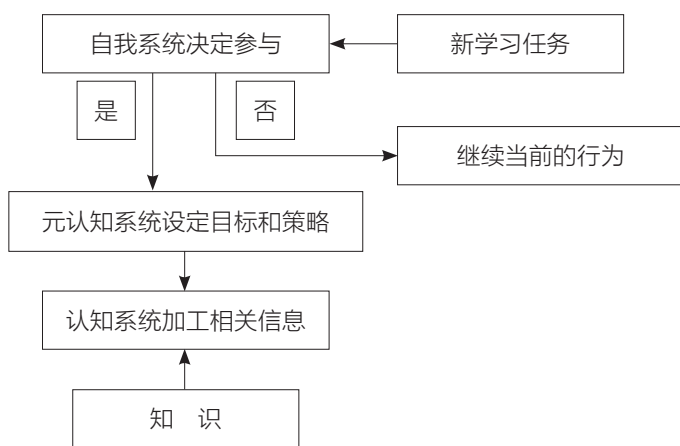


图 1 人的学习行为模型 (Learning Action Model)

案例 :

Sam 下学期要参加英语专业四级考试 (或者大学英语四级考试), 记单词成为学习任务之一。那么, Sam 的学习行为会是怎样的呢?

如图 2 所示 :

首先, Sam 的自我系统决定要不要参与记单词; 如果决定不参与, 记单词则不进入学习任务; 如果决定参与, 他的元认知系统就开始设定目标和制定策略: 选用哪本英语专业四级词汇书 (或者大学英语四级词汇书) 作为学习素材, 在多长时间内完成整本词汇书的学习; 这本书共多少个单元, 多少页, 多少个词, 怎样才能在计划的时间内完成, 每次要记多少量, 不同的单词分别使用什么方法记, 每隔多久进行一次复习和巩固。

确定了以后, 认知系统开始按照设定的目标和制定的策略执行, 此过程涉及多个思维技能, 例如: 回想 (看中文提示写英文单词)、区别 (如 “diary” 和 “dairy” 哪个是 “日记”)、联想与分类 (如哪些词可表达 “悲伤” 的意思) 以及解决问题 (前两天记过的单词又忘了, 该怎么做)。

与此同时，在这个过程中，Sam 已有的语言知识和非语言知识予以支持和辅助，比如：词性、前后缀、搭配、发音、意义等语言知识，分类、遗忘规律等非语音知识（见图 2）。

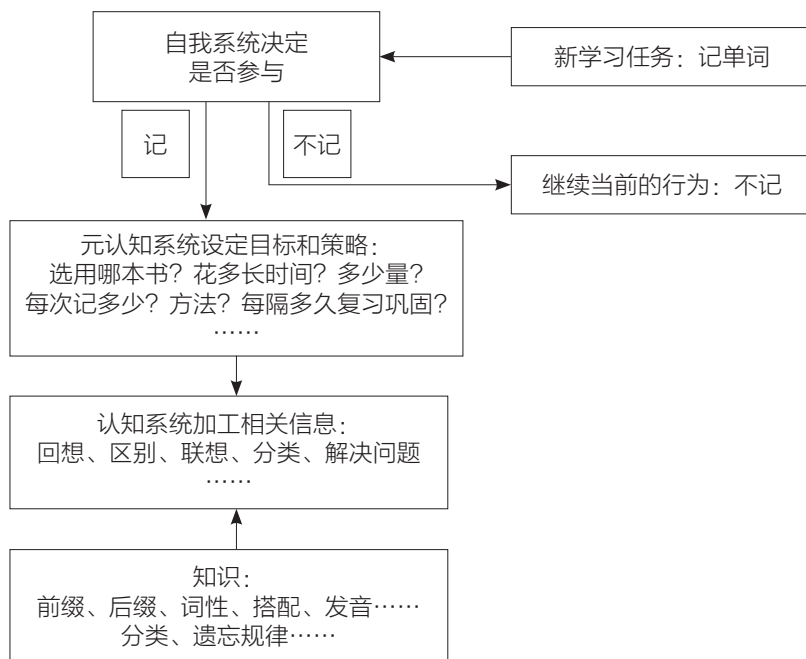


图 2 人的学习行为——以“记单词”为例

是不是只要 Sam 的自我系统决定参与“记单词”，并开始设定目标、制定策略和执行策略以后，学习任务就一定能被完成呢？

如果 Sam 在记单词的过程中，出现老是记不住、背诵无效的困难，加上最近还挺忙，那他会不会继续记呢？他的自我系统评估了一下后，也可能会做出这样的决定：算了，还是放弃吧。于是，记单词的学习任务就此终止了，如图 3 所示。

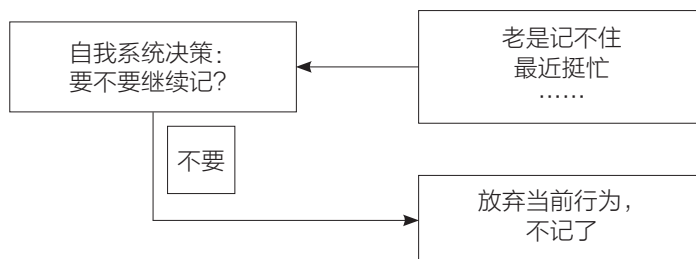


图 3 人的学习行为——以“记单词”为例

2. 自我系统

自我系统（Self-system）是任务动机的决定者，决定学习者是否会开展 / 坚持 / 放弃

某项学习任务，一旦自我系统决定了要参与，其他系统也就开始随之运作起来，打开自我系统是学习的起点。

自我系统打开与否，可以通过检验情感反应 (Examining emotional response)、检验效能 (Examining efficacy)、检验重要性 (Examining importance) 后综合检验总动机 (Examining motivation) 等来作出判断 (Marzano & Kendall, 2007)。

检验情感反应 (Examining emotional response) 是指学习者确认自己对学习任务的情感态度。

检验效能 (Examining efficacy) 是指学习者确认自己的水平和能力。

检验重要性 (Examining importance) 是指学习者确认学习任务是否重要及其依据。

检验总动机 (Examining motivation) 是指学习者基于情感反应、效能、重要性等的检验从而确认自己对于学习任务的动机层次。

案例：

当你第一次看到“英语学习策略与思维训练”这门课的时候，你的反应是什么呢？每个选项分别反映的自我系统开放程度如何呢？

如果你选择的是 A，说明你对这门课的情感反应是正面的，你的自我系统倾向于打开。

如果你选择的是 B，说明你判断自身的能力可能达不到这门课的要求，这是自我效能的体现，同时你开始产生了畏难情绪，自我系统倾向于关闭。

如果你选择的是 C，说明你考虑到这门课的重要性和能够给你带来的益处，你的自我系统倾向于打开。

如果你选择的是 D，说明你在综合考虑了前三个方面，并检验了总的学习动机后，倾向于打开你的自我系统，勇于接受挑战，开始这段奇妙的学习之旅。

如果你选择的是 E，请结合自我系统分析维度进行说明： _____

3. 元认知系统

元认知系统 (Meta-cognition System) 被描述为负责监控、评价和规范所有类型思维

的运作，是任务开展的管理者，是关于认知的认知，相当于认知的主管。

元认知系统主要负责四类工作：目标设定、过程监控、清晰度监控与准确度监控（Marzano & Kendall, 2007）。

表 1 目标设定 SMART 原则

S	M	A	R	T
Specific	Measurable	Achievable	Realistic	Time
What do you want to do?	How will you know when you have reached it?	Is it in your power to accomplish it?	Can you realistically achieve it?	When do you exactly want to accomplish it?

新学习任务来了，自我系统确定了要开展这项新任务，接下来，元认知系统就开始确定该目标的目标。

目标设定（Specifying Goals）可以使用 SMART 原则（Peter Drucher, 2011）进行评估，如表 1：

S：Specific，即目标是否具体；

M：Measurable，即目标是否可以检测；

A：Achievable，即目标是否通过主观努力可以实现；

R：Realistic，即目标是否有条件达成；

T：Time，即目标实现需要多少时长。

过程监控（Process Monitoring）主要是对达成目标的过程进行监控：做了什么，感觉如何，看到什么，有哪些思考。

监控清晰度（Monitoring Clarity）主要是指监控对于目标、过程的理解是否清晰。

监控准确度（Monitoring Accuracy）主要是指监控对于目标、过程的理解是否精确。

案例：

Sam 制订了以下目标：要在一个学期内记住所有英语专业四级考试专项词汇！这个目标 SMART 吗？首先运用 SMART 原则评估一下，如表 2：

表 2 “记单词”目标设定 SMART 原则评估

S	M	A	R	T
Specific	Measurable	Achievable	Realistic	Time
记忆目标词汇	专项配套检测习题	自我系统持续打开，分类记忆、复习巩固	建立学习共同体、借助第三方 APP	一个学期

S : Specific, 即记忆所有英语专业四级考试专项词汇。

M : Measurable, 即如何衡量这个目标达成与否。在这种情景下, 使用英语专业四级词汇专项配套检测习题进行检验。

A : Achievable, 即主观上有能力达成这个目标与否。在这种情景下, 保持自我系统打开, 将单词分类, 对已经熟悉的、还不太熟悉需要巩固的、完全陌生的三类词, 使用相应的方法进行记忆, 不定期进行反思和调整。

R : Realistic, 即客观上是否有条件帮助执行和实现目标。先建立词汇学习共同体, 互帮互助; 依托单词记忆 App, 坚持记忆、复习、巩固相结合。

T : Time, 即一个学期的时间够不够实现目标。去掉已经熟悉的单词后, 还不太熟悉的和完全陌生的单词大约有多少个? 要全部记完的话, 平均每天需要记多少个? 每隔一周复习一次, 整本书一个学期大约能够复习几遍?

使用 SMART 原则进行目标评估后, Sam 对目标和策略进行了修改: 一个学期内完成英语专业四级专项词汇记忆, 依托单词记忆 App, 每天坚持记 30 个新词; 每周进行一次复习和巩固, 使用英语专业四级词汇专项练习进行检测。

接下来, 元认知系统进入过程监控与调节环节。原定的每天记 30 个新词, 如果哪一天记忆效率高, 可以增加记忆数量; 反之, 如遇紧急情况, 可以临时减少记忆数量。总之, 在整个过程中总结经验和教训, 然后进行细节上的调整。

与此同时, 需确认元认知系统监控过程的清晰度, 即 Sam 对记单词的任务是否理解清楚。“每天记 30 个单词”的意思是不论花费时长多少, 只要保持每天记 30 个单词就行, 还是保持每天花 60 分钟记 30 个单词呢? 到底该怎样操作才能真正达成最初的学习目标呢?

另外, 元认知系统也会监控记单词任务是否达标, 单词记忆是否准确, 记完 30 个之后做配套专项练习, 正确率达到多少算是达标? 如果没有达标, 是不是当天要加时? 基于对准确度的监控, Sam 在学习过程中做出相应调整。

4. 认知系统

认知系统 (Cognition System) 是任务开展的执行者, 即处理所有的信息以便达成目标。

认知系统完成的工作可以是简单的思维任务, 比如记忆、理解、分类、比较等, 也可以是复杂的思维任务, 比如做决定、解决问题等。

案例 :

要记忆方框内这组单词, 学习者采取以下哪个方案会更有效呢?

chef	roast	crawl
isolate	avalanche	bitter
silky	wave	whirl

- (1) 一个单词一个单词地记，反复朗读，反复抄写。
 (2) 采用“分类——联想——复述——练习——检测”的记忆流程。

选择完成以后，不妨启动元认知系统思考一下：

在这两个方案中认知系统具体完成了哪些工作（认知操作）呢？

这些工作（认知操作）有什么不同？

这些工作（认知操作）能否有效帮助完成单词记忆任务呢？

5. 知识

知识(Knowledge)与认知系统的配合,是决定成功的基础。知识包括原理、概念、信息、事实、步骤等。

知识在学习过程中起着关键作用。如果学习者缺乏完成某项学习任务必需的知识，即使学习总动机很强，自我系统完全打开，并设定了恰当的学习目标，在学习过程中也会出现“巧妇难为无米之炊”的困难，导致学习效果和质量大打折扣。

案例：

英语词汇学习中，知识可以分为语言知识和非语言知识：

(1) 语言知识：词性、词义、单复数、第三人称单数、前缀后缀、词根、搭配等。

(2) 非语言知识：联想、分类、举例、背诵、遗忘规律、编码、复述、提取、应用、反思、调整等。

三 学以致用

1. 近期内你最想要提高英语学习的哪三个方面？请运用如下自我系统分析表（其中，情感反应、自我效能、重要性每项各1~5星，总动机为前三项的总星数），判断你对于这三个方面学习任务的自我系统开放程度。

任务	情感反应	自我效能	重要性	总动机
1.				
2.				
3.				

2. 请以你最近完成的某一个英语学习任务为例，说明（也可使用图形辅助）你的元认知系统是怎么工作的。

3. 请完成下面这道词汇语法题，在正确的选项上打勾：

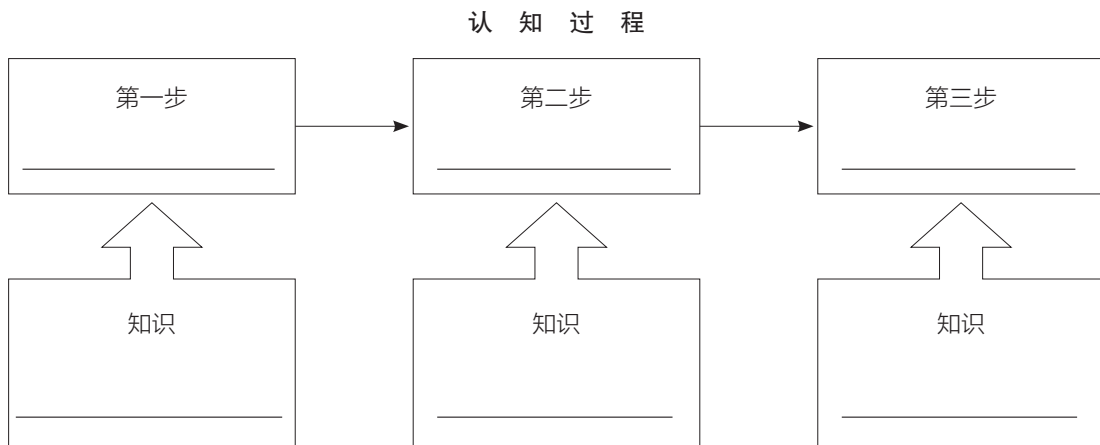
(1) It is imperative that students _____ their term papers on time.

- A. hand in B. would hand in C. have to hand in D. handed in

(2) So badly _____ in the car accident that he had to stay in hospital for a few months.

- A. did he injure B. injured him C. was he injured D. he was injured

4. 在完成上题的过程中，你有哪些思考（认知）？应用了哪些知识？



四 理解自查

1. 请举例说明如何检验自我系统是否打开。

2. 你认为自我系统是否重要？请对相应的小圈进行填涂，并在右边的横线上写明填涂理由。

评价	理由
重 要○ _____	
不重 要○ _____	

3. 请用“元认知系统像……”造句，并说明理由。

	造 句	理 由
元认知系统像		