

# 元认知策略培训对高中生英语阅读能力的影响

苏比努尔·依力哈木

新疆师范大学外国语学院

**[摘要]** 阅读是英语学科五种语言技能之一，在英语学习中起着重要的作用。虽然目前中国英语教师已经意识到英语阅读能力的重要性，但中学英语课程还并没有完全做到以学生为中心，教师也着重于语法和词汇的教授，忽略了阅读策略的训练。另外，学生也不知道如何管理他们的学习，反思自己的学习内容。本文以元认知策略理论为基础，对元认知策略训练及其对高中生英语阅读能力的影响进行了分析和总结，旨在通过元认知策略训练来提高高中生的英语阅读能力，对英语教师如何调整教学方法，促进中学英语教学的发展和优化提出建议。

**[关键词]** 元认知；元认知策略训练；英语阅读能力

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.550

## 一、研究的背景和意义

《普通高中英语课程标准（2017年版）》（以下简称课程标准）提出：义务教育阶段的英语课程具有工具性和人文性双重性质。工具性体现在语言既是交流的工具，也是思维的工具。英语教学中教师不仅要让学生掌握英语语言知识，也要关注其思维能力的发展。在英语学习过程中，需要强化学生信息沟通和知识交流，同时也需要增强思维能力。在阅读方面，《课程标准》倡导“为信息而读，超越语言，注重意义”，而不是传统的“为语言而读”。新课标的目标强调了语言技能的重要性。同时强调的是在提高学生五种语言技能的综合能力的前提下，培养学生的理解和表达能力。此外，要求学生掌握用英语获取和处理信息的能力，用英语分析和解决问题的能力，批判性思维的能力，强调用英语思考和做事的能力，这符合当今社会的实际需要。

《课程标准》还指出，英语课程的内容应包括六个要素，即主题语境、语篇类型、语言知识、文化知识、语言技能和学习策略。学习策略正是六要素其中一个非常重要的组成部分。大量的元认知研究表明，元认知是整个信息处理过程中最先进、最具有决定性的组成部分，也是保证学习活动成功的高级技能，对提高个体外语学得能力有着极其重要的作用。元认知在认知活动和学习自主性中的非常重要，元认知策略训练已成为提高学习者英语学习能力的重要途径。因此，也鼓励中学教师在阅读课上有意识地渗透元认知策略训练，进而提高学生的英语阅读能力。

## 二、高中生使用阅读策略的现状

通过对中学英语阅读课堂的观察分析，本文从学生对阅读策略的整体使用角度得出以下结论。首先，高中生对阅读策略的整体使用水平不高，主要表现为学生经常忽视文章中句子的隐含意义，而只关注具体句子的翻译。大多数学生缺乏对阅读的全过程进行评价的意识，无法发现自己的不足之处并进行相应的改进。在实际阅读中，初中生合理制定计划的能力较差，缺乏自我调节的意识。同时，学生不能确定应该使用哪种阅读学习策略。大多数学生不知道如何通过划分和组合段落来快速阅读文章。在阅读主题或内容相似的文章

时，大多数学生不能通过整合和概括来总结阅读内容。

此外，阅读课并不总是能够以学生为中心，这意味着教师的讲解占据了大部分时间。他们倾向于介绍难懂的单词、复杂的句子和新的表达方式，然后翻译整个段落以找出答案。学生的反应被忽略了，他们逐渐失去了对英语阅读的兴趣。学生很难知道阅读策略，特别是元认知策略，可以监督他们的阅读，提高阅读能力，所以他们不会使用它。

## 三、元认知策略训练对策略使用意识的影响

《课程标准》把思维品质确立为英语学科核心素养四个要素之一，思维品质旨在逻辑性、批判性、创新性等方面所表现出来的能力和水平。因此，在中学英语阅读课程的教授中越来越重视具有高阶思维含量的阅读题目的考察。但是许多学者发现，高中生在阅读英语时，总是习惯地将文本逐字翻译成中文，使其脱离文本语境。他们不知道如何使用这一策略，这导致了兴趣的下降和低阅读水平。通过长时间的观察，他们还发现，不同学习能力的学生对阅读策略的使用意识也不同。

因为经过训练的学生使用元认知策略的频率大大增加，可以证明元认知策略的训练对提高学生的元认知策略应用意识是有效的。在训练过程中引导学生使用阅读策略，灌输其他学习策略，不仅可以提高学生使用元认知阅读策略的频率，还可以帮助学生建立策略意识，从而达到举一反三的效果。最终，它可以帮助学生更有效地阅读和学习。学者们还通过制作柱状图，发现学生在阅读训练前后的计划有了变化。在阅读策略培训之前，大多数学生很少制定计划。然而，在阅读策略培训后，大多数学生开始制定阅读计划。这表明，阅读策略训练对提高学生的学习意识有积极影响。

此外，元认知策略训练可以证明元认知策略在英语阅读中的可教性。经过培训后，学生对元认知策略有了深刻的理解，也激发了他们的阅读兴趣去阅读更多的课外英文书籍。在老师介绍了具体的策略后，学生也可以领会文本语境、掌握文章内容。在阅读任务中，学生也有意识地使用元认知阅读策略，例如，写下重要的信息，自我提问。总的来说，元认知策略训练基本上是成功的。学生们开始对自己的阅读过

程有了认知,并试图积极改善自己的阅读策略。

#### 四、元认知策略训练对阅读能力的影响

阅读策略训练有助于学生改变阅读方式,提高阅读效率,所以也有助于提高学生的综合语言应用能力。阅读策略的训练打破了以往僵化的阅读方式,帮助学生找到解决问题的突破口,以促进学生更加灵活、高效地阅读。

除此以外,阅读策略训练对学习处理不同类型阅读理解问题能力的影响。培训前,学习者的阅读能力,包括文本主旨、整体推理、词汇推理和细节理解等方面没有明显差异。然而,在培训之后,除了细节之外,其他三种类型的阅读能力都有显著差异。这些结果表明,阅读策略训练极大地提高了学生获得文本主旨、整体推理和词汇推理的能力,但并没有直接影响他们查找文本细节信息的能力。此外,没有经过训练的学生在经过近一个学期的正常学习后,其阅读能力也得到了提高,与经过训练的学生相比,没有明显的差异。数据分析显示,阅读策略训练确实对学生的阅读能力中的要点、整体推理和词汇推理有积极影响。

通过元认知策略训练,学生也能达到国家教育考试中心规定的一些英语阅读要求。学生们开始意识到自己的学习方法,并在阅读过程中监控自己的心理活动。他们尽力从结果中获得反馈,从而进一步评估和调整自己的学习方法,最终提高语言技能。通过阅读,学生还可以掌握语法点,积累语言知识。当这些知识从学习转移到获取时,学生可以将其应用到英语学习的其他方面,从而提高他们对语言的综合运用能力。同样,使用元认知策略阅读的学生感觉阅读理解比以前容易了,回答问题的准确性也提高了。这将提高学生对英语阅读的兴趣,使他们对英语阅读的态度由消极变为积极。

#### 五、对高中英语阅读教学的启示

通过数据分析,本论文发现了元认知策略训练对阅读能力的影响。这不仅有助于提高高中生的阅读能力,而且可以促进教师教学水平的提高。本论文将为高中英语教师改进教学方法提出一些建议。

首先,教师应努力提高自己的元认知知识和专业技能,了解元认知策略对外语学习的积极作用。他们应该积极探索如何在教学中进行元认知策略的训练和渗透,尽力成为一名研究型教师。随着教师在阅读教学中角色的转变,教师的意识和技能也必须有所改变。并不是每个教师都熟悉元认知策略,所以如果他们想在阅读课上训练元认知策略,首先要提高自己的专业技能。

此外,教师应该学会逐步转变自己在阅读教学中的角色。传统的阅读教学总是以教师为中心,忽略了学生的反应。有些教师甚至带着学生一起进行阅读练习,这不利于高中生对文本本身的思考。因此,传统的阅读课会消耗大量的时间和精力,不能达到预期的教学效果。教师应该学会做课堂的引导者,在具体的阅读过程中,教师可以教学生如何正

确预测和规划阅读材料,如何监控自己的阅读过程和方法,尤其要注意不同的阅读体裁应采用不同的阅读方法。在阅读之后,学生要学会反思自己的阅读过程,对阅读内容进行批判性思考,形成自己的观点和看法,从而提高阅读能力,自己去解决问题。

更重要的是,教师应该把重点放在学生的阅读能力上,而不是一味地解释新的词汇和语法点。因为学生在基础阶段已经习惯了最初的单词、句子和翻译的学习模式,他们已经形成了一种固有的阅读模式。根据《课程标准》的要求,在提高学生语言综合能力的前提下,还要强调对学生理解和表达能力的培养。此外,还要求学生具备用英语获取信息的能力,用英语分析和解决问题的能力,批判性思维的能力,强调用英语思考和做事的能力。

作为一种非常有效的学习策略,元认知策略不仅应在阅读教学中使用,也应在其他课程中使用。根据课程标准,语言技能包括听、说、读、写,看以及它们的综合运用。它们在语言学习和交流中相互补充,相互促进。它是人们认识世界、获取知识、开发智力、传递情感的主要途径,所以不能将它们分开。例如,在听力教学中,应鼓励学生运用元认知策略中的计划策略对听力内容进行规划和预测,这对听力训练能起到很好的作用。在其他口语教学、词汇教学和作文教学中,教师也应多研究如何渗透元认知策略,使其在学习过程中发挥积极作用,提高学生的听、说、写能力。

#### 六、结束语

综上所述,学生在经过培训后,在三类元认知策略中,监控策略与阅读理解成绩的相关性最为明显。学生越能监控自己的阅读过程和阅读方法,越能调整自己的阅读方法和阅读速度。学生越能监控自己的阅读过程和阅读速度,学生的阅读成绩就越好,就越有可能对关键点或问题进行反思。

#### 参考文献

- [1]Carrell, P. L. 1989. Meta-cognitive Awareness and Second Language Reading [J]. The Modern Language Journal, 73: 121 - 134.
- [2]Cohen, A. 2000. Strategies in Learning and Using a Second Language [M]. Beijing: Foreign language teaching and research press.
- [3]中华人民共和国教育部.《普通高中英语课程标准(2017年版)》[z]. 2017.
- [4]纪康丽. 2002. 外语学习中元认知策略的培训[J]. 外语界, 2002(3): 10 -15.
- [5]施晓伟. 走向自主: 英语学习策略研究[M]. 浙江: 浙江大学出版社, 2010.

#### 作者简介:

苏比努尔·依力哈木(1996—),女,维吾尔族,新疆和田人,新疆师范大学外国语学院2021级研究生。