

# 元认知策略:促进听力水平提高的有效策略

王群珉

(浙江科技学院 中德学院,杭州 310023)

**摘要:** 听力理解是第二语言学习中的一个重要环节。学生听力差的主要原因在于缺乏元认知水平。把元认知理论与实际教学相结合,探讨了如何培养学生听力理解中的元认知能力以及如何运用元认知策略(计划、监控和评估)来提高学生的听力水平。

**关键词:** 元认知;听力理解;听力练习

中图分类号: H319.3

文献标识码: A

文章编号: 1671-8798(2006)04-0303-04

## Metacognitive Strategies: Effective Strategies of Improving Listening Ability

WANG Qun-min

(Chinese-German School, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, China)

**Abstract:** Listening comprehension is an important element of the second language acquisition. The students' poor listening ability is due to the lack of metacognitive strategies. The author combines the metacognitive theories with the teaching practice and explores how to develop students' metacognitive ability in the listening comprehension and how to make use of metacognitive strategies(plan, monitor and evaluate) to improve their listening ability.

**Key words:** metacognitive strategies; listening comprehension; listening training

听力理解是十分重要的一种技能,也是最难学习和掌握的一种技能。很多学生花大量的时间和精力进行听力理解练习,但效果并不理想。多数大学生已具备语言学习技能方面的知识(即认知能力),如猜测、联想、推理等技能,但他们总是觉得自己的听力差,感到“听不懂”,其主要原因在于他们缺乏元认知能力,即对认知行为的调节能力。有效的听者在听力理解过程中往往能够依照不同的听力任务采取不同的听力策略和技能。他们能更主动地控制自己的听力理解过程,并且在听力理解出现困难时能

自发地、有意识地、灵活地应用适宜的听力策略或技能来解决问题。在完成听力任务后,还能够对听力理解效果作出自我评估<sup>[1]</sup>。

### 1 元认知与提高听力理解的关系

元认知是现代认知学中的一个重要概念。所谓元认知就是以认知过程本身的活动为对象,就是认知的认知,即认知主体对自身心理状态、能力、任务目标、认知策略等方面的认识,以及对自身各种认知活动的计划、监控、评价和调节。元认知是一种深层

收稿日期: 2006-01-20

作者简介: 王群珉(1963— ),女,浙江海宁人,讲师,主要从事外语教学法和跨文化交际研究。

次的心理认知活动,它能直接制约或促进认知策略的发展,对认知策略起着定向、调节和整和的作用。

外语听力是人的预测能力、记忆能力、概括能力、语言转换能力的综合体,它不是一个被动的接受过程,而是一个靠听者主动积极参与的语言信息解码过程和意义重构过程相结合的复杂的认知过程<sup>[2]</sup>。因此,有效的外语听力理解绝不可缺少元认知。有研究显示,在听力理解中运用学习策略有助于提高听力理解能力,其中,元认知策略的运用尤为重要。O'Malley 等<sup>[3]</sup>曾指出:“元认知策略对于听力理解水平的提高具有潜在的重要作用,可以帮助学生有效地在听力学习中进行自我调整和自我规范。”他们的研究表明:元认知策略对于第二语言听力理解不仅具有有效性,而且通过适当的教学和训练措施可以向学习者具体传授元认知策略的运用方法。

## 2 听力理解中的元认知策略及其运用

听力理解中的元认知策略分为三大类,即元认知计划、元认知监控和元认知评估。元认知计划是指对听力任务确定学习目标、对听力策略或技能进行合理选择以及对资源加以理想分配,比如听前对重点和难点的预测,听时的策略或技能的选用,对注意力的选择分配、时间安排等。元认知监控是指听力活动过程中根据学习目标对听力进程、方法、效果等方面进行有意识的监控,当发现所选择的策略或技能无效而造成听力理解失败时,及时采取补救措施以解决问题。而听力理解中的评估策略则是指完成听力任务后对听力理解效果的自我评估或自我反思。

### 2.1 制定听力学习计划

听力理解是一个将声音在大脑中转变成意义的复杂、积极的过程,是一项难度很大的技能<sup>[4]</sup>。由于对外语知识的掌握程度不一样,使得学生在外语听力理解过程中所遇到的问题也会不一样,如在确定关键词或抓重点内容上,在把握中心大意上,和分清主次上等。因此,每个学生应根据听力学习的特点和难点依自己的实际情况制定长期和短期目标,一旦确定目标,每个学生必须按计划切切实实地实施。目标的确定一定要适宜,切忌过高或过底,不切实际的目标一旦实现不了,学生就会对听力练习失去信心,失去想听的愿望。正确的目标有助于学生扎扎实实、循序渐进地进行各项听力能力的训练。一旦学生实现了自己制定的切实正确的目标,就会使他们有成就感,对提高自己的听力能力充满信心。

计划策略还包括新旧知识信息加以联系贯通、集中注意力、合理地计划编排听力练习,这些策略是提高听力理解的重要的元认知策略。

在听力练习之前,教师可以根据所提供的标题向学生提出不同的问题,如“看到该题目后你会产生什么联想?”或“请你收集与该题目有关的单词或词组”,或“请你对要听的内容进行预测”。这时,在你一言我一语中学生会应用到已学过的词汇,激活了该话题的已知信息,在此基础上教师引出一些新的词汇或短语,并且用学生熟悉的语言知识来解释。这样,可使学生对即将要听的材料提前有一个准备,在听的过程中会大大降低听力理解的难度,并使他们能够把新输入的知识与已经吸收的知识融会贯通起来。

集中注意力是听力理解过程中很重要的一个策略<sup>[5]</sup>。有些学生反映听不懂是由于没有集中注意力去听或过度紧张造成的,有些学生不懂得把注意力集中在哪里,他们听完后往往只听到几个单个的词汇,至于该听力课文的主要内容是什么没有抓住。这说明学生在听的时候很盲目,他们不管听什么样内容的材料只把注意力集中在个别单词上,特别是一些陌生的单词上,而没有把注意力集中在把握主要事件的来龙去脉、说话人主要的观点和意见或关键细节上。因此,学生一定要及时调整注意力,有了听前的预测就要把注意力集中在语篇的主要信息、与主题相关的关键词汇上,跟上说话者的思路,这样有助于提高听力理解能力,而不要经常停留在某些仿佛熟悉却又陌生的单个词上而停下来思考,忽略了下一部分。此外,有些学生为了提高自己的听力水平而在课外也花一定的时间去训练,但是他们有的是一边听录音,一边做其他事情,像听中文广播一样。这样的效果当然不理想,因为他们不了解外语听力练习需要注意力高度集中这一策略。

合理地计划编排听力练习是听力练习中很重要的一个环节。很多学生由于策略知识非常有限,他们对每一篇听力课文都采取同一策略,不管是自己熟悉的还是不熟悉的话题,听第一遍时就急着做笔记,只是为了能多记下一些内容;然而,很多情况下却事与愿违,他们只能记下一些零星的信息,如一个孤零零的数字、地点、单个的形容词等,至于该篇主要讲些什么则不得而知。因此,学生在听之前就要根据题目对要听的内容有个判断,分析自己对该内容是否有一定的背景知识,如果对此较陌生的话,在听第一遍时以听懂主要内容为主,即回答问题



“本篇主要讲些什么?”,而不要急于做笔记而影响对整个语篇的理解;听第二遍时,再针对一些问题记一些关键词,如听完两遍还没完全听懂的话,再接着听第三遍。这时,应着重听前两遍还没有听懂的部分,或者着重听教师及同学刚才已提到但自己还没有抓住的关键信息。有些学生遇到听不懂的时候就反复听,这样并不能解决理解困难的问题,应科学、合理地安排听力过程,而不是听的遍数越多越好。如果听三遍还不懂就不要浪费时间了,因为很有可能所听的语篇难度太大或含有很多不了解的知识。

因此,为使听力练习收到最佳效果,教师要指导学生在听材料之前先根据教材所提供的标题对将要听内容的主题和难点进行预测,在听力过程中把注意力集中到主题上并合理、科学地安排听力过程。

## 2.2 监控听力过程

元认知中最核心的决定性成分则是元认知监控<sup>[6]</sup>。在外语听力练习中,成功的听力理解与学生成功的监控能力有关。自我监控是发现错误并改正错误的过程,在这一过程中学生监控自己是否理解了听力内容,自己采用的听力策略是否适当,自己的注意力是否集中等等。学生应根据自己的个人情况去调整自己的认知策略,思考并总结自己听力过程中的经验和教训并采取相应的补救措施。

大部分学生听完材料后就认为完成任务了,从来不去思考听的过程中所出现的问题并采取什么方式加以解决,出现的问题如不及时解决,下次听的时候同样还会出现,长此下去,学生的听力水平当然停滞不前。如有些学生听时可能理解了,但之后却记不起刚才所听的内容,这时,学生就要反思出现这一现象的原因并采用有效的解决办法来改变这一现象。有的学生知道记笔记能解决这一问题,但他们在听的过程中试图把所有听到的内容都记下来,其结果只记住了那些无关紧要的词和短语,做的笔记很零乱,过后自己也不知道是什么意思,这样就失去了做笔记的意义。因此,学生应该意识到听力练习不同于其他形式的练习,由于时间的限制,记笔记是听力理解中很重要的技巧,需要注意的是:

1)要记重要信息、容易忘记的内容;

2)要有效地运用缩写、符号等形式,学生可以建立自己的符号和缩写体系;

3)要有系统地做笔记,尽量使笔记层次分明。

学生可以通过记笔记检查自己对语篇的理解是否正确,检查自己的笔记是否抓住了要点,也可以与

同学共同讨论来检查自己记笔记的方法是否正确,力争下次听的时候会采取正确的笔记方法,这样可以培养学生发现问题并及时加以纠正的能力,提高自我监控的意识。

因此,教师应指导学生及时反思自己的听力理解策略,及时发现并纠正听力理解练习方面的问题<sup>[7]</sup>,由此选择、运用相应的解决问题的策略,以达到提高听力理解能力的目的。

## 2.3 评估听力效果

学生完成听力任务后对听力理解效果进行自我评估或自我反思。自我评估包括两方面:

1)对本次听力练习的评估,即听者检查自己是否听懂了材料或听懂了多少,可回答以下问题:听懂了多少?听力课文的难易度如何?这次听力练习中存在哪些问题及困难?下次应注意哪些方面?

2)对自己经过一段时间的练习后是否有所进步进行评估:是否完成自己制定的目标?与前一阶段相比是否有进步?主要存在的问题是什么?应采取那些更有效的策略来提高听力水平?

评估策略是学生对材料的难度、预定目标的实现情况进行评估,回顾自己的进步,找出存在的问题,及时调整自己的策略。学生通过有意识的策略调整能不断提高自己的元认知水平和宏观、微观的调控能力。

## 3 培养学生听力理解中的元认知能力

### 3.1 培养学生的元认知意识

要使学生运用元认知策略,更积极主动、更有效地进行听力练习,首先要提高学生听力理解中的元认知意识,因为元认知意识是使用元认知策略的基础。笔者认为,教师提高学生元认知意识可以从问卷调查、全班讨论和个别面谈等做起,用这些形式了解学生原有听力练习的特征并提出自己的看法,通过提问如“你是否运用相关的背景知识,根据上下文来推测文章的大意?”“你是否力求听懂每个词、每句话?”等等,引导学生全面反思自己以往听力理解中错误的观念和策略,帮助学生找出为什么听力能力不能提高的症结所在及其出路,由此引出元认知概念,使学生逐渐意识到自己听力差的很大一部分原因是缺乏元认知能力。在此基础上,教师再向学生结合听力教学具体演示完成某一听力任务所要采取的具体步骤,监控和评估整个听力理解过程。



### 3.2 增长学生的元认知知识

听力理解过程中的元认知知识包括三个方面:

- 1)对自身听力能力与特点的认识;
- 2)对在完成听力任务或计划时所涉及的各种相关信息的认识,如听力材料等;
- 3)对在听力练习过程中涉及有关策略知识的认识。

已有研究表明,学生元认知水平与其拥有的元认知知识有极大的关系。因此,教师在听力教学中要有意识地向学生传授元认知和学习策略方面的知识,让学生了解针对不同的听力材料采用不同的听力理解策略及其为何要使用这些策略的原因,使他们减少听力练习中的盲目性,灵活地运用各种听力策略,并使其迁移到各种新的听力理解中去。学生的元认知知识正是在听力理解过程中从自我计划→自我监控→自我评估→再自我计划→再自我监控→再自我评估中得到不断加深的。

### 3.3 丰富学生的元认知体验

元认知体验是伴随认知活动的一种情趣体验<sup>[8]</sup>。在听力练习中如学生意识到元认知策略的训练使他的听力理解逐渐提高后会产生轻松、愉悦的心情,则其兴趣也会倍增,学生的动力也会增强,从“叫我听”变为“我要听”,进而形成良性循环,因此不能忽视元认知体验。教师可以鼓励学生记听力日记、分组讨论、相互交流,这些反馈形式有助于学生及时分析听力过程中出现的问题及其出现问题的原因,总结经验和不足,及时调整计划;也有助于他们更加有效地进行自我指导和自主学习,这种对自身听力过程的认识、调节和监控可以激发学生对元认知策略的感觉,积极主动地控制自己的听力理解过程。

## 4 结 语

元认知策略训练对教师提出了更高的要求,教师不能只满足于放录音和对练习答案。教师应当首先加强提高学生关于其个体内部差异的知识,指导他们按照各自不同的认知风格、认知特点来运用相

应的策略,并与学生共同探讨策略的有效作用及其具体使用这些策略的方法。有些教师认为,只要告诉学生那些策略可能对他们的学习有益,他们只要在实际学习中运用这些策略就可以了。这种想法是不切实际的,因为不存在一种适合每个学习者均可以用来完成每一项学习任务的策略。听力差的学生不能完全、机械地照搬成功者的学习策略,教师要帮助学生了解自身在学习过程中的特点,并指导他们尝试、检验直至熟练使用对自己有效的学习策略。教师也不要孤立地教授策略,而要将策略训练与具体的听力教学内容相结合,使学生将刚刚学到的策略或技能灵活地运用到具体的情景中去。

总之,元认知在整个听力理解活动过程中起着整体控制和协调的作用。在听力理解中注重对学生元认知能力的培养,这对学生的听力理解能力会有很大的促进作用。教师是引导者,而不是教导者,教师要培养学生的元认知意识,指导学生运用元认知策略,从而提高他们的听力理解能力。

### 参考文献:

- [1] 林琼. 第二语言听力理解不成功者的元认知研究[J]. 外语界, 2002(2): 40-44.
- [2] 汪学力. 如何提高学生英语听力效率[J]. 外语界, 1999(3): 44-47.
- [3] O'MALLEY J M, CHAMOT A U. Learning Strategies in second language acquisition[M]. 上海: 上海外语教育出版社, 2001.
- [4] 杨茜. 大学英语听力教学探索和实践[J]. 外语界, 2002(2): 58-60.
- [5] 杨坚定. 听力教学中的元认知策略培训[J]. 外语教学, 2003(7): 65-68.
- [6] 裘国祥. 元认知: 理论与教育实践[M]. 杭州: 浙江人民出版社, 2001.
- [7] 程晓堂, 郑敏. 英语学习策略[M]. 北京: 外语教学与研究出版社, 2002.
- [8] 杜晓新, 冯震. 元认知与学习策略[M]. 北京: 人民教育出版社, 1999.