

元认知理论指导下德语自主学习能力提升研究

廖佳文, 赵凌燕*

吉林外国语大学, 吉林 长春 130117

DOI: 10.61369/VDE.2025270018

摘 要 : 在全球化背景下, 德语作为欧盟使用最广泛的语言之一, 其教学正从传统的“教师中心”向“学生中心”转变, 自主学习能力提升成为衡量外语学习成效的核心指标。然而, 在德语学习过程中, 学生常面临复杂的语法体系、复合词构词法及语用文化差异等挑战。元认知理论作为“关于认知的认知”, 为系统性提升德语自主学习能力提升提供了科学的理论框架。基于此, 本文聚焦于元认知理论指导下的德语教育, 探究提升学生自主学习能力的策略。

关键词 : 元认知理论; 德语; 自主学习能力提升

A Study on Improving German Autonomous Learning Ability Under the Guidance of Metacognitive Theory

Liao Jiawen, Zhao Lingyan*

Jilin International Studies University, Changchun, Jilin 130117

Abstract : In the context of globalization, German, as one of the most widely used languages in the European Union, has witnessed a pedagogical shift from the traditional teacher-centered model to a learner-centered paradigm. Autonomous learning ability has emerged as a core indicator for evaluating foreign language learning outcomes. However, learners of German often encounter challenges stemming from its intricate grammatical system, compound word formation rules, and pragmatic-cultural disparities. As "cognition about cognition," metacognitive theory provides a scientific theoretical framework for systematically enhancing learners' autonomous learning ability in German. Against this backdrop, this paper focuses on German education guided by metacognitive theory and explores strategies to boost learners' autonomous learning competence.

Keywords : metacognitive theory; German language; autonomous learning ability

一、元认知理论指导下德语自主学习能力提升的背景

(一) 元认知理论的内涵分析

元认知理论由美国心理学家约翰·弗拉维尔于20世纪70年代提出, 强调个体对自身认知活动的觉察、调控与反思能力^[1]。元认知理论将认知过程划分为认知知识与认知体验两个维度, 前者涉及个体关于认知主体、任务特征和策略运用的知识积累, 后者则体现在具体思维活动中产生的实时感受与判断。元认知的核心构成包括元认知知识、元认知体验与元认知监控三个部分, 重视个体作为学习主体的能动性。在语言学习情境中, 元认知能力表现为学习者能否准确识别自身的语言水平、设定合理的学习目标并选择适配的策略路径。当学习者具备清晰的自我认知与系统的调控手段, 其面对复杂语言输入时表现出更强的适应力与持续动力^[2]。

(二) 德语自主学习的概念解构

自主学习是一种以学习者为主体、强调个体主动规划、执行和反思语言学习过程的学习模式, 其核心在于“自主”二字, 即

学习者能够独立承担学习任务并对其负责。这一概念涵盖动机、策略与环境三个维度^[3]。在动机层面, 德语自主学习依赖于内在驱动力, 如对德国文化的兴趣、学术发展需求或职业发展目标, 这些因素促使学习者主动投入时间与精力进行语言实践。在策略层面, 学习者需掌握有效的学习方法, 包括词汇记忆技巧、语法归纳能力、听说读写综合训练路径等, 并能根据学习进展灵活调整策略组合。在环境层面, 尽管课堂仍是重要支持系统, 但现代技术的发展使网络课程、语言交换平台、数字词典与语料库等资源日益丰富, 为学习者提供了多样化的自学渠道, 从而增强了学习的灵活性与个性化程度。

(三) 元认知理论指导德语学习的价值意蕴

元认知理论为德语学习提供了深层次的认知支持, 使学习者能够超越语言知识的表层积累, 进入对学习过程本身的觉察与调控。在德语学习过程中, 学习任务复杂多样, 涉及语音、语法、词汇、听说读写等多项技能的协同发展, 若缺乏对自身认知过程的有效管理, 极易陷入机械记忆与重复训练的困境^[4]。元认知理论通过引导学习者建立对学习目标、策略选择与执行效果的系统性

反思,帮助其从被动接受转向主动建构。学习者在接触新语言材料时,能够依据已有知识经验设定明确的学习目标,预判可能遇到的难点,并提前规划应对方案,避免了无目的、低效率的学习行为。

在实际学习推进中,元认知监控机制促使学习者持续关注自身的理解程度与任务完成情况。例如,在进行德语阅读训练时,学习者能意识到何时出现理解偏差,并即时调整阅读速度或转换策略,如借助上下文推测词义或回溯前文梳理逻辑关系。当发现问题难以突破时,元认知调节功能被激活,推动学习者重新评估策略有效性,尝试替换更合适的练习方式,使学习更具弹性与适应性^[6]。

再者,元认知的深入运用激发了学习者的内在动机。当学习者能够清晰感知自身进步轨迹,体验到通过自主规划与调控实现学习突破的成就感时,学习就不再仅是外部要求的履行,而是成为一种自我实现的过程。他们会在不断实践中建立起对德语学习的信心与兴趣,并逐步形成稳定的学习信念与积极的情感态度。随着元认知能力的成熟,学生不仅能优化德语学习路径,还能将这套思维模式迁移至其他学科乃至生活决策之中,实现从“学会”到“会学”的根本转变。

二、元认知理论指导下德语自主学习能力提升的策略

(一) 认知策略: 培养德语自主学习意识

德语作为一门语法结构严谨、语言逻辑性强的外语,要求学习者具备较高的自我管理 with 反思能力。在元认知理论框架下,提升自主学习能力的核心在于增强学习者对学习目标、任务特征和自身能力的认知水平,从而激发内在动机,形成稳定的自主学习倾向。学习者需明确德语学习不仅仅是词汇记忆与语法规则的掌握,更是一个涉及听、说、读、写、译多维度协同发展的系统过程。通过对学习本质的深入理解,建立起对德语学习的整体认知图式,进而主动参与学习规划与执行^[6]。

学习意识的养成依赖于个体对“为何学”“学什么”“如何学”等问题的持续思考,教师应在教学实践中引导学生分析自身的学习风格、优势与短板,帮助其识别适合个人特点的学习路径。同时,鼓励学生记录学习日志,定期回顾学习进展,有助于提升其对学习过程的敏感度。在日志中描述某一阶段的学习行为、情绪体验与成果反馈,使抽象的认知活动具象化,为后续调整提供依据。当学习者逐步将外部指导内化为自我驱动的行为模式,便能在缺乏监督的情境下维持学习行为的连贯性与方向性,帮助学习者建立清晰的学习图景,为后续计划、监控与调节策略的实施提供心理基础。

(二) 计划策略: 构建前置性学习计划

元认知理论中的计划策略强调在学习活动开始前对任务进行整体构思与安排,让学习者在进入具体实践前具备清晰的目标框架^[7]。具体而言,学习者需要结合自身语言水平与课程进度,确立阶段性学习重点,将抽象的语言能力发展目标转化为可操作的具体任务。例如,在某一学习周期内聚焦于德语复杂句型结构的理

解与运用,尤其是第二分词构成规则的应用场景与变形规律。这项语法内容涉及强变化动词的过去分词形式及其在完成时态与被动语态中的功能,属于中高级语言能力的重要支撑部分。学习者应在计划中明确掌握这些知识点的时间节点,合理分配每日学习时长,设定每周达成的小目标。

一方面,时间管理是前置性学习计划中的重要环节。学生应评估每项任务所需的认知投入,为难点内容预留充足的消化周期。针对第二分词构成中存在的非规则变化现象,可设置专门的记忆训练时段,利用间隔重复法强化记忆效果。同时,预测可能出现的学习障碍有助于提前准备应对方案^[8]。比如,容易混淆“ge-”前缀的添加条件或分词与形容词比较级的形态相似性,可在计划中标注易错点并附上辨析练习链接。另一方面,学习材料的选择也会影响计划执行的质量。学生要依据自身理解能力筛选适配度高的输入资源,确保语言难度略高于当前水平以促进语言习得。推荐选用 DW 慢速新闻作为听力与词汇拓展素材,其语音清晰、语速可控,内容贴近现实生活,有利于在真实语境中接触目标语法结构。阅读方面,《明镜》简易版文章语言规范且主题广泛,适合用于分析句子结构与积累书面表达方式。整个计划不是静态文本,而是动态调整的学习蓝图,随实际进展不断优化。

(三) 监控策略: 实施过程性自我观察

在德语自主学习过程中,学习者需要具备对自身认知活动的敏锐觉察能力,尤其是在面对复杂语言材料时保持持续的过程性自我观察^[9]。这种监控不是简单地记录学习时长或完成任务数量,而是深入到思维运作层面,关注理解是否发生、策略是否有效、注意力是否集中。例如,当学习者进行德语听力练习时,若听到含有南德地区口音的对话内容,可能因发音变异导致信息接收受阻,此时应立即意识到理解障碍的存在,并判断是语音辨识问题还是词汇储备不足所致,这一判断过程本身就是元认知监控的核心体现。

其次,过程性监控还体现在对情绪状态与动机水平的把握上。德语语法体系严谨,动词变位、格的变化以及句法倒装等特点容易引发学习焦虑。当学习者在完成书面表达任务时频繁修改句子结构却仍感不确定,就可能产生自我怀疑。此时若能启动元认知监控机制,便能察觉到负面情绪正在影响判断力,并采取相应措施,例如暂停任务、回顾已有知识掌握情况或转向更基础的练习以重建信心。

监控策略的本质在于将“隐性学习”转化为“显性调控”,帮助学习者感知到困难的存在,定位问题来源——是词汇量不足、语法规则模糊,还是听力辨音能力薄弱。基于这些反馈,后续的学习决策才具有针对性。没有持续自我观察,任何学习计划都可能流于形式,即使投入大量时间也难以实现质的突破。只有经过系统化的监控实践,学习者才能逐渐发展出稳定的内在调节机制,从而在面对不确定性时依然能够维持学习方向与动力。

调节策略: 培养学生自我评估能力

在德语自主学习结束后,学习者要审视自身学习行为与成果,实现对学习进程的有效调控。自我评估不仅关注语言知识的掌握程度,更强调对学习目标设定的合理性、任务完成的质量以

及所采用策略适切性的反思^[10]。学生需明确当前德语水平与预期目标之间的差距,识别听力理解、语法运用、词汇积累或口语表达等方面的薄弱环节,并据此调整后续学习方向。

学生在完成阶段性学习任务后,可以借助检查清单、学习日志或反思问卷等方式记录学习体验,分析目标达成情况。例如,在完成一篇德语文本阅读后,学习者可评估自己是否准确把握主旨大意、能否正确解析复杂句式结构、是否存在大量生词依赖查词典等问题,识别影响学习效率的关键因素。此外,自我评估还涉及对学习策略使用效果的评判。若发现重复机械背诵导致词汇记忆不牢,学生应意识到需转向情境化记忆或联想记忆等更为高效的策略。当听说训练未能有效提升交际能力时,可能意味着缺乏真实语境下的输出实践,此时应增加角色扮演、语音录音回放纠正等活动,使学习过程具备更强的灵活性与适应性。

最后,教师可通过示范性评价、提供评估框架和引导性问题,支持学生构建起一套科学的自评体系。随着自我评估习惯的

养成,学习者逐步形成内在评价标准,增强判断力与决策力,从而在无外部监督条件下依然保持高效学习状态。持续的自我评估推动学习者从被动接受者转变为主动调控者,真正实现德语自主学习能力的可持续发展。

三、结束语

综上所述,元认知理论与学生的自主学习能力相结合,能够让学生在课堂当中,或是自主学习的过程中获得更好的学习效果,从而不断地推动学生自主学习的动力。为了使得德语教学模式在新时期教育改革下能够获得更好的效果,学生要从具体的实践当中进行更多的观察,同时也需要教师不断用元认知策略培养学生各方面的能力,通过多种途径让学生了解到元认知理论,从而提升自主学习能力以及自主学习的意识,最终达成德语学习的目的,让学生更好地学习多样化语言。

参考文献

- [1] 曹洋洋. 应用元认知策略, 建构英语高效课堂 [J]. 小学教学参考, 2020, 0(3): 70-71.
- [2] 雷振龙. 元认知策略运用于高职英语写作教学的实证研究 [J]. 海外英语, 2020(23): 51-52.
- [3] 李蓓. 元认知策略在大学英语阅读教学中的应用研究 [J]. 现代英语, 2024(4): 64-66.
- [4] 温孝文. 元认知理论视野下大学生英语词汇自主学习研究 [J]. 现代教育与实践, 2024, 6(11): 205-207.
- [5] 冒凌艳. 元认知策略指导下的大学英语教学探索 [J]. 海外英语, 2020, 0(1): 56-57.
- [6] 顾艺. “元认知”理念下的大学英语阅读教学策略 [J]. 广西教育, 2021(11): 141-142.
- [7] 张真. 元认知策略培训用于提高大学英语自主学习能力的研究 [J]. 现代英语, 2023(3): 37-40.
- [8] 雷振龙. 元认知策略运用于高职口语教学的实证研究 [J]. 现代职业教育, 2019, 0(3): 144-145.
- [9] 刘彦斌. 高职英语写作运用元认知中观策略探究——以短篇英语论说文为例 [J]. 延安职业技术学院学报, 2019, 33(5): 71-76.
- [10] 卢凝. 元认知策略在高职英语词汇教学中的应用研究——移动学习新型学习模式的构建 [J]. 创新创业理论与实践, 2019, 2(21): 25-26.