

浅谈日常教学中提升学生自我监控能力的策略研究

屈雪花

广东省技师学院, 广东 惠州 516100

DOI: 10.61369/ETR.2026170015

摘 要 : 自我监控能力是学习者自主学习、高效成长的核心素养, 直接影响学习态度、专注度与学习效果。结合日常教学及个人日常经验谈谈如何提高学习者的自我监控能力。

关 键 词 : 学习者; 监控能力; 学习环境; 认知提升

A Brief Discussion on Strategies for Improving Students' Self-Monitoring Ability in Daily Teaching

Qu Xuehua

Guangdong Technician College, Huizhou, Guangdong 516100

Abstract : Self-monitoring ability is a core literacy for learners' autonomous learning and efficient growth, which directly affects learning attitude, concentration, and learning effects. Combining daily teaching practice and personal experience, this paper discusses how to improve learners' self-monitoring ability.

Keywords : learners; self-monitoring ability; learning environment; cognitive improvement

一、创造良好的环境

在孩子的教育中, 父母首先需要实现自我学习与成长。当下部分孩子缺乏学习动力, 常被归因于物质条件的优渥: 人的本能是趋利避害、好逸恶劳, 当孩子衣食无忧时, 便难以自发形成学习的内驱力。反之, 若个体在成长中体会到缺乏知识与能力生活的艰辛时, 才会主动思考如何通过学习提升能力、改善处境, 从而建立真正的学习动机。

因此, 父母应根据孩子的年龄阶段调整教育方式: 在0-12岁阶段, 家长应发挥主导作用, 为孩子营造良好的学习氛围。建议家长以身作则, 建立良好阅读环境, 孩子阅读适龄的优质读物, 家长阅读自身感兴趣的书籍, 形成长期的阅读习惯及感受阅读的乐趣。建立良好的学习与运动结合的生活模式, 不在孩子面前使用手机、观看电视。劳逸结合, 学习几个小时, 运动健身几个小时, 或者选择亲近自然、有益身心健康的户外活动, 让孩子远离电子产品与不运动的亚健康生活方式。

二、提升对学习的深层认知, 激活自我监控内驱力

自我监控内驱力源于对学习的深层认知, 只有让学生理解学习意义、明确学习价值, 跳出浅层认知, 才能从内心产生主动监控的动力。

(一) 让学生明白学习是为了自己的成长

趋利避害是人的本能, 告诉学生, 喜欢玩手机、游戏、享受休闲是舒适圈, 人的本能是喜欢处于舒适圈的, 而学习需要我们跳出舒适圈, 要付出努力、克服惰性才能取得成就。人和公司一样要产生闭环才能长久, 如果我们每天只玩手机, 电脑游戏, 吃

喝玩乐只有索取, 没有付出创造价值是不长久的。就像公司只有支出没有收入, 公司终将难以为继。这就要求我们要走出去, 走出舒适圈, 克服惰性, 而自律则是学习进步成长的重要手段^[6]。

(二) 教育学生认识到学习的深层意义

引导学生理解学习的长期价值。让学生明白, 学习不仅是完成作业、应对考试, 更是提升能力、拓宽选择、实现理想的必经之路。自我监控不是被迫约束, 而是对自己的未来负责。到了青春期末期, 也就是12~16阶段, 这个年龄阶段的孩子可能会出现青春叛逆期, 在这个年龄阶段你会发现孩子不像小时候那么听话了, 他们有自己的想法, 甚至还会顶撞老师和家长。这个时候可以给孩子推荐优质书籍助力认知升级。引导学生阅读《认知觉醒》《如何高效学习》《刻意学习》《反本能》等读物, 从思维层面改变对学习的看法, 从“要我学”转变为“我要学”, 提升学生对学习的深层认知, 为自我监控提供持久内驱力^[6]。

(三) 通过实践引导孩子自主学习

“赚钱是最好的教育”, 当学习者处在12~18岁的这个年龄阶段, 作为家长老师可以通过制造和引导孩子赚钱的方式来最终引导孩子学习, 当孩子不想学习时, 不要无偿给予孩子他们想要的物质需求, 可以告诉孩子怎么做可以给予孩子想要的报酬, 例如推荐孩子看一些有利他们成长的书, 看完达到要求给予一定的奖励, 做为老师和家长引导孩子学习的主要目的是以后获取赚钱的能力, 我们家长和老师都不要忘了这个教育的初心, 但是学校也好, 家庭也好只知道教孩子学这个学那个, 最后只变成了学习的机器, 社会的生存及赚钱能力还是不行。这个阶段开始, 老师和家长都可以去引导和制造孩子怎么去赚钱, 可以自己创造条件, 也可以让孩子去社会学习等等, 这样也能通过实践让孩子体会学习的重要性而达到提升学习者的自我监控能力。

三、立足自身喜欢的领域，强化自我监控动力

兴趣是最好的老师，也是维持自我监控最持久的力量。当学习者做自己热爱的事时，会主动投入、自觉约束，自我监控能力自然提升。

（一）鼓励学生深耕正向有益的兴趣领域

在教学与生活中，教师和家长要善于发现学生的天赋与兴趣点，尊重并支持他们在喜欢的领域深入学习。无论是文学、科学、艺术，还是运动、编程、实践操作，只要是正向有益的方向，都可以鼓励学生深耕。就像巴菲特因热爱投资走向成功，比尔·盖茨因痴迷编程创立微软，当学习内容贴合兴趣时，学生愿意主动花时间、克服困难、坚持到底，不需要外界频繁督促，就能自觉管理学习行为，在专注投入中不断强化自我监控能力^[7]。

（二）让学生对自己的爱好进行短期规划，获得成就感

许多学习者在他们喜欢的科目中会主动进行自我管理，比如制订短期规划，喜欢绘画的学生给自己定一个“一个月学会画素描静物”的目标，在完成该目标的过程中自主监测学习效果，及时作出修正，这样学生在完成制定目标时，会收获成就感和自信心，这会让学习者更加有信心地相信自己并坚持自己的学习决心。教师及家长还可以引导学生将兴趣领域的监控经验迁移到其他学科，以此来提升学生整体的监控能力^[8]。

四、制定清晰目标与详细计划，落实自我监控行为

清晰目标和详细计划是落实自我监控的保障，能让学生明确任务、进度和效果，更好地监控调整学习行为，避免盲目与拖延。

（一）设定合理的学习目标

即根据不同学生的基本功、能力水平及年龄特点设计短期、中期可实现的目标。目标不宜过易或过难，放在“拉伸区”最合适，踮踮脚能够到，既有挑战性，又能带来成就感。清晰的目标

能让学习者明确努力方向，主动监控自己是否朝着目标前进。比如对底子薄弱的学生，可以设定不同长度的目标，今天学习目标完成十道分数题，月考要考到80分，期末考试要达到90分，能够明确自己的努力目标并且加强自身的监控能力^[9]。

（二）制定可执行的方案

将大目标拆解为每日、每周的小任务，明确每天要完成的内容、时长、标准，让学习行为具体化。具体化地罗列每一个时间段内做什么事情，采取什么方法，用多少时间，避免含糊其词，如“一周内背会二十个单词”可分解为“每天背诵四词，早晚复习，晚自习后复盘，周末总结”；同时要根据情况灵活更改计划，应对临时发生的事件，避免因计划不可行而放弃监控。

（三）坚持每日反省和完善的原则

坚持每日复盘与调整。每天结束时回顾计划完成情况，分析哪些做到了、哪些没完成，找到原因并及时调整。通过持续复盘，15～20分钟时间来反思所学、评估效果、发现问题、解决问题，并制定相关对策；每周或者每月都要有一次系统的自我反思，以便重定目标和规划，确保监控过程持续有效进行^[10]。让学生能够经常性地进行自我检查以及周期性地对自己的计划进行调整，在一定程度上提升了学生的自主学习能力，并促进了学习成绩的有效提升。

五、结语

综上所述，培养学生的自我监控能力，能够让学生进行自主学习，进而促进他们的终身发展。这种能力的培养并非一蹴而就的，需要教师和家长结合学生的实际情况，从多个方面着手推进，通过打造良好的学习环境，提升学习者的认知激活学生的监控内驱力，结合兴趣强化学生的监控动力，运用清晰的目标计划来落实监控行为。在实际教学中，教师和家长要发挥自身的引导作用，注重尊重学生的个体差异，让学生养成良好的监控习惯，进而实现自我成长和超越。

参考文献

- [1] 郭静, 徐志龙, 吴明洋, 等. 高职大一学生在线学习自我监控能力的影响因素研究——基于无机化学在线课程学习的实证分析[J]. 福建轻纺, 2025, (10): 75-79.
- [2] 夏海荣. 科学起始课加强学生自我监控能力训练——以一年级《上好科学课》为例[J]. 湖北教育(科学课), 2025, (09): 58-61.
- [3] 锁培博. 初中生数学品格与价值观、数学学习自我监控能力的现状及关系研究[D]. 青海师范大学, 2024.DOI: 10.27778/d.cnki.gqhzy.2024.000866.
- [4] 李林雪. 初中生自我监控能力对数学探究性学习能力的影响研究[D]. 赣南师范大学, 2024.DOI: 10.27685/d.cnki.ggnsf.2024.000255.
- [5] 韦胜彩. 高二学生数学问题解决自我监控能力的调查与培养研究[D]. 南宁师范大学, 2024.DOI: 10.27037/d.cnki.ggxsc.2024.000660.
- [6] 郭静, 吴美瑾, 张虞婷. 基于网络教学平台的高职一年级学生在线学习自我监控能力调查研究[J]. 福建轻纺, 2024, (01): 71-75.
- [7] 赵立稳. 基于物理学历案培养高中生自我监控能力的实践研究[D]. 河北师范大学, 2025.DOI: 10.27110/d.cnki.ghsfu.2025.000782.
- [8] 王宇东. 基于增值评价提升初中生自我监控能力文献综述及初步探索[C]// 中国智慧工程研究会. 2025中青年教师发展经验交流会——人工智能背景下教育的挑战与机遇交流会论文集. 泰安一中萃英学校; 2025: 314-316.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2025.008191.
- [9] 王宇东. 基于增值评价提升初中生自我监控能力文献综述及初步探索[C]// 中国智慧工程研究会. 2024数字化教育教学交流会论文集(上). 泰安一中萃英学校; 2024: 148-150. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2024.064312.
- [10] 刘伟, 朱向东. 搭建支架, 发展自我监控能力——谈自主学习对话单的设计与使用[J]. 中学课程辅导, 2025, (01): 114-116.