

阅读材料：自我监控能力的培养方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E9_98_85_E8_AF_BB_E6_9D_90_E6_c38_60148.htm 一、我国学者董奇等

人(1996)经研究发现，自我监控能力的培养需要一套基本的、必要的方法。具体说，包括五个环节。

1. 明确阐释自我监控活动的含义和意义，包括：
 - (1)明确指出自我监控的含义和内容以及什么是自我监控，自我监控包括哪些内容；
 - (2)使培养对象认识自我监控的价值，并促使其积极参与，逐渐承担监控自身活动的责任。
2. 自我监控的心理示范

出声思维 出声思维，既是评估自我监控水平的重要途径和手段，又是培养自我监控能力的重要环节。

- (1)培养者通过出声思维呈现自我监控过程。通过出声思维，个体可以用语言描绘自己自我监控时的思维过程，使得调控过程中不可直接观察的心理过程能清楚地呈现在被培养者面前，这就是所谓“心理示范”。
- (2)被培养者通过大声思维来练习自我监控和体会自我监控的过程，减少模糊的认识和猜测。

3. 自我监控知识的直接指导

直接指导包括以下六个步骤：

- (1)将学科目标分解为可操作的步骤，根据明确的目标组织学习；
- (2)确定步骤和选择有组织的系列材料；
- (3)用丰富的例子进行充分的指导和讲解；
- (4)设计许多问题，提供大量的联系机会；
- (5)予以反馈和修正；
- (6)积极监控学生的学习进程。

4. 基本技能的规程化训练

所谓规程化，是指将活动的基本技能，如解题技能、阅读技能、记忆技能等分解成若干有条理的小步骤，在其适宜的范围里，作为固定程序，要求活动主体按此进行活动，并经过反复练习使之自动化。

5. 保持与迁移联系、实践和反馈为

了促进培养对象自我监控能力的保持，训练者要提供大量练习与实践机会，并给予积极的反馈。为了促进培养对象自我监控能力的迁移，可采取直接的方法，如通过直接讲解，使学生明确意识到监控策略运用的条件，这就要求在教学的每个阶段，都应提供多个范例，在需要运用策略的地方提醒学生，使学生坚持练习，并将策略运用于自己的实践活动之中。也可采用间接法，如设置多种练习情境，在多种情况下训练运用某一特定的监控策略。

二、齐姆曼对众多的相关文献与研究进行汇总，提出了14种学生可以普遍操作的自我调控策略，现部分摘录如下。

1. 自我评价，在学习活动中有意识对自己学习成效的检查与评价。例如，“我检查了自己的作业，没有出现错误”，或“我复查了数学作业，发现有两道题做错了”等。
2. 组织和转换，指对学习材料的重新组合和安排。例如，“我在写作文之前先列一个提纲”。
3. 目标确定与计划确定，即确定自己的学业目标，以及对与这些目标有关的程序、时间的计划安排、具体行动等。例如，“考试前我制定了一个两周的复习计划”。
4. 寻求知识，即完成作业时，努力寻求与作业有关的知识。例如，“我在开始动笔之前，先去图书馆查找尽可能多的，与主题有关的资料”。
5. 记录与监督，自己动手记录课堂讨论内容与学习结果。例如，“我记录小组讨论的要点”，“我列了一个自己的错别字表”，“我做了一本自己的错题集”。
6. 安排环境，自己选择或安排学习环境，以便学习能顺利进行。例如，“我避开容易使自己分心的事情”，“我关上收音机，集中精力做我正在做的事”。
7. 自我预测后果，对自己学习成败可能得到的奖赏进行想象和安排。例如“如果我考得

好，我就去看一场电影”。 8. 练习和记忆，通过多种方法的练习记住学习材料。例如，“为了准备数学测验，我一直默写数学公式直到记住它”。 9. 寻求社会帮助，主动寻求同伴、教师的帮助。例如，“如果我在完成数学作业中遇到困难，就找个同学帮助我”。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com