

教师心理学指导：《心理学》元认知 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\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c38\\_60596.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E5_BF_83_E7_c38_60596.htm) 元认知元认知监控弗拉

维尔认为元认知的核心是对个人认知活动的监视和控制。而元认知监控(monitoring)则是通过元认知的知识、元认知体验、目标、策略的作用以及它们之间的相互作用而实现的。当人们完成一项任务时，首先是依据任务的要求和特征，运用元认知的知识选择可施行的策略拟定计划，进行活动，与此同时，亦即在执行计划、进行活动过程中，随之产生元认知体验，由于元认知体验可能引起修改甚至放弃原计划和目标，另确定新目标和计划。可见元认知体验是最活跃的因素。它既具有激发、指引认知调节、监控作用，同时又修正、丰富并发展元认知的知识。综上所述，可见元认知的各成分之间是相互联系、相互依存的，其中某成分功能的实现，往往需要其他成分的辅助和支持。元认知体验元认知体验是伴随认知活动而产生的认知体验或情感体验，而在体验时间上有长有短，在内容上则可简可繁。弗拉维尔列举了三种元认知体验：一是短暂的体验，例如，你在短期内可能怀疑自己是否真正理解别人为什么这样做?或是体验短暂迷惑的感觉等等；二是产生在认知活动持续期间的体验，产生在认知活动前或后的体验，例如，你可能预感到在将参加的活动中会失败，或是感到以前参与的某次认知活动得心应手不胜欣慰；三是有些元认知体验与你在认知活动中所处的地位有关，例如，感到你未及时将个人感受转达给你的朋友，或是你的朋友或学生未能理解你的意图，或是你在阅读某份材料时感到你

的认知遇到阻碍等等。弗拉维尔认为元认知体验与元认知的知识有部分重叠，有些元认知体验可以认为是进入意识的元认知的知识，例如，你会突然感到你目前处理的事情与你过去处理的某事很相似等。元认知的训练近年来教学心理开展研究元认知在学生完成作业中的作用，并确信自己作为一个学习者应用知识如何去调节和控制自己的行为，这对提高学习成绩具有强有力的作用。虽然学生进行作业时确实也发展了元认知意识，也参与对自己的某些控制，有些老师对自我检验作业也给予指导。但是却对发展元认知未曾有意识地有所关注，这是值得注意的。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](http://www.100test.com)