

元认知策略训练对高职学生学习适应性及手机问题干预的研究

钟 英

通辽职业学院 内蒙古自治区通辽 028000

摘要: 随着信息时代的到来,手机等智能设备的普及给学生的学习带来了便利,也带来了一些负面影响。尤其是在高职学生群体中,由于其面临学业压力大、学业适应性差等问题,手机成了他们学习过程中的干扰源。为了提升高职学生的学习适应性,本研究采用元认知策略训练的方式,探讨其对学生学习适应性及手机问题干预的效果。研究表明,元认知策略训练能够有效提高学生的自我监控能力、增强其学习策略的使用频率,从而改善其学习适应性。此外,适当的手机使用管理策略也能降低手机对学习的干扰,提升学习效果。本文通过理论与实践相结合,提出了在高职院校中推广元认知策略训练的必要性,并为未来的教育实践提供了可行的干预策略。

关键词: 元认知策略; 高职学生; 学习适应性; 手机干扰; 干预策略

引言

随着高职院校的快速发展,学生的学习适应性问题逐渐成为学术界关注的焦点。高职学生通常面临学习基础较弱、学习方法不当以及学业压力较大等问题,这些因素在一定程度上影响了他们的学习表现。而近年来,智能手机的广泛应用虽为学习提供了方便,但也使得学生在学习过程中产生了诸多干扰。许多学生未能有效管理手机的使用,导致了注意力分散,学习效率低下,学习适应性差。因此,如何帮助高职学生有效提升学习适应性,减轻手机对学习的干扰,成为了当前教育研究的重要课题。元认知策略作为一种有效的学习调控方法,能够帮助学生提高自我监控能力,优化学习策略,进而提升其学习适应性。本研究旨在探讨元认知策略训练对高职学生学习适应性及手机问题干预的影响,研究其在高职院校中的应用价值。

一、元认知策略与高职学生学习适应性

1. 元认知策略的定义与作用

元认知是指个体对自己认知活动的意识、控制和调节能力。元认知策略是指通过自我监控、自我调节和自我评价等手段,调节和优化学习过程的策略。通过元

知策略,学生能够更好地理解自己在学习过程中的思维状态,从而有效调整学习策略,增强学习的有效性。研究表明,元认知策略能够帮助学生更好地规划学习、监控学习进度以及评估学习成果,从而提升学习效率。在高职院校中,元认知策略的应用尤其重要,因为这些学生往往面临学习压力大、学习适应性差等问题。

2. 高职学生学习适应性的特点与挑战

高职学生的学习适应性受到多种因素的影响,包括学习能力、心理素质、学习习惯等。由于高职教育的特殊性,学生不仅需要掌握专业知识,还需要具备较强的实践能力。因此,高职学生的学习适应性相较于普通本科学生更为复杂。首先,高职学生的学习基础普遍较弱,许多学生在进入高职院校后感受到较大的学术压力,容易出现学习焦虑、情绪波动等现象。其次,部分学生在学习过程中缺乏有效的学习策略,导致学习效率低下。最后,由于学习过程中缺乏足够的自我调控,学生难以有效管理自己的学习行为,造成学习适应性差。基于此,元认知策略作为一种调控学习的有效方法,能够帮助学生更好地适应学习生活,提高学习效果。

3. 元认知策略对学习适应性的影响

研究表明,元认知策略对学生学习适应性有显著影响。首先,元认知策略有助于学生在学习过程中进行自我监控,及时发现学习中的问题并加以改正。例如,通过自我检查、反思学习过程,学生能够更加清楚地了解自己的学习进度和知识掌握情况,从而提高学习的针对性。其次,元认知策略能够帮助学生更好地规划学习内容和时间,避免无效学习。例如,学生在使用元认知策

院级课题: 元认知策略对高职学生学习适应性的影响研究,项目编号: TZYKT23028。

作者简介: 钟英(1984.11),女,蒙古族,籍贯(内蒙古自治区通辽市),硕士研究生,中级讲师,主要从事学生心理健康的研究工作。

略时，会更加注重学习的目标性和有效性，合理安排学习任务，提高学习效率。最后，元认知策略还能够增强学生的自信心和主动性，帮助他们更加积极地面对学习中的挑战，进而提高学习适应性。

二、手机问题干预及其对学习的影响

1. 手机对学习的干扰机制

智能手机的普及，虽然为学生提供了便利的通讯和信息获取途径，但也成为学生学习中的一个主要干扰因素。许多学生在学习过程中，容易受到手机的诱惑，频繁查看社交媒体、玩游戏或浏览网页，这导致他们的注意力容易分散，学习效率降低。手机的干扰机制主要体现在以下几个方面：首先，手机的通知功能和社交媒体的即时性使得学生在学习过程中无法保持持续的专注，频繁的中断会影响信息的加工和记忆。其次，手机的多功能性使得学生在学习时容易产生分心，难以全身心投入到学习中。最后，长时间使用手机还可能对学生的心理健康造成负面影响，增加焦虑感和压力，进一步影响学习的适应性。

2. 手机使用干预的必要性与策略

为了帮助学生减少手机的干扰，教育工作者应采取有效的干预措施。首先，学校应通过课程安排、时间管理等方式帮助学生合理规划手机使用时间，避免手机过度干扰学习。其次，可以通过开展讲座、培训等形式，提高学生对手机使用危害的认知，使学生能够自觉管理自己的手机使用行为。最后，学校还可以通过设置学习环境管理措施，如禁止在学习时间内使用手机，或者提供专门的学习空间，帮助学生保持专注，减少手机的干扰。

3. 手机问题干预与元认知策略的结合

元认知策略在手机问题干预中的应用，能够帮助学生提高自我控制能力，从而有效减少手机对学习的干扰。通过元认知策略训练，学生可以学会如何在学习过程中进行自我监控，意识到自己使用手机的频率和时间，及时调整学习策略，以避免手机的干扰。与此同时，学生也能通过元认知策略提高对学习目标的关注度，增强学习的自主性和责任感，进一步减少手机对学习的负面影响。通过对学习过程中干扰因素的积极管理，学生能够逐步养成有效的时间管理能力，不仅在学习时减少对手机的依赖，还能提高学习效率，培养更加专注的学习态度。

三、元认知策略训练的实施与效果

1. 元认知策略训练的实施方法

在高职学生的学习中，元认知策略训练作为一种有效的学习调控方法，能够帮助学生提高自我监控、自我

调节的能力，从而更好地适应学习环境，提升学习效率。

首先，教师可以通过课堂教学引导学生学习元认知策略，帮助学生掌握如何进行自我监控、自我评估等学习方法。在课堂中，教师不仅需要向学生介绍元认知的基本概念，还应通过具体的教学活动和案例分析，让学生体验元认知策略的实际应用。例如，可以设置一些有挑战性的任务或学习情境，鼓励学生在解决问题的过程中自我反思、调整策略，并在学习中实践自我评价。这种方法能够帮助学生逐步理解和掌握元认知策略，提高其应用能力。

其次，学校可以组织课外活动，如学习小组、辅导班等，让学生在集体学习环境中体验元认知策略的运用。在这种互动性强的环境中，学生能够相互分享学习经验，进行深入的讨论与思维碰撞，从而提高他们的元认知意识。通过团队合作与集体反思，学生可以加深对学习过程的理解，并且学会如何与他人合作来解决问题。此外，学校还可以安排一些专项训练，如定期的元认知训练班，集中进行专项训练，帮助学生有效掌握元认知技能。

最后，学校可以利用数字化学习平台来辅助学生进行元认知策略的自主学习和训练。通过在线学习工具，学生可以随时随地进行元认知训练，学习如何调节学习策略、提高自我控制力。这种平台不仅提供了丰富的学习资源，还可以通过数据分析帮助学生了解自己的学习进展，并根据反馈做出相应的调整。此外，数字化学习平台还可以进行个性化推荐，提供量身定制的学习任务和指导，使学生能够在自主学习中不断提升自己的元认知能力。

2. 元认知策略训练的效果评估

在对高职学生进行元认知策略训练后，研究表明，学生在学习适应性方面表现出了显著的提升。

首先，学生在学习过程中更加注重自我监控，能够及时调整自己的学习方法和策略，进而提高学习的效率和质量。通过元认知策略训练，学生能够意识到自己在学习中所存在的不足，并采取适当的策略进行调整。例如，学生在学习过程中能够清楚识别自己在哪些方面存在困难，并采取有效的应对措施，如调整学习计划、重新整理学习材料、寻求教师或同伴的帮助等。

其次，学生的学习动机和主动性显著提升，学习适应性得到了增强。研究发现，经过元认知训练的学生在学习态度上发生了积极变化，他们更加自信、主动地参与到学习过程中，对学习任务的兴趣和投入度明显增加。通过对比未接受元认知训练的学生，接受训练的学生在

课堂参与度、学习自主性等方面表现得更为积极。此外，元认知训练还帮助学生减少了学习中的焦虑感和无助感，提升了其情绪稳定性和学习情绪的管理能力，这也进一步增强了他们的学习适应性。

进一步分析，研究还表明，元认知策略训练对学生的学业成绩产生了积极影响。通过定期的学业评估，接受元认知策略训练的学生在学科成绩上取得了较为显著的提升，尤其是在需要较高认知和思维调节的科目中，学生的成绩表现明显优于未参与训练的学生。此外，学生的情绪稳定性、学业压力应对能力等方面也得到了较好的改善，体现了元认知训练对学生全面学习适应性的促进作用。

3. 元认知策略与手机干预的协同作用

元认知策略训练与手机干预相结合，能够在很大程度上提升学生的学习适应性。研究表明，许多高职学生在学习过程中面临着手机的干扰问题，频繁的手机使用往往导致他们难以集中精力进行学习，学习效率低下。通过元认知策略训练，学生能够更清楚地意识到手机对学习的影响，并采取相应的自我调控措施。例如，学生通过学习如何进行自我监控和自我管理，能够合理安排学习时间，并设定学习期间的手机使用限制。通过这种自我调节，学生能够在保持高效学习的同时，避免手机的干扰。

在此基础上，手机干预措施与元认知策略的结合不仅能够降低手机对学习的负面影响，还能够帮助学生建立有效的学习习惯。通过元认知训练，学生学会了如何识别并管理自己的学习状态，包括控制手机使用的冲动，集中精力完成学习任务。研究发现，学生在实施元认知策略后，其手机使用时间显著减少，学习时的注意力更加集中，学习效果得到了显著提高。通过结合元认知策略和手机干预，学生不仅增强了自我调控能力，还有效减轻了手机对学习的干扰，提升了学习适应性和学习成果。

四、未来研究与实践展望

1. 进一步完善元认知策略训练的方法和手段

虽然本研究已经验证了元认知策略训练对高职学生学习适应性的积极影响，但在实际应用中，如何进一步完善元认知策略训练的具体方法和手段仍然是一个值得深入探讨的问题。未来的研究可以结合更多现代教学技术和工具，丰富训练形式，提升训练的针对性和个性化。例如，可以结合虚拟现实、人工智能等技术，为学生提

供更为直观的学习情境和即时反馈，帮助学生更好地进行自我监控与调整。通过这种方式，学生能够在模拟的真实情境中进行元认知策略的训练，从而提高其实际应用能力。此外，研究还应关注如何通过数据分析等手段，实时跟踪学生的学习进展，提供个性化的学习建议和指导，使元认知策略训练更加贴合学生的实际需求。

2. 加强对手机使用干扰的长期干预

手机使用问题对学生学习的干扰不仅限于短期现象，更有可能影响学生长期的学习适应性。因此，未来的研究和实践应更加注重长期干预策略的制定。除了定期的课堂教学和训练外，学校和教师还应在日常教学中积极推动学生养成良好的手机使用习惯。通过建立长期的手机干预机制，帮助学生树立健康的手机使用观念，逐步减少手机对学习的负面影响。例如，可以通过定期开展手机使用与学习影响的专题讲座、研讨会等形式，提高学生的自我管理意识。同时，学校可以通过建立有效的学习支持系统，帮助学生在在学习过程中合理规划和安排手机使用时间。

结束语

元认知策略训练在高职学生学习适应性提升中的作用不容忽视。通过培养学生的自我监控和自我调节能力，元认知策略能够有效提高学生的学习效率和学习动力。而手机干扰问题的干预与元认知策略的结合，不仅有助于减轻手机对学习的负面影响，还促进了学生学习适应性的全面提升。未来，随着教学实践的不断深入，元认知策略训练和手机干预的协同应用将在高职教育中发挥更大的作用。如何进一步完善训练方法，如何结合现代科技手段，如何在长期干预中帮助学生养成良好的学习习惯，将是未来研究和实践的重要方向。

参考文献

- [1] 王雅, 龚洁娴, 王凯, 等. 元认知团体干预对社交焦虑障碍中职生的影响[J]. 中小学心理健康教育, 2023, (18): 17-20.
- [2] 樊苗苗. 在线学习环境下本科生自主学习表现及影响因素研究[D]. 华东师范大学, 2023. DOI: 10.27149/d.cnki.ghdsu.2023.002315.
- [3] 彭子桐. 基于元认知的大学生学习自控力干预研究[D]. 华东师范大学, 2023. DOI: 10.27149/d.cnki.ghdsu.2023.000879.