

初中英语教学中运用认知策略培养学生自主学习能力的 实践研究

李曼

湖南科技大学外国语学院 湖南 湘潭 411100

摘要:学习策略是课程内容的核心要素。《义务教育英语课程标准(2022年版)》明确提出,学生需要学会调整自己的学习方式,并能利用现代技术提高学习效率。认知策略直接影响着学习效果。随着2025年后教育数字化的不断深入,如何让学生在技术的辅助下仍能保持深度学习,成为一线教师必须面对的课题。本文结合近年来的教学实践与国内外最新研究成果,探讨在英语课堂的课前、课中、课后如何系统渗透认知策略训练,帮助学生在数字化时代真正建立起英语自主学习能力。

关键词:课程标准;认知策略;自主学习

初中英语课堂教学的目标不仅仅是传授给学生的部分语言知识,而是通过英语学习使学生形成初步的综合语言运用能力,促进心智发展,提高综合人文素养。因此教师不仅要向学习者讲授一些认知策略的基本知识,在认知策略培养过程中,对学生进行策略运用训练纳入教学中。帮助学生恰当地运用学习策略以促进语言习得。所谓认知策略,简单说就是学生在完成具体学习任务时,脑子里用的那些“小窍门”和“步骤”——比如怎么记单词更快,怎么理清文章脉络,怎么总结语法规律。程晓堂(2023)在《英语学习策略》里提到,这些策略包括重复、分类、推理、归纳、迁移等等,是学习能力的核心。

本文想结合我的日常教学实践,也参考《义务教育英语课程标准(2022年版)》的分级标准,以及国内外学者的研究,聊聊怎么在初中英语课上,帮学生一步步掌握这些策略,让他们离开老师也能自己学好英语。

一、课前进行研究,了解学习者语言习得的规律,预设语言教学活动

在备课时,教师应运用学生的语言习得规律来调动学生的主观能动性,指导我们的教学。

例如在备听说课时,我就会注意听力材料的难度,根据内容想好如何引导学生预测听力内容,如何速记笔记,如何引导学生根据听力的内容对功能句型进行总结,如何设计一个贴近生活,贴近时代,贴近学生的真实情境,让学生能用这些句型到情境当中。

如若是语法课,我将尽可能地尽量多找点生活中的句子,整理出贯穿整堂课的同一话题的语言素材,并

让学生感知语法现象,从而自己去发现规律,并在真实情境中运用此语法知识。同时我也重视学生已有的母语经验,将学生在学习英语时受母语影响而产生的错误进行整理在课堂呈现出来供学生进行比对,从而区分出母语和英语中不同的语言现象,能意识到错误并进行适当的纠正。

至于阅读课,我得先把文章读透,思考如何用思维导图的形式帮学生搭个架子,让学生能充分理解文章的结构和细节。设计有梯度的问题能让学生不仅能迅速找到目标信息,同时也能读懂字里行间的意思,了解作者的背景信息以及作者的写作意图,充分利用材料拓展内容的深度和广度。

而写作课前则充分收集和挖掘典型性范文,整理出文章框架和适合学生使用的万能句型,供学生课堂操作使用。习题课前,我会分析题目难度。将学生普遍出现的共性错误整理出来,提高课堂效率。同时也会着重准备能让学生容易理解并会在解题中加以运用的解题技巧。

二、课堂示范:把策略“演”给学生看

(一)注意策略:先把学生的眼睛“抓”过来

在英语教学中,教师应该在课堂开始尽量用各种方法引起学生对学习目标,重难点的注意。如对标题的突出,使用不同的颜色的粉笔进行板书,对重点进行画线、圈点批注等。在教学和学习过程中多使用教学课件,多媒体等辅助手段。让学生在记忆过程中,运用视觉,听觉,运动觉,触摸觉等多种感官协同记忆,帮助学习者身临其境地感受语言。这样巧妙利用学生的无

意识记和有意识记帮助他们有效选择有关信息或重要信息加以注意，帮助大脑有效地进行信息加工。

(二) 记忆策略：把枯燥的单词变好玩

在英语教学中，尤其在教授新单词的时候教师可以指导学生通过“记忆术”来记忆所学内容。最常用的方法主要有：(1) 关键词法，首先选择一个发音与外语生词类似的母语词（最好是具体名词），然后利用表象或一个句子将外语词的意义与母语词联系起来，以帮助记忆外语单词。如 ambition（理想，抱负）俺必胜说明有雄心，志气；ambulance（救护车）俺不能死快叫救护车。(2) 谐音记忆法，knowledge（知识）脑力智 flee（逃离）飞离 chef（厨师）膳夫。(3) “视觉联想”记忆法，即把一个个的单词或文章结构形成一个完整的表象来记忆。如我们经常会用到的自然拼读，绕口令等。例如在学习下列一组语音相关联的单词时，可以把这些词连成一句绕口令：“Lay a layer of clay on the displayed layout before the relay race.”这样就形成了“接力赛之前在展示的陈设上铺一层黏土”的画面，帮助学生有效辨析 lay, layer, clay, display, layout, relay 这几个单词的词义。

(三) 分类总结策略：帮知识“安家”

教师在授课过程中可以示范以单词短语归类，以句法归类，以话题题材分类。单词可以是根据词根，词缀进行归纳。短语可以是根据含有相同副词或介词短词如 look up; set up; take up; put up; cut up 等，动词短语 cut up; cut down; cut off; cut in 等。常用口语词汇可以按话题或用途分类。初中每个单元的话题就可以作为上义词，下一层级就可以衍生出它的下义词。例如可以用层级图 means of transportation--- by car; by air/plane; by water/ship/boat; by train; by subway; by bike 等。句法可以从语法的角度，把学习材料里新出现的句型，加以整理，确定某个话题，进行翻译练习，这样可以连句成篇。而且以后学生也可以拿来当高级句型用于写作当中。作文就可以以话题题材作为分类。在课堂引导学生根据此类话题，总结出文章结构，好词好句。这样遵循字，词，句，篇章的规律学习，将新知识与旧知识联系起来，重新加工，可以促进大脑对新知识的深层理解。

(四) 组织策略：把信息画出来

这种策略适合用于英语教学的阅读，写作，语法课等课型。如在对文本材料进行分析时，我们可以引导

学生画思维导图（如：文章结构图、流程图、时间轴、对比图、网络关系图等）。这样能帮助大家在脑海中形成一个完整的画面，利于把握全文，理解文本，深挖文本的内涵和外延。并指导学生画思维导图进行复述以巩固阅读效果。在写作课上我们可以运用纲要法来引导学生列提纲。在语法课上可以用概念图将各概念单元及它们之间的相互关系构成图解，帮助学生整合所学新知识之间、新旧知识之间的内在联系，形成新的知识结构。

(五) 创造策略：鼓励学生自己发现规律

在英语教学实践中，我们应将传统的演绎法改为归纳法和演绎法相结合，引导学生通过观察，理解事物，发现规律。如在听说课上，可以鼓励学生通过一系列的听的活动，总结听力材料的功能性的对话句型，进行对话的练习。在讲解语法知识时，可以让学生比较母语与英语的异同，如句子结构，词序和语序等，引导学习者总结和利用规律获得语言习得。在阅读活动中可以通过关键词，关键结构，图表和上下文等猜测词义，利用语境推测说话者的意图，概括总结文章主旨大意等。任何一堂课我们都应该设计活动给学生提供运用所学到的知识的机会，进行迁移以解决问题，培养综合语用运用的能力。

三、课后延伸：让策略成为习惯

课堂上学的东西，课后不用就白费了。课后指导的关键，是把策略从“老师教的”变成“自己用的”。

(一) 指导学生养成记笔记的习惯

记笔记是一个复杂的思维过程，参与其中的学习方法主要有：大纲笔记法，思维导图笔记法，康奈尔笔记法（5R 记忆法：记录 Record，简化 Reduce，背诵 Recite，思考 Reflect，复习 Review），符号笔记法，笔记整理法（忆，补，改，编，分，舍），图画色彩笔记法。我会不定期收笔记，不是检查对错，是看他们有没有在复习——有没有补充，有没有用红笔改，有没有在旁边写心得。关红峻（2025）把这叫做“笔记的二次加工”，这才是笔记的真正价值。

(二) 指导学生对笔记进行复习

让学生掌握艾宾浩斯所发现的先快后慢的遗忘规律，并以此来指导他们进行复习。为了防止遗忘，在学习之后，即时复习和定期复习，分散复习和集中复习等有效组织复习式逐步复习。还可以按重要程度，难易程度分步复习。根据记忆的效果，超额学习 50% 的学习是最适量的。现在有些 APP 可以帮忙做记忆卡片，比如

Anki, 我推荐给学有余力的学生, 让他们自己建卡组, 系统会自动安排复习时间。

(三) 鼓励学生阅读英语故事及其他英语课外读物 指导学生运用课堂上所教授的 reading for the gist, skimming 和 scanning, 利用上下文语境 context 对生词进行猜测和推断等阅读技能实践于课外阅读材料。对不同文体, 不同难度的阅读材料, 变化阅读的节奏, 恰当地进行快读, 慢读和重读。另外推荐学生用画思维导图, 并用此进行复述, 因为实验证明阅读和尝试回忆相结合要比单纯通篇阅读效果好得多。同时也要鼓励摘抄美文美句和写读后感的方式, 扩大阅读的价值。Aydwati 等人 (2025) 的研究发现, 如果把阅读策略训练和数字阅读平台结合起来, 效果会更好。比如有些阅读软件可以点词查义, 还能记录阅读时间, 学生能看到自己的进步, 就更愿意读下去。

(四) 知道指导学生巧妙利用 AI, 学会独立思考。现在学生用 ChatGPT、文心一言已经很普遍了。我

的态度是不禁止, 但得教他们怎么用。比如写作文, 先自己写, 再让 AI 帮忙改, 然后对比: 它改的好在哪? 我原来的表达差在哪? 束定芳 (2023) 提醒过, 技术要用, 但不能替代思考——这个边界, 老师得帮学生守住。

总之, 目前由于英语学习的环境以及家庭对英语教育投入的情况不一, 中学生的英语学习水平参差不齐。课堂容量有限, 学生如果想要提高学习效率, 增强学习效果, 要获得自主学习能力, 进行持续性地学习, 就要形成适合自己的学习策略, 尤其是认知策略。认知策略就是那个“舵”。有了它, 学生知道自己该往哪使劲, 知道怎么记更快, 怎么理更清, 怎么用更活。王蔷 (2024) 说得好, 策略培养不是额外的任务, 而是日常教学的一部分。它藏在每一节课的细节里, 藏在每一次提问、每一次纠错、每一次鼓励里。最终我们希望的是, 学生离开初中校园后, 不管走到哪, 不管面对什么样的新知识, 都能自信地说一句: “这个, 我自己能学。”

参考文献:

[1] Guo Z. A study of the effects of language learning strategies and skills on students' independent thinking [Z]. University of Wisconsin-Platteville, 2025.

[2] Balykina O, et al. Development of metacognitive strategies in the system of continuous learning [J]. Journal of Educational Psychology, 2025, 117(3): 412-428.

[3] Otroshchenko L, Pryhara M. Implementing cognitive strategies in English language lessons [J]. Philological Treatises, 2025, 17(1): 29-39.

[4] 中华人民共和国教育部. 义务教育英语课程标准 (2022年版) [S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.

[5] 程晓堂. 英语学习策略: 从理论到实践 [M]. 第

2版. 北京: 外语教学与研究出版社, 2023.

[6] 程晓堂. 核心素养导向的英语学习策略教学研究 [J]. 课程·教材·教法, 2024, 44(3): 78-85.

[7] 王蔷. 核心素养导向的英语教学设计 with 实施 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2024.

[8] 梅德明. 数字化时代的英语教育变革: 挑战与机遇 [J]. 外语界, 2025, 41(2): 4-11.

[9] 文秋芳. 中国英语学习策略研究四十年: 回顾与展望 [J]. 外语教学与研究, 2023, 55(4): 483-495.

[10] 束定芳. 数字化时代的外语学习策略重构 [J]. 外语电化教学, 2023, 45(3): 3-9.

[11] 张殿玉. 英语学习策略与自主学习能力培养研究 [J]. 外语教学, 2023, 44(2): 56-62.

作者简介: 李曼 (1984.08-), 女, 汉, 湖南省湘潭市, 硕士研究生在读, 研究方向: 英语笔译。