

2021 年教育知识与能力系统梳理班  
第四章 中学生学习心理  
第六节 学习策略

一、学习策略的含义

学习策略就是指学习者为了提高学习的效果和效率、有目的有意识地制定有关学习过程的复杂的方案。

这一界定明确了学习策略的四个方面的特征：

- (1) 学习策略是学习者为了完成学习目标而积极主动地使用的。
- (2) 学习策略是有效学习所需的。
- (3) 学习策略是有关学习过程的。
- (4) 学习策略是学习者制定的学习计划，由规则和技能构成。

二、学习策略的分类

认知策略	复述策略（如重复、抄写、画线等）
	精细加工策略（如想象、口述、总结、做笔记、类比、答疑等）
	组织策略（如组块、选择要点、列提纲、画地图等）
元认知策略	计划策略（如设置目标、浏览、设疑等）
	监视策略（如自我测查、集中注意、监视领会等）
	调节策略（如调查阅读速度、重新阅读、复查、使用应试策略等）
资源管理策略	时间监督（如建立时间表、设置目标等）
	学习环境管理（如寻找固定地方、安静地方、有组织地方等）
	努力管理（如归因于努力、调整心境、自我谈话、自我强化等）
	其他人的支持（如寻求教师或伙伴帮助、小组学习等）

（一）认知策略

认知策略是加工信息的一些方法和技术，有助于有效地从记忆中提取信息。

1. 复述策略

复述策略是在工作记忆中为了保持信息，运用内部语言在大脑中重现学习材料或刺激，以便将注意力维持在学习材料上的方法。

- (1) 利用无意识记和有意识记
- (2) 排除相互干扰
- (3) 整体识记和分段识记
- (4) 多种感官参与
- (5) 复习形式多样化
- (6) 画线

2. 精细加工策略

精细加工策略是一种将新学材料与头脑中已有知识联系起来从而增加新信息的意义的深层加工策略。

常用的精细加工策略如下：

- (1) 记忆术
  - ①位置记忆法②缩简和编歌诀③谐音联想法④关键词法⑤视觉想象⑥语义联想
- (2) 做笔记
- (3) 提问
- (4) 生成性学习

(5) 利用背景知识，联系实际

### 3. 组织策略

**组织策略是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。**

下面是一些常用的组织策略：

(1) 列提纲

(2) 利用图形

①系统结构图②流程图③模式或模型图④网络关系图

(3) 利用表格

①一览表②双向表

### (二) 元认知策略

元认知策略是学生对自己认知过程的认知策略，即对信息加工过程进行调控的策略，包括对自己认知过程的了解和控制策略，有助于学生有效地安排和调节学习过程。

#### 1. 计划策略

**元认知计划是根据认知活动的特定目标，在一项认知活动之前计划各种活动，预计结果、选择策略，想出各种解决问题的方法，并预估其有效性。**

元认知计划策略包括设置学习目标、浏览阅读材料、产生待回答的问题以及分析如何完成学习任务。

#### 2. 监视策略

**元认知监视是指在认知活动进行的实际过程中，根据认知目标及时评价、反馈认知活动的结果与不足，正确估计自己达到认知目标的程度、水平；并根据有效性标准评价各种认知行动、策略的效果。**

元认知监控策略包括阅读时对注意加以跟踪、对材料进行自我提问、考试时监视自己的速度和时间等。

#### 3. 调节策略

**元认知调节是根据对认知活动结果的检查，如发现问题，则采取相应的补救措施，根据对认知策略的效果的检查，及时修正、调整认知策略。**

元认知调节策略与监控策略有关，调节策略能帮助学生矫正他们的学习行为，使他们补救理解上的不足。

### (三) 资源管理策略

#### 1. 时间管理策略

(1) 统筹安排学习时间

(2) 高效利用最佳时间

(3) 灵活利用零碎时间

#### 2. 学习环境管理策略

#### 3. 努力管理策略

#### 4. 学业求助策略

#### 【例题】

简述元认知策略的种类。

#### 【参考答案】

元认知策略是学生对自己认知过程的认知策略，包括对自己认知过程的了解和控制策略，有助于学生有效地安排和调节学习过程。

元认知策略主要包括以下几种：

(1) 计划策略：计划策略是根据认知活动的特定目标，在一项认知活动之前计划

各种活动，预计结果、选择策略，想出各种解决问题的方法，并预估其有效性。包括设置学习目标、浏览阅读材料、产生待回答的问题以及分析如何完成学习任务。

(2) 监视策略：监视策略是指在认知活动进行的实际过程中，根据认知目标及时评价、反馈认知活动的结果与不足，正确估计自己达到认知目标的程度、水平；并根据有效性标准评价各种认知行动、策略的效果。包括阅读时对注意加以跟踪、对材料进行自我提问、考试时监视自己的速度和时间等。

(3) 调节策略：调节策略是根据对认知活动结果的检查，如发现问题，则采取相应的补救措施，根据对认知策略的效果的检查，及时修正、调整认知策略。

**【实战演练】**

晓春上课时把老师的讲解内容用自己的语言写在课本上，以促进对知识的理解，他采取的学习策略是（ ）。

- A. 复述策略
- B. 组织策略
- C. 计划策略
- D. 精细加工策略

**【答案】D**

在老师指导下，学生利用图示方式对知识进行归纳整理，以促进自己对所学知识的掌握，学生采用的这种学习策略是（ ）。

- A. 复述策略
- B. 精细加工策略
- C. 监控策略
- D. 组织策略

**【答案】D**

丁力有意识地对自己的学习活动进行检查与监控，他所运用的学习策略属于（ ）。

- A. 复述策略
- B. 精细加工策略
- C. 组织策略
- D. 元认知策略

**【答案】D**