

文章编号: 1673-1646(2006)01-0088-04

元认知对于大学生心理健康的意义

张孝义, 程素萍, 胡卫平

(山西师范大学 教育学院, 山西 太原)

摘要: 元认知是指一个人对自己心理状态、能力、任务、目标、认知策略等方面的知识。本文以大学生心理健康的标准为出发点, 从自我认知、情绪调控、学习和社会适应等方面论述了元认知对于大学生心理健康的意义。

关键词: 元认知; 大学生; 心理健康

中图分类号: B842.1 **文献标识码:** A

Significance of Metacognition for the Psychology Health of the Undergraduate

ZHANG Xiao-yi, CHENG Su-ping, HU Wei-ping

(School of Education, Shanxi Teachers University, Linfen 041004, China)

Abstract: The metacognition means that one person knows about the psychological condition, ability, duty, goal, cognition strategy and so on. This article takes the university student psychology health standard as the starting point, from self-cognition, mood regulation, learning and social adaptability and so on, elaborates the significance of metacognition regarding the undergraduates' psychology health.

Key words: metacognition; undergraduate; psychology health

当代大学生所面对的是一个充满竞争和挑战的信息时代, 其心理健康对其能否适应社会需要、完善自己、进而实现自我价值关系重大。资料表明: 1989年, 参加调查的12.6万名大学生中有心理障碍者为20.23%; 1992年参加抽样调查的4万名大学生中有心理障碍的为31.13%; 1995年北京各高校的调查结果高达33.47%, 目前我国大学生的心理健康状况不容乐观。

在实现中华民族伟大复兴的征途中, 党和政府高度重视青少年学生心理健康教育工作。江泽民同志指出: “一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质, 这个民族就没有力量, 就不可能屹立于世界民族之林。”他在庆祝清华大学建校九十周年大会上的讲话中又特别强调大学生“要努力使自己既具有优良的政治素质, 又具有过硬的科学文化本领, 具有强健的体魄, 又有健全的心智。”

加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措, 是促进大学生全面发展的重要途径和手段, 是高校心理学老师工作的重要组成部分。

对于如何增进大学生的心理健康问题已积累了大量有价值的研究成果, 但是到目前为止, 从元认知这一角度来研究大学生的心理健康还是很少的。所以, 本文将在前人相关研究的基础上, 就此提出自己的看法和见解。

一、元认知及其特点

元认知(metacognition)是近二十年来西方心理学领域提出的一个新概念, 是指一个人对自己心理状态、能力、任务、目标、认知策略等方面的知识, 也指一个人对自身认知活动计划、监控和调节的技能。通常包括元认知知识、元认知体验、元认知监

* 收稿日期: 2005-10-26

作者简介: 张孝义(1981-), 男, 河南人, 硕士生, 从事专业: 教育心理学。



控三大方面。虽然元认知是近十几年才出现的一个新的概念,但关于个体对自己思维活动进行自我体验、自我观察、自我监控与调节的思想却渊源流长。我国的古代思想家老子曾说过:“知人者智,自知者明”^[1];《学记》一文中也提到:“学然后知不足,教然后知困。知不足然后能自反也,知困然后能自强也。故曰教学相长也”^[2]。这些都包含有丰富的元认知思想。

元认知的实质即是个体对认知活动的调节。调节过程是通过两个机制来实现的:(1) 监视: 一个人获得有关自己的认知活动的进展、效果等信息的过程;(2) 控制: 一个人对自己的认知活动做出计划、调整的过程。

例如,自我检查是一种监测过程。通过自我检查,个体可以知道自己的推理过程有没有出错,而对思路的矫正就是一种控制过程,它能够使思维活动改变错误的方向而沿着正确的方向进行。在调节活动中,这两个方面彼此依存,互为因果,监测得来的信息会指导控制过程,而控制的后果又通过监测为主体所得知,并为下一次控制过程提供信息。监测和控制的循环交替进行就构成了元认知活动,它推动着认知活动的进展。

当代大学生一般年龄在 18~ 22 岁。大学生的身体发育已基本成熟,潜在智力水平较高,具有一定的认知能力和元认知能力。但是,大学生的元认知能力发展并不成熟。根据国内有关研究显示^[3],大学生元认知能力具有以下特点:在元认知知识方面,学生对自己已有的兴趣、爱好、记忆和思维的特点认识比较清楚。但是,对实践任务、认知策略、学习策略等方面的知识明显欠缺;在元认知体验方面,学生能体验到任务的难度、熟悉程度对完成任务的把握程度,能体验到自己遇到的障碍或面临的困难,而对于觉察目标是否达到、认知活动的效率如何即对于认知结果的体验却欠缺;在元认知监控方面,学生普遍都能为自己制定合理可行的中短期行动计划并不断检查其实施情况,对自己的认知过程也能进行有意的控制与调整。但是,他们对行动中的漏洞、薄弱环节、行动中的错误等却缺乏补救意识,很少反省自己存在的问题并进行针对性的补救。

二、大学生心理健康的标准

世界卫生组织(WHO)指出“健康不仅没有疾病,而且是在生理、心理和社会适应能力三个方面

都应保持良好的状况”。面对大学生这一特殊群体的年龄、心理、生理及社会角色特征,通常认为大学生的心理健康标准包含以下几个方面:

1. 自我意识明确,有自知之明。心理健康的大学生对自己的能力性格以及优缺点都能作出较客观的评价,不妄自尊大,也不妄自菲薄,能够切合实际确定自己的学习和生活目标。能把“理想的自我”与“现实的自我”有机的统一起来,而且“理想的自我”总能在“现实的自我”中得到体现,能根据自己的认识和评价来调控自己的行为,使自己与环境等保持平衡。

2. 情绪调控适当,有乐观、积极进取精神。心理健康的大学生常表现出乐观、开朗、满意等积极情绪状态。心理健康的大学生不是没有悲、怨、忧、怒等消极情绪体验,而是在遇到各种问题时,能够适度地表达和调控自己的情绪,心理结构总是趋于平衡和协调,不会被情绪所左右而导致言行失调,喜而不致得意忘形,悲而不致伤心欲绝。

3. 人际关系和谐。心理健康的大学生尊敬老师,团结同学,善于和别人交往,并能和多数人建立良好的人际关系。能给予人爱,帮助同学,又能接受人爱和接受别人的帮助。志同道合的朋友,对集体具有一种体戚相关的情感。与人相处时,同情、友善、信任、尊敬等积极的态度,总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等消极的态度。

4. 人格健全。心理健康的大学生,其人格结构和各方面都会平衡发展。他们思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界的刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与社会步调合拍,也能与集体融为一体。

5. 热爱生活、学习努力。心理健康的大学生能积极主动地安排自己的生活和学习,能在生活和学习中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并能从中获得满足感。把学习看成是乐趣而不是负担。

6. 意志健全。心理健康的大学生,无论学习和工作,都有明确的目的,能坚定地运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难和问题。他们不优柔寡断,裹足不前,也不轻举妄动,草率行事。意志健全的大学生,能较长时间保持专注和控制行动去实现某一既定目标,不屈不挠,不达目的,绝不罢休。

7. 适应社会生活,能与社会协调一致。心理健康的大学生要面对现实,总能和社会保持良好的接触,能正确地认识环境,处理好个人与环境的关系。既有高于现实的思想,又不会沉溺于不切实际的幻想与奢望中,能了解各种社会规范,自觉约束

自己,使个体行为符合社会规范的要求。

概括起来讲,大学生心理健康标准的实质就是指大学生在生活、学习和社会适应中,有基本的自我认识,能自我接纳,进而能很好地调节自己的情绪和行为,在与人和谐相处的过程中健康地发展自己的人格。为此,阐明元认知对自我认识、自我情绪调节、学习和社会适应的意义显得尤其重要。

三、元认知与大学生的心理健康

1. 元认知与自我认知。自我认知是指一个人对自己的心理过程与特征及其表现的认识。大学阶段的学生自我认知正处在自我发展、稳定、完善的关键时期,但是心理不健康的大学生往往有较差的自我认知能力,他们不能够正确地认识自己,自我评价不恰当。在对现实的感知能力上,他们往往主观地认识现实,并根据对现实的认识来给自己做出不恰当的人生发展定位,与现实联系的自我价值体系很不密切。

大学生的自我认知失调是当今很严重的一个问题,作为象牙塔的骄子——当代大学生,在中学是学习尖子,老师表扬,家长夸奖,同学羡慕,常常体验的是成功的喜悦,优越感、自豪感油然而生。但到了大学,人才荟萃,高手如林,有些学生学习方法不适应,失去了原来的学习尖子地位,自尊心受到挫伤,少数大学生由自傲走向自卑,信心下降,意志消沉,缺乏进取心,自我认知严重的与现实不符。

那么,元认知与大学生的自我认知有什么关系呢?我们知道,意识是人脑对客观现实的反映。它可以分为自我意识和对周围事物的意识。马克思曾经指出:“意识在任何时候都只能是被意识到了的存在,而人们的存在就是他们的现实生活过程^[4]”。这个被意识到了的存在,包括自身的存在、客观世界的存在,以及自身同客观世界的复杂关系。人不仅能意识到周围事物的存在,而且也能意识到自己的存在,能意识到自己在感知、思考和体验,也能意识到自己有什么目的、计划和行动,以及为什么要这样做而不那样做,这样做的后果将是怎样,应如何调节自己的行动等等,这就是人的自我意识,也就是自我认知。

自我认知是人的认知活动的最高形式,自我认知的成熟是人的意识的本质特征。它以主体及其活动为意识的对象,因而对人的认识活动起着监控作用。通过自我意识系统的监控,可以实现人脑对信

息的输入、加工、贮存、输出的自动控制系统的控制,这样,人就能通过控制自己的意识而相应地调节自己的思维和行为。大学生能意识到自己的认知活动并能根据要求对自己的认知活动加以调控。推而广之,他们也能意识到自己的情绪活动和其他行为并对它们实施调控。这种自我监督、自我检查、自我调节正是元认知的实质作用。所以,要想提高大学生的自我认知能力,其中最有效的办法就是训练大学生元认知能力。

2. 元认知与情绪调控。情绪和情感是个体心理活动的组成部分。良好的情绪不仅使人精神振奋,提高效率,而且对身体健康发展有着积极的促进作用。相反,不良的情绪则会使人精神萎靡,效率下降,有害身心健康的发展。大学生学会情绪的调节和控制,将有利于身心健康,这也是大学生走向社会的必要生存技能。具有健康情绪的大学生常表现出乐观、开朗、满意等积极情绪状态,他们不是没有悲、怨、忧、怒等消极情绪体验,而是在遇到各种问题时,能够适度地表达和调控自己的情绪。他们的心理结构总是趋于平衡和协调,不会被情绪所左右而导致言行失调,喜而不致得意忘形,悲而不致伤心欲绝。处于青年期的大学生,情绪情感变化急剧,他们情感丰富,好胜心强,易于激动,重友情,讲义气,喜欢感情用事,而缺少理性的调控和指导。

情绪理论和研究认为:情绪是个人对特定事件、关系的本能反应方式,对特定事件的认知评价和本人的生理反应之间的密切关系和相互作用决定着情绪和行为表现。所以,大学生对自我的主观感受、生理反应和认知状态之间的关系的觉知,对自己驾驭自己的观念、情绪和行为的意义和能力的认识,对大学生心理健康有十分重要的意义。

理性情绪治疗的理论认为,情绪不是由事件本身引起的,而是由人对事件的看法决定的。所以,调节情绪的方法是改变对事件的认识。大学生对自己产生情绪的原理的认识,对自己处理情绪的方法的反省,对正确处理情绪方法的掌握,都有利于他们对自己情绪的调节和控制。这正是遵循元认知规律,加强个体对自己认知活动及影响这种认知活动的各种因素的认识,对自己的情绪、情感进行自我监控、自我评价、自我调节。所以,从元认知的角度来加强大学生的自我情绪调控是很有意义的。

3. 元认知与社会适应。大学时期是摆脱依赖,独立走向社会的时期。有些大学生入学后由于生活

自理能力差造成适应困难,如不会洗衣服、不能合理消费等;有的大学生不能转变旧有的学习方式和思维方式而造成适应困难;有些来自农村尤其是边远山区的学生因不能适应大城市的生活方式而造成适应困难;还有些学生遇到挫折和失败时,没有相应的心理防卫机制,以致产生许多不良行为。很多大学生不能正确处理个人与社会的相互关系,在人群中感到不自在,与人相处时有着较强的戒备、怀疑和嫉妒心理,在人际关系上存在着种种困惑,与同学和老师关系紧张。有些大学生一方面不愿敞开心扉,自我封闭;另一方面,又迫切希望社交,得到友谊,显示自己的力量。这对于沟通不良、有性格缺陷的大学生必然产生难以解除的矛盾。调查结果显示:大约有 11.9% 的学生在人际关系的处理过程中出现心理障碍。

那么,如何从元认知的角度来指导大学生的社会适应能力呢?由于元认知主要通过两种方式发挥作用,即自我调节、自我控制。自我调节就是在社会活动中,一旦出现一些不好的心理偏差,大学生就可以作出及时的反馈,向良好的方向进行调节;自我控制就是指根据调节的方向和幅度,通过连续不断的进行控制和调节,最终改变原有的错误认知,达到调控认知结构和行为的目的。所以,首先要调整大学生对人际关系的认知。在社会适应中,积极、全面、正确的认知是提高社会适应能力的基础,其次是教给大学生人际交往的技能。对自己人际交往现状的认识、对自己人际交往体验和人际交往方法的思考,对正确人际交往技巧的使用等都有利于学生心理健康。

4 元认知与学习。1996 年 4 月 11 日,联合国教科文组织“国际 21 世纪教育委员会”正式提交了一份报告——《学习—内在的财富》^[5]。报告将学会四种基本学习作 21 世纪教育的四大支柱,即学会认知,学会做事,学会共同生活和学会生存,从而根本上更新了学习的内涵,这场“学习的革命”彻底改变了几个世纪以来人们已经习以为常的、旧的传统的教育观念和教学与学习方式,创造出一种在真正意义上尊重人的主体性,激发人的创造性,相信并注意人的潜力,便于人与人交际与合作的崭新的教育观念和学习方式。所以,学会学习,掌握学习

的策略,使自己成为一个策略型的学习者,随时对学习进行自我调节,就是非常的必要了。

那么,应该怎样用元认知来指导大学生的学习呢?这主要是通过加强大学生对自己学习方法、学习策略、学习任务、学习特点、学习目的等方面的自我监控和自我意识来对大学生的学习作出调节和控制。在西方,早在古希腊时期,在亚里斯多德关于读书方法的专门论述中,就蕴含着丰富的在学习中自我监控与调节的思想。在本世纪初,瑞士认知发展心理学家皮亚杰、美国教育家杜威、心理学家桑代克等学者都从不同角度论述、研究了认知活动中的自我监控与调节问题。他们在一定程度上都说明了自我意识过程,积极监控行为以及批判性评价能力在认知活动、学习活动中的重要性。在学习活动中,这种自我意识、自我监督、自我检查、自我调节和修正的元认知实质上是一种反馈活动,它对个体的学习提高有着重要的意义。人的学习实际是个接受、传递知识信息的自控系统运动,在学习活动中进行自我监控、自我调节是关系到学习效果的重要环节。大学生对自己学习策略的自我意识、对自己学习策略的自我评价,对自己使用学习策略能力的培养等是影响他们学习效果的重要因素。

综上所述,提高大学生的元认知能力是正确认知自我,提高学习能力,培养健康的情绪和情感以及提高社会适应的重要途径,有效的元认知能力培养有利于大学生成功地调控和完善并最终形成适合自己个性特点的行之有效的方法和成为能够进行独创性研究的个体,所以元认知与大学生的心理健康是一个有价值的研究课题。

参考文献

- [1] 朱谦之 老子校释[M],北京:中华书局,2000
- [2] 郑玄注,孔颖达等正义 礼记正义(附校勘记)[M],上海:上海古籍出版社,1990
- [3] 冯秋燕 论大学生元认知能力培养[J],山西高等学校社会科学学报,2004,16(8).
- [4] 马克思恩格斯选集[M],(第1卷),北京:人民出版社,1995:72
- [5] 王艳红,原晓林 元认知与青少年心理健康[J],山西高等学校社会科学学报,2003,15(12).