
如何精進閱讀理解能力

——後設認知的取向

賴育民

一、前言

從認知心理學的理論觀點來看，或是從教育學的實際觀點而言，閱讀理解無疑是求知的重要手段之一。而就教學心理學而言，語文的閱讀與理解不僅是學生所需學習的知識本身，而且也是學生從事其他學習與知識吸收時所不可或缺的主要工具與媒介。因此，「閱讀」在學校眾多課程中，扮演了一個極重要的角色；閱讀成了學生在學校正式教育中，學習課程的必要條件。

自從認知心理學復甦之後，閱讀歷程的探索已成為訊息處理研究的主題之一。自一九七〇年代後期以來，即有不少學者從事有關閱讀理解的後設認知，探討在語文閱讀方面「後設認知」所扮演的角色，以及如何加強學習者該項能力。雖然研究

結果尚未獲致定論，但愈來愈多的學者肯定「後設認知」這種高層次認知歷程乃是影響閱讀成效的關鍵之一（陳蜜桃，民七十九；鄭麗玉，民八十二；李永吟，民八十二）。

因此，本文擬從後設認知的觀點來探討如何增進閱讀理解的能力。

二、後設認知的涵義

「後設認知」（metacognition）一詞的英文字是由meta和cognition兩個字組合而成的，而meta源自希臘文，其原意是指以超然或旁觀的立場來看事物，而對事物有更具普遍性與更成熟的理解（邱上真，民七十八）。它之所以被稱為「metacognition」是因為它的主要意義是「認知的認知」（cognition about cognition）。茲將各學者對後設知一詞的定義

臚述如下：

● Flavell 認為後設認知是「個人對自己認知系統的內省知識」，一方面係指個人對自己的認知歷程、結果或任何有關事項的知識，另方面則指個人對自己認知歷程的主動監控、結果的調整以及各歷程的協調。

● Brown 認為「後設認知」是「知道的了解」和「如何知道的了解」，是指個人具有有關自己思考和學習活動的知識，並且知道如何去控制它。

● Jacobs 和 Paris 認為後設認知就是個體間共有的有關認知狀態或認知歷程任何的知識。（陳蜜桃，民七十九）。

● 張春興認為後設認知是個人對自己的認知歷程能夠掌握、控制、支配、監督、評鑑的另一種知識；是在已有知識之後為了指揮、運用、監督既有知識而衍生的另一種知識（張春興，民七十七）。

綜上所述，「後設認知」即是個人對其歷程和結果的自我覺知、自我監控，以及自我調整等知識與能力。它是一種高層的認知；認知的認知，思考的思考。它可協調、指揮、監控有關學習的各種認知活動，其主要功能不在於汲取零星片段的知識，而是強調對於整體學習的掌握，這正是現代教育所提倡的「學習如何學習」的核心精神，它可說是學習的釣魚術。若將學習比喻為戰爭，則後設認知可謂是三軍統帥，擬定戰略，運籌帷幄，調兵遣將，影響學習成敗甚鉅。

三、後設認知在閱讀理解上的

應用

在閱讀歷程中讀者如何使用後設認知的方法或技巧，以增進閱讀理解的成功率及閱讀的有效性呢？Brown 曾提出了讀者在閱讀理解中的六項主要之後設認知策略或後設認知技巧：

①、釐清閱讀目標，了解明確的和隱含的工作要求；

②、指出段落中最重要的訊息；

③、集中注意力在重要的內容上；

④、監督自己是否理解；

⑤、從事自我發問，問自己是否達成目標；

⑥、當發現理解有誤或不理解時有修正的行動；（陳蜜桃，民81；李永吟，民82）。

Paris 等人亦發展所謂的告知學習策略（Informed Strategies for Learning, ISL），藉以教導學生善用不同的理解策略及自我評估、計劃及調整的能力。教師在訓練過程亦逐漸把學習的責任轉移至學生身上，先由教師示範策略的使用，再引導學生練習，以使學生學會獨立使用策略的能力。「告知學習策略」的訓練單元可分為：

①、察覺閱讀目標、計劃及策略

含閱讀的目的和技巧、理解的策略、作業評鑑、形成計劃；

②、理解和定義

含閱讀目標及意義種類、摘錄重要訊息、模糊與推論、摘要重點；

③、閱讀的評估與調整

含評估閱讀情形、理解監控、解決失敗的理解、速度與正確摘錄及強調文章中的訊息、複習（鄭麗玉，民82）

此外，Palincsar 和 Brown 回顧閱讀理解教學的文獻，確認了四種閱讀理解的自我監控策略或活動：

①、摘錄重點（summarizing）

要求學生產生有關閱讀材料的一篇大意，以了解是否已注意到文章的主要內容，而忽略無關的材料。摘錄重點可用來了解學生是否能保持重要的訊息，以及了解文章的意義。

②、自我發問（self-questioning）

要求學生集中於文章的重要概念，然後組成有關重要概念的一些問題。這種策略鼓勵學生複習文章中的重要概念，查核他們對文章的理解，以及衍生問題來抓住文章重點。

③、澄清疑慮

在閱讀中，當遭遇困難而無法理解時，則採取必要的行動，例如繼續讀下去、重讀、或向他人救助等，以了解文章的意義。

④預測後果

要求學生以先前的知識，統整文章中的訊息，且假設和推論文章的可能結果。（陳密桃，民 79）

除此之外，閱讀前先瀏覽文章標題、次標題、圖表、介紹、摘要、前後問題等可以增進對文章組織、要求的覺知，還有根據標題引發相關背景和知識及預測作者意圖可以促進理解。在閱讀中利用自我發

問的方法來達到理解監控的目的，許多種自我發問都能促進理解，譬如：澄清文中含糊處的自我發問和能查得理解失敗的自我發問，而閱讀後作摘要能迫使學習者深層次地處理文中較重要的訊息，並使學習者能察覺學到什麼。此種閱讀前、閱讀中、閱讀後三部曲，亦是利用後設認知的技巧來促進閱讀理解能力的一種方法。

四、結論

經由前文的探討得知，「閱讀理解」並非只是傳統所認為的文字聯結而已，更重要的是從文章的輸入到閱讀的成效之間的過程。這個過程是有意識的繁複心智歷程。經學者的研究，此歷程是可以透過後設認知的策略或技巧而自我覺知、理解、檢核、監控的，以促進閱讀理解的有效性。這個研究成果相當令人振奮，尤其在學校教育上，更是幫助學生理閱讀理解的利器，對於學習有障礙的學生而言，無疑是一種福音。教師若能將這些「後設認知」的策略用來訓練學生的閱讀理解，使學生能利用「後設認知」的技巧來自我覺知、理解、監控、檢核其閱讀理解的歷程，相信在閱讀理解的教與學上，定可收事半功倍之效。

在認知心理學方興未艾之際，吾人獲得諸多啓示，在閱讀理解上該是拋棄傳統「硬背死記」的技術而活用「後設認知」之策略的時代了。

（作者：國立高雄師大研究所碩士班研究生）