



학부모On누리



Naver博客



YouTube频道

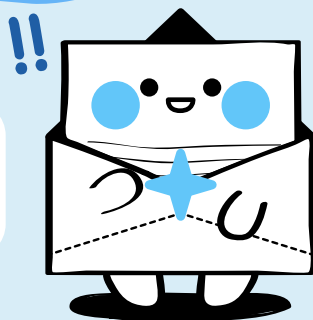
무로글-경기천년재목재/카래24 아네모네/SUITE 사용



“孩子的努力程度和学习成绩不成正比。  
请看看这篇文章！”

#过程比结果重要  
#元认知  
#高效学习  
#元认知能力测试  
#元认知学习法  
#解决孩子的学习困惑！  
#梦想信报

我是梦想信报的吉祥物，  
**小梦!!**



## 孩子学习努力，成绩却不尽如人意， 您是否为此感到困惑？

我们不应该只是单纯地拉长学习时间，而是要找出学习效果不佳的原因。  
其中的秘密可能就在于“元认知”。

### 等等！那什么是元认知？

元认知是指在学习或做某事时，准确地识别自己“懂”与“不懂”的能力。使我们能够发现并聚焦自身的不足之处，避免反复学习已熟知的内容而浪费时间。

拥有元认知能力意味着能够进行高效学习。

如此，我们又该如何了解这种对学习有着重要影响的元认知能力呢？  
虽然元认知能力难以准确地量化，但通过简单测试，我们可了解大致水平。

### 测一测元认知能力

请用脑科学家gag教授提供的简单方法，  
与孩子一起测试元认知能力。

来源：YouTube - JTBC《非凡班级》  
(2021年10月24日播出)



## 培养元认知能力的方法

比起先天能力，元认知能力更多是通过后天锻炼去培养，难以一步登天。因此建议与孩子一起持之以恒地进行训练实践。

## 培养孩子元认知能力的妙法

### 1 关注过程而非结果



家长们往往会急于求成，对看不见摸不着的元认知产生焦虑，习惯根据结果去判断。认为快速、简单、无错地学习即为高效。但实际上，这些都会成为干扰子女培养元认知能力的因素。

在经历困难取得某样成果的过程中，在一次次犯错和尝试的过程中，更能深刻地意识自己的“懂”与“不懂”。考试结束后，与其询问孩子的分数，不如与孩子讨论这次考试的难度，这也是一个很好的方法。比如问问孩子，考试中是否有预料之外的考题出现、与平时学习时的预想结果有多大差距。

### 2 让孩子自己批改后，再与实际答案对照



答题后先不打分，先让孩子尝试不查看答案页，标记出自己答对和答错的问题。再与实际答案进行对照，如果结果差异较大，说明元认知能力发挥不佳。

让孩子自己思考自检结果和实际结果不一致的原因，通过这样的训练，可以培养元认知能力。

### 3 让孩子以老师的身份向父母解说



孩子在解说所学内容的过程中，可以区分自己的“懂”与“不懂”。如此一来，孩子便能自然而然地整理出学习重点，有针对性地学习所需知识。高效学习从元认知开始！



#### 了解元认知学习法

深入了解元认知，查看更多培养子女元认知能力的方法。

来源：学生家长Onnuri学习库>选课申请>学习指导



“高效学习从元认知开始！”

