第 8 卷◆第 12 期◆版本 1.0◆2025 年
文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

英语听力策略教学优化探究

乔洪亮 于卓群
东北石油大学
DOI:10.12238/er.v8i12.6649

[摘　要] 语言的声音信号具有瞬时性，一语听力理解通常是在自然、无意识的状态下对声学输入进行意义建构。然而，在二语环境中，听力理解不仅依赖语言知识，还受到认知加工、社会文化背景等多重因素的制约，因此往往需要投入更多的认知资源并承受更高的认知负荷。为了弥补理解水平的限制，二语学习者常常借助于不同于母语理解的听力策略与技巧，这一现象已在大量研究中得到验证。本文旨在深入探讨二语听力理解过程中涉及的认知策略、元认知策略及社会/情感策略，力图为英语听力教学提供切实可行的优化思路与教学参考。
[关键词] 英语听力策略；听力策略教学；听力教学优化
中图分类号：H319 文献标识码：A

Research on the Optimization of English Listening Strategy Instruction

Hongliang Qiao, Zhuoqun Yu
Northeast Petroleum University

Abstract: The acoustic signals of language are transient, and first-language listening comprehension typically involves constructing meaning from auditory input in a natural and unconscious manner. However, in a second-language context, listening comprehension relies not only on linguistic knowledge but also on cognitive processing and socio-cultural factors, often demanding greater cognitive resources and imposing higher cognitive load. To compensate for limitations in comprehension, L2 learners frequently employ a variety of cognitive strategies and techniques different from those used in L1 processing, as supported by extensive research. This study examines cognitive, metacognitive, and social/affective strategies in second language listening comprehension, aiming to propose feasible approaches for optimizing English listening instruction.
Keywords: English Listening Strategies; Listening Strategy Instruction; Optimization of Listening Instruction

1 听力策略教学的重要性

学习策略是一个总称，指学习者为了提高学习效果和效率而采取的一系列有意识的行为或技巧。学习策略的分支体系多样，但核心维度大多围绕元认知策略、认知策略和社会/情感策略这三大类展开。听力策略作为学习策略的一个分支，通常也是依据这一框架来细分的。“听力策略教学”：强调学生怎么学会用听力策略，听力教学优化是在原有教学框架下加入听力策略教学模块，策略教学=直接提升听力理解能力的有效路径。

所谓听力策略教学，即在教学过程中系统、显性地引导学生掌握并运用多种听力策略，如预测、推理、监控与评估等，以增强其听力理解能力。将策略教学融入听力教学，是在现有教学框架下进行的一种优化尝试，也是当前提升学生英语听力水平的有效手段之一。

2 听力策略教学的国内外研究现状

2.1 听力策略教学的国内研究现状

国内关于听力策略教学的研究虽然起步较晚，但在借鉴国外成熟理论与实践经验的基础上逐步发展，尤其是进入 21 世纪后，相关的实证研究不断涌现。早期学者如黄子东（1998）、王宇（2002）等人主要集中于对国外相关理论成果的引介与分析，他们从听力策略教学或培训的形式、方法、内容以及步骤等方面进行了较为系统的阐述，为国内学者进一步开展实证研究奠定了理论基础[1][2]。

在此之后，国内学者逐渐转向实证探索，关注不同类型策略教学对学习者听力能力提升的作用。例如，苏远连（2003）通过对实验对象的训练研究，发现听力策略教学对学生听力成绩有显著积极作用[3]。王晓静（2016）以某大学大二非英语专业的六个班、共 232 名学生为研究对象，考察了认知策略教学对学生听力学习的影响。研究结果显示，接受认知策略教学的学生能够更有效地使用相应策略，听力成绩明显提高。其中，推测、联想、利用目标语和做笔记等七项认知策略被证明对学生的听力学习成效最为关键[4]。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

在元认知策略教学方面，常鹏云（2016）对 57 位非英语专业大学生进行了为期两个学期的实验研究。结果表明，学生在接受元认知策略教学后，其策略使用意识显著增强，听力成绩稳步提升，并表现出听力风格的积极转变[5]。杨坚定（2003）在一组英语专业学生中进行了实验研究，结果表明听力策略教学有助于改善学生的听力表现，尤其是对于听力理解能力较弱但发音标准的学生，其进步更为显著[6]。常鹏云与杨坚定（2003）的结论高度一致，进一步证明了元认知策略教学在提高学习者自我调控能力和学习成效方面的重要性。此外，张再红与周芮（2017）对听力策略教学领域的实证研究进行了元分析，发现听力策略教学具有积极作用[7]。楼荷英（2004）、李慧与由立发（2007）、曹洁（2009）等学者通过对不同类型学生开展的教学实验，普遍得出听力策略教学能够促进学习者听力水平提升的结论，认为其在优化英语听力课堂、改善学习效果方面具有显著作用。何祖佳（2005）与周英（2001）的研究则进一步确认了元认知策略在提升学生听力理解能力方面的有效性。

近年来，研究也开始注重听力策略教学与课堂教学模式的结合。林勇（2015）通过对英语听力课堂的系统梳理，总结出了听力策略在教学中的具体操作路径，为建立新的课堂教学模式提供了借鉴[8]。此类研究的出现表明，国内听力策略教学的研究已逐渐由单一的策略训练转向与课堂教学、学习方式改革的结合，更加注重教学的可操作性与实效性。

总体而言，国内关于听力策略教学的研究已形成了较为系统的脉络，从理论引入到实证探索，从单一策略到不同策略类型的对比，从关注学习成绩到关注学习过程与学习风格的转变，均取得了丰富成果。

2.2 听力策略教学的国外研究现状

一方面，研究者普遍支持在课堂中开展策略教学。Nunan（1996）在香港大学对 60 名本科生进行调查，结果发现经过策略训练后，学生对听力策略的兴趣较训练前显著增强，因此他主张在课堂教学中引入听力策略教学[9]。Thompson 和 Rubin（1996）通过实验研究得出结论：听力策略教学能够提升学习者的策略意识，并促进其听力理解能力的提高[10][11]。Trendak（2016）认为，语言学习策略意识能够促进整个学习过程，因此在外语学习课堂中不应忽视[12]。在听力教学中加强策略训练是帮助学生提高听力水平的必要且有效的途径。策略训练的关键在于帮助学生进行自省，找出听力障碍的原因，并采取措施加以解决。学生能够及时检查、评估并调整自身的学习行为至关重要。

另一方面，也有学者认为刻意训练学习策略并不恰当。例如，Renandya 和 Farrell（2011）指出，在课堂上教授听力策略并不合适，因为听力过程本身极为复杂，且需要学习者具备较高的思维品质[13]。然而，Picard 与 Velautham（2016）对这一类研究结果提出了反驳，认为：“学生能够借助教材中明确且有针对性的方法自主发展其听力技能。在将其转化为在线学习环境时，还需要更加明确和简化的教学设计。”因此，在课堂上适度讲授听力策略知识并指导其使用方法，能够有效缓解听力教学难度过大的问题。

综上，从听力策略训练的途径、模式与效果来看，该领域的研究已取得较好发展，也为今后的相关研究奠定了良好基础。

3 听力策略训练方式

20 世纪 70 年代，O’Malley 和 Chamot 提出的学习策略理论得到了当时语言学界的普遍认同。他们指出，在学习者的二语学习过程中，学习者们普遍使用以下三种策略，即元认知策略，认知策略以及社会和情感策略[14]。听力策略不仅具备可教授性，而且在听力教学中具有必要性。若教师在课堂中缺乏对相关听力策略概念的明确讲解以及相对应的训练，学生往往难以仅凭反复练习自然掌握这些方法。二语学习者在听力过程中常借助多种策略来弥补语言知识方面的不足，其中包括元认知策略、认知策略以及社会/情感策略。若能在学习过程中将这些策略有机结合与灵活运用，将更有助于提升学习者的整体听力理解水平。

3.1 元认知策略的训练

元认知策略主要涉及学习者对听力训练的规划、监控与评价，用以调节和指导整个听力学习过程。Hinkel（2006）指出元认知策略中的核心包括听前准备、听音过程中的自我监控、评估理解水平、辨识理解困 难，这些听力认知策略都可以融入二语教学的活动中[15]。在实际的听力学习中，不少学生已经在无意识地运用元认知策略，例如制定学习计划或在训练过程中根据需要进行调整，但他们往往未能意识到这些行为的存在。元认知策略通常贯穿于整个听力学习的各个阶段，也可能体现在一次具体的训练活动中。在具体的教学操作中，学生应在听力材料播放前先进行计划：在了解题目要求和文本类型的基础上，对可能出现的内容和词汇进行预测，并设定明确的听力任务目标，如锁定数字、地点等关键信息。在听力过程中，学生则需依据先前设定的目标，有选择地集中注意力，以验证预测的正确性；若发现预设不符，则应转而关注遗漏或偏差的信息。力结束后，教师可引导学生梳理文本的主旨和细节，并进行自我评价，如反思实际理解的程度与存在的不足。与此同时，学生还可以就未能听懂的部分进行讨论，探讨可以采用哪些策略来加以弥补，并据此调整后续的听力计划与目标。通过这样一个“计划—执行—反思—再计划”的循环过程，学生能够逐步形成良性的学习模式，提升元认知策略的运用水平，从而促进听力能力的

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

持续发展。

3.2 认知策略的训练

认知策略强调学习者与听力材料的具体互动，关注在实际训练中如何理解和处理听力内容。认知策略具有可操作性，更容易被学生接受和掌握。Michael Rost（2002）在总结前人研究成果的基础上指出，成功的听力学习者通常会运用六类关键策略，即预测、推断、监控、澄清、回答以及评估[16]。其中，推断属于认知策略的核心内容，而在实际听力活动中，学生也频繁使用联想策略，因此教学实践中应当将推断与联想作为训练的重点。推断策略的作用尤为突出，因为许多英语听力材料的信息并非直接呈现，而是需要学习者依靠已获得的线索、背景知识和个人经验进行推理，从而理解深层含义或得出正确答案。教师在课堂教学中可以引导学生通过即时记忆和笔记记录来保留关键信息，关注语境和语言标志，以此帮助他们更有效地进行推断。与此同时，联想策略能够促使学习者激活已有的知识与经验来辅助理解。例如，当学生听到 in school 时，教师可以引导其联想到自身校园生活的相关情境或常识，从而更快、更准确地把握语义。值得注意的是，推断和联想策略既可用于听前的预测与准备，也可应用于听力过程中对信息的整合，或在听后进行总结与反思。根据不同的教学目标与学习需求，教师应灵活地引导学生在不同阶段运用这些策略，以提升他们的整体听力理解能力。

3.3 社会/情感策略的训练

社会/情感策略则包括学习者通过自我调控或与同伴合作来促进听力理解与训练顺利进行的手段。与元认知策略和认知策略相比，社会/情感策略更偏向心理与情感层面的支持，体现在学习者在听力过程中所表现出的心理状态和交际行为对其听力表现的影响。尽管三类策略在定义和内容上各有差异，但其最终目的均是帮助学习者顺利完成听力任务并提升整体听力水平，因此，社会/情感策略在听力教学中同样不可忽视。在具体实践中，有研究表明显性训练社会/情感策略能带来显著效果。比如，Nooreen Nordin 等人在马来西亚一项实验中，让大学生每周接受明确的社会/情感策略指导，包括放松技巧、互动与合作，并与仅做任务练习的对照组比较，实验组学生在听力理解测试后表现更好，焦虑水平降低[17]。

在实际的听力训练中，学生可以通过自我谈话来自我鼓励，以缓解焦虑情绪或提升自信心；通过自我奖励来增强学习动力，从而保持持续的学习积极性。此外，“提问以澄清”在互动性较强的听力活动（如双向交流或任务型听力练习）中具有重要作用，有助于学生及时确认和修正理解偏差。教师在课堂教学中应积极引导学生尝试合作学习，例如设计小组式或同伴式听力任务，鼓励学生在讨论和交流中分享听力理解的思路与方法。这种合作不仅能够促进知识的共享与互补，还能有效缓解学生在听力学习中的紧张感和不安全感，使其以更加积极的心理状态参与听力训练，从而提升听力理解效率。

4 结论

听力策略不仅具备可教性和必要性，而且在显著提升学习者听力理解水平、增强自主学习意识和改善学习情绪方面均表现出积极作用。听力策略教学是优化英语听力课堂的重要路径，对培养学生的综合语言运用能力和学习自我调控能力具有现实意义与应用价值。

[参考文献]

[1]黄子东.西方二语/外语听力理解策略研究述评[J].外语界,1998(2):43-47,55.

[2]王宇.关于中国非英语专业学生听力策略的调查[J].外语界,2002(6):5-12.

[3]王晓静.基于认知策略理论的大学英语听力教学模式研究[J].外语教学,2016,37(2):65-68.

[4]王晓静.基于认知策略理论的大学英语听力教学模式研究[J].外语教学,2016,37(2):65-68.

[5]常鹏云,郝玫,LAWRENCE JUN ZHANG.元认知策略教学法对英语听力策略使用及听力风格的影响[J].外语界,2016(3):81-88.

[6]杨坚定.听力教学中的元认知策略培训[J].外语教学,2003,24(4):65-69.

[7]周芮,张再红.国内外听力策略研究述评[J].外语测试与教学,2017(4):36-45,62.

[8]林勇.试论基于英语听力策略的英语听力教学模式改革[J].课程教育研究,2015(4):104-105.

[9]Nunan D. Second language teaching and learning[M]. Cambridge: Cambridge University, 1996.

[10]Rubin J. A review of second language listening comprehension research[J]. Modern Language Journal, 1994, 78(2):199-221.

[11]Thompson I, Rubin J. Can strategy instruction improve listening comprehension?[J]. Foreign Language Annals, 1996, 29(3):331-342.

[12]Trendak O. Raising strategic awareness as a prerequisite for successful strategy training[J]. Learning and Teaching, 2016, 17:261-274.

[13]Renandya W, Farrell T S C. Teacher, the tape is too fast! Extensive listening in ELT[J]. ELT Journal, 2011, 65(1):52-59.

[14]O'Malley J M,Chamot A U.Learning Strategies in Second Language Acquisition[M].1990.

[15]HINKEL E. Current perspectives on teaching the

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

four skills[J]. TESOL Quarterly, 2006(1): 109-130.

[16]Rost M. Teaching and Researching Listening [M]. London: Longman, 2002.

[17]Nooreen N, Shamshiri K, Sahandari M. Effects of Socio-affective Strategy Training on Listening Comprehension [J]. International Journal of Education and Research, 2015.

作者简介：

乔洪亮（1977.05-），男，汉族，黑龙江友谊县人，硕士研究生，副教授，硕士生导师，研究方向为大学英语教学、专门用途英语等。

于卓群（2000.10-），女，汉族，黑龙江大庆市人，东北石油大学外国语言教育学硕士研究生，研究方向为英语听力策略、听力策略教学、听力教学优化。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.