



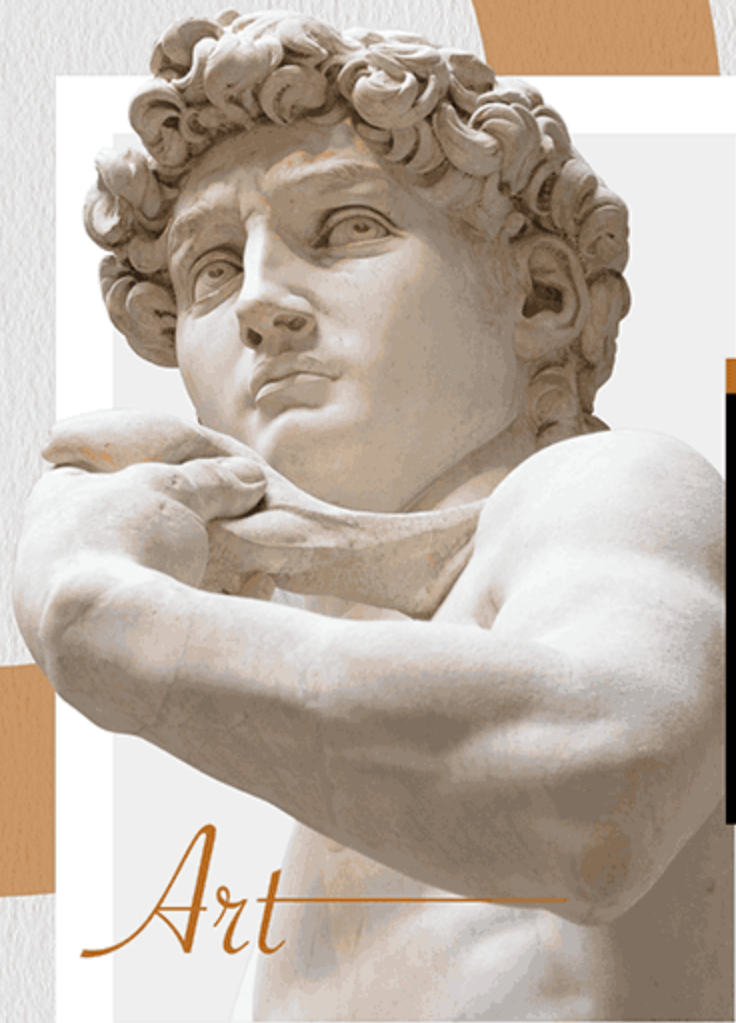
认知策略调控策略

汇报人：<XXX>

2024-01-18

Art





CONTENTS

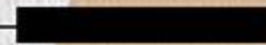
目录

- 认知策略概述
- 调控策略概述
- 认知策略与调控策略的关系
- 实际应用中的认知策略与调控策略
- 未来研究方向与展望



01 认知策略概述

CHAPTER



定义与特点

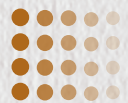
定义

认知策略是一种有意识的心理过程，用于管理和指导个人的学习和思考活动，以提高信息处理和解决问题的能力。

特点

认知策略具有主动性、目标导向性、有效性、灵活性等特征，能够帮助学习者更好地适应和应对各种学习任务和挑战。





认知策略的重要性

提高学习效率

通过运用有效的认知策略，学习者能够更快速、准确地获取、处理和应用知识，从而提高学习效率。

促进深度学习

认知策略有助于学习者深入理解知识，把握事物的本质和内在联系，培养批判性思维和解决问题的能力。

增强自我调控能力

认知策略的运用有助于学习者更好地管理自己的学习过程，合理规划时间、调整学习状态、克服学习困难等。



认知策略的分类



复述策略

通过重复、朗读、划线等方式强化记忆，加深对信息的印象和理解。



组织策略

将信息进行分类、归纳、整理，形成有逻辑的结构，便于记忆和应用。



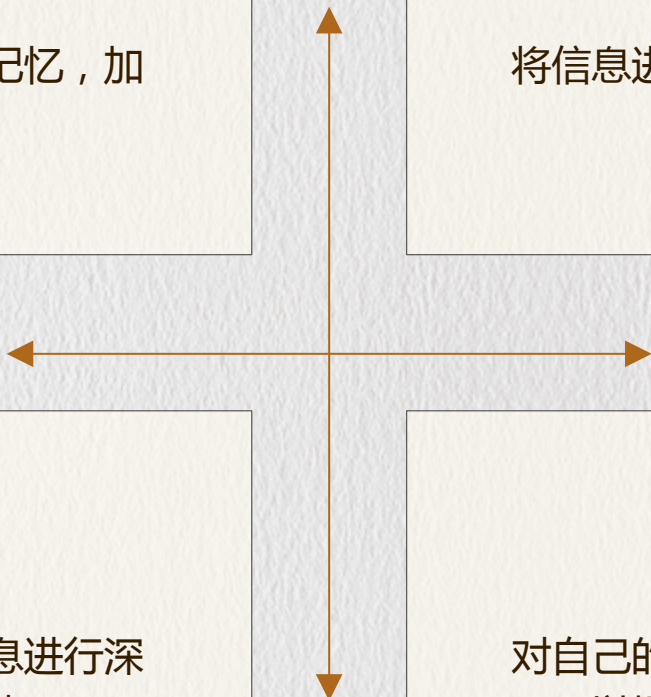
精加工策略

通过联想、类比、举例等方式对信息进行深入加工，增加信息的意义和价值。



元认知策略

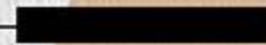
对自己的学习过程进行监控、评估和调整，以提高学习效果和自我调控能力。





02 调控策略概述

CHAPTER



定义与特点

定义

调控策略是指个体在认知过程中，为了达到某一目标或解决某一问题，而主动运用的一系列计划、方法、技巧和程序。

特点

调控策略具有主动性、目标导向性和灵活性，能够帮助个体有效地管理、监控和调整自己的认知过程，提高学习、记忆、思维和解决问题的能力。





调控策略的重要性

● 提高学习效率

通过运用调控策略，个体能够更好地组织学习资源，优化学习过程，提高学习效果。

● 促进自我发展

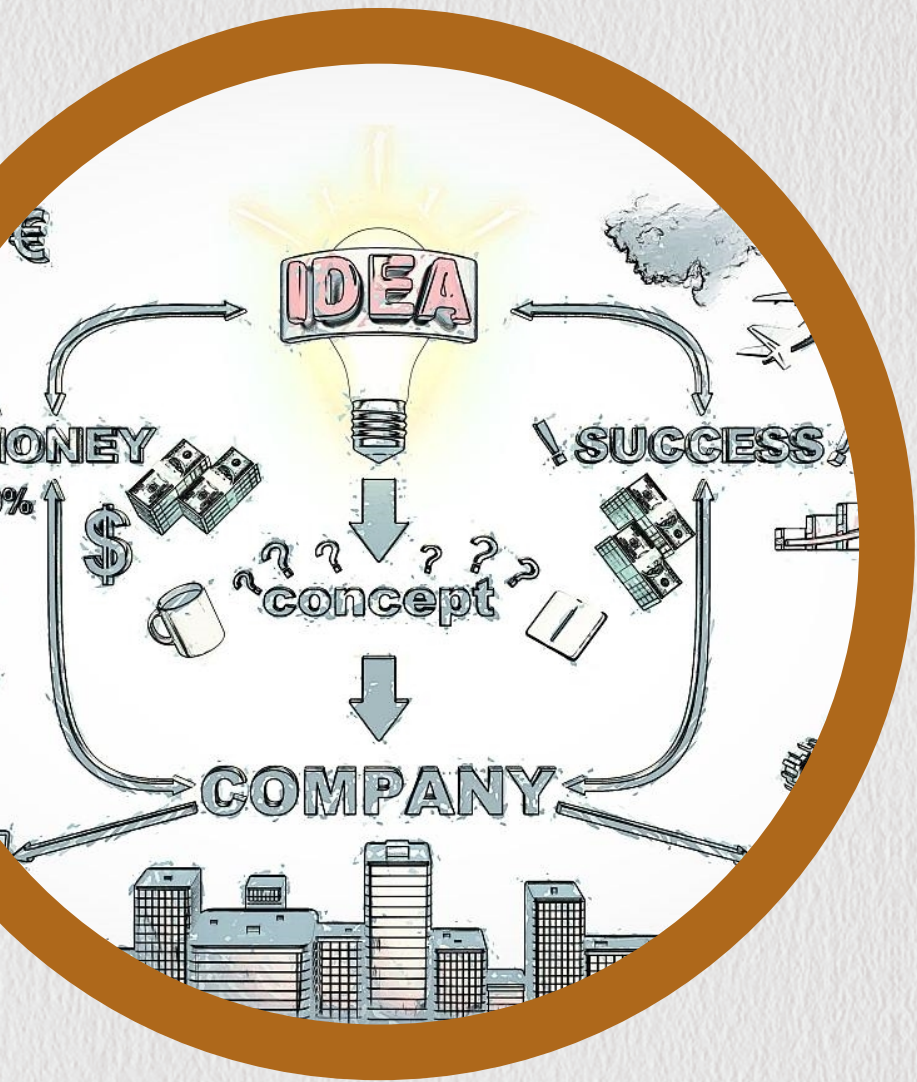
调控策略有助于个体培养自主学习和终身学习的能力，促进自我发展和成长。

● 解决实际问题

调控策略能够帮助个体解决实际工作和生活中的问题，提高工作绩效和生活质量。



调控策略的分类



01

元认知策略

指个体对自身认知过程的认识和调控，包括计划、监控、调节等。

02

认知策略

指个体在具体认知任务中使用的策略，如记忆、思维、解决问题等。

03

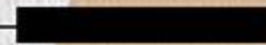
资源管理策略

指个体对学习资源的管理和利用，包括时间管理、学习环境管理、努力管理等。



03 认知策略与调控策略的关系

CHAPTER



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/975044040330011204>