

性為教育的目標（龐維國，2005）。

三、自主學習的定義

自主學習（autonomous learning 亦有譯為自律學習，本計畫統一使用自主學習）是當今教育研究的一個重要主題。不論是在課程領域，或是在教學領域，乃至學習領域都被當成是一個重要的議題來探討。因為作為一種學習能力，自主學習不僅有利於提高學生的在校學習成績，而且是其終身學習和畢生發展的基礎。

什麼是自主學習，它的實質內涵是什麼，這是研究自主學習必須首先要回答的問題。大陸學者認為：自主學習是指學生自己主宰自己的學習，是與他主學習相對立的一種學習方式（龐維國，2005）。美國自主學習研究的著名專家齊莫曼（Zimmerman，1995）教授指出，不同的研究者之所以在自主學習的界定問題上存在分歧，主要是因為他們的理論立場和視角不同，往往只關注學習的一兩個方面。例如，有的研究者強調學習的主動性，有的研究者強調學習的獨立性，有的研究者強調對學習的自我監控，有的研究者強調學習的自我定向。

齊莫曼歸納出自主學習所共有的三個特徵：1 強調後設認知、動機和行為等方面的自我調節策略的運用；2 強調自主學習是一種自我定向的反饋循環過程，認為自主學習者能夠監控自己的學習方法或策略的效果，並根據這些反饋反覆調整自己的學習活動；3 強調自主學習者知道何時、如何使用某種特定的學習策略，或者作出合適的反應（Zimmerman，1986）。

美國的賓特里奇（Pintrich，2000）教授也給自主學習下了一個較為相似的定義。他認為：自主學習是一種主動的、建構性的學習過程，在這個過程中，學生首先為自己確定學習目標，然後監視、調節、控制由目標和情境特徵引導和約束的認知、動機和行為。自主學習活動在學生的個體、環境和總體的成就中起中介作用。

綜上所述，可以看出，儘管國外學者對自主學習的看法還存在一些分歧，但是已經為自主學習的內涵及實踐提供了重要的參照框架。

四、自主學習的特徵

由於對自主學習的理論立場和所下的定義不同，對於自主學習的特徵描述也存在一些差異。奧德曼（Alderman，1999）認為，自主學習者具備如下特徵：1 具有學習的自我負責精神；2 強烈的學業自信心；3 相信努力會不斷帶來成功；4 會設置有效的學習目標；5 考慮未來；6 擁有充足的學習策略，能夠監視、控制、調節自己的學習過程；7 能夠有效地管理和使用自己的學習時間與資源。

賓特里奇（Pintrich，2000）認為：自主學習者具有四個方面的特徵：1 對他人提供給自己的資訊積極反應，在學習的過程中主動地創設學習策略、目標和意義；2 能夠正視由個體差異、情境、生理給自己帶來的

局限，監控和調節自己的學習行為；3 能夠根據目標和標準來評估自己學習的效果，必要時會對學習目標和標準進行調整；4 能夠利用自我調節過程來調節外部情境和自身特徵所產生的影響，以便於提高學業成績，改善學習表現。

巴里斯和艾里斯 (Paris & Ayres, 2001) 認為，自主學習具有七個顯著的特點：1 學生選擇自己的學習目標，朝著自己的學習目標努力；2 自主學習者給自己設置有挑戰性的目標，然後最大限度地發揮自己的學習潛能，追求成功也能容忍失敗；3 自主學習者知道如何使用課堂中的學習資源，他們知道如何計劃、分配時間等資源，如何尋求他人的幫助，怎樣評價自己的學習表現；4 自主學習者能夠很好地與他人進行合作學習；5 自主學習者重視意義的建構，深刻地理解學習內容的意義，並注重學習中的創造性；6 自主學習者具有較高的學習自信心和自我責任感，他們很少將自己遇到的學習困難歸咎於他人；7 自主學習者根據預定的學習標準和時間，自己管理學習進程，評價學習表現。

綜合上述觀點，可以把自主學習的特徵概括為：它是一種自我導向、自我激勵、自我監控的學習，具體地說，它具有以下幾個方面的特徵：

- (一) 學習者參與確定對自己有意義的學習目標，自己制訂學習進度，參與設計評價指標。
- (二) 學習者積極發展各種思考策略和學習策略，在解決問題中學習。
- (三) 學習者在學習過程中有情感地投入，學習過程有內在動力的支持，能從學習中獲得積極的情感體驗。
- (四) 學習者在學習過程中對認知活動能夠進行自我監控，並做出相應的調適。

如果學生在學習活動之前自己能夠確定學習目標、制訂學習計畫、做好具體的學習準備，在學習活動中能夠對學習進展、學習方法做出自我監控、自我反饋和自我調節，在學習活動後能夠對學習結果進行自我檢查、自我總結、自我評價和自我補救，那麼他的學習就是自主的。

五、自主學習能力的培養

(一) 影響自主學習能力的因素

所謂自主學習的能力，主要是指在實際的學習環境中，學生有多大的可能性完成自主學習的任務。爲了提高學習者的自主學習能力，我們必須瞭解自主學習能力的形成主要受什麼因素影響，然後才能結合自身實際，提高學習者的自主學習能力。

1. 影響自主學習能力的外部因素主要包括社會因素（國家、民族、地域等）、家庭因素（家庭結構、家庭成員的文化水平、家庭經濟收入等）和教育因素（學校的組織形式、課堂管理）。
2. 影響自主學習能力的內部因素主要包括學習者的智力水平、學