

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

習動機、學習策略等方面內容。

這幾個因素並不是孤立地影響自主學習能力的提高，它們之間相互聯繫、相互影響，共同影響著自主學習能力的提高。

(二) 培養自主學習能力的方法

1. 引發學生的學習興趣

興趣是一切活動的內在動力，學生「會學」的水平取決於「愛學」的程度。學生都希望自己在學校的時間是有趣、有意義，有收穫的。因此，教師必須想辦法提高學習內容的趣味性，要讓學生為學習的樂趣而學習。

2. 鼓勵學生大膽質疑

古人云：學貴知疑，小疑則小進，大移則大進。課堂上學生大膽的質疑問難，能使學生學習的積極性不斷高漲，變被動學習為主動進取。

3. 開放學生的學習空間

教師必須還學生主動學習的權利，讓學生真正成為學習的主人。自主課堂應儘可能為學生提供自我選擇、自我探索、自我思考、自我創造、自我表現和自我實現的空間。在連續自我表現的機會中，學生就會產生自我發展的需求和願望，推動學生積極地把握機會、主動爭取機會，乃至自己創造機會。因此，教師要開放學生的學習空間，讓他自己往前走。

4. 讓學生自己評價

要把學習的主動權還給學生，必須重視學生的自我評價。學生只有正確地認識自己，明確自己的不足之處，才能時刻保持一份積極向上的心態。讓學生對自己的學習進展進行反省，不僅會使學生對自己的學習產生一種責任意識，還會持續關心自己的學習成效。進行自我評價，可以讓學生感受到擁有學習的自控權，而這種感受又是激發學生自主學習的內部動機的主要源泉。

六、常用的自主學習策略

要能夠進行自主學習，除了動機因素外，更重要的是須具備一些基本的學習技能、策略，否則自主學習將成為無效、散漫的活動。在自主學習課堂中經常會運用的幾種學習策略，它們分別是記憶、做筆記、閱讀理解、技能學習、時間的管理與計畫以及向他人求助等策略(張美雲等，2005；張美雲、王新燕、趙成亮，2005；Zimmerman，1996)。以下分述之：

(一) 記憶

在課堂學習中，學生會不斷遇到需要記憶的學習內容，學生的生理狀況、心理狀況以及記憶策略都將影響到學生記憶的效