

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

果。以下列舉幾種較爲主要的具體策略和其運用要點。

#### 1. 複述

複述是指爲了記憶學習內容而對內容進行多次重複的學習方法。這種策略無論是在學習簡單或複雜的陳述性知識時都適用，在學習一些簡單的、並且與學生先前的知識沒有直接關係的陳述性知識時，如地名、數學公式與符號、英語單詞等，可以採用此類策略，或者在閱讀學習內容的同時做一些必要的摘錄，從而在理解的基礎上達到記憶的目的。

#### 2. 採用記憶方法

意指對無意義的材料賦予一些外在意義，便於記憶。例如化學老師在指導學生記憶常見物質的元素符號時，即可運用這樣的記憶方法。

#### 3. 過度學習

過度學習是降低遺忘的最好辦法之一。所謂過度學習即爲在剛剛能背誦或回憶的基礎上的進一步的學習。但是，在進行過度學習時也應注意，並不是無限期地學習，或者次數越多效果就越好。研究表明，過度學習量保持在最低記憶的 50%到 100%時效果最佳（劉電芝，1999，引至張美雲、王新燕、趙成亮，2005）。

#### 4. 有意義的學習內容

有意義的材料不但比無意義的材料學習得更快，而且它被記住的時間也更長。所謂有意義，指的是學習者能領會到基本知識、概念、規則的有用性，並理解它們之間的關係。一項知識即使它是有用的，但卻沒有和其他知識建立起關係，那麼它就和無意義的音節一樣，容易發生遺忘。爲了加強記憶，首先要選擇有意義的學習內容，即它與學習者已有的知識相關聯，當學習者充分領悟了新知識和原有知識之間的關係時，新的知識就會成爲記憶的一部分。

#### 5 組織

心理學家認爲，學生如果把所學的新知識聯繫起來，並按照一定的規則將其組織起來，他就能更久、更精確地記住這些內容。所謂組織，是把分散的、孤立地知識集成一個整體並表示出它們之間的關係的方式。

### （二）記筆記

事實上，記筆記是一種複雜的技能，它涵蓋了許多內容。包括傾聽教師講課內容、分析其內容、選擇其中有用的部分並將其記錄下來。記筆記同時也是一項運用非常廣泛的技能，它幾乎適用於所有學科。它對學習的促進作用表現在三個方面：首先，爲

了記筆記，學生必須將其注意力保持在學習內容、教師講解上。其次，通過把學習內容寫下來並閱讀，學生運用了言語和視覺兩種感官系統，有助於促進記憶、加深理解。最後，筆記可以記錄下教學內容，便於學生隨時學習。

### (三) 閱讀理解

在學習過程中，文本材料佔有重要位置，無論是教科書、學習參考書、練習用書……大量的學習材料都是以文本的形式出現的。閱讀理解是指能對學習材料進行閱讀和分析，良好的閱讀理解能力有利於學生更好地把握學習內容，增進學生的有效學習。

指導學生在閱讀理解時運用一些策略、技術，能夠提高學生閱讀理解的效果，以下列舉的是一些在閱讀理解中比較有效的技術：

- \* 預測內容——在指導學生進行閱讀時，在某一段落閱讀結束後，進行下一段落之前先暫時停頓，預測作者在接下來的部分可能會說什麼，然後再繼續閱讀，檢驗自己的預測是否準確，並嘗試解釋作者為什麼要這樣寫。
- \* 尋找中心內容，分析閱讀材料，並嘗試獲得其主要內容。教師可以通過指導學生尋找段落、文章的中心句和掌握各段落層次關係的方式使學生明瞭閱讀材料的主要內容。
- \* 做摘要，是學生通過將學習內容中無關、多餘的部分去掉，對其中相似的內容進行歸納，以獲得其中的主要內容的理解方式。

### (四) 學習時間的計畫

為了完成自己的學習目標，自主學習者也必須能夠合理運用其學習時間。自主學習中時間的管理與計畫，一般具體表現在：

- \* 讓學生明確自己的學習時間的管理狀況。包括學習任務的開始時間、持續時間、學習夥伴、學習中遇到的干擾因素，以及在該段時間內的學習效果等。為了瞭解這一系列的情況，最好的方法之一就是使用結構化的學習時間自我記錄表。
- \* 制訂學習計畫，首先，學習者明確自己在接下來的時間內需要完成哪些學習任務。其次，學習者也應瞭解自己可利用的具體時間段，注意應該去除那些不可用的時間，然後將學習任務與可利用的時間配對，最好能夠將學習計畫以書面形式表現出來。
- \* 學習者也可以嘗試確立有規律的學習時段，如果每天在這一時段都能夠保證自己的學習，那麼學習就會成為學習者的習慣。
- \* 學生在估計學習任務所耗費的時間時，應該稍微高估所需要的時間。這是因為很多學生傾向於低估學習任務所需要的時間，

而到時卻無法完成。

\* 選擇合適、固定的學習地點。當學生在物理環境良好、同時又是十分熟悉的地點學習時，他們更能夠將注意力集中在學習上。

\* 充分利用課堂時間。在課堂上充分利用時間，學生在課後就可以節省許多時間。

當然，在真實情境中，學生須將以上的幾個要點融合起來，才能取得較好的效果。

#### (五) 向他人求助

自主學習並不意味著學生必須在任何時候都獨自完成學習任務，向他人求助、開發學習資源也是自主學習的一項非常重要的學習策略。這是因為學生總會遇到一些學習困難，自己難以獨自解決，此時如果繼續僅憑自己，很可能浪費了學習時間、精力，甚至挫傷學習願望。

明智的自主學習者會尋求各種幫助，它們可能來自工具書、教科書等文本資源，也可能來自教師、學生或其他人，合適的幫助不僅能解決問題，節省學習者的時間，更能給學生提供學習策略上的啓示。

比起其他策略，向他人求助更為複雜，因為它不僅涉及到學習者自身，還關係到外界因素。一般說來，在向他人求助的過程中，學生會經過以下幾個步驟：

\* 根據自己對任務的難度和自身能力的瞭解，判斷是否有必要求助他人。

\* 選擇求助的對象。學生必須學會辨別何時必須尋求幫助，誰是最合適的求助對象，如何提問才可以得到確切的回答等。

\* 取得幫助後，求助者還要判斷幫助是否有效，求助的方式是否恰當等。

以上所列舉的學習策略，適用於大部分學科的學習，但它們也只是眾多學習策略中的一部分。在具體的學習過程中還可能會運用到許多不同的學習策略，教師和學生可以根據實際情況開發新的學習策略。

### 七、教師應該怎樣實施自主學習

在教學方法上，沒有一成不變的真理。但是有一些教學原則可提醒教師注意，只有遵循這些原則，結合自身實際的經驗與狀況，才可能做好自主學習，實現教學目標（張美雲、王新燕、趙成亮，2005；龐維國，2005）。

#### (一) 創設良好的課堂環境

創設良好的課堂環境是促進學生自主學習的第一步，也是很