

學習能力也會產生重大的影響。另外，由於家庭的特殊構成，頻繁接觸的父母長輩等家庭成員，也將影響到個體的自主學習能力。其中，家庭的教養方式對自主學習能力產生的作用更為明顯。一些研究表明（Grolnick & Ryan, 1989；Grolnick & Kurowski, 1999；Okagaki & Sternberg, 1993，引自龐維國，2005），當父母和孩子感情親密、互相尊重時，父母對學生提出的要求雖然較高但是合乎情理時，學生將具有更強的自信、更積極的學習目標定向，在學習中投入更多的精力。

3. 教育因素

教育也是影響學生自主學習能力的重要因素。處在學齡階段的兒童，很大一部分的時間是在學校中度過的，學校的組織形式、課堂教學、課堂管理、同輩群體等都會對學生的自主學習能力產生影響。正是因為這一點，使得在學校中提高學生的自主學習能力成為可能。因此，培養自主學習能力的重責，不能只推給第一線的教師，更需要學校與教育當局的配合，從前端的課程設計，到後端的評量方法，都要能與自主學習的核心精神相呼應。

4. 學習動機

所謂動機是指發動並維持活動的傾向和意向，並非指活動本身。而學習動機則是指發動並維持學習活動的傾向和意向，它是學生學習行為的基本動力，也是自主學習的基本前提。如何激發學習動機是心理學家和教育學家們長期研究的重點，學習動機將影響到自主學習者選擇何種學習任務和確定何種學習目標。學習時傾向於付出更多的努力，使用更多、更有效的策略，直至學習目標達成，在學習過程中也能夠保持較積極的學習態度和學習狀態。

5. 學習策略

心理學家認為，存在著多種類別、不同層次的學習策略。比如根據學習策略的作用，可以將其分為基礎策略(Primary strategy)和支援策略(support strategy)，根據學習策略涵蓋的成分，可以將學習策略分為認知策略、後設認知策略、資源管理策略等等。這些策略的有效應用關係著自主學習的成敗。

二、實施自主學習的條件

自主學習是一種相對較為寬鬆的學習方法，它允許學生有自己不同於他人的學習目標、方法、過程和結果。解決自主學習的關鍵在於如何平衡學習者需求與社會限制。只有學習者感到有學習的需求，才會激發出自主學習的熱情。然而，當前的教育體系、教學大綱的要求、教學課程的安排、教師的教學方法以及評估制度都嚴重制約著學習者的需求。為了給學習者一個更為開放、民主的學習環境，推高他們對學習過程的認識和學習效率，只有徹底捐棄考試引導教學的灌輸式教學模式，讓教學回歸正常，才可能實現學生的自主學習。因此，在自

主學習中，要注意營造相對寬鬆的教育氛圍和形成多樣化的學習管道，以減輕學生考試的壓力，從而在制度上保證學生自主學習的可能性，達到自主學習的目的，我們可以從以下幾個方面改善學習者的學習環境：

1. 改變教師的觀念

實施自主學習的第一步，就是要改變觀念，教師必須改變教學觀念，體認自己不再是唯一的知識傳遞者，而是諮詢者、協調者、評價者、參與者、各種訊息的改進者。教師必須有面對改變的能力與技巧，應發揮指導與媒介的作用，為學生提供有用的訊息資源。在學生遇到困難時給予即時的鼓勵與指導，協助學生調整學習策略，增強學生的自信心，激發學生的學習興趣與積極性，成為知識探索的導航者。當教師意識到自己的角色改變，緊接著是教育理念的轉變。所謂培養學生的自學力，並非「放任學生自己學」。教師要能擺脫「教學生知識與技能」的窠臼，轉變為「教會學生學習」，學生既要重視學習「是什麼」和「為什麼」的知識，更要重視「怎麼做」。在教授「怎麼學」時，首先必須給學生足夠的先備知識，學生才會具備探究的能力。再者，經由教師的示範，引導學生不斷的分析與討論探究的方法，是讓學生學會自主學習很重要的步驟。

2. 促進教師自主性

教師的專業自主性滲透學習者自主性。教學中，如果教師沒有自主性，就沒有培養學生自主性的環境和課堂條件。學校行政主管和措施應放手，給教師充分的自主，發揮教師的主動性和創造性，提供自主學習的教與學的自主空間。只有富有技巧，教師才可能以多種方式呈現教學內容，以多種方式組織教學，充分調動學生的學習積極性。只有富有技巧的教師才可能對學生在學習方法上進行指導，並及時地發現學生的失誤，然後幫助其改正。

3. 課程設計滿足不同學習者的需求

自主學習不是設計幾個花俏的學習活動，讓學校裡的課程熱鬧有餘，學習不足。而是在學校教育環境中創造一定的自主學習空間，以期滿足不同學習者的需要，激發學習動機，提高學習效果。學校應能有系統的配合正式教學內容，在不同領域的課程中，或是整合不同領域的學習，設計一系列的自學習課程，以便提升學生的學習動機，引導學生一步步的進行探究學習。因此，改變制式統一的教材教學模式，鼓勵任課教師根據學習者的學習目標、任務、需求獨自或合作設計課程與編寫教材。課程設計的原則應體現學習責任從教師到學習者的轉移。課程的設計應留出時間讓學習者明確學習目標、目的、學習任務以及可利用的資源和策略，瞭解自我學習過程並對自己的學習進行批評性反思。

4. 改革評量制度

評量制度（方式）制約著學習者和教師的自主性。自主學習的課程需要更多元的評量方式，傳統學校教育必須擺脫只重視數學和語言兩種能力的發展，不應過分重視考試結果，把紙筆測驗的成績視為學習成功的唯一指標。為追求學生評量的成績，許多教師放棄了對學生知識、能力和自主性的培養，把主要精力放在應付教學進度與考試上；而學生，迫於家長及教師的壓力不得不埋首題海，以通過考試為學習目標，以考試成績的多少作為衡量自己能力及成就的尺度。而事實早已證明，考試成績的高低並不一定能反映出學習者的真正能力。因此，改革評量制度，以測試學生的自主學習能力和解決實際問題的應用能力為目的，建立一套完善的、民主的評估制度，從而給教師和學習者更大的自主性，讓自主學習的課程提供一個多元評量的機會，學生除了具備考試的能力之外，還能具備組織、合作、領導與解決問題的能力等。

5. 學生要能自主選擇所要學習的內容

要做到這一點，就要求教學中要有十分豐富的內容，足夠學生進行挑選。當然，這種豐富還應包括教師課程實施上的豐富性，包括課程內容呈現的多樣化和教學輔助手段的多樣化。雖然學生興趣的多樣性不是教師能夠充分預料到的，但在組織核心的教學內容時，應該挑選那些終身學習必備的基礎知識和技能，當然也包括關於自主學習本身的方法和計畫的內容。

6. 重視親師合作

除了教師應改變原有的觀念外，家長更應了解教孩子學習「如何學習」的能力，才是未來新世紀最需要的關鍵能力。培養自主學習的能力是把學習的主動權交還給孩子，不是放任孩子不管，因此急需父母適當的引導並與學校教師合作，才能從根本上強化孩子的自主學習能力。

(1) 養成自主、自律的生活節奏

穩定的家庭生活，有助於孩子的學習，尤其是養成規律的睡眠習慣以及固定的讀書或學習時間。由於每個孩子的學習風格不盡相同，必須先幫助孩子認識自己了解，自己的特質與需求，找出適合的學習節奏，對自己的學習步調有足夠的控制權。一旦孩子自主的能力愈高，動機就愈能內化，並且藉此賦予責任和義務，讓孩子對生活與行為有更多主導權，自然能增強其自我管理的能力。

(2) 提供良好的學習環境與氣氛

在環境的安排上，盡可能考量光線空氣色彩等因素，為孩子提供一個不受干擾的學習。同時，建構一個充滿信賴、支持、

強調自我成長的學習氣氛，啓動孩子的好奇心，對於孩子的課業都採開放的態度，鼓勵其自由探索，開啓孩子「爲學習而學習」的內在動力。

(3) 讓自主學習成爲家庭生活的一部份

唯有家長與教師的相互配合，孩子才能更迅速的養成自主學習能力。當孩子在學校學到某種學習策略，必須投注大量時間練習，家長便能在此時發揮極大的功用。除了鼓勵孩子持續努力之外，協助孩子規劃或安排時間，降低對紙筆測驗成績的要求，並且獎勵孩子在學習策略上的進步等，都有助於提升孩子的自主學習能力。當學習策略的練習成爲孩子日常生活的例行部分時，自然可以達到自動化的程度。此外，讓孩子體認除了課本之外，生活中處處是學習的觸媒，家長可以讓家庭生活和教師所教授的學習內容相互呼應，例如全家的旅遊計畫，讓孩子一同參與設計，負責執行，藉此訓練孩子蒐集資料、選擇使用學習工具的能力。

三、自主學習實施中應注意的問題

1. 教學與自主的關係

本研究所探討的自主學習，是在教學條件下學生主動參與到學習過程中來的學習，是對學生主體性的強調。一般意義上的自學，完全漠視教師的作用，需要大量的實踐摸索，會花去大量寶貴的時間和精力，而且並不能保證學習效果。更何況，學生通過這樣的學習方法，難以學到系統的、完整的知識，而如果有了適當的教師的指導，狀況就會改變，學生就可以更好、更快的適應自主學習。教師在學生的自主學習過程中，需要充分認識到自己的作用和存在的價值，不能對學生放任自流，應切實地對學生進行指導和幫助。

2. 自由與責任的關係

在學生的自主學習過程中，學習的目標、內容、過程、方式多是由他自己選擇的，因此他們應該爲其在學習過程之後得到效果負主要的責任。讓學生充分意識到這一點，有利於他們在學習內容的選擇上更爲謹慎，有助於他們更盡力地參與到學習過程，也有利於他們對於自由與責任的深入瞭解。傳統教室裡教師是管理者，而學生是被管理者的角色定位。但是，事實上紀律是學生自己的事，同時也是學生追求的積極班級氛圍的指標之一。教師如果不將管理的權利下放，不但增加了教師的負擔，而且使學生沒有用武之地，不利於學生責任感的培養。因此在自主學習中，應該在學習內容和班級管理兩方面讓學生體會到學習的全面自由。在體會自由的同時，也讓他們學會承擔這種自由相應的責任。

3. 把握自主學習的進程