

# 大学生自主学习的相关理论与策略研究

黎国丹

广东海洋大学中歌艺术学院, 广东 湛江

收稿日期: 2023年8月15日; 录用日期: 2023年9月13日; 发布日期: 2023年9月20日

## 摘要

自主学习能力是个体进行终身学习所需的核心能力, 本文主要梳理了大学生自主学习的两个关键因素——学习动机与学习策略的相关理论与方法, 目的是以此为依据在大学教学实践中进行更进一步的实证研究, 探寻有针对性的学习策略, 为高校教师培养与提升大学生的自主学习能力提供一定的参考。

## 关键词

自主学习, 学习动机, 学习策略, 自我效能, 自我调节, 时间管理

# Research on Relevant Theories and Strategies of College Students' Autonomous Learning

Guodan Li

Zhongge School of Arts, Guangdong Ocean University, Zhanjiang Guangdong

Received: Aug. 15<sup>th</sup>, 2023; accepted: Sep. 13<sup>th</sup>, 2023; published: Sep. 20<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Self-directed learning ability is a core competency required for lifelong learning. This article primarily examines two crucial factors for college students' independent learning—learning motivation and learning strategies. It reviews relevant theories and methodologies with the aim to use this foundation for further empirical research in university teaching practices, exploring targeted learning strategies. This serves as a reference to aid university educators in cultivating and enhancing students' capacity for autonomous learning.

## Keywords

**Autonomous Learning, Learning Motivation, Learning Strategies, Self-Efficacy, Self-Regulation, Time Management**

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

自主学习能力是个体进行终身学习所需的核心能力，现代教育对受教育者的要求已经不仅是学到什么，更主要的是学会怎样学习。因此，大学教师的责任不仅仅是传授知识，还要帮助学生成长、实现人生价值。然而目前很多在校大学生仍缺乏正确、高效的学习方法，缺少阶段性的目标与学习计划，甚至有些学生处于茫然、颓废的学习状态，课上与手机打成一片，没有学习热情与动力，因此，培养与提升大学生的自主学习能力是高校教师急需解决的问题。本文主要探讨自主学习的两个关键因素——学习动机与学习策略的相关理论与方法，以此为依据力求在大学教学实践中进行更进一步的实证研究与教学改革。

## 2. 自主学习的内涵

在很多文章中，「自主学习」(Autonomous Learning)与「自我学习」(self learning)两者通用，但从原文(英文)来看，其内涵又不完全一样。Pemberton 指出：「有时文献中不同的术语指向同一事物；而有时同一术语却指向不同的事物」[1]。因此，笔者认为，对于「自主学习」的界定，需理解其内涵，而并非停留在表面。「autonomous」的中文翻译是「自治的、自主的、有主见的」；「self」则是「本性、自我、本我」。从字面上理解，「自主」突出的是「主动」，「自我」突出的是「反思」，这是自主学习过程的两种状态。Holec 认为自主是个体在学习过程中自己做的决定[2]。而 Ryan 认为自主学习是一个充分发挥主动性与积极性的过程[3]。Littlewood 认为，自主学习既包括学习者的态度，也包括学习者的决定[4]。Benson 认为，自主学习者在整个学习过程中以意愿为动力，用适当的方法完成学习任务[5]。

综上所述，自主学习中的「自主」指的是学生有学习的动力，学习态度呈积极、主动倾向，进一步在学习过程中作出决定、选择并执行。由此，自主学习包含两个关键因素：一个是激发学习动机(包括学习兴趣和自我效能)，第二是拥有一定的学习方法，即学习策略(包括时间管理和自我调节)。

## 3. 学习动机相关理论与激发学习动机的策略

「学习动机」是指促使人进行学习的动力，它是自主学习最基本的条件，没有动机，难以谈后面的持续学习、意志力的培养。各类研究表明，学习动机主要包括学习兴趣和自我效能。学习兴趣是指个体对学习的一种积极的认识倾向与情绪状态。自我效能(self-efficacy)是个体对自己完成某一活动所具备的能力判断，或个体能成功执行某种特定情境要求的行为的信念，简单地说，就是个人的自信程度。自我效能感越强，敢于选择的目标也越高，毅力也越强，即自我效能感高的个体能够坚持，不轻易放弃。反之，那些常否定自己、缺乏自信的人容易焦虑、抑郁，甚至逃避。

### 3.1. 学习动机的相关理论

#### (1) 自我决定论

需要是动机形成的基本要素之一。个体首先要有需要,然后产生动机,最后产生行为。德西和雷安总结出三种心理需要——自主需要、胜任需要和关联(归属)需要,他们认为:如果人们的需要得到满足,他们的动机就具有自主性;如果需要不能得以满足,人们的动机就会受更多的外在的制约,他们的目标追求就会缺乏自我决定性[6] [7] [8]。以上三项基本需要的满足是人们具有自我决定性的必要条件。也就是说,只有满足了三类基本心理需要(胜任感、自主感和归属感),学生才会专注地投入学习活动。Goodenow等认为,个体能否体验到高的归属感取决于个体对重要他人与之关系远近的感受,感觉关系越近,越能自主地内化其价值观;反之,他就会排斥其价值观[9]。很多时候,人们会为了满足归属需要而主动与他人建立关系(relationship),但只有当个体知觉到自身受到他人关心与喜欢时,才能满足归属需要。

#### (2) 社会学习理论

社会学习理论认为,班级中其他同学的优异表现或学习风格,都有可能引起学生的观察学习。从学习动机的观点看,之所以会产生观察学习,是因为学生自我要求上进,在心理上模仿和认同榜样行为,希望自己能像榜样一样有优秀表现,以此增强个人心理上的自尊。Hymel指出,同伴群体在教育价值观与学习动机的社会化过程中发挥着十分重要的作用[10]。

#### (3) 自我价值论

自我价值论认为自我价值感是个人追求成功的内在动力。有能力的人容易成功,成功的经验会进一步增强他的自我价值感。所以,能力、成功与自我价值感三者形成前因后果的连锁关系。在自我价值中,包括了两个缺一不可的相关因素:一是使个人表现成功的实际能力,二是个人对自我能力的评估(即自我效能)。

#### (4) 成败归因理论

成败归因理论认为,成败归因对行为产生重要的影响。归因分为3个维度:内在(如能力、努力、个性)与外在(如运气、任务难度、家庭条件)归因;稳定(如能力、任务难度、家庭条件)与非稳定(如努力、运气)归因;可控(如能力、努力)与不可控(如难度、运气)归因。不同归因使人对成败产生不同的情感体验与反应,进一步影响个体的努力与其对未来结果的预期。总而言之,归因对激发学习动机有着重要的意义,学生对学习结果作出的推断对学习预期与结果会产生影响。

#### (5) 心流理论

米哈伊·塞岑特米霍伊用心流(flow)这个概念描述了内在动机的高峰体验感觉。他发现:心流体验在人们沉浸于能够提升身心技能的挑战性任务之中,心流体验就会产生。雅各布·布罗诺瓦基(Jacob Bronowski)指出:「个体在技巧中得到的快感是最强有力的内驱力。个体喜欢做自己擅长的事情,也认为能做得越来越好。」

综上所述,以上理论对激发大学生学习动机都有着极为重要的借鉴意义:要从大学生的三种心理需求出发,提供自主与选择的机会,依靠分享型关系的重要他人引导其理解学习活动的价值,逐渐从受控动机转化为自主性动机,或进一步转化为内在动机。其中,重要他人中的同伴关系是影响大学生学习动机的重要因素。另外,要引导学生主动地对学习结果进行积极归因(如归因于努力与方法),使其更信任自己的能力,这样才能应对更多的挑战并坚持下去。因此,与大学生比较密切关系的人们(包括同伴、教师、家长等)所做的榜样以及大学生对自身价值与能力的评估、看待内在因素的积极态度、自主需要与归属需要(即感受到关注)得到满足、获得更多的心流体验都有可能激发大学生学习的动机。

以下对激发学习动机的策略再展开进一步的论述。

### 3.2. 学习动机的激发策略

#### (1) 支持建立信心

要激发学生的学习动机,其中一点就是建立其学习的信心。研究表明,设定中等难度的目标,并让学生认识到自身能力能够胜任此目标,能让学生更有动力。这在很多人的观点中得到印证。一些相关的早期研究表明,人们如果设定中等难度的目标、投入到追求目标中(而不是依赖运气),并且坚持完成任务而不是规避失败的话,他们会更有毅力[11]。总而言之,学生认为自己可以做到的(对自我认知清楚),就会更有毅力去做好一件事情。

#### (2) 为问题学生、受挫学生重建信心

激励学生努力的前提也要认清学生属于何种类型,才能有的放矢地使用正确的策略。针对低成就学生、失败综合症与习得性无助的学生,有研究给出以下可行的策略[12]。

##### 第一种,激发低成就学生的学习动机。

有些学生因能力有限或一些障碍而造成长期学习吃力,这类学生表现的特点是付出最大努力仍然会失败,因此要遵循少、易、细的原则来引导。首先,减少作业量,降低作业难度,尊重他们的兴趣布置不超过其能力范围的作业,先让他们有成功的体验;其次,安排任务时要让他们明晰具体步骤,示范、模拟任务完成的过程,通过这样的方式引导、训练他们进行自我指导,给予宽裕的时间使他们得以提前完成任务;另外,可通过高年级学生或同班同学来帮助他们,建立起学习伙伴的关系,突出同伴影响的力量;最后,采取各种鼓励方式(如卷面鼓励、公开鼓励、教师与学生进行眼神交流)的方式,并记录每一次进步。帮助他们把成功归因于自身的努力和方法的正确选择与使用。

##### 第二种,针对无助型(失败综合症、习得性无助)学生的策略。

无助型学生的特点是一遇到困难就放弃或是一开始就对成功抱较低的预期,又或是活动还没开始就已经退却。他们会将失败归咎于能力不足,而不是可控的因素,比如说他们不会认为是自己努力不够或是策略欠妥;他们只将成功归因于外在不可控因素,比如运气;在遭遇失败后他们对以后取得成功的可能性预期极大地降低。教师需要不断地打破他们这种根深蒂固的观念,帮助他们重建信心,并在遭遇困难时坚持不懈。

无助型(helpless)学生一般给自己设定的是绩效性目标,即做一件事情是为了得到他人的评价而不是为了学到新东西。他们持能力实体论,认为能力是固定不变的。因此这类人经历失败时,往往产生畏惧心理,不敢再尝试,并且试图修复自己受伤的自尊(比如与表现更差的人相比较)。这一类学生之所以会形成这样一种心理,是因为会经常接收到夸其能力强或是智商高的评价,导致他们做出以偏概全的自我评价。为了避免出现这种心理,教师应特别小心,评价学生的重点应放在学生在学习或是制定有效学习策略过程中所投入的关注、专心和努力。而对待已经形成这种心理的学生,则要鼓励其多参与学习社群,使其更关注自我提升,而不是与别人比较。要设法引导学生去欣赏已获得的成就,并暗示他们应有信心达成最终目标。

以上主要针对不同类型的学生给予不同的策略:对于低成就学生关键要「易、细、慢」,应降低作业的难度,不超过其能力的范围,细化学习步骤,慢慢一步步地达到目标。对于无助型的学生,要把评价点放在专注、努力与方法上,而非能力或智商上;引导其在社群活动中注意自己的进步并欣赏自己;要适当安排一些困难与挫折,引导其在学习过程中多体验「努力 + 方法 = 成功」的经历,侧重于将成功归因于策略而不仅是努力。笔者认为,不同类型的策略之间并不矛盾,因此,激发大学生的学习动机,可将以上策略综合起来灵活运用。

## 4. 学习策略

自主学习包含的另一个关键因素是学习策略(learning strategies),它是指学习者为了提高学习效果和效率而制定的学习过程的方案(包括自我调节学习和时间管理)。

## 4.1. 自我调节学习

自我调节学习(self-regulated learning)是自主学习的一种策略与形式。齐默曼认为,由学生自主激发自己的学习动机,将自己所做的计划付诸于实践,同时监控整个计划的实施过程可称为“自我调节”[13]。自我控制(self-control)是个体控制与调节自身冲动的能力,如容忍挫折、延迟满足、遵守道德规范、抗拒诱惑都是体现自我控制的形式。可见,延迟满足是自我控制的重要因素之一,如个体为了更有价值的远期目标,则要抑制住当前享受的诱惑,并在追求目标的过程中努力坚持。

综上所述,自我调节学习需具备的两个条件为:第一要有自知之明,即自我觉知;第二要有执行力。很多时候,我们有一定的认识与目标,但执行力却不行,即想与做之间还有很大距离,这个距离就需要自我控制能力去填补。自控是高效的基础,培养超强的自控能力并使之成为一种习惯,这是极为关键的环节!

## 4.2. 时间管理

时间管理是自主学习当中重要的因素。Briton、Macon 开创了心理学家对时间管理的研究,这是心理学研究中的一个新领域[14]。在后来一系列的研究中,学者们根据时间管理行为、时间管理认知、时间管理过程等不同的角度,提出了各自的观点。

时间管理是指个体有目标地应用一定的策略,自我引导并安排管理自己的工作生活,合理、有效地利用可以支配的时间。有关研究表明,利用与支配时间与人格特征有紧密联系。个人在利用和支配时间上与自我价值感、主观幸福感、工作满意度等方面存在显著的相关,而与抑郁、焦虑、躯体紧张感等其它人格特征则存在显著的负相关。

黄希庭等把时间管理倾向分为三个维度:时间价值感、时间监控观和时间效能感[15]。时间价值感是指个体对时间的功能和价值具有的比较稳定的态度和观念,它对个体管理时间具有动力或导向的作用。时间监控观是指个体利用和运筹时间的观念和能力,它通过计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等一系列活动来体现。时间效能感则是个体对时间管理的信心以及对时间管理行为能力的估计。黄希庭、张志杰等人的研究表明,时间监控观对学业成就有直接影响,时间价值和时间效能对学业成就产生间接影响。

## 5. 总结

以上主要梳理了大学生自主学习中学习动机的激发与学习策略。要让大学生积极主动学习,首先要利用适当的方法激发其学习动机,才能进一步在学习过程中作出决定、选择并执行。但光有动力或是确定了目标还不够,还需要有持之以恒的毅力,才能有所成就。虽然大学生自我管理能力强,但能自觉制订学习计划且能长期坚持执行并非易事。大学教师应当担负起人生导师的责任,帮助学生成长与实现人生价值。

## 课 题

本文系广东高等教育学会“十三五”规划2020年度高等教育研究专项课题《高校音乐专业学生自主学习能力的培养的研究与实践》(课题批准号:20GZD14)研究成果。

## 参考文献

- [1] Pemberton, R. (1996) Introduction. In: Pemberton, R., Li, E., Or, W. and Pierson, H., Eds., *Taking Control: Autonomy in Language Learning*, HongKong University Press, Hong Kong.
- [2] Holec, H. (1981) *Autonomy in Foreign Language Learning*. Pergamon Press, Oxford.

- 
- [3] Ryan, M. (1991) *Listening in Language Learning*. Longman, New York.
- [4] Littlewood, W. (1996) "Autonomy": An Anatomy and a Framework. *System*, **24**, 427-435. [https://doi.org/10.1016/S0346-251X\(96\)00039-5](https://doi.org/10.1016/S0346-251X(96)00039-5)
- [5] Benson, P. (2001) *Teaching and Researching Autonomy in Language Learning*. Pearson Education, Harlow.
- [6] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2008) Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being across Life's Domains. *Canadian Psychology*, **49**, 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- [7] Heppner, W., Kernis, M., Nezlek, J., Foster, J., Lakey, C. and Goldman, B. (2008) Within-Person Relationships among Daily Self-Esteem, Need Satisfaction, and Authenticity. *Psychological Science*, **19**, 1140-1145. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02215.x>
- [8] Vansteenkiste, M., Lens, W. and Deci, E. (2006) Intrinsic versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, **41**, 19-31. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101\\_4](https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4)
- [9] Goodenow, C. (1993) Classroom Belonging among Early Adolescent: Relationships to Motivation and Achievement. *Journal of Early Adolescence*, **13**, 21-43. <https://doi.org/10.1177/0272431693013001002>
- [10] Hymel, S., Zinck, B. and Ditner, E. (1993) Cooperation versus Competition in the Classroom. *Exceptionality Education Canada*, **3**, 103-128.
- [11] Dweck, C. and Elliott, E. (1983) Achievement Motivation. In: Mussen, P., Ed., *Handbook of Child Psychology, Vol. IV: Socialization, Personality, and Social Development*, 4th Edition, Wiley, New York, 643-691.
- [12] (美)杰里·布洛菲. 激励学生学习[M]. 第3版. 张驰, 蒋元群, 译. 北京: 商务印书馆, 2016.
- [13] Zimmerman, B.J. (1989) A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, **81**, 12-22. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- [14] 杨维思. 大学生时间管理倾向量表的编制[J]. 中国健康心理杂志, 2012, 20(10): 1519-1521.
- [15] 黄希庭, 张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制[J]. 心理学报, 2001, 33(4): 338-343.