

高等教育职业化转型新成果  
新编大学生职业核心能力训练丛书

# 新编自我学习 能力训练

XIN BIAN ZI WO XUE XI NENG LI XUN LIAN

主 编 张岩松



 西安电子科技大学出版社  
XIDIAN UNIVERSITY PRESS

本教材配套专业教学  
课件，欢迎索取使用。

高等教育职业化转型新成果  
新编大学生职业核心能力训练丛书

# 新编自我学习能力训练

主 编 张岩松  
副主编 刘志敏 高 琳

西安电子科技大学出版社

## 内 容 简 介

本书是《新编大学生职业核心能力训练丛书》之一，是反映高等教育教学改革最新理念的创新型实用教材，是任务驱动型高职教材的成功范例。本书包括认识自我学习、自我学习规划、自我学习方法、自我学习管理、自我学习评价、自我学习的智力因素、自我学习的非智力因素、自我学习中的创造性思维等8项“任务”。每项“任务”由训练目标、能力基础、能力故事、能力训练、拓展阅读和课后练习构成，便于大学生在练中学、学中练，不断提升自我学习能力，为将来的人生发展打下良好的基础。

本书融知识性、趣味性和可操作性于一体，深入浅出，方便实用，可作为应用型本科院校、职业教育本科院校、高职高专院校以及各类成人院校各专业学生通识教育自我学习课程的教材，也可作为大学生提高自我学习能力的训练读本，还可作为各界人士提升自我学习能力的实用参考读物。

## 图书在版编目(CIP)数据

新编自我学习能力训练/张岩松主编. —西安:西安电子科技大学出版社, 2017.4  
ISBN 978-7-5606-4458-5

I. ①新… II. ①张… III. ①学习能力—能力培养 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 065629 号

策 划 高雄岳

责任编辑 赵永萍 高雄岳

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 10

字 数 228千字

印 数 1~2000册

定 价 25.00元

ISBN 978-7-5606-4458-5/G

**XDUP 4750001-1**

\*\*\*如有印装问题可调换\*\*\*



## 出版说明

当前,我国大学生在校人数已达 2400 多万人,居世界第一位。我国高等教育在经历社会精英教育阶段、大众普及阶段之后,进入结构转型发展的第三阶段。根据教育部高等教育改革发展的最新思路,为解决中国就业突出的结构型矛盾,进一步推进高等教育改革,国家普通高等院校 1200 所学校中,将有 600 多所转向应用技术型、职业教育型高校,转型的本科院校将占到全国高校总数的一半以上,高等教育职业化转型已成为大势所趋。

本轮高等教育改革以建设现代职业教育体系为突破口,对教育结构实施战略性调整,使职业化教育与社会就业职业相对接。由此,必将加强高等院校职业化教育意识,教师队伍、课程、学科、教育设施设备和教育实践必将面临职业化改革。在此背景和形势下,大学生职业核心能力训练空前重要起来。

职业核心能力是人们职业生涯中除岗位专业能力之外的基本能力、必需能力,它适用于各种职业,适应岗位的不断变换,是伴随人终身的可持续发展能力。在德国、澳大利亚、新加坡职业核心能力被称为“关键能力”;在我国大陆和台湾地区,也有人称它为“关键能力”;美国称之为“基本能力”,在全美测评协会的技能测评体系中被称为“软技能”;香港称之为“基础技能”“共同能力”等。职业核心能力是成功就业和可持续发展的“关键能力”,是当今世界发达国家、地区职业教育和人力资源开发的热点。

为此,我们诚邀长期从事大学生职业核心能力训练的教学名师和资深教师积极参与,组成强大的作者队伍,反复推敲选题意义和内涵,把握大学生人生和职业发展的迫切要求,全面分析并围绕大学生日常生活、职业发展的人生基本需要,仔细审视现行教育体制的不足,按照最欠缺、最实用的原则,遵循“一生都需要,课堂学不到”的内容筛选标准,构建核心职业能力训练体系,为大学生顺利成长和全面成才,提供现实而迫切的帮助。

本套丛书的主旨:立足大学生职业核心能力训练课程体系基本现状,着眼于人生发展的普遍命题,紧紧围绕个体成长的共同需要,扬长补短,突显特色;彻底打破专业的局限,集中着眼于个人发展的核心能力,以扎扎实实的能力训练为切入点,以简明、实用、趣味的写作形式打动师生,吸引师生,使核心能力训练“落地生根”,填补课堂教育的缺失和不足,努力构建一套基于大学生日常生活和职业发展的新型能力训练模式。

根据国家对职业核心能力的划分,并考虑适应社会和职业生活的发展需要,本套丛书设置了以下十种:

新编自我学习能力训练	新编自我管理能力训练
新编人际沟通能力训练	新编团队合作能力训练
新编实用口才能力训练	新编实用理财能力训练
新编解决问题能力训练	新编信息处理能力训练
新编网络防护能力训练	新编创业创新能力训练

由于我们身在高校,长期从事大学生职业素质和能力教育,了解现行高等教育的优势和不足,熟悉大学生成长的难题和困惑,策划本套丛书具有一定优势,能够为大学生提供其最需要、最欠缺的能力训练和成长给养。同时,作为大学出版社,除了为学校教学、科研服务外,着眼学校人才培养,为大学生的全面成才服务,以优秀内容占据大学生阅读市场,也是题中之义和重中之重。

本套丛书既可以作为大学相关公共课、选修课教材,又可以作为大学生和社会青年的一般阅读图书。

愿本套丛书为当代大学生和社会有志青年实现成功人生,奠定扎实过硬的能力基础起到非常积极有效的作用!



## 前言

学习是一种动力,是一个人成才进步和发展的力量源泉。学习能力,尤其是自我学习的能力决定和影响人的未来发展。

随着科技的不断发展,社会竞争日益激烈,现代高校教育涉及各种新知识、新技术。但在实际的大学教学过程中,许多前沿的科学知识并不能及时得到补充,很多大学生表示在学校所学的内容过于枯燥、陈旧,学习兴趣不浓。另一方面,大学生们普遍担心自己所学的专业知识太过理论化、缺乏实践。而且,很多大学生的学习方法仍旧停留在高中阶段。他们习惯于在教师的督促下进行学习,一旦到了比较自由的环境,他们就容易松懈,降低对自己的学习要求,变得自由散漫,学习效率低下。

自学并非易事,从最精确的意义上讲,大学生们的自学能力十分有限。传统的学习方式是以教师为中心的,它的结果是一种“应付式的学习”,为应付预期的局面而去完成规定的任务。著名作家兼预言家托夫勒补充说,工业社会里的学习有三种基本相似的特征:准时、顺从和死记硬背。它们有助于标准化而非创新,并容易助长对权威的盲从。

对大学生而言,加强自我学习能力的提升,运用多样化的学习方法,提高学习的自觉性,不断学习,融会贯通,才能真正成为学习的主人。一个人无论其职业生涯开始时才能多高,如果没有高度的自我学习能力,都无法从容应对高速发展的知识经济时代,也不可能使自己的事业更上一层楼。

鉴于以上原因,我们编写了本书。本书是“高等教育职业化转型新成果”,是《新编大学生职业核心能力训练丛书》中的一本。本书是反映高等教育教学改革最新理念的创新型实用教材,是大连职业技术学院深化高职教育教学改革、开发任务驱动型教材的成功范例。本书融知识性、趣味性和可操作性于一体,深入浅出,方便实用。全书包括认识自我学习、自我学习规划、自我学习方法、自我学习管理、自我学习评价、自我学习的智力因素、自我学习的非智力因素、自我学习中的创造性思维等8项“任务”。每项“任务”由训练目标、能力基础、能力故事、能力训练、拓展阅读和课后练习构成,便于学生在练中学、学中练,不断提升自我学习能力,为将来的人生发展打下良好的基础。

本书由张岩松任主编,刘志敏、高琳任副主编。张岩松编写任务1、任务3和任务8;刘志敏编写任务4、任务6和任务7;高琳编写任务2和任务5。蔡颖颖、王艳洁、穆秀英、王允、凌云、白冰、杨帆、刘思坚、张铭、董丽萍、许峰、祁玉红、付强、周晓红完

成了任务1至任务8课后练习的编写。全书由刘志敏统稿。

本书可作为应用型本科院校、职业教育本科院校、高职高专院校以及各类成人院校各专业学生通识教育自我学习课程的教材,也可作为大学生提高自我学习能力的训练读本,还可作为各界人士提升自我学习能力的实用参考读物。

在编写本书的过程中,我们参考了大量文献,其中有些材料是互联网发布或转发的信息,在此向各位作者表示衷心的感谢。本书的出版也得到西安电子科技大学出版社的大力支持与帮助,在此一并致谢。

因编者水平有限,不足之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2016年10月



# 目 录

<b>任务 1 认识自我学习</b> .....	1	三、网络游戏的诱惑 .....	26
训练目标 .....	1	四、我的大学怎么了 .....	26
1.1 能力基础 .....	1	五、游泳的故事 .....	26
一、学习 .....	1	六、保险销售员的故事 .....	27
二、自我学习 .....	3	七、马拉松运动员的故事 .....	27
三、自我学习能力 .....	6	2.3 能力训练 .....	28
1.2 能力故事 .....	8	一、叼杯子运水 .....	28
一、麦肯锡注重学习 .....	8	二、角色扮演 .....	28
二、不甘平庸的张强 .....	8	三、自学能力测试 .....	29
三、孔子的学习语录 .....	9	四、大学生学习动力自测表 .....	30
四、在学习中成为优秀员工 .....	11	拓展阅读：规划人生 成就未来 .....	31
五、能人杨建华的自我学习 .....	11	课后练习 .....	33
1.3 能力训练 .....	12	<b>任务 3 自我学习方法</b> .....	34
一、学习意识等的测试 .....	12	训练目标 .....	34
二、提高自我学习能力的科研训练 .....	14	3.1 能力基础 .....	34
拓展阅读：学习的三个层次 .....	15	一、高效读书法 .....	34
课后练习 .....	16	二、培训提高法 .....	38
<b>任务 2 自我学习规划</b> .....	17	三、图书文献法 .....	40
训练目标 .....	17	四、网络学习法 .....	42
2.1 能力基础 .....	17	五、实践学习法 .....	43
一、制定自我学习目标的原则 .....	17	3.2 能力故事 .....	45
二、选择学习目标的主要方法 .....	19	一、顾炎武的读书方法 .....	45
三、学习规划的组成 .....	21	二、善学的小刘 .....	45
四、自我学习规划的步骤 .....	22	三、华罗庚的特殊自学方法 .....	46
五、自我学习规划的方法 .....	23	四、艺多不压身 .....	46
六、自我学习规划的执行 .....	24	五、毛泽东的读书笔记 .....	47
2.2 能力故事 .....	24	六、“渔王”的烦恼 .....	48
一、让心灵提前到达我所想去的地方 .....	24	3.3 能力训练 .....	49
二、5 岁的人生目标 .....	25	一、读书笔记训练 .....	49
		二、作品意义分析训练 .....	51



三、网络学习法训练 .....	52	5.3 能力训练 .....	88
四、良好的阅读习惯与能力自测 .....	52	一、你的接受型学习方式是什么 .....	88
拓展阅读：关于学习的精彩片段 .....	53	二、从座位的选择看你的学习态度 .....	90
课后练习 .....	55	三、学习态度小测试 .....	91
<b>任务4 自我学习管理</b> .....	56	四、自我SWOT分析 .....	92
训练目标 .....	56	五、学习方法测试 .....	92
4.1 能力基础 .....	56	拓展阅读：自省的力量 .....	94
一、注重知识积累与总结 .....	56	课后练习 .....	96
二、善于进行时间管理 .....	59	<b>任务6 自我学习的智力因素</b> .....	97
三、劳逸结合，科学用脑 .....	62	训练目标 .....	97
四、克服常见的学习障碍 .....	64	6.1 能力基础 .....	97
4.2 能力故事 .....	67	一、注意力 .....	97
一、在总结经验中成长 .....	67	二、观察力 .....	99
二、船井幸雄的早晨时间表 .....	68	三、记忆力 .....	101
三、“我该怎么办？” .....	68	四、思维力 .....	103
四、李霖为什么哭了 .....	68	五、想象力 .....	105
五、“因为他没有问题了” .....	69	6.2 能力故事 .....	106
六、郁郁寡欢的王磊 .....	69	一、学奕 .....	106
4.3 能力训练 .....	70	二、杜鹃的秘密 .....	107
一、测试你的学习计划性 .....	70	三、记忆的目的应明确 .....	107
二、请你帮董事长渡过难关 .....	71	四、你用什么时间来思考呢 .....	108
三、八种恢复精力的方法 .....	71	五、踏花归去马蹄香 .....	108
拓展阅读：大学生活的自我管理与管理 .....	73	六、找到遗失在谷仓里的名表 .....	109
课后练习 .....	75	6.3 能力训练 .....	109
<b>任务5 自我学习评价</b> .....	77	一、舒尔特方格 .....	109
训练目标 .....	77	二、福尔摩斯观察力训练 .....	110
5.1 能力基础 .....	77	三、测测你的想象力 .....	111
一、自我学习评价的概念 .....	77	拓展阅读：智慧学习 .....	112
二、自我学习评价的原则 .....	78	课后练习 .....	112
三、自我学习评价与调节方法 .....	79	<b>任务7 自我学习的非智力因素</b> .....	114
5.2 能力故事 .....	86	训练目标 .....	114
一、王公馆的园丁 .....	86	7.1 能力基础 .....	114
二、一棵苹果树结果的故事 .....	86	一、动机 .....	114
三、自省拯救了微软 .....	87	二、兴趣 .....	117
四、曾国藩的日记 .....	87	三、情感 .....	119
五、三省吾身 .....	88	四、意志 .....	120

五、性格 .....	122	二、创造性思维的培养 .....	136
7.2 能力故事 .....	124	三、创新学习的方式 .....	138
一、我相信我的未来不是梦 .....	124	8.2 能力故事 .....	140
二、中心兴趣 .....	125	一、李少杰的创新 .....	140
三、谈迁写《国榷》的故事 .....	125	二、爱迪生和灯泡的故事 .....	140
四、几十年如一日地学习 .....	126	三、妈妈对女儿的训练 .....	141
五、玉不琢不成器 .....	127	四、不断创新的许振超 .....	141
7.3 能力训练 .....	127	五、脱帽 .....	142
一、团体心理辅导活动——学习需要意 志力 .....	127	六、罗光明的灵感 .....	143
二、绝处逢生 .....	128	8.3 能力训练 .....	143
三、哈佛情商测试 .....	129	一、创造性思维能力测试 .....	143
拓展阅读：“兴趣”写给儿子的一封信 .....	132	二、举行头脑风暴会 .....	146
课后练习 .....	133	三、拓展训练：危险旅程 .....	147
<b>任务 8 自我学习中的创造性思维</b> .....	134	四、列出 100 个创业金点子 .....	148
训练目标 .....	134	拓展阅读：创造性学习的策略 .....	148
8.1 能力基础 .....	134	课后练习 .....	149
一、创造性思维的含义与特点 .....	134	<b>参考文献</b> .....	150

# 任务1 认识自我学习

任何一个人如果养成了自修的习惯，都是终身受用不尽的。

——华罗庚

赢不是一切，而学习是！

——[美]约翰·麦克斯维尔

## 训练目标

- (1) 了解学习的概念、过程和特点；
- (2) 了解自我学习的概念，能区分自我学习和学校教育、自学的不同；
- (3) 掌握自我学习的特点，并对自我学习进行分析；
- (4) 掌握自我学习能力的概念，明确提高自我学习能力的意义所在。

## 1.1 能力基础

### 一、学习

要认识自我学习，就要首先弄清楚何谓“学习”，明确学习的概念、过程和特点。

#### 1. 学习的概念

“学习”一词是颇有来历的。《辞源》中的“学”共有四个意义：① 仿效，学习，如“学而时习之，不亦说乎”（见《论语·述而》）；② 学校，如“古之教者，家有塾，国有学”（见《礼记》）；③ 学问，学说，学派，如“百家之学”；④ 诉说，如“红娇翠弱，春寒睡起慵匀掠，些儿心事谁能学”。《辞源》中的“习”共有九个意义：① 鸟练飞；② 复习，练习，如“命乐正习”；③ 学；④ 通晓，如“令习水者为吏”；⑤ 惯常，习惯；⑥ 亲信的人；⑦ 重叠；⑧ 因，相因；⑨ 姓。《说文解字》中说“学，觉悟也”“习，数飞也”。用现在的说法，“学”就是使人获得知识，有所启示，提高认识。“习”就是像鸟儿来回飞翔一样，反复运用知识，形成技能技巧。宋代的叶适在《毛积夫墓志铭》中说：“稍长，亲师友，学习今古。”

在古代西方，希腊文中早已有“学习”一词的记载。而在英语中，“学习”一词“learn”则源于印欧语系“lies”，意指“轨迹”或“车辙”“犁沟”。因此，英语“learn”的原意是通过追寻足迹来获得经验。历经沧海桑田，至今，“学习”的概念和理论在先哲的不断梳理和阐述之中得到了丰富和发展。

从教育学的角度看,学习是指人类(个体或团队、组织)在认识与实践过程中获取经验和知识,掌握客观规律,使身心获得发展的社会活动,学习的本质是人类个体和人类整体的自我意识与自我超越。

学习是通过教授或体验而获得知识、技术、态度或价值的过程,从而导致可量度的稳定的行为变化,更准确一点来说是构建新的精神(知识)结构或审视过去的精神(知识)结构。

关于学习概念应注意以下几点:

- (1) 主体。学习的主体是人。
- (2) 性质。学习不仅是人类生存必需的,而且具有个体性、社会性双重属性。
- (3) 内容。学习的内容是获取知识和经验,掌握客观规律来指导自身发展。
- (4) 目的。学习的目的和结果是使个体身心获得发展,不断实现自我意识与自我超越,这不仅是人类学习活动最本质的特征,而且是人类创造力的最根本的源泉。

此外,从信息论的角度看,学习是知识或经验即信息的获取;从行为学的角度看,学习是有机体行为的改变(区别于有机体生理成熟引起的行为改变);从社会学的角度看,学习是个体人的社会化过程。

一般认为,学习有广义和狭义之分。广义的学习是指人及动物所共有的行为,在一定的情境中获得经验而产生的行为或行为潜能的比较持久的变化过程。狭义的学习特指人的学习。人的学习是在社会生活实践中,通过交往,以语言为中介,自觉地、能动地以个体经验的形式掌握社会经验的过程。所以,人的学习过程就是掌握人类社会经验的过程。也就是使学到的东西得以转化为潜在的能力和内在的品质和精神,提高人的整体素质。

## 2. 学习过程

(1) 从信息处理角度看学习过程,我们接收的信息,在大脑里须经过五个过程才能被吸收和运用。具体内容如下:

第一,摄入过程。经由外部感官把外界的信息接收入大脑,这是认知过程的第一步,称为摄入过程。

第二,处理过程。把与所摄入信息有关的资料从大脑储存库中取出,进行适当的比较、删除、整合等,以产生一个有意义的知识,称为处理过程。

第三,编码过程。把这个有意义的知识与本人的知识结构作对比,以确定接收到的信息的意义,赋予不同的重要性权值,并进行编码,称为编码过程。

第四,储存过程。把这一经过确定的知识以一个固定模式储存在大脑记忆中,称为储存过程。只有经过编码过程的资料,才能被储存在大脑记忆中。

第五,提用过程。在需要的时候,把这份信息和知识提取出来运用,称为提用过程。

这五个过程,人的意识都要全面参与。但参与的程度不一样,即摄入过程和提用过程可以有意识地完全参与;处理过程和储存过程中,意识只部分地参与;编码过程则完全是潜意识的工作。

(2) 从功能角度看,学习过程包含下面三个基本部分:

第一,学习潜能。它是指学习者身心发展水平和进一步学习的潜在能力,由此才能确定合适的学习目标,制订合理的学习计划。

第二,学习状态。它是指学习者在学习过程中达到学习目标的程度,由此才能找到差距和改进方案。



第三,学习成果。它是指学习的成绩、效果,包括有形的和无形的,量化的和无法量化的。

### 3. 学习的特点

(1)学习具有社会性。学习活动是在社会中进行的,其目的决不像动物那样仅限于满足个体生存和种系繁衍的需要,更主要的是满足社会生活的需要,是为了解决一定的生产任务和生活任务而进行的学习。因此,学习活动是自觉地、有目的地进行的活动。

(2)学习具有能动性。人的生活方式的根本目的在于改造现实,人所特有的这种主观能动性,也必然在学习过程中表现出来。如确立明确的学习目标,制订可行的学习计划,讲究科学的学习方法,并善于通过社会学习的途径去有效地获取知识,进而通过自觉地去能动地认识世界和改造世界。

(3)学习具有多源性。学习内容不仅要获得直接经验,而且要获得间接经验。学习方式有三种:教师指导的学习,自主学习,两者结合的学习。

(4)学习具有创造性。学习活动以改造自然、提高生产力为目的;以改造人类社会、变革社会形态为目的;以改造人的主观世界、培养提高人的认识能力和生活实践能力为目的。所以,学习是继承与发展、积累与创新相结合的过程。在学习中要不断培养创造精神,激发创造才能,强化创造意识,为创造而学习<sup>①</sup>。

## 二、自我学习

西方白领阶层中流传有一条“知识折旧”定律:“一年不学习,你所拥有的全部知识就会折旧80%。”实际上,一个人在学校获得的知识不过是他一生所需知识的10%,其他90%以上的知识是在工作、生活中通过自我学习获得的。因此,在今天这个知识经济的时代,每个人掌握“自我学习”的本领显得特别重要。

自我学习是每一个人成长、进步的阶梯。无论是胜任岗位工作、取得良好业绩,还是拓展个人发展空间、早日实现岗位成才,都必须在工作中坚持自我学习,让自我学习带领自己走得更高更远。

那么,什么是自我学习呢?自我学习是区别于学校教育而言的,也就是说脱离了学校教育的学习,都可以称为自我学习。自我学习分为主动自我学习和被动自我学习。主动自我学习是指一切主动而独立获取知识、掌握技能、增长才干、提高思想品德等的学习形式。被动自我学习是指参加各类岗位培训、技能培训以及一切以提高自身素质和价值为目的的学习形式。

### 1. 自我学习和学校教育的区别

(1)形式上的区别。学校教育在形式上相对集中,有专业的教育者,也有特定的被教育者。在学习内容上,学校教育相对具体化、系统化、明确化。多年来学校教育已经形成了完整统一的体系,它包括初等教育、中等教育、高等教育。

自我学习在形式上相对松散,没有固定的学习形式,没有特定的教育者,也没有特定的被教育者。自我学习者在学习内容上的选择也相对宽泛一些,可以选择一些对自己的工作有帮助的学习内容,也可以选择自己感兴趣的知识来学习。

<sup>①</sup> 刘智运,刘永红.大学生学习素养[M].北京:清华大学出版社,2014.

(2) 时间上的区别。时间上,学校教育相对固定,自我学习相对自由。接受学校教育的时候,我们一般只需要集中精力学习就可以了,几乎所有的时间都可以用来学习。而自主学习的时候,时间是无法固定的,因为我们必须抽出工作之外的时间来完成自我学习,这就需要我们有很强的毅力和坚定的信心。

(3) 目标上的区别。一个人一生中最重要的教育之一就是学校教育,在学校里,我们接受有计划的学习指导,学习系统的文化知识、价值观、道德观和社会规范。学校教育的目的就是培养个人的社会文化素质和知识水平,是个人不可缺少的重要教育经历。

自我学习是在结束了学校教育之后的学习,它的目的是进一步提高个人的文化修养,并且及时有效地补充需要的知识内容。所以,自我学习的能力是以学校教育为基础,以实际需求为核心的学习形式,它能够帮助我们更好地将学校教育和企业、社会教育衔接起来,并且引导我们始终走在知识、科技的前沿。

## 2. 自我学习和自学的区别

(1) 范围上的区别。自学的范围仅限于主动学习和需要考取证书时的必要学习,而自我学习的范围要广泛得多,不仅包括自学的范围,更包括了除学校教育之外的全部被动学习,以及个人的兴趣培养、提高自身素质、提高工作技能、增加社会竞争力等的所有学习形式。自我学习的动机和目标完全是出自自我学习者的实际情况和需求,所以,在我们完成学校教育,迈进社会之后,自我学习更具有实际意义和长远作用。

(2) 心理上的区别。自学是因为我们有必须取得的证书,或者必须通过的考试,从心理上来说,多少有些被动。但是,自我学习的时候,我们的心理是积极的、是从自身的意愿出发的,就算是在参加企业社会的培训时,我们也一样会抱着积极参与的心态和浓厚的兴趣去学习。自我学习中的被动自我学习不是指心理上的被动,而是指自我学习的形式是被动的。

(3) 学习过程的区别。学校的学习过程往往只能保持在一段时间之内,所学到的知识也会在取得证书或者通过考试之后而结束。自我学习的过程则完全不同,它是自我学习者全然发自内心对知识的渴求,以及所在工作岗位的实际需要。所学习到的知识和技能因为实际的操作和应用,会持续过程较久,也可能会保持一辈子,而且在自我学习的过程中,我们的主观能动性和自我意志会被全部调动起来,帮助自我学习者补充知识内容,加强专业技能,提高工作、生存的能力。

自我学习不等于自学,更不同于学校教育,它有着自身独特的发展轨迹,了解自我学习的作用,学习自我学习的方法,并将自我学习融合进日常的生活和学习中,能够使我们不断地提高自身素质和增加自身价值。

## 3. 自我学习的特点

成功的自我学习不是容易的事情,它呈现出自身的特点,只有掌握这些特点,才能获得更好的学习效果。概括起来,自我学习的特点包括如下几个方面:

(1) 目的性。在自我学习之前,每一个自我学习的人都会有一个自我发展、自我成长的目标。通常,这种目的性很明确,学习者非常清楚自己为什么选择这个学习科目,以及会收到怎样的预期效果。

有的人为了实现个人理想学习感兴趣的知识,有的人为了提高修养水平学习艺术,有

的人为了提高工作能力学习外语,有的人为了提高工作效率学习计算机,等等。这些目的不仅表明学习者的方向,也为学习者的自我学习提供了动力。

(2) 自主性。顾名思义,自我学习是主动学习的行为,是产生于自身内部的一种学习欲望、行动,所以每一个个体的自我学习都是自主的,主要内容包括自我评估、自我选择、自我锻炼、自我检测、自我调整。

自我评估。个体在自我学习时,首先要对自身具备的德、才、识、学等因素有大致的认识,也就是做到对自身条件的客观定位。

自我选择。当个体对自己有了基本评估之后,就可以根据自身的特点、优势,或者根据国家 and 单位的需求选择自己的发展方向。

自我锻炼。确定了自己的奋斗目标和发展方向后,个体还要注意选择适合自己的学习方法和途径,不能随波逐流,要充分利用自己的主观能动性,让自己在学习和实践中得到成长。

自我检测。当个体进行了一个阶段的自我学习和磨炼之后,还要通过一些有效方式对自我学习的成效进行检查和测验,以达到自我激励的效果。

自我调整。个体在对自己一个阶段的自我学习进行测评后,应该分析自己的优势与劣势,从而更好地调整自己,投入到接下来的学习中去,顺利实现预期目标。

(3) 长期性。当代科学技术迅猛发展,知识、信息以爆炸的速度传播,一个人想要有所作为,就要不断地加强自我学习,提升自身的智力和水平。然而学习不是一蹴而就的事情,它需要对知识的长期积累和不断更新,这也是近年来大力提倡“终身学习”的原因。正因为自我学习具有不懈的长期性,所以个体要做好打持久战的心理准备,并勇敢面对可能遇到的困难和挑战。

(4) 灵活性。既然自我学习具有突出的自主性,个体可以通过对自我的测定,对学习的目标、进度、内容以及时间、地点等,根据需要随时调整,最大限度地使社会目标、他人目标和自我目标趋于一致。具体到工作中,个体可以根据自己工作的内容和时间,灵活自主地安排学习内容,在不影响工作的前提下,获得更多的知识,以增长才干。

(5) 创造性。自我学习者要较少受固定观念的影响,增强创新意识,敢于提出自己的独立见解,并自创方法。物理学家爱因斯坦就是一个坚持自我学习的人。对于自我学习,他有一段生动的描述:“要是人用鞭子强迫一头健壮的食肉兽不停地吃,不管它是否接受,这头兽贪婪的食欲也会丧失。”可以说,正是有了独立的创造性,才激发起我们自我学习的热情。

(6) 科学性。自我学习的过程虽然充满了不确定性,但也有原则、规律以及方法可循,在具体的学习过程中,可以采用系统法、信息法、反馈法、控制法和功能模拟法等。一个人在自我学习过程中,如果不研究内在的规律性、科学性,则往往会事倍功半,影响自我学习的积极性和主动性。

(7) 艰巨性。与在全日制学校的学习相比,自我学习相对困难,这也是很多人无法坚持自我学习的重要原因。在自我学习过程中,学习者不仅缺乏有利的学习环境、丰富的学习资料、资深的授课老师,而且还面临着时间短缺、精力不足等问题。

一个人在步入社会,组织了家庭,并且在工作中担任一定职务以后,在学习与工作、学习与家庭之间都会产生时间、空间、金钱、精力的矛盾。这时候自我学习的道路会异常艰难曲折,自我学习者要有充分的思想准备,才能有足够的毅力在这条路上走下去。

(8) 普遍性。数学家华罗庚曾经说过:“在人的一生中,进学校靠别人传授知识的时间



毕竟是短暂的，犹如妈妈扶着走在一生中是极短的时间一样。一个人在绝大部分时间要靠自己坚持不懈地刻苦努力，才能不断地积累知识。”对每个人来说，也是如此。个体参加工作以后，不但可以结合岗位需要进行自我学习，还要根据个人发展需要汲取知识。至于生活中的自我学习情况，那就更普遍了。因此，自我学习是无所不在、无时不在的<sup>①</sup>。

### 三、自我学习能力

#### 1. 自我学习能力的含义

自我学习能力是指一个人独立学习的能力，即在独立学习、主动探求新知、获取技能过程中所形成的具有独立性、目的性、自主性、创造性等特性的多种能力综合所形成的个性心理特征。其具体表现为以下六种能力：

(1) 对知识信息的获取、鉴别能力。能熟练地使用各种工具书，有效地利用图书馆，具有对文献资料的查找、检索能力，能够通过大量的阅读而有效地获取知识和技能。

(2) 对知识信息的筛选、整理、储存和提取能力。能够根据社会和个人的需要选择图书资料，具有对知识的分类整理、归纳总结能力，能够运用所掌握的知识分析和解决问题。

(3) 对知识信息的组合、编码、加工改造能力。能够利用记忆、感知的原材料，通过归类、综合、比较、推理、分析、判断、抽象和综合等方法，对知识信息进行积极的加工，去伪存真，去粗取精，并形成自己的见解和结论。

(4) 自我学习研究能力。能够正确而熟练地运用复杂的知识信息资料，在自我学习中发现问题，提出和解决问题，选择研究课题，具有基本的设计能力、实验技能和一定的研究水平，能独立地撰写实验报告或论文，客观准确地阐明观点。

(5) 自我管理约束能力。能够自觉地对自我学习的方向、内容、进度、时间等进行自我管理，对学习质量、学习效果进行自我检查。能够对自己的行为和时间进行约束，科学合理地运用时间，正确处理工作、家庭、学习之间的矛盾，有一定的“挤”劲和“钻”劲。

(6) 独立分析问题和解决问题的能力。自我学习能力强的人，有一定的社会实践经验，心理成熟、感知丰富，思维的逻辑性、批判性较强，具有独立处理问题的优势和独立分析问题解决问题的能力，能够独立地收集运用资料，独立地选题，独立地完成实验和科研项目，独立地完成学习任务<sup>②</sup>。

#### 2. 提高自我学习能力的意义

对现代人来说，从事自己喜爱的工作是一种幸运；而在平凡的岗位上取得骄人业绩，甚至作出杰出贡献，则是一种幸福。毫无疑问，自我学习是点燃希望的灯火，是个人发展进步的台阶。对个体来说，提高自我学习能力，不断地强化自我学习，不仅可以增强个人职业素养和专业技能，还可以在岗位上做得更出色，给团队作出贡献，并且使自我能力素质获得更大的提升。

提高自我学习能力的意义主要表现在以下几个方面：

(1) 提高业务水平。实践表明，取得突出业绩的员工大多有着较强的自我学习能力。他

① 吴永生，刘伟. 自我学习[M]. 北京：中国工人出版社，2012：5-7.

② 张晓春. 试论成人自我学习能力的培养[J]. 社会科学家，2011(8)：133.



们通过自我学习，能够快速掌握职业技能，加深对岗位要求和专业技术的理解，从而提高自己的能力与业绩。概括起来，这种自我学习主要分为两个方面。一是主动学习与岗位相关的理论知识和技术，提升自己的岗位理论修养和岗位认知程度，从而有助于在实践中指具体工作；二是在实践中总结经验、教训，对之前的工作进行系统的整理和归纳，以获得有益的启示，帮助自己在今后的工作中更好地完成本职工作。

(2) 胜任岗位工作。自我学习是胜任岗位工作的助推器。任何一项工作，都需要具体负责人具备相应的职业素养和知识水平，对工作内容经历由陌生到熟悉，再到熟练的过程。因此，员工要做到岗位达标，必然需要有一个学习的过程。对于刚刚进入企业的新员工来说，提高自我学习能力，加强自我学习是更快更好地融入岗位角色、实现工作目标的途径之一。而老员工要胜任岗位工作，也需要提高自我学习能力，坚持自我学习，并对自己提出更高的要求，勇于挑战自我，从而实现与时俱进的发展目标。

(3) 提升岗位技能。随着工作强度的加大，员工必须提升劳动技能、积累岗位经验，以便更好地适应新的工作需要。如果不提高自我学习能力，不积极主动地自主学习，就难以应对新的工作形势，也无法提升岗位技能，更无法拓展个人事业的发展空间。对于员工来说，岗位成才首先是岗位技能的提升。许多劳动模范之所以能够干出业绩，离不开他们在岗位技能上的不断修炼。

(4) 激发工作热情与创造力。一个自我学习能力强的人，善于不断自我学习，不仅能调动自身的积极性，在思考与探索之中不断发挥个人的创造力，更能充分挖掘个人的潜能，使个体发展产生质的飞跃。对员工而言，自我学习是除旧布新的手段。自主学习新知识本身就是一种积极主动的行为，它不仅可以帮助员工超越岗位要求，创造性地开展工作，最大限度地展示个人才华，走向卓越。

在当今社会，创新型人才是单位的活力和发展动力。在岗位上，员工创造性地开展有利于提升效率、增加效益。做到这一点，需要员工不断提高自我学习能力，坚持自主学习，对工作中的具体问题可以举一反三。

在这个竞争激烈、科技日新月异的时代，优秀的员工不但要任劳任怨、吃苦在前，更要成为智能型人才。具体地说，就是要在工作中懂技术、抓学习，掌握本行业、本领域先进的科技和趋势，把握时代脉搏，创造性地开展工作。

显然，只知道埋头苦干而不善于自我学习和自主思考的人，很难在工作中拥有自己的一席之地。凡是在工作上有所建树，在岗位上有所成就的人，都是自我学习能力强，善于通过自我学习创造性地开展工作的。

(5) 实现岗位成才。岗位成才，是指单位员工根据本岗位的工作特点，为单位的发展进行创造性的劳动，作出应有的贡献。如在企业，岗位成才包含上岗资格培训、转岗适应性培训和升职提高培训，囊括了企业用人、达标上岗等的所有环节，是根据每个岗位从业人员的职务标准进行的一种制度化、规范化、全员化的培训方法。员工在进行自我提升时，应充分利用企业最佳的培训资源，结合自身优势，早日成才。在知识经济时代，员工需要随时开展自我学习，一边干一边学，不断完善自己。只有这样，才能掌握更多新技术，并不断增加自己的知识储备，从而拓宽自己的视野，提升自己。

(6) 促进终身发展。今天，终身学习已经成为个人持续发展的保证。而一个没有自我学习意识的员工，很难在企业中获得更大的发展空间，更会让自己的职业生涯过早地止步。