

“十二五”国家重点图书出版规划项目
终身教育与学习型社会研究丛书

丛书主编 严冰

终身学习的 关键能力与培养

钟志贤 邱 婷 著



中央广播电视大学出版社

“十二五”国家重点图书出版规划项目
终身教育与学习型社会研究丛书

丛书主编 严冰

终身学习的 关键能力与培养

钟志贤 邱 婷 著

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

终身学习的关键能力与培养 / 钟志贤, 邱婷著. --
北京: 中央广播电视大学出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 304 - 07555 - 2

I. ①终… II. ①钟… ②邱… III. ①学习能力—
能力培养 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 282331 号

版权所有, 翻印必究。

“十二五”国家重点图书出版规划项目

终身教育与学习型社会研究丛书 丛书主编 严冰

终身学习的关键能力与培养

ZHONGSHEN XUEXI DE GUANJIAN NENGLI YU PEIYANG

钟志贤 邱婷 著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 66490011

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 来继文

版式设计: 赵洋

责任编辑: 王普

责任校对: 张娜

责任印制: 赵连生

印刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

印数: 0001~2000

版本: 2015 年 12 月第 1 版

2015 年 12 月第 1 次印刷

开本: B5

插页: 2 面

印张: 17 字数: 211 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 07555 - 2

定价: 50.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

终身教育与学习型社会研究丛书编委会

主 编 严 冰

编 委 (以姓氏笔画为序)

马良生 刘 臣 严 冰 吴 峰

张伟远 陈 庚 单从凯 钟志贤

贺祖斌 徐 皓 黄荣怀 程建刚

2015年6月5日，我国著名教育学家、89岁高龄的胡德海先生在造访白鹿洞书院时曾与我说，从教育学的角度看，所谓人生是一个不断“文化成人”或“文而化之”的动态过程。在这一过程中，为了生存和发展，每个人都在有意或无意地解析、同化、传承、顺应、重构或创造人类社会文化，让“文化”的力量促进自己不断“成人”。^①

的确，在我们看来，人生是一个不断“成人”的过程。成人，就是不断社会化或“文而化之”的过程。“成人”不仅是一个名词或人生的某个年龄阶段（adult），更是生命成长发展的过程（becoming a whole person 或 learning to be）。“成人”是每一个生命个体终身的课题。这种终身，即使它不是从摇篮到坟墓，那至少也是从幼儿园到养老院的。因此，“成人”是人生的终身使命，是一个不断超越、持续精进和止于至善的过程。生命不息，“成人”不止。

于每个人来说，终身的“成人”过程是终身适应变化和应对挑战的过程，也是终身学习的过程。联合国教育、科学及文化组织指出：“每一个人必须终身继续不断地学习。”^②终身学习是应对“成人”需要的根本之路，是应变的不二法门。它需要我们每个人信奉“君子而时中”的理念（《中庸》第二章），践行“学不可以已”（《荀子·劝学》）。学会终身学习是我们今天的第一等大事，其背后

① 范鹏、胡德海、张永祥：《陇上学人文存·胡德海卷》，198页，兰州，甘肃人民出版社，2014。

② 联合国教科文组织国际教育发展委员会：《学会生存——教育世界的今天和明天》，223页，北京，教育科学出版社，1996。

的推手是“变化与适应”。终身学习已然不是奢侈品而是必需品，是第一需要，是生命力创新的DNA。^①

今天，终身学习的意义已是不言自明。对我们每个人来说，重要的是理解终身学习的关键能力由哪些要素构成？如何培养胜任终身学习的关键能力？

基于这样的考虑，本书由上、下两篇构成。

上篇——建模：终身学习的关键能力构成。在国际视野下，检视了终身学习的关键能力研究状况，分析了终身学习的关键能力的概念，比较了联合国教科文组织、经济合作与发展组织和欧洲联盟，以及欧美地区、亚洲地区和其他地区等关于终身学习的关键能力的研究结果。在此基础上，通过国际比较的维度和德尔菲法的维度，建构了终身学习的关键能力模型，认为终身学习的关键能力包括七大要素：思维能力、自我管理、信息素养、问题求解、团队协作、交流沟通、学会改变，并进一步阐释了上述七大关键能力。

下篇——内化：掌握终身学习的关键能力。针对终身学习的七大关键能力，从理念引领、技术支撑和方法导航三个维度，从引导学习者自学或自我修炼的角度出发，讨论了如何掌握或培养终身学习的关键能力。其中，理念引领部分包括顺乎个性、学以致用、自觉反思、榜样参照、与时俱进；技术支撑部分包括理解技术与你的关系、技术作为学习工具、学习工具的应用、用技术促进有意义的学习；方法导航部分包括上、下两部分，针对终身学习的七大关键能力及其要义，为学习者提供了方向、内容、方法和路径方面的指引或启示。

需要重点说明的是，本书关于掌握或培养终身学习的关键能力的立足点是在于自我教育或自学方面的。为什么呢？

其一，终身学习能力的培养，最可靠的方法是学会自我教育，

① 钟志贤：《第一需要》，载《远程教育杂志》，2009（6），79页。

即自学。因为在漫漫的人生之旅，你不可能一有学习需要就回到学校或一味地找教育或培训机构，你只有培育自己的造血机制，你才可能不贫血。我国教育家叶圣陶曾说：“教育的最终目的在于达到不复需教，而学生能自为研索，自求解”“自求得之，卒底于不待老师讲授”“教是为了不教”。

其二，终身学习是个别化的学习，是个性化定制的学习（customized）。一个人什么时候需要学习？需要学习什么？怎么学习？等等。这些常见问题的答案，只有你自己最清楚，别人是无法替代你做选择的。因此，要学会终身学习，你必须时时温习永恒的人生哲学：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？明心见性，掌控自己，以免在多彩的学习世界中迷失自我。

其三，真正的教育自我教育。这是苏联著名教育家苏霍姆林斯基的著名论断。他断言，“只有学会进行自我教育，才可成为一个真正的人。不然用长远的眼光看去，我们造就的就只能是一个不幸的人”，而“不幸的人是我们社会的大灾祸。”^① 胡德海先生指出，自我教育也可称为学习或自学。此词的英译之一是“teach oneself”，意为“自教”。它是人类社会文化传承的根本手段之一，具有自控、自取、自求、自得的特点。^②

我们认为，在全民终身学习时代，学习型社会不仅是一个“人人皆学、时时能学、处处可学”的社会，更是一个“个个善学”的社会。所谓“善学”，就是指学习者善于根据时代特点，运用恰当的学习理念、技术、工具和方法满足自我学习需求，开发自我潜能，实现自我价值，不断刷新自我和完善自我的学习素养。简言之，就是完备的自我教育或自学能力。唯有“个个善学”，学习者才能从学

① 苏霍姆林斯基：《给教师的一百条建议》，129页，天津，天津人民出版社，1981。

② 胡德海：《论教育和自我教育》，载《华东师范大学学报》（教育科学版），1998（4），17~24页。

习型社会中终身受益，学习型社会也才能彰显其应有的社会价值。

于终身学习来说，人的“自我教育或自学”方式是主要的。终身学习者的最高境界就是学会了“自学”。根据我们的观察、研究和体悟，一个“得道”的自学者具有六大显著特点，即自己的、自知的、自律的、自求的、自足的和自得的。

1. 自己的。学习是为了提高自己各方面的素养，而不是为了装饰自己或做给别人看，是为自己而学。孔子说：“古之学者为己，今之学者为人。”（《论语·宪问》）学为己者，是发乎内心，直指内在的精神世界，不受各种蛊惑的影响或外在力量的钳制；在学以修身、修炼、修行或提高修养方面，能自动自发，自修自度；对学习目的和任务有高度的“主人翁感”。

2. 自知的。“知人者智，自知者明。”（《道德经》第三十三章）一个“自知的”学习者，能知晓自己的学习需求、个性特点和学习风格，能有效地开展个性化的学习；自我意识较强，能自觉地监控自己的学习过程，并进行恰当的自我调节，即元认知水平比较高。

3. 自律的。一个“自律的”学习者，能自觉地听从内心的“学习律令”或“学规”，即“慎独”。“是故君子……莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”（《中庸》第一章）他的学习无须外在的监督或屈从威逼利诱，能自然地、无条件地遵循“定言命令”的“道德法则”（康德语），有“随心所欲而不逾矩”（《论语·为政》）的自控力。他能为自己的“学习行为”立法，内化外行，知行合一，善作善成，慎终如始。

4. 自求的。学习的动力源主要是内在的，主要受内在动机或本原动机驱动；成败的归因方式主要是内源的。“行有不得皆反求诸己。”（《孟子·离娄上》）“反身而诚，乐莫大焉。”（《孟子·尽心上》）“反求诸其身。”（《中庸》第十四章）他能以自己为灯，以自己为靠，是“求在我者”。如同孟子所说：“求则得之，舍则失之；

是求有益于得也，求在我者也。求之有道，得之有命，是求无益于得也，求在外者也。”（《孟子·尽心上》）

5. 自足的。学习或“成人”的天赋潜能是自性本有，不假外求的。这种自足的本有是“万物皆备于我”（《孟子·尽心上》），“宇宙即吾心，吾心即宇宙”（陆九渊语），是“圣人之道，吾性自足”（王阳明语），以及“何期自性，本自具足”（《六祖坛经》）。这些本有的自性，“非由外铄我也，我固有之也。”（《孟子·告子上》）所以，“学问之道无他，求其放心而已矣。”（《孟子·告子上》）“自足的”学习者，其学习本身就是目的，是最大的快乐或奖赏，是最大的自我满足。他不会因外在的褒誉而增益，也不会因外在的诋毁而减损。一如王阳明所说：“当下具足，更无去求，不须假借。”（《传习录》卷中）又如《心经》所言：“诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。”他如同庄子所描述的“真人”一样，“举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮。”（《庄子·逍遥游》）

6. 自得的。一是指自觉地有所得。“君子深造之以道，欲其自得之也。自得之，则居之安；居之安，则资之深；资之深，则取之左右逢其原。故君子欲其自得之也。”（《孟子·离娄下》）二是指无论处于什么情况下都能安然自得，自得其乐，逍遥自在。“君子素其位而行，不愿乎其外……君子无入而不自得焉。”（《中庸》第十四章）“自得的”学习者能超然物外，无一己之私念，无功业的束缚，无名声的牵绊。“至人无己，神人无功，圣人无名”（《庄子·逍遥游》），不为“外求”所牵制，认同君子的“四不求”：“治生不求富，读书不求官，修德不求报，能文不求名”（苏东坡/曾国藩语）。

显然，一个“得道”的自学者的显著特点，与王阳明心学中的“良知”价值特征有密切的内在联系。从这一意义上说，成为一个“得道”的自学者就是“致良知”。

到底说来，一个领悟了“自学之道”的人，是一个能“悠然自

处”的人，能与自己和谐相处。现实中，我们固然要与自然相处，与社会相处，但最为重要的是与自己相处。因为这个世界不会因为你而难过，我们终将学会与自己好好相处。一个人的幸福感和自由度取决于他对外在环境的脱离度。在自处的日子里磨砺“知、止、定、静、安、虑、得”的“七证”修养功夫。南怀瑾先生认为，这“七证”是“大学之道”的修证功夫，不但是孔门心法中求证实验的修养功夫，同时也代表周、秦以前儒道不分家的中国传统文化中教化学养的特色。^①

回望历史，但凡那些才华横溢、有所作为的人，都是能享受和利用孤独的人，正是孤独让你出众，正是寂寞才使你如此美丽。一个善于“悠然自处”的人，才能真正营造属于自己的精神家园，也才能成为一个自由自在的人。诚如世纪老人杨绛先生在《一百岁感言》中写道：“我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。”

人生是一个不断“文化成人”的过程，也是不断适应变化的生命之旅。应对变化的不变之道是终身学习。而对于终身学习来说，最为保险或最为靠谱的方式是学会“自我教育”或“自学”，成为一个“得道”的自学者。终身学习的最高境界是自学。你相信也罢，不相信也罢，反正我们都得在变化中长大。

鍾志賢

于江西师范大学 净觉斋

2015年10月18日

^① 南怀瑾：《原本大学微言》，66页，上海，复旦大学出版社，2013。

上篇 建模:终身学习的关键能力构成

第一章	终身学习的关键能力研究检视	3
第一节	终身学习的关键能力的概念	4
第二节	国际相关组织的研究	8
第三节	部分国家和地区的研究	16
第二章	终身学习的关键能力再探究	26
第一节	国际比较的维度	26
第二节	德尔菲法的维度	32
第三节	终身学习的关键能力模型	38
第三章	终身学习的关键能力要素阐释	40
第一节	思维能力	40
第二节	自我管理	44
第三节	信息素养	48
第四节	问题求解	51
第五节	团队协作	54
第六节	交流沟通	59
第七节	学会改变	63

下篇 内化:掌握终身学习的关键能力

第四章 理念引领 69

- 第一节 顺乎个性:适合自己的特点 69
- 第二节 学以致用:促进理解的学习 80
- 第三节 自觉反思:做有意义的学习 83
- 第四节 榜样参照:像专家一样学习 90
- 第五节 与时俱进:关联主义的学习 96

第五章 技术支撑 107

- 第一节 技术与你 107
- 第二节 技术作为学习工具 112
- 第三节 学习工具的应用 115
- 第四节 用技术促进有意义的学习 119

第六章 方法导航(上) 124

- 第一节 发展思维能力 125
- 第二节 修炼自我管理 145
- 第三节 提升信息素养 158
- 第四节 学会问题求解 172

第七章 方法导航(下) 185

- 第一节 习惯团队协作 185
- 第二节 善于交流沟通 205
- 第三节 着力学会改变 222

参考文献 254

后 记 259

建模：终身学习的关键能力构成

学习，是人类应对变化和维系发展的不二法门。在一个持续学习决定人类生存与发展质量的时代，我们都自觉或不自觉地成了终身学习者。环顾当下，终身学习逐渐成为一种生活方式，乃至一种信仰，从一个切面反映了时代的脉动和体温。这是一个时代的宿命，要么主动求变，要么被动改变，我们迟早都将成为一个终身学习者。

作为终身学习者，我们该具备什么样的关键能力？国际上在终身学习的关键能力研究方面做过哪些努力？在文献整合和两轮德尔菲问卷研究的基础上，通过对终身学习的关键能力构成要素进行归类、比较、概括、排序、增删、重构等，我们可以构建一个终身学习的关键能力模型。我们认为，终身学习的关键能力构成包括七大方面：思维能力、自我管理、信息素养、问题求解、团队协作、交流沟通、学会改变。为了更加充分地认识这七大关键能力，我们从模型的一、二级维度对每一个关键能力展开阐释。

第一章 终身学习的关键能力研究检视

21 世纪以来，人类逐步迈入以智力资本为核心的知识时代。时代的变迁，不管对国家还是公民都意味着机遇和挑战。德国文学家、思想家约翰·沃尔夫冈·歌德（Johann Wolfgang Goethe）曾说：“什么是你们的义务？时代的要求！”

一方面，每个现代人必须充分意识到在这个时代中，终身学习比以往任何时代都更为重要。通过学习，公民能够获得知识、技能，获得改善自己生活的能力，而且同样受益的还有他们的家庭、社区和社会。^① 另一方面，时代变革对学习的能力提出了新的挑战。我们已经不能靠以往的学习方式来维系今日的终身学习需求了，要有效地实现终身学习，我们必须注重改变传统的学习方式，塑造与时代相适应的关键学习能力。这些能力可以带给劳动者安全感，是提高、创新生产力及参与竞争的主要因素。

有效开展终身学习需要学习者掌握关键能力。探讨终身学习的关键能力，既是相关终身教育组织机构关注的核心，更是与每个终身学习者利益攸关的焦点。自 20 世纪 90 年代中期以来，以联合国教育、科学及文化组织（简称联合国教科文组织，United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO）为代表的一些国际组织以及相关国家或地区就已经对终身学习的关键能力问题展开了研究。检视国际上有关终身学习的关键能力研究成果，对

^① 联合国教科文组织终身学习研究所：《成人学习和教育全球报告》，前言，北京，教育科学出版社，2012。

于我们全面把握当前的研究现状，进一步探究终身学习的关键能力构成具有直接的指导或启示意义。

第一节 终身学习的关键能力的概念

“终身学习的关键能力”的概念在国际文献中出现的时间并不长，其概念和范围也尚未定型。在探讨“终身学习的关键能力”的概念之前，有必要明确与之密切相关的其他概念，如学习力、学习能力和关键能力等。

一、相关概念

1. 学习力

所谓学习力，是指学习动力、学习毅力、学习能力、学习效率和学习转化力的总和。^①

(1) 学习动力，是指学习主体进行学习的原动力。其一是内在动力，由学习主体对社会的认知程度和主体要实现的目标所决定，与一个人对社会的认知程度和要实现的目标高低成正比。其二是外在压力，与一个时代的生产力水平和政治、经济、社会体制密切相关。社会竞争越激烈，学习压力也就越大。内在动力与外在压力密切相关，相辅相成，互相转化。

(2) 学习毅力，是指学习主体是否有持久力，学习是否能持之以恒。

(3) 学习能力，是指学习主体开展学习的主、客观条件的总

^① 钟志贤、林安琪：《赛伯人际管理：提升远程学习者的学习力》，载《远程教育杂志》，2008（5），46～52页。

和。主观条件是指学习主体的接受、同化与顺应、建构与生成知识的能力，客观条件是指开展学习的物质条件。

(4) 学习效率，是指学习的速度。

(5) 学习转化力，是指知识的转化能力，主要体现在自我更新、实践创新和变革社会的效果上。

2. 学习能力

人的学习能力是人认识、适应与改造自然、社会的本领，也是人自身发展的能力，是由智力因素、非智力因素和学习策略等方面所共同组成的。它具有以下几个性质：

(1) 人的学习能力是人的一种生存、发展能力，是人生命力量的源泉，也是人的多种能力混合的产物。

(2) 人的学习能力不仅包括人的感知、思维、想象等认知能力，也包括人学习的坚韧性、主动性与积极性等情感因素，还包括人在学习时的记忆、整理、加工等学习策略。

(3) 人的学习能力是以学习活动为基础，并通过学习活动得以形成、提高的能力。^①

3. 关键能力

在国际上，对“关键能力”的称法有多种，比较常见的有“key competencies”（如经合组织、澳大利亚等），“competencies”在英语中常与“skill”“ability”等词互用，因此还有“core skills”“transferable skills”“enabling skills”“basic skills”和“core competencies”等称法。因而，中文译法也有所不同，常见的有“关键能力”“核心能力”“关键素养”“一般（基本）能力”等。

1974年，德国社会教育学家梅腾斯（D. Mertens）提出了“关

^① 李润洲、石中英：《人·学习·学习能力——构建学习型社会的哲学思考》，载《教育学报》，2006（2），64~69页。