



江苏开放大学 学习指南

JIANGSU KAIFANG DAXUE XUEXI ZHINAN

主编 叶晓风



南京大学出版社



江苏开放大学 学习指南

JIANGSU KAIFANG DAXUE XUEXI ZHINAN

主 编 叶晓风

副 主 编 尔宝库 张 璇
尤佳春 朱 玮



南京大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

江苏开放大学学习指南 / 叶晓风主编. —南京:
南京大学出版社, 2015.8
ISBN 978-7-305-15723-3

I . ①江… II . ①叶… III . ①大学生 - 学生生活 - 开
放大学 - 教材 IV . ① G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 188549 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出 版 人 金鑫荣

书 名 江苏开放大学学习指南
主 编 叶晓风
责任编辑 刁晓静 编辑热线 025-83594087

照 排 南京新华丰制版有限公司
印 刷 南京凯德印刷有限公司
开 本 787×960 1/16 印张 8.5 字数 200 千
版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-15723-3
定 价 27.00 元

网 址 <http://www.njupco.com>
官方微博 <http://weibo.com/njupco>
官方微信 njupress
销售咨询热线 025-83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

序 言

亲爱的新同学：

欢迎来到江苏开放大学！很高兴你能选择和我们一起学习！

两千年前的中国先贤提出了“有教无类”的思想，今天的世界已进入终身教育的历史进程中，全民学习方兴未艾，开放教育为一切有意愿的学习者提供了受教育机会，远程教育铺设了“学有所教”的现实途径。世界经济发展的趋势，“第三次工业革命”浪潮的兴起，使人们越来越真切地感到，进入职场后，不断的学习与能力的提升比持有的第一学历证书更重要。

江苏开放大学以服务全民学习为己任，开展学历继续教育、非学历继续教育；以现代信息技术为支撑，为学习者提供优质学习资源和教学服务；以制度创新为路径，伴随你不断学习、层层递进；以建设和谐社会为目标，为你创设一个由不同背景的学生、教师和教职员工组成的交流社团，实施“基于支持的开放学习”。

这本小册子将帮助你了解开放教育的基本含义，熟悉远程学习的基本技能，掌握自学和获得学习服务的基本方法，构建适合你自学、互帮互学的学习社区，助你学习之旅通达顺畅。

希望你花些时间浏览这本小册子，用好学习工具和方法，得到独特的收获。

祝你学习成功！

目 录

第一单元	认识你自己	01
任务一	了解你的学习风格偏好	01
任务二	改善你的时间管理能力	16
任务三	选择你喜欢的学习资源类型	25
第二单元	认识江苏开放大学	28
任务四	一所身边的大学	28
任务五	服务与支持	33
第三单元	学习前的准备	41
任务六	基本学习技能	41
任务七	了解我们的学习流程	72
任务八	初识我们的学习平台	73
任务九	为学习做准备	77
第四单元	优化我们的学习	95
任务十	制订适合自己的学习计划	95
任务十一	学会主动学习	102
任务十二	部分公共基础课程的统一考试	108
任务十三	学分银行和学分互认	111
任务十四	关于毕业	126
任务十五	职业生涯设计	126
学习寄语		130

第一单元

认识你自己



易老师说

其实，你每时每刻都在自觉或不自觉地学习，但你可能并不知道在什么样的情况下，你的学习在产生效果。本单元的所有设计就是为了告诉你怎样学习才会比较有效，怎样的学习方式更适合你。



易目标

能够分析出自己的学习风格偏好和改善你的时间管理能力，找到更适合自己的学习环境与方法。



易行动

任务一 了解你的学习风格偏好

一、什么是学习风格

1954年，美国学者 Herbert Thelen 首次提出了“学习风格”的概念，至今已有 30 余种学习风格的有关理论和模式相继问世，并被直接应用于教学实践。但并没有形成统一的界定，以下是比较有代表性的几种定义。

(1) 国内比较公认的定义是指学习者在长期的学习活动中形成的持续一贯的学习方式和学习倾向（谭顶良，1995）。



(2) 美国研究学习风格的权威邓恩 (Dunn) 夫妇认为: 学习风格是学生集中注意并试图掌握和记住新的或困难的知识技能时所表现出的方式 (转引自谭顶良, 1996)。

(3) 美国中学校长联合会主席凯夫 (Keefe) 认为学习风格是学习者特有的认知、情感和心理行为方式, 包括认知风格、情感风格和生理风格三要素 (H.D.Brown, 1994)。认知风格是学习风格中不可缺少的要素。

尽管这些表述的着眼点和用词有所不同, 但其实质是相同的, 学习风格就是指一个人在学习的过程中接受信息——保留信息——处理信息的主观偏好方式。当我们谈到学习风格时, 其实是在谈论某一个人独特的学习方式, 也就是这个人偏好的学习方式。

不同的人有不同的学习风格, 这既有先天生理上的原因, 同时也受到社会环境和教育的影响。生理上的原因是由于先天基因遗传造成脑部细胞分布于新皮质 (额叶、枕叶、顶叶、颞叶) 产生不同高低比例而形成信息处理的优先次序。例如一般人脑细胞平均分布在颞叶 (主控听觉系统) 为 21%、分布在枕叶 (主控视觉系统) 为 17%。如果你的脑细胞在颞叶分布的比例较高 (比如为 25%), 而在枕叶分布的比例相对低些, 则你就会以听觉偏好来吸收信息。同时, 共同的社会文化影响可能使得同一民族、同一群体具有某种共性。



易贴士

特别需要说明一点: 不同的学习风格并无高低、对错、好坏之分, 也不涉及能力问题, 只是不同的人有不同的惯用方式而已, 它就像一个签名那样有个性。不同的群体——不论是以文化、学历还是性别来划分, 都包含了学习风格的所有种类。而且人的学习风格既呈现出较强的稳定性, 但同时又有一个可变的维度, 在一个领域显示出高度自主性的人, 在另一领域也可能依赖性很强。

所以, 在重视终身学习的今天, 你除了需要知道自己需要学些什么, 更要知道如何根据自己的学习风格偏好, 使自己的学习效益发挥得更好。

二、学习风格的类型

根据不同的分类标准，学习风格可以从生理、心理、社会三个层面进行细致分析，以下仅介绍几种常见的学习风格类型。

1. 按对感觉的偏重程度对学习风格分类：

类 型	学习者的特点
视觉型	· 比较容易接受视觉信息，会把要学习的东西在脑海中组成图像和片断。 · 喜欢图形、图表、图片等。 · 喜欢阅读。
听觉型	· 比较容易接受听觉信息，知识经过讲解后，更容易理解、记住。 · 喜欢听讲座、听录音和谈话等。
触觉型	· 不善于直接从书本接受知识，往往要借助实际操作进行，通过触摸或行动来练习和理解。 · 喜欢通过借助别人的演示来学习。 · 喜欢通过绘画和模仿来学习。





2. 按认知方式对学习风格分类:

类 型	学习者的特点
场独立型(分析型) 和场依赖型(整体型)	场独立型(分析型)学习者能够同时注意语言的细节和整体,关注于概念和抽象原则;对外在线索不敏感,较少受暗示;容易完成需要找出问题的关键成分和重新组织材料的任务;对他人不感兴趣,喜欢孤独的与人无关的情景。
	场依赖型(整体型)学习者需要一定的情境来帮助理解信息,更多利用外在参照来确定自己的行为;具有较强的受暗示性和较少的独立性;通常不易从习惯的解决问题的方式中摆脱出来;社会技能高,善于社交;对他人感兴趣,关注自己所参与的人际网络状况。
冲动型和思考型	冲动型学习者计划性不强,对问题反应速度快;约束力不强,情绪不稳定;即使在外界要求下作出解释也是不全面和不周全的;好问,愿向他人请教,在某些多角度问题上表现好;加工材料速度快,但准确性低;愿意冒险和猜测。
	思考型学习者更成熟,对问题有更多的假设;更好约束自己,情绪稳定;容易自发或在外界要求下对问题作出解释;阅读成绩好,再认测验和推理测验成绩好,但不愿提问;加工材料速度慢,但准确性高;避免冒险和猜测。

3. 按个性特点对学习风格分类:

类 型	学习者的特点
外向型和内向型	外向型学习者对外部世界感兴趣, 积极, 善于交际, 性格外向, 通常兴趣广泛。
	内向型学习者对内部世界感兴趣, 能够集中注意力, 善于理解概念; 兴趣少而精, 善于自我反思。
封闭型和开放型	封闭型学习者愿意作决定和采取行动; 能制订并且遵守计划; 有很强的控制力; 对歧义的容忍度低; 经常为了尽快找到答案而匆忙下结论; 重视时间期限。
	开放型学习者善于收集信息; 通常在广泛地获取信息和经验的基础上才下结论; 认为学习是愉快的; 有很强的灵活性, 对歧义的容忍度高; 不关心规定的时间期限。



易起来

学习风格测试

想知道自己独特的学习风格秘密吗? 来做一下测试吧。

活动要求:

- (1) 根据你自己的兴趣, 可以选择完成以下某一种测试表或所有测试表中的测试题;
- (2) 完成某一种测试表后, 统计你的选择中 A、B、C 各有多少个, 然后连网在线提交;
- (3) 联系你的辅导老师, 听听他(她)的反馈意见;
- (4) 与你的同学交流, 发现各自的选择会有怎样的差异。



学习风格测试（一）

说明：完成以下选择题，每题只能选择一个选项。

1. 你愿意采用哪种方式来了解计算机是如何工作的？
 - A. 看一部这方面的电影
 - B. 听别人对它的解释
 - C. 把计算机拆开并试图自己发现
2. 为了寻找乐趣，你喜欢阅读什么样的书？
 - A. 带有很多图片的旅游用书
 - B. 有很多对话的神秘书
 - C. 能回答你疑问和解密的书
3. 当你不能确定一个字如何书写时，你最有可能做什么？
 - A. 把它写出来，看它是否像对的
 - B. 把它读出来
 - C. 查字典
4. 你参加了一个宴会，第二天你会回忆起什么？
 - A. 参加宴会的人的面孔
 - B. 参加宴会的人的名字
 - C. 在宴会上你做的事和说的话
5. 为了参加考试，你准备怎样复习？
 - A. 读笔记，看教材，查看图示和图解
 - B. 让别人提问或自己复述问题要点
 - C. 在纸上记录并设计模型和图示
6. 当你看到一个单词“d-o-g”时，你首先想到的是什么？
 - A. 想到一张特定的狗的图片
 - B. 默默地对自己说“dog”这个单词
 - C. 出现一种牵着狗的感觉（抚摸狗、遛狗等）
7. 当你想集中精力时，最会让你分心的是什么？
 - A. 视觉干扰
 - B. 噪音
 - C. 其他一些感觉，如饿、鞋子紧或担心等
8. 你喜欢用什么方式解决问题？

- A. 列一个清单,把每一步组织好,做完后检查
 - B. 打几个电话,向朋友或专家请教
 - C. 设计一个问题的模型,在脑中把所有步骤演练一遍
9. 在电影院排长队等候时,你会做什么?
- A. 看其他电影的宣传海报
 - B. 跟站在边上的人聊天
 - C. 跺脚或用其他方式慢慢向前移动
10. 你刚进入一家科学博物馆,你会首先做什么?
- A. 四下张望,找一个显示不同展位的地图
 - B. 询问博物馆的向导,请教有关展览的事情
 - C. 先走进一个看着有趣的展位,以后再看说明
11. 当你生气的时候,你会做什么?
- A. 沉着脸
 - B. 喊叫或大发雷霆
 - C. 跺着脚出去并甩门
12. 当你高兴的时候,最有可能做什么?
- A. 露齿而笑
 - B. 高兴地喊叫
 - C. 高兴得跳起来
13. 如果有可能,你愿意参加什么兴趣班?
- A. 书画班
 - B. 音乐班
 - C. 体操班
14. 当你听音乐时,你会做什么?
- A. 白日梦
 - B. 哼起来
 - C. 随音乐活动、打拍子等
15. 你愿意怎样来讲一个故事?
- A. 写出来
 - B. 大声讲出来
 - C. 表演出来
16. 哪种餐馆你可能不愿进入?



- A. 灯太亮的
- B. 音乐声太大的
- C. 椅子不舒服的

参考结论：

大部分选 A 的人，可能是视觉学习类型。

大部分选 B 的人，可能是听觉学习类型。

大部分选 C 的人，可能是触觉学习类型。



学习风格测试（二）

请根据你的习惯，在每个项目后面选择适合你的选项。

项 目	经常	有时	很少
1. 与阅读相比，我通过倾听能够记住更多的内容。			
2. 与口头指导相比，书面指导更有效。			
3. 我喜欢写下内容或记笔记，以便日后复习。			
4. 通过使用钢笔或铅笔进行书写，能够帮助我加深对知识的记忆。			
5. 我需要对图表、图示、曲线图或其他视觉材料进行口头解释。			
6. 我喜欢使用适当的工具。			
7. 我擅长并且喜欢开发或制作图表、曲线图和图示。			
8. 当两种声音混合在一起时，我可以辨别它们是否和谐。			
9. 把内容多写几遍可以让我记得更牢。			
10. 我可以轻松地理解和使用地图上的指示。			
11. 通过听课或听录音我可以更好地掌握学科内容。			
12. 我经常玩弄口袋里的硬币、钥匙或手上的东西。			
13. 在记单词时，反复大声朗读字母比在纸上反复书写效果更好。			
14. 与听收音机相比，读报纸能让我更好地理解新闻内容。			

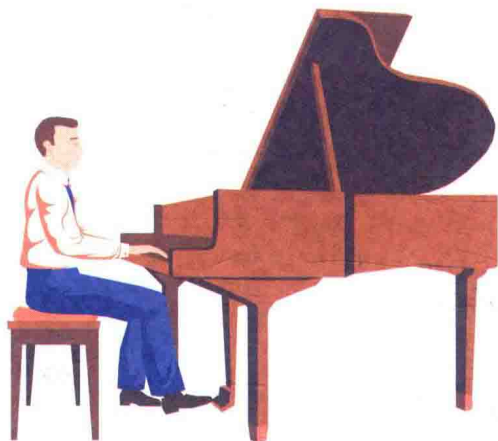


项 目	经常	有时	很少
15. 我喜欢在学习时嚼口香糖或吃零食。			
16. 我感觉最好的记忆方法是在脑海中想象一张图。			
17. 我通过描红学习写字。			
18. 与阅读书本材料相比,我更愿意听讲座或演讲。			
19. 我擅长解决难题、应对混乱局面。			
20. 我喜欢在学习过程中不断追求新的目标。			
21. 与读报纸相比,听收音机能让我更好地理解新闻内容。			
22. 我通过阅读相关材料获得感兴趣主题的相关信息。			
23. 在与其他人接触、拥抱、握手时,我感觉很自然。			
24. 与书面说明相比,我更喜欢口头说明。			

说明:根据下列相应的项目号,匹配你对以上问题的反馈。在项目号旁边填写分值。最后,在各栏填写分值,以获得各标题的偏好分数。例如,如果你对问题1的答案是“有时”,那么在中间一栏数字1后填上3。

经常=5分;有时=3分;很少=1分					
视觉		听觉		触觉	
编号	分值	编号	分值	编号	分值
2		1		4	
3		5		6	
7		8		9	

经常 = 5 分; 有时 = 3 分; 很少 = 1 分					
视觉		听觉		触觉	
编号	分值	编号	分值	编号	分值
10		11		12	
14		13		15	
16		18		17	
20		21		19	
22		24		23	
视觉分值 =		听觉分值 =		触觉分值 =	

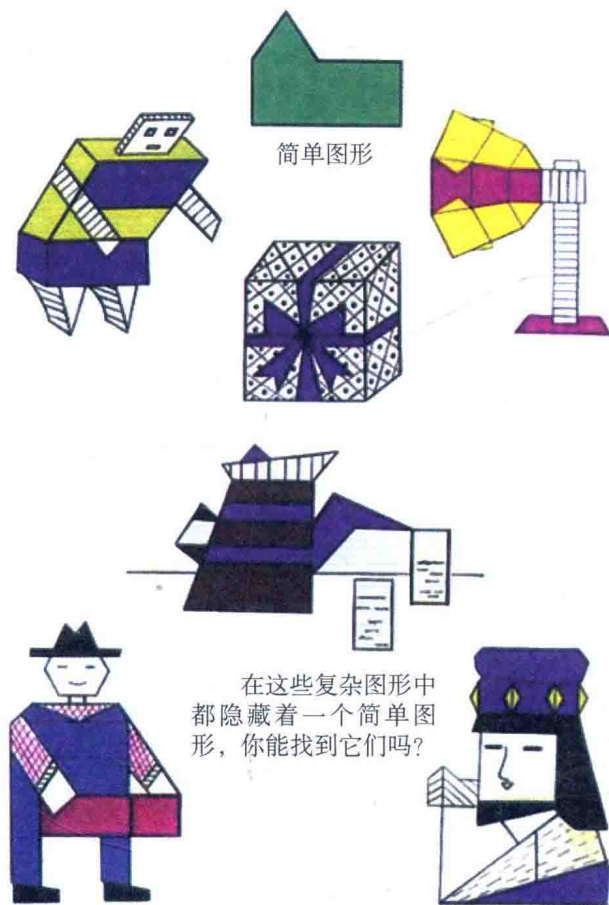




学习风格测试（三）

镶嵌图形测验——认知风格：偏整体还是偏分析？

说明：镶嵌图形测验也叫隐蔽图形测验。这是目前研究中采用较多的一种方法，受试者需在较复杂的图形中用铅笔勾画出镶嵌或隐蔽在其中的简单图形（见下图）。在测验中，能排除背景因素的干扰从复杂图形中迅速地、容易地知觉到指定的简单图形者为场独立型（分析型）；而完成该项任务较为困难者为场依赖型（整体型）。两种类型的人在学习中应采用不同的学习方式，才能达到学习效率和学习效果最佳的状态。



镶嵌图形测验