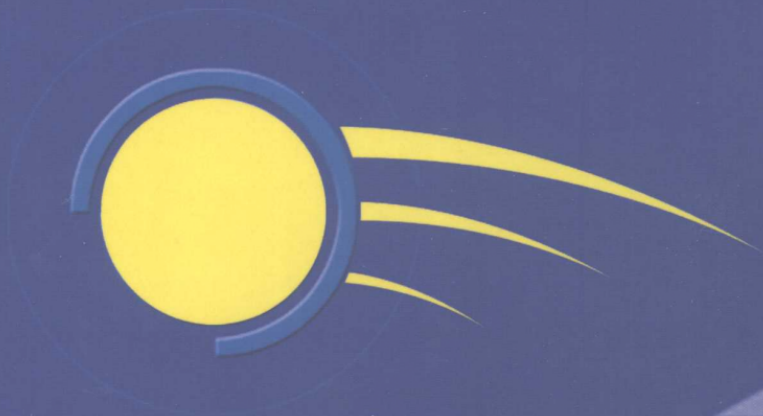


# 自主学习论

朱品一 编著



ZIZHU XUEXI LUN

研究出版社

# 自主学习论

朱品一 编著

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自主学习论/朱品一编著. —北京: 研究出版社, 2006. 12

ISBN 978 - 7 - 80168 - 289 - 5

I. 自… II. 朱… III. 终生教育—学习方法—研究  
IV. G72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 013758 号

责任编辑: 未 爽      责任校对: 郑 彦

自主 学 习 论

朱品一 编著

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017 电话: 010—63097512)

知识产权出版社电子制印中心印刷

开本: 850 毫米 × 1196 毫米 1/32

印张: 7.5 字数: 200 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80168 - 289 - 5

定价: 23.00 元

---

本社版图书如有印装错误可随时退换

# 目 录

绪 论 .....	( 1 )
一、成人学生学习需要掌握“自主学习论” .....	( 1 )
1. 学习能力是人类的基本生存能力 .....	( 1 )
2. 研究学习是学科多样化发展的需要 .....	( 2 )
3. 信息时代的变革使人类要积极转变学习模式 .....	( 3 )
二、“自主学习论”学科特点 .....	( 3 )
1. 目标定位：养成自主学习的习惯 .....	( 3 )
2. 教学转变：改变单一的教学模式 .....	( 3 )
3. 学科体系：积极加强新兴学科建设 .....	( 4 )
三、自主学习论的研究方法 .....	( 4 )
1. 观察法 .....	( 4 )
2. 调查法 .....	( 5 )
3. 情景设置法 .....	( 5 )
4. 个案分析法 .....	( 5 )
5. 实验法 .....	( 5 )
四、自主学习意识的培养 .....	( 6 )
1. 引导 .....	( 6 )
2. 培养 .....	( 6 )
3. 支持 .....	( 7 )
4. 监控 .....	( 7 )
5. 考核 .....	( 8 )

<b>第一章 自主学习观念论</b> .....	(10)
<b>第一节 信息时代学习观念的变革</b> .....	(10)
一、自主学习的内涵和主要特征 .....	(11)
二、如何培养和提高自主学习的能力 .....	(14)
三、多媒体和互联网技术改变了传统的教学理论 .....	(17)
<b>第二节 终身教育和终身学习</b> .....	(21)
一、什么是终身学习 .....	(21)
二、为什么要发展终身学习 .....	(22)
三、终身学习对教育和社会的影响 .....	(25)
四、建立有中国特色的终身学习体系 .....	(29)
五、建立新型的全民终身教育体系 .....	(30)
<b>第三节 自主学习的理论基础</b> .....	(32)
一、教学观：创设问题情景，培养终身学习的能力 .....	(33)
二、学生观：尊重个性差异，激发主动性 .....	(34)
三、教师观：转变角色，提高素质 .....	(35)
四、课程观：注重实用性，强调针对性 .....	(36)
<b>第二章 自主学习条件论</b> .....	(38)
<b>第一节 远程自主学习与智力因素</b> .....	(38)
一、智力与智力因素的含义 .....	(38)
二、远程自主学习与智力的关系 .....	(39)
三、远程自主学习与各种智力因素的关系 .....	(40)
<b>第二节 远程自主学习与非智力因素</b> .....	(44)
一、非智力因素的含义 .....	(45)
二、远程自主学习与非智力因素的关系 .....	(46)
三、远程自主学习与各种非智力因素 .....	(48)
<b>第三节 利用网络资源开展自主学习</b> .....	(54)
一、建设适合于自主学习模式的网络资源条件 .....	(54)
二、培养成人学生意志品质的途径和方法 .....	(57)
三、转变远程学习者消极学习态度的策略 .....	(61)

---

四、成人学生自主学习动机的激活 .....	( 66 )
<b>第三章 自主学习支持论 .....</b>	<b>( 72 )</b>
<b>第一节 传统教学中的学习 .....</b>	<b>( 72 )</b>
一、对传统教学观念的反省 .....	( 72 )
二、建构主义学习观三个重心的转移 .....	( 77 )
<b>第二节 远程开放教育机构的学生学习支持服务 .....</b>	<b>( 83 )</b>
一、建立支持服务系统是远程开放教育的必然要求 ..	( 84 )
二、远程开放教育学习支持服务系统的基本要素 .....	( 86 )
三、建构远程开放教育学习支持服务的原则 .....	( 90 )
四、远程开放教育学习支持服务系统的构建 .....	( 98 )
<b>第三节 远程教育模式下学习支持服务的改革和发展 ..</b>	<b>( 101 )</b>
一、远程教育支持服务的目标 .....	( 101 )
二、改革和发展学习支持服务系统 .....	( 106 )
<b>第四章 自主学习技能论 .....</b>	<b>( 111 )</b>
<b>第一节 学习者的学习技能和信息素养 .....</b>	<b>( 111 )</b>
一、学习者的学习技能 .....	( 111 )
二、学习者的信息素养 .....	( 114 )
三、电大应积极加强信息素养教育 .....	( 121 )
<b>第二节 多媒体和网络环境下的学习技能 .....</b>	<b>( 124 )</b>
一、“角色”和“技能要求” .....	( 124 )
二、多媒体网络环境下的学习技能 .....	( 126 )
<b>第三节 学习者的个性差异和生理差异 .....</b>	<b>( 130 )</b>
一、个体差异与个性化学习 .....	( 130 )
二、学习者的生理差异 .....	( 132 )
<b>第五章 自主学习方法论 .....</b>	<b>( 139 )</b>
<b>第一节 学习中阅读和记忆的方法 .....</b>	<b>( 139 )</b>
一、阅读的方法 .....	( 139 )
二、记忆的方法 .....	( 151 )

---

第二节 学习中听课和复习的方法 .....	(157)
一、听课的方法 .....	(157)
二、复习的方法 .....	(160)
第三节 学习中考试和写毕业论文的方法 .....	(167)
一、考试的方法 .....	(167)
二、写毕业论文的方法 .....	(169)
<b>第六章 自主学习效率论 .....</b>	<b>(176)</b>
第一节 科学的学习效率及评价标准 .....	(176)
一、学习效率的含义及评价标准 .....	(176)
二、衡量学习效率的标准 .....	(178)
三、提高学习效率的具体做法 .....	(179)
第二节 影响学习效率的几个因素 .....	(182)
一、几个重要方面的影响 .....	(182)
二、提高学习效率的相关因素 .....	(187)
第三节 提高学习效率的途径 .....	(189)
一、教学过程中提高学习效率的途径 .....	(189)
二、听课过程中提高学习效率的途径 .....	(191)
三、坚持和掌握高效率的学习方法 .....	(192)
<b>附录：计算机网络学习技能简介 .....</b>	<b>(196)</b>

# 绪 论

## 一、成人学生学习需要掌握“自主学习论”

自主学习论是一门研究学习方法的理论。为适应当今信息时代的发展变化和人们工作学习方式的变革，学习者自主学习的必要性越来越突出。面对知识经济时代的变化，我们体会到：知识的更新速度越来越快，新兴学科、交叉学科不断出现，产生了许多新的知识，使我们不得不考虑除了利用课堂教学学习之外，还要考虑利用其他途径，不断增强自身学习的动力，养成自主学习的习惯。自主学习是信息时代学习者需要树立的一种学习观，自主学习论是适应信息时代要求，在建构主义理论基础上提出的一整套学习的理论和方法体系。本书着力建立自主学习的理论、方法、技能、条件和支持服务体系。按照终身教育和终身学习的要求，每个学习者，不管是儿童、青少年或成年人，都需要逐步形成自主学习的观念，掌握自主学习的方法和技能。本书在构建自主学习论的体系基础上，重点论述成人自主学习的有关理论、方法和技能。本书所讲的自主学习就是指学习者在教师的指导下，依靠一定的网络设施和相关的媒体资源，通过多种途径，自主获取信息、建构自己知识体系的过程。自主学习强调学习者在总体教学目标的宏观调控下，结合教师的指导完成具体学习目标的过程，其中最重要的是学习者要具备自主学习的能力。自主学习与自学有很大的不同，前者是一种学习观，而后者是一种学习方式。

### 1. 学习能力是人类的基本生存能力

学生的职责是学习，学习也是每一个学生学习中的重要内容，



成年学生，在工作、生活之余，为了及时“充电”，需要不断进行理论知识的学习，没有一定的自主学习能力，面对远程教育、网络教育的现代化教育形式，学生在学习过程中就会陷入盲目状态，缺乏学习的效率和动力。此外，学生在学习过程中，也总会出现一些障碍或问题，有些障碍是可以解决的，这就需要学习者在学习的过程中自己理解，加深印象，消除学习过程中的障碍，这就要求学习者养成自主学习的能力。自主学习能够使学习者主动接受现代化的知识，也能够提高自身的其他能力和水平，使学习者在学习和生活中逐渐适应时代的变化，变被动为主动，使自己在未来的工作岗位上，无论遇到多大的工作压力和挑战，都会主动迎接，战胜困难。随着信息时代的到来，社会对学习者的学习能力提出了越来越高的要求，要想在激烈、突变的社会环境下生存，必须要掌握一定的学习能力。联合国教科文组织在《学会生存》这一著名报告中指出：“未来的文盲是那些没有学会怎样学习的人。”可见，在当今世界中，学习者的学习能力是很重要的，因此，对于成年学生，学习“自主学习论”是培养学习能力的重要环节。

## 2. 研究学习是学科多样化发展的需要

人类的学习包括了解、认知、记忆、掌握等多个方面，是一个极其复杂的系统。最近二十年，对学习本身的研究越来越引起专家、学者的普遍关注，对学习的研究又成为多学科共同关注的重要内容，这一领域的研究虽然取得了一定的成就，但还面临不少问题，很多成就还没有引入到教育理论的实践活动中，需要我们进一步加强研究。成人学生一味的用落后的学习方法学习，学习效率低下，无法有效的适应时代的要求。仅凭个人的狭隘学习经验，也不可能成为一名高效率的学习者，只有善于了解和掌握国内外有关学习研究的最新成果，才能了解到学习研究中的新成果、新进展和新经验，将之用于指导自己的学习，使自己成为一名紧跟时代步伐的优秀学习者。显然，只有在不断学习的过程中，才能掌握学习中的基础知识和基本技能，也能够较快地掌握学科发展的前沿理论知

识,了解到当今时代交叉学科,新兴学科的发展动态,及时加以吸收和利用。

### 3. 信息时代的变革使人类要积极转变学习模式

21世纪是人类社会一个重要的转折点,在这一变革的新时代,人类正以惊人的速度步入信息化时代,信息化时代不仅改变了人类的生产、生活方式,也改变了人类的思维、学习方式,使世界上每一个国家和地区都走向了网络化、虚拟化、国际化和个性化。信息时代的转变,既是对学习者提出的挑战,也为学习者提供了新的学习资源。远程教育的发展使学校网络化资源达到了空前发达的环境,学校也运用现代信息技术改善办学条件和教学环境,更新教学设施。这就要求学习者能够积极转变观念,培养在多媒体和网络环境下高效学习的方法和能力,尽快了解和掌握最重要的基础知识和基本技能,主动适应当今世界的变化。

因此,鉴于学习本身的重要性和当今世界的发展变化,成人学生应该树立终身教育和终身学习的观念,转变学习态度,主动接受新知识,养成自主学习的好习惯。

## 二、“自主学习论”学科特点

### 1. 目标定位:养成自主学习的习惯

自主学习论,不仅对当今信息时代的社会变化做了分析,还系统的介绍了学习的知识、方法,更主要的强调了成人学生如何在全新的网络教学环境下,真正理解信息时代学习所发生的深刻变化,更新自己的学习观念,学会运用学科的学习观念指导自身的学习和发展,总结和反思已有的学习经验,了解自己的学习类型、特点和个性,从而发挥自己的优势,克服障碍,激发自己学习的兴趣和动力,学会主动捕捉知识,学会自主学习,学会主动利用现代信息技术高效地学习,提高自己的学习效率。

### 2. 教学转变:改变单一的教学模式

传统的教学模式基本实行单一化教学模式,利用实体教室和板

书展示进行教学互动，而面对 21 世纪的变化，单一的教学模式越来越不适应时代发展的要求，需要我们改变以教师讲授为主、学生死背硬记的学习方式，教师要积极转变教学模式，创造多媒体和网络的学习环境，利用先进的网络资源、光盘、课件等代替单一的教材、教学参考书，使学生能够在多媒体和网络教学模式下主动挖掘网络课程资源，主动学习有效的网络知识，锻炼和提高自主学习的能力，这样才能为学生提供科学有效的学习平台。

### 3. 学科体系：积极加强新兴学科建设

自主学习论是以现代教育学、心理学为基础，将现代信息论、系统论等新兴学科、交叉学科的最新理论融入到自主学习的环节中去，形成自主学习论坚实的理论基础。针对 21 世纪的巨大变化，新兴学科，交叉学科不断产生，为了能够及时了解这些学科的研究内容和发展方向，我们就要主动加强学习，主动研究这些新兴学科的脉络体系，具有主动学习的精神，这样才能更有效地将新兴学科的研究和建设积极引入到自主学习的内容中去，主动探究新知识，学习新理论，及时增添自己的学习内容，更新自己的学习方法。

## 三、自主学习论的研究方法

### 1. 观察法

日常生活中，观察者可以通过直观的感觉、观察他人和身边的事物，并观察其发展的过程、结果，并做详细的记录，观察者主动观察自己身边出现的新事物，不失为一个有效的研究方法，比如，我们要了解某一重要知识，可以通过实例在现实生活中找到原型，并详细观察做好记录，将之加以了解，认知，达到掌握，以至深刻记忆。

观察法明确、使用方便，所得材料比较系统，成为自主学习论中广泛应用的重要方法，但这种方法只能得到大量表面的现象，还不能直接得到事物的本质特征，还要与其他方法有机结合，才能得到更好的效果。

## 2. 调查法

调查法是通过当面谈话，或以口头形式，或以书面问卷实行展开调查，深入了解所要学习内容的特性，可以通过咨询有关专家、学者、老师，也可以设置一定的调查问卷，展开对某一领域知识的系统研究，帮助自己更深刻的了解所要学习的理论知识，这种方法可以直接了解所要学习知识的特点，便于取得第一手资料，使用范围也较广泛，容易尽快从中的得到结论，但调查要注意调查对象，同时，问卷的设置要科学合理，还要注意有效性，便于统计，这些都需要做精心细致的分析。

## 3. 情景设置法

要学习某一知识，还可以设置一定的场合，在模拟的场合下，积极了解，加深印象，实际场合的设置要做到科学合理，客观反映理论知识的内容，便于在实际情景中，通过模拟场合的运行发展，加深对课本理论知识的理解，在具体的情景中，还可以产生新的意外效果，能够弥补书本上的不足，补充和完善已有的知识，产生实际的新知识，增加学习者对已有知识的了解和新知识的思考。

## 4. 个案分析法

对某一个领域的知识体系、重点、难点、脉络进行深入研究，要进行连续的调查，并在现实生活中了解其实际的应用，以及发展变化的全过程，这需要采取案例分析的方法，例如：我们要学习财务方面的系统知识，可以通过研究某公司的财务报表，账目，以及实际的财务人员的工作情况加以研究、分析，从而得出一定的结论，了解财务的运行等相关问题。以实际案例为核心主动学习所要学习的知识。

## 5. 实验法

学习者针对某一问题有目的地在具体环境和条件下，通过借助某一仪器设备取得精确数据，并在这一环境下达到有效控制，反复验证，就是实验法。实验法可以在实验室进行，可以把复杂的问题模型化、简单化，也可以在实际的办公环境下，通过有效的控制方

案把问题确定在某一个科学合理的范围内，坚持长期观察，并对数据做统计分析，从而得到必要的结论。

总之，以上方法都有一定的应用价值，也有一定的局限性，在多数情况下，对自主学习的研究要采用定性与定量相结合，同时使用几个方法，以取长补短，相得益彰。

#### 四、自主学习意识的培养

##### 1. 引导

学校和教师对每一个自主学习者加强引导是培养学习者自主学习意识的有效手段。引导的重点是学习者思想观念的转变和学习目标的确立，在学习者自主学习的过程开始前，教师要通过充分的交流，了解学习者当前的生活环境（社会的、家庭的、工作的）、学习条件（有利的、不利的）和学习需求，指导学习者确立学习的目标、制定学习计划、选择学习方法。通过多种活动形式向学习者宣传的特点和优势，促使学习者尽快转变观念，加深对自主学习模式的理解，从而使学习者完成通过开放教育由一个社会人或职业人向学习者的转变，为自主学习打下良好基础。

##### 2. 培养

培养的重点是对学习者学习能力和学习方法的培养。远程教育下成人学生由于工作、家庭和生活的原因为，习惯于完全依赖教师的学习方式，一切靠现成的理论知识，传统的学习方法，造成学生自主学习的技能和能力相对较弱。当进入自主学习的过程时，面对新的学习方式、众多的媒体资源和先进的学习设施，学习者反而会觉得茫然。因此，需要教师针对成人学生的特点和需要，充分利用各种机会开展自主学习能力的培养。如计算机应用能力的培训，网络资源和信息的收集、整理、选择、分析和利用能力的培训，组织开展网上答疑、网上讨论、网上测试等活动，让学习者逐步熟悉网上学习环境，掌握运用计算机学习的技能，增强其自主学习的兴趣，从而使学习者能够独立自主地开展学习。

### 3. 支持

学习者 is 自主学习的主体，而教师、媒体资源、网络设施等对培养学习者自主学习意识，帮助学习者顺利完成自主学习的过程也具有十分重要的作用。面授教学是远程开放教育不可缺少的重要环节，是指导学生获取知识，构建知识体系的重要手段。教师应该作为指导者和服务者，其主要任务是要帮助学生理清知识体系的结构，理清知识的层次条理，把握好学习的重点和难点，帮助学习者解决学什么和怎么学的问题。除文字教材外，各种媒体资源也是学习者获取知识信息的重要来源，因此，需要教师高度重视多种媒体资源的开发、建设、整合和利用，以方便、快捷、适用为原则，为学生提供多种获取信息的渠道和足够的网络资源和媒体资源，供学习者随时随地选择利用。同时，在面授教学中，教师也要结合教材的内容，利用多媒体手段，为学习者提供一些必要的知识信息，丰富学习者的知识构建，最终实现学习目标。

### 4. 监控

监控是指对学习者的自主学习的效果和学习状态的监督与控制。对学习效果的监控可以通过平时作业、面授教学的表现、网上答疑、社会调查以及期末考试等形式进行，通过监控可以判断学习者学习的效果和质量，以便对其进行个性化的指导。还要重视的是对学习状态的监控。在远程教育中，学习者与教师处于“半分离状态”，学习者主要是借助于多种媒体进行个别化学习，长期的人机对话环境不仅使学习压力得不到有效释放，也缺少及时的鼓励和肯定，学习者很可能会出现紧张、厌倦、冷漠等心理障碍，甚至会影响到学习者的信心和学习效果。因此，教师需要建立起一套比较完善的咨询与反馈机制（如电话、电子信箱、BBS 讨论板等），对学习者的学习过程进行及时监控与分析，掌握其思想动态。对学习态度积极、出勤率高、学习效果明显的学习者及时予以表扬，增强其成就感和自豪感。对学习者的出勤率低、不及时交作业，面授教学不遵守纪律者要及时进行疏导，提出意见和建议。同时要通过构建虚拟校园、虚拟班级、网上交流、小组讨论以及参观、实习和社会调

查等活动,为学习者提供更多交流的机会,增强学习者对教师的归属感和亲近感,提高自主学习的质量和效率。

### 5. 考核

考核也是促进学习者完成自主学习过程的必要手段,是学习者获得外界客观评价的主要途径。对学习者来说,自主学习实际上是一个相对自我封闭的过程,在这一过程中,学习者自我管理、自主选择、自主控制,因此,学习的效率也由学习者本人自我评价。而自我评价的正确与否,与学习者的素质、基础、目标、要求等主观因素相关,常常会有一定的失真性。考核则是从完全客观的角度对学习者的学习进行有效的评价,以帮助学习者取得正确的效果与质量参照,促使学习者对自主学习过程的各个环节进行调整和修正。同时考核作为一种外界的评价方式,也能够对学习者形成有利的良性刺激,成为鼓励或激励学习者完成学习过程的动力。因此,教师要高度重视考核的设计,使考核成为促进自主学习的有效手段。目前,电大实行的是形成性考核与终结性考核相结合的方式,实践证明这种方式是基本适合自主学习的特点和要求的,也是十分有效的。但从更加有利于自主学习的角度来看,应该重视过程性考核,根据不同专业、不同课程、不同对象的特点精心设计一些适用性、趣味性、交互性强的评价种类和评价方式,增强学习的动力与信心,使自主学习始终保持在最佳状态。

总之,自主学习过程既是学习者主动建构知识体系的过程,也是由学会知识到学会学习的转变过程。学习者的自主学习意识对这一过程的顺利完成具有十分重要的影响。如何培养学习者的自主学习意识,形成自主学习的“内驱力”,真正实现“自主”学习目标将是我们研究构建自主学习模式的一项紧要而又必须完成的任务。

### 思考题

1. 自主学习与自学有什么关系?成年学生学习自主学习论的必要性是什么?

2. 自主学习论的主要研究方法有哪些？
3. 你认为现代人应该树立什么样的学习观？
4. 试用网络搜集有关成人学习某一方面问题的资料。



# 第一章 自主学习观念论

随着 21 世纪的到来，新技术革命正以突飞猛进的速度向前发展，新技术革命不仅带来了知识结构的突变，也使知识总量增长速度达到了惊人的程度，导致知识更新的周期大大缩短。同时，知识经济的加快发展使新兴学科和交叉学科的不断产生，涌现出大量新的知识门类。科学的高度分化与综合交叉，构成了纵横交错的大知识群落，使人类社会迈入知识信息时代。信息技术的迅速发展也作为一个有利的条件，使知识与信息的传播、存储与检索方式都发生了革命性的变化，从当今世界的发展趋势来看，国际化、信息化、知识化等特征日益明显，信息的交流与应用也逐渐突出，使 21 世纪表现成为全球经济一体化的时代，信息技术的时代、知识经济的时代、可持续发展的时代、终身学习的时代以及对人类自身的资源、潜力与价值日益关注和开发的时代。步入信息时代，多媒体和国际互联网发展迅速，多媒体使教学更先进，构成了信息时代的社会细胞，导致了一场历史性变革；网络的发展进一步将社会细胞连为一体，将整个世界连在了一起。在这样的时代背景下，人们为了生存，就需要适应国际社会的这些变化，主动接受新知识的挑战，养成自主学习的习惯。

## 第一节 信息时代学习观念的变革

学习能力是生存的重要方面，但由于学习者在学习动机、学习需要、学习能力等方面的差异性，且这种差异性会因人而异，因此，那种统一目标、统一进度、统一内容、统一方法的班级教学模式