

基础教育改革与发展译丛

Developing Self-Regulated Learners

自我调节学习

实现自我效能的超越

Beyond Achievement to Self-Efficacy

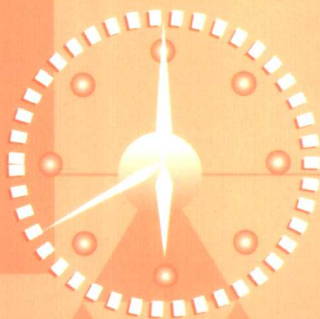
【美】Barry J. Zimmerman

Sebastian Bonner 著

Robert Kovach

姚梅林 徐守森 译

张厚粲 审校

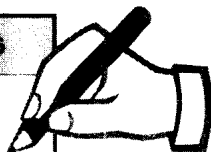


中国轻工业出版社

基础教育改革与发展译丛——课堂教学心理系列

Developing Self-Regulated Learners

自我调节学习



Beyond Achievement to Self-Efficacy

实现自我效能的超越

Barry J. Zimmerman

【美】 Sebastian Bonner 著

Robert Kovach

姚梅林 徐守森 译

张厚粲 审校



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我调节学习: 实现自我效能的超越 (美) 齐默尔曼 (Zimmerman, B. J.), (美) 邦纳 (Bonner, S.), (美) 科瓦齐 (Kovach, R.) 著; 姚梅林, 徐守森译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.7

(基础教育改革与发展译丛·课堂教学心理系列)

ISBN 7-5019-3290-5

I. ①自… II. ①齐… ②邦… ③科… ④姚… ⑤徐…
III. 学习方法 IV. G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第045504号

版权声明

Copyright © 2001 by China Light Industry Press

This Work was originally published in English under the title of *Developing Self-Regulated Learners* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 1996 by the American Psychological Association. The Work has been translated and republished in the simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the Publisher.

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

电子信箱: wqtw@263.net

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 6.5

字 数: 85千字

书 号: ISBN 7-5019-3290-5/G · 227

定 价: 12.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-1267

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

总 序

中国有句古话，“十年树木，百年树人”，足见育人的重要和不易。自孔子广收弟子以来，教育就成为国家的大事。教育质量的高低与教育观念的恰当与否紧密联系。我国两千多年的教育实践积累了宝贵的经验，教育理念也随着时代不断变迁。在科学技术飞速发展的20世纪，即心理科学诞生之后，这门学科的分支——教育心理学对学习理论研究产生了更直接的影响。学习理论在发展中出现过不同的流派，它们各自在不同时期主导着世界范围内的教育研究和教学实践。可以概括地讲，行为主义盛行于20世纪20~50年代，该理论指导下的教育观以教师为主，强调教师对课堂的控制和对学生的奖惩；20世纪60年代以后，出现了认知主义学习理论，该理论强调学生在学习时脑内的加工过程，注重教学操纵和对学习结果的量化研究；然而，自20世纪80年代以来建构主义学习理论成为主流，

该理论指导下的教育观以学生为主,提倡学生主动学习,重视学习结果的质量。由于建构主义的主要观点更加接近学习的实质,正在有力地指导着当前各国教育改革的方向。

在西方,建构主义的研究与实践成果很多,而在我国,这方面的理论研究起步较晚,教学实践更是有限。这就迫切需要引入国外同行的研究经验和成果,使广大教育工作者了解最新的教育观念,中国轻工业出版社出版的《基础教育改革与发展译丛——课堂教学心理系列》图书正是应时之举。该系列此次推出共四册,主要面向中小学教师,它们是美国心理协会组织世界著名心理学家和教育一线的教师撰写的,其特点是深入浅出,用事例来印证作者的论点,具有较强的可读性和可操作性。

这四本书分别是:《思维教学》、《培养反思力》、《自我调节学习》、《自主课堂》。其中,《思维教学》由著名心理学家斯腾伯格编写,依据他所倡导的思维三元理论,着重阐述了如何提高学生的思维能力;《培养反思力》运用大量实例讲解了教师和家长如何促进学生对自己的努力程度和学习成效进行反思、成为自律学习者;《自我调节学习》从帮助教师实施自我调节循环模式入手,介绍了如何帮助学生进行自我调节学习,学会五种基本的学习技能;《自主课堂》通过一个典型个案研究阐明了创建积极课堂环境在培养自主学习者过程中的重要性,强调学生的需求和参与。

整套书贯穿着“以学习者为中心”的教育观念:教育的重

点是培养学习者的学习能力、思考能力和自我约束能力，而不是知识的简单灌输；教师应成为学习者的指导者和朋友，而不是发号施令的奖惩官；学生可以成为也应该成为自律的学习者，学会对自己的行为负责；教育的目的是造就终生爱好学习的自主学习者，而非被动的高分低能者；学生可以参与教学，而不是一味地服从或适应教材等等。

该系列图书有助于现代教师开阔视野，转变观念，对我国当前的教育改革，特别是教育实践有着较高的借鉴价值。它们不仅仅适合于教师等教育工作者，广大学生家长以及有关人力资源和咨询部门、人才培养等机构的工作人员也会从中受益。

希望这套丛书给广大的教师带来帮助，对深入贯彻素质教育，成功完成我国新世纪教育大业有所贡献。

张厚粲

2001年初夏于北京师范大学

译者序

面对迅猛发展、日益更新的社会，人们只能学习、学习、再学习。在恪守着“书山有路勤为径、学海无涯苦作舟”这一信念的同时，人们也渴望着有一条达到成功彼岸的捷径，渴望着拥有一把开启知识和智慧大门的金钥匙。教育者更是倾尽全力，寻求点石成金的有效教学方法。要实现这一目标虽然路途漫漫，但不懈的求索、努力也终将会有回报。《自我调节学习》一书将作者二十多年不懈求索而获得的成功经验加以提炼，逐一讲解、示范，以期更多的人能够从中受益，成为独立、自主、高效的学习者和教育者。

本书的主要目的旨在帮助教师如何引导学生科学地使用自我调节学习的循环模式，该模式主要包括四个相互联系的步骤：（1）自我评价与监控：学生根据先前的学习成绩来判断自

己的能力水平。(2) 目标设置与策略计划: 分析学习任务, 设置具体的学习目标, 确定要使用的学习策略。(3) 策略执行与监控: 学生在具体情境中使用策略, 并监控其执行。(4) 策略结果的监控: 学生分析某种策略与某种结果之间的关系, 以确定所使用策略的有效性。该模式之所以是循环的, 一方面是因为自我调节学习并非一次奏效, 需要四步的多次反复, 另一方面, 从终身学习的角度来看, 自我调节学习是永无止境的。

作者认为, 使用自我调节学习的循环模式能够“让学生感受到拥有学习的自控权, 而这种感受又是激发学生自主学习的内部动机的主要源泉”。作者精选了五种典型的学习技能, 来具体示范如何执行自我调节学习的循环模式。这五种学习技能是: 时间规划与管理技能、文章理解与摘要技能、课堂记笔记技能、考试预测与准备技能以及写作技能。纵观全书, 其主要特点有三点。

1. 赋予教师、学生以全新的角色

自我调节学习主张学生是学习的主人, 是学习的主体, 学习是学生个体的自主行动。在教学过程中, 只有充分调动学生认知的、情感的、行为的、生理的等诸多因素参与, 才能充分发挥学生的主观能动性, 促进主动探索与发展, 形成积极的自我效能感。同时, 自我调节学习兼重“学生如何学, 教师如何教”的教学理念, 使课堂成为教师与学生为获得学习意义而共同努力的“工作空间”。

2. 选题典型，覆盖全面

学习方法与策略林林总总，本书基于对自我调节学习这一领域的整体把握，对之进行了有效取舍，抓住具有典型代表性的五种关键技能进行论述，由点到面，由此及彼，既相互联系，又彼此独立，使读者能够从中了解到自我调节学习的全貌，而且对具体的技能也有深入的把握。

3. 深入浅出，操作性强

作者根据多年的研究经验，将内容庞杂的自我调节学习理论加以归纳、精炼，把该理论的精华以简单明了、具体形象的方式呈现出来，可读性和可操作性都比较强。在论述每一项具体的学习技能时，作者都遵循着自我调节学习的四步循环模式，思路清晰，易于把握。所使用的语言通俗易懂，但又不失其科学性。贯穿全文的案例贴近教学实际，加之大量的图例、表格等，都有助于读者对内容的理解、把握，并付诸实施。

该书的其他特点不一一列举，留待读者自己去品味，并在实践中加以验证。

译稿即将出版之际，由衷地感谢张厚粲先生和中国轻工业出版社给我们这次机会，有幸先睹为快，也平添了许多自我调节学习理论的鲜活生动的感性经验。张厚粲先生对译稿逐字审校，对关键术语仔细推敲并提出改进意见，译稿的完成得益于

先生的悉心指点。同时感谢所有对此书出版给予帮助的人。愿此书的出版,不仅对在校的教师和学生有帮助,而且有益于所有乐于学习的人。

限于翻译水平,书中不当之处,敬请读者和各位专家批评指正。

译 者

2001年初夏于北京师范大学

前言

授人以鱼，只供一饭之需；教人以渔，则终身受用无穷。

——中国俗语

我们相信，如果学生能够利用自我调节的学习进程进行更有效的学习，那么所有的学生都可以成为“聪明的学习者”。我们的结论来自于自己身为学习者、教师以及研究者的切身体验。本书的作者之一，巴里·J·齐默尔曼（Barry J. Zimmerman），是纽约城市大学（City University of New York）的一位教育心理学家，他对有成效学习者如何自主学习这一问题的研究已经长达25年之久。他的研究发现，学习成效高的学生，无论他们就读的学校位于城市或乡村，在东北部或西南部，在美国本土或远在澳大利亚，他们在阅读、研习、写作和应试的技巧方

法上都出奇地相似。齐默尔曼如今在纽约城市大学讲授关于自我调节学习 (self-regulated learning) * 进程的研究生课程。

本书的第二位作者, 塞巴斯蒂安·邦纳 (Sebastian Bonner), 是一位博士生, 他为那些将来要当教师的本科生讲授自我调节学习的有关课程, 同时正在从事个案研究, 来探讨学习困难学生的个别化辅导问题。

本书的第三位作者, 罗伯特·科瓦齐 (Robert Kovach), 是一位高中社会科学的教师, 他建立了一套有创新性的程序, 评价学生学习的自我调节方法, 评价学生对这些方法所产生效能的理解。

我们之所以决定写这本书, 分享我们的共同体验, 是因为我们自身在使用这些程序的过程中受益匪浅。同时, 我们也看到这种程序应用在学生身上时所显现的力量。程序的应用不但改善了学生的学业成就, 而且我们看到那些学生们在自我调节能力发展的过程中, 自我效能的信念逐步增强, 最终变成像中国俗语所说的“渔夫”, 可以满足自己一生对知识的渴求。

* 关于 self-regulated learning, 在本系列其他图书中, 又译作“自律学习”。我们没有进行统一, 一方面本着“百家争鸣”的原则, 尊重译者的各自观点。另一方面, 供读者多方面学习研究。——本书编辑

作者简介

巴里·J·齐默尔曼

(Barry J. Zimmerman)

美国纽约城市大学的教育心理学教授，是学习、发展与教学研究领域的主要代表人物。曾发表过上百篇论文，主要是从社会认知的角度来探讨儿童与青少年的学习与动机激发的问题。曾编著过6本书，其中包括2本以自我调节学习及其发展为主题的著作。1994年获得美国资深科学家终身成就贡献奖。

塞巴斯蒂安·邦纳

(Sebastian Bonner)

美国纽约城市大学教育心理学高级博士学位候选人，主要从事学生的自我调节技能发展的研究，并在中学和大学开设自我调节学习的有关课程。

罗伯特·科瓦齐

(Robert Kovach)

美国纽约城市大学哲学博士候选人，曾获威斯康辛大学教育学硕士。他在华盛顿的Paul D. Schreiber中学有20多年的社会科学教学经历，该校高中曾被美国教育部评为全美最杰出的高中之一。他设计了具有创新性的多种评价程序，来评估学生自我调节学习的有效性。



张厚粲 北京师范大学心理系教授，博士生导师。兼国务院参事，全国政协委员和国际心理科学联盟副主席等职。主要研究领域为认知心理、心理与教育测量。

张厚粲教授从教50余载，培养了大批心理学人材，成为我国心理学界公认的主要奠基者，并被载入美国传记学会和英国剑桥大学传记学会世界名人录。

目 录

导言	1
自我调节与学习	3
基本原理与目标	5
目标一 了解自我调节学习的原理	7
自我调节学习能力缺失的学生	8
自我调节学习：学园模式	10
在课堂中应用自我调节程序	21
通向辉煌之路	32
推荐读物	36
目标二 培养时间计划与管理技能	37
自我评价与自我监控	38
目标设置与策略计划	45
策略执行与监控	51
自我效能感	60

时间计划与管理的个人效益和社会效益	60
推荐读物	65
目标三 培养文章理解与摘要技能	67
自我评价与监控	69
目标设置与策略计划	75
策略执行与监控	78
策略结果的监控	79
自我效能感	87
推荐读物	91
目标四 培养记笔记的技能	93
自我评价与监控	94
目标设置与策略计划	99
选择恰当的记笔记策略	101
策略执行与监控	103
策略结果的监控	105
自我效能感	115
推荐读物	119
目标五 培养考试预测与准备技能	121
自我评价与监控	123
目标设置与策略计划	127
策略执行与监控	131
策略结果的监控	132
自我效能感	135
推荐读物	139
目标六 培养写作技能	141
自我评价与监控	143

目标设置与策略计划	148
策略执行与监控	152
策略结果的监控	155
自我效能感	163
推荐读物	168
结束语 将自我调节学习引入课堂	169
关键的教学能力	170
家长的作用	178
投资自我调节学习	179
结论	181
术语表	183
参考文献	187