

“十二五”国家重点图书出版规划项目

中国远程教育学者文库 丛书主编 严冰

远程学习者的 自我管理

YUANCHENG XUEXIZHE DE
ZIWO GUANLI

钟志贤 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

中国远程教育学者文库 丛书主编 严冰

远程学习者的 自我管理

YUANCHENG XUEXIZHE DE
ZIWO GUANLI

钟志贤 著

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

远程学习者的自我管理 / 钟志贤著. -- 北京: 中央广播电视大学出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 304 - 07147 - 9

I. ①远… II. ①钟… III. ①远程教育—自我管理—研究 IV. ①G43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 114602 号

版权所有, 翻印必究。

“十二五”国家重点图书出版规划项目

中国远程教育学者文库 丛书主编 严冰

远程学习者的自我管理

钟志贤 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: 李 嵩

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: 22.75 字数: 283 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 07147 - 9

定价: 68.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

序 | Preface

作为中央广播电视大学^①这样一所开展远程教育为其特色的新型大学的出版机构，中央广播电视大学出版社根据建设“远程教育学习资源和学术著作出版基地”的定位和发展目标，近年来特别重视远程教育学术著作的选题策划。继2008年从英联邦学习共同体引进出版“开放与远程教育研修丛书”后，2011年年底又开始陆续推出“中国远程教育学者文库”，作为出版社的重点选题，比较系统地呈现我国远程教育实践探索和理论基础的最新学术成果。

2004年12月1日，中央广播电视大学出版社和《中国远程教育》杂志联合主办了一次“中国远程教育学术圆桌”，主题是“中外现代远程教育的理论与实践”。香港的张伟远博士在发言时强调，远程教育理论来源于远程教育实践，发展具有中国特色的远程教育理论，就应该很好地总结我国远程教育的实践，然后才有可能上升到理论。我始终认为，发展具有中国特色的远程教育理论，当然应该而且也必须借鉴国外的经验，包括国外同行的理论研究成果，但

^① 2012年6月，经教育部批准在中央广播电视大学基础上建立国家开放大学。

更重要的还是对中国远程教育的丰富实践进行理论的概括和提升。许多同行已经做了大量的开创性的工作，取得了不少重要的理论研究成果，而且这些成果确实对远程教育的发展起到了多方面的积极作用。但毋庸讳言，现在的理论研究明显滞后于实践探索，理论与远程教育的发展进程是不相适应的。换个角度看，这里所说的滞后或者不适应，恰恰又给远程教育理论研究提供了宽阔的空间。

我在许多场合谈到过所谓“问题意识”，并引用两段话来强调研究者必须具有“自觉的问题意识”。一段话是卡尔·波普尔的：“科学与知识的增长永远始于问题，终于问题——愈来愈深化的问题，愈来愈能启发大量新问题的问题”^①。另一段话是陶行知曾说的：创造始于问题，有了问题才会思考，有了思考才有解决问题的方法，才有找到独立思路的可能，有问题虽然不一定有创造，但没有问题一定没有创造。^②有学者认为学术发展史就是问题发展史，甚至用“问题的学科化”和“学科的问题化”来描述迄今为止的学术发展史。至于教育研究，亦有学者引述日本学者的观点，称教育学是“以‘教育问题’为研究对象的科学”。所以我不无偏颇地认为，与其将兴奋点放在开创这个“学”那个“论”上，不如更多些对问题的关注，致力于发现并提出远程教育发展中需要研究和解决的实践问题与理论问题。也许，还有必要对所谓“有意义的问题”和“没有意义的问题”，或者说“真问题”和“伪问题”的混淆保持足够的警觉。胡适有句名言“少谈些主义，多研究些问题”，对现在的远程教育研究还是有些针对性的。

① 波普尔：《真理·合理性·科学知识增长》，见《科学知识进化论——波普尔科学哲学选集》，纪树立编译，184页，北京，生活·读书·新知三联书店，1987。

② 陶行知：《创造的教育》，见《陶行知全集》，第2版，第3卷，446~454页，成都，四川教育出版社，2005。

我有位朋友办了份研究中国文化的刊物，取名《原创》，并说“原创是一种努力”，遗憾的是这个概念一定程度上已被中国学界和文化界泛化为“学术创新”“材料发现”“第一次做的”等现象，从而消解了“原创”应该是思想理论的独特创造的意义。他还主张不是一般提倡“问题意识”和“中国问题”，而是特别提倡“独特的中国问题”，并通过面对这样的问题，去发现原创性理论的成长点。^①这样的看法对于远程教育研究或许有所启迪，直面中国教育改革进程中的各种矛盾与冲突，发现并提出中国远程教育发展中需要研究和解决的问题，更有可能取得有特别价值的研究成果。这里还可以拎出两个关键词：一是“思想”，远程教育发展需要足够和有效的“思想支撑”，而这里所说的“思想支撑”，不仅是对“舶来”的思想理论的研究与借鉴，最重要的还是基于本土实践，尤其是直面“独特的中国问题”的“原创”思想。陶行知曾把教育研究中的“媚外”与“移植”现象比喻成“替外国人拉洋车”，现在的远程教育研究有没有这种倾向，值得反思。二是“方法”，必须更加重视远程教育研究中的方法论问题，包括研究过程及其评价标准等问题。我国远程教育研究在国际上的影响总体说还相当有限，与研究方法的不足及方法论的缺失似有直接关系。

发现并提出我国远程教育发展中需要研究解决的那些问题，是研究者的责任，也是研究者的机会。对于理论指导实践过程中出现的那些问题，我始终认为研究者没有足够的理由埋怨实践者。我赞同这样的观点，真正的理论研究成果本身就应该具备解释力和影响力。因此，研究者恐怕还是应该更多地从研究本身进行反思。还有

^① 吴炫：《原创是一种努力——写在〈原创〉第一辑前面》，见《原创》第一辑，序I，哈尔滨，黑龙江人民出版社，2007。

教育研究者和决策者、实践者的关系，向来是个很有意思的问题。“教育研究者往往认为自己的研究成果不为决策者所采纳，而教育决策者则认为相当多的所谓研究成果脱离了教育的实际需要，并不是他们所想得到的”——其实早在1995年，国际教育局曾与日本国立教育研究所共同组织召开过一次教育改革与教育研究国际会议，集中探讨的就是“建立教育研究、政策制定和教育实践之间有效联系的问题”。会议形成的报告中有许多现在看来仍然很有针对性的阐述，比如“促进这三类群体进行合作的最有效途径之一，是让他们朝向一个共同的目标一起工作……共同目标使得教育研究所生产的知识和信息能最大程度地为决策者和教育实践者所利用”。^①尽管我们常说理论研究和实践探索的落差甚或对立会产生一种张力，成为远程教育研究的推动力，但要改变理论研究滞后于实践探索的状况，对“研究”本身进行研究可能是个切入点，其中非常重要的正是探索“建立教育研究、政策制定和教育实践之间有效联系”的路径。

按照《从现在到2000年教育内容发展的全球展望》一书中所揭示的趋势，“以决策为目标的研究”已取代“以结论为目标的研究”，教育研究不再注重于得出结论（理论、一般概念等），而是注重面临的问题和决策者、教育者的需要。并提到，一种观点认为，教育的任何革新都应以对教育的深入思考和实验研究作先导并以此为依据；与此相反的观点则认为，教育体系的演进可以不依赖理论和研究成果。前者有严重妨碍人们作任何决定的危险，后者则可能导致心血来潮的作法和专断的决定。“对教育研究的需求程度能如

^① 赵中建：《全球教育发展的研究热点——90年代来自联合国教科文组织的报告》，203页，北京，教育科学出版社，1999。

实反映出决策者对变革的一般态度”。^① 这对远程教育研究及其成果的使用，现在看还是很有针对性的。此外，有学者指出教育改革充满话语冲突，至于当下的主要表现，除提到“政治”与“学术”的话语博弈、“逐利”与“育人”的话语失衡外，还特别谈到了理论言说与实践表达的话语异质。^② 远程教育研究领域同样充满这样的话语冲突，包括基于不同利益考量而导致的话语碰撞。如同这些学者所指出的，远程教育研究者能否成为所谓“真诚的‘阐释者’”，包括并不热衷于为教育改革提供一个简明的答案或固定不变的处方，而是引导人们思考各种教育行动的可能性及其限度等等，可能是远程教育研究不能不正视的问题。

“中国远程教育学者文库”将努力在以下几个方面逐步形成特色：一是关注本土实践。作者都是国内远程教育学者——包括研究者和决策者、实践者，研究成果主要来自我国远程教育实践，上升到理论后又应用于我国远程教育实践，其中又特别重视行动研究、案例研究、实证研究及其研究成果的呈现。二是聚焦问题研究。不论是基础研究还是应用研究都应该强调“问题意识”，如前所说，重在发现并提出需要研究和解决的实践问题与理论问题，包括宏观层面、中观层面和微观层面的问题。推重作者个人的比较系统的专题研究成果，避免片面追求学科系统性和完整性的“宏大叙事”，每本专著的合作者最多不超过三人，不拟收入概论性质的专著以及论文集。三是追求创新价值。尽可能体现我国远程教育实践探索和理论研究的前沿，突出具有“原创性”的最新研究成果，包括阶段

① S. 拉塞克、G. 维迪努：《从现在到2000年教育内容发展的全球展望》，马胜利等译，253页，北京，教育科学出版社，1996。

② 李润洲、楼世洲：《教育改革背景下的学者话语言说》，载《清华大学教育研究》第30卷，第6期，2009年12月，23页。

性和形成性成果，在远程教育研究的内容维度和方法维度方面争取有所创新。四是倡导平实文风。尽力消除教育研究论著中常见的“阅读障碍”，以及炒概念、贴标签等颇受诟病的表述方式，版式设计和编排等技术处理也力求灵活一些。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的颁布实施，昭示着中国教育改革和发展的又一个新起点。《教育规划纲要》提出“到2020年，基本实现教育现代化，基本形成学习型社会，进入人力资源强国行列”的战略目标，强调要构建灵活开放的终身教育体系，其中明确提出要“大力发展现代远程教育”“办好开放大学”。许多课题有待于在实践中进行创新探索，而且不少课题所涉及的问题和矛盾，其复杂性、敏感性以及不确定性，可能都是前所未有的，决策者、实践者、研究者都无从回避。远程教育研究面临许多新的挑战，这些挑战正是我国远程教育研究不断提高水平、走向成熟的巨大驱动力。希望“中国远程教育学者文库”的出版能在这个进程中起到积极的推动作用，并且有助于提升我国远程教育研究在整个教育研究领域以至国际远程教育领域的学术影响力。



2011年12月

自序 | Preface

生生不已，变化不息。在这个“唯一不变的就是变化”的时代，学习是应变的不二法门。世界变化不止，终身学习不断。学习已成为一种生活方式。

《远程学习者的自我管理》的来由之一，是因为在信息化终身学习时代，每个人都是远程学习者。远程学习的实质是自我管理型（Self-managed Learning）的自主学习，如果缺失自我管理，远程学习就可能沦为随波逐流的浮萍、自由泛滥的虚无。

如果不能实现有效的自我管理，远程学习者就难以开展有益的远程学习。而离开了学习，人生的方方面面可以说既走不“远”，也不可能有什么“程”度，甚至可以这样说，一个人如果不会自我管理，就等于遮蔽或悬置了自己的“远大前程”。

来由之二，是因为自我管理，不仅是引动、维系和调节远程学习成效的根本保障，更可以内化为一种使自身学习、生活和工作终身受益的素质。没有自我管理，便没有自我潜能的开发，也就没有自我价值的实现。有效的远程学习离不开学习者的自我管理。

本书就是希望唤醒远程学习者的自觉性、能动性和创造性，充分弘扬学习者的主体性，引领学习者开创自己光明、幸福的人生！

来由之三，人生是一种自我管理的过程，成功的人生大多是有
效的自我管理的结果。今天，社会上到处涌现“二代”现象，什么
“官二代”“富二代”“星二代”“学二代”……如柳絮漫天飞舞。
问题不在于是否有“背景”，而在于其间暗涌的特权和不公，是其
间流溢的王侯将相似乎真的有的“种”和翻版血统论的“精神毒素”。
所幸，上帝设定了一道“自我管理”的玄机，不能领悟和践行自我
管理，不论什么“代”都会变成真正的“二”，坑爹、坑妈、坑自
己……古今中外，概莫能外。

对于没有“背景”而只有“背影”的大多数人来说，更需要强
化自我管理，提升自己的综合素质。在这个世界上，什么都靠不
住，只有自身的素质才与你不离不弃；谁都不需要你管理，你只
要管理好你自己！所谓的“铁饭碗”不只是有饭吃，而是什么时候到
哪里都有饭吃。“一身素质任遨游，大江南北随稳途”。在这个世界
上，唯有良好的素质，才经得起命运的捉弄和岁月的摧残。进一步
说，在这个世界上，除了素质，我们一无所有，也不值得拥有；有
了素质，我们无所不有，本自具足，不假外求。

狄更斯在《双城记》中曾说：“这是一个最好的时代，这是一
个最坏的时代；这是一个智慧的时代，这是一个愚蠢的时代；这是
一个信仰的时代，这是一个怀疑的时代；这是一个光明的时代，这
是一个黑暗的时代。”面对这样一个时代，无论是幸运还是灾难，
都由我们自己来选择。于此，我们更需要自我管理。

是为序。

鍾志賢

甲午年春于江西师范大学 净觉斋

目 录 | Contents

1 绪论：与生涯相伴的自我管理	1
1.1 自我管理的内涵与构成要素	2
1.2 自我管理的特征、意义与规则	6
1.3 自我管理的理论基础	10
1.4 自我管理的结构维度	13
1.5 远程学习中的自我管理范畴	16
1.6 自我管理：中国传统的修心文化	17
2 自我认识：在这个世界成为你自己	33
2.1 自我认识的内涵与范畴	34
2.2 自我认识的意义	36
2.3 认识自我的维度	39
2.4 量化自我：认识自我的社会性运动	59
2.5 成为你自己	65
3 目标管理：明确自己的心力聚焦指向	68
3.1 什么是目标	69
3.2 目标的力量	71
3.3 什么目标最重要	74
3.4 目标管理理论与实践	81
3.5 管理学习目标	87

3.6 目标管理工具	96
4 资源管理：君子生非异也善假于物	101
4.1 自己身边有哪些资源	102
4.2 资源管理的应用框架	104
4.3 网络资源的应用	107
4.4 永恒的价值：学会阅读	114
4.5 资源管理的一般方略	133
5 时间管理：谁的时间在指缝中流失	138
5.1 时间管理的要义	138
5.2 时间管理的意义	141
5.3 基于 DISG 的时间管理模型	143
5.4 时间管理的基本方法	145
5.5 时间管理的八种心法	156
5.6 专注力为王	161
6 压力管理：激动力和潜力的力量	168
6.1 压力与压力管理	169
6.2 我们都是“压力山大”	172
6.3 我们的压力源有哪些	177
6.4 压力管理策略	186
7 情绪管理：中和的制心之道我做主	203
7.1 什么是情绪	204
7.2 情绪的类型与状态	205
7.3 情绪的特性与规律	207
7.4 情绪管理的要义与必然	209
7.5 制心之道：致中和	216
8 努力管理：人生出彩的关键性因素	242
8.1 努力管理：内涵与要素	243

8.2 管理自己的信念	245
8.3 归因与动机管理	249
8.4 保持勤勉的本色	255
8.5 辉映意志的力量	259
8.6 内省与自我强化	267
9 人际管理：创建连接以提升学习力	271
9.1 认识人际管理的新图景	272
9.2 情商与人际管理的意义	274
9.3 在关联主义指导下学习	281
9.4 指向学习力的提升	289
9.5 提升学习力的人际管理方略	293
10 评价管理：一切结果总是寓于过程	303
10.1 行有不得，反求诸己	303
10.2 认识评价的功能与类型	306
10.3 践履正确的评价理念	307
10.4 实施学习过程管理	309
10.5 核心自我评价：判断自己的人格特质	316
10.6 管理恰当的评价方法	322
参考文献	337
后 记	344

1

绪论：与生涯相伴的自我管理

人的生存与发展，是自我管理的活动过程和结果。现实中，人的成就或幸福感差别主要源于自我管理的不同。有怎样的自我管理便有怎样的人生图景。自我管理是与每个人一生相伴的素质或能力。

“莫见乎隐，莫显乎微。故君子慎其独也。”（《中庸》第一章）
“相在尔室，尚不愧于屋漏。”（《诗经·大雅·抑》）

心为人主。从本质上说，自我管理就是“心”的管理，或者说是“心力”的管理。中国的传统文化是一种“修身”或“修心”的文化，儒家推崇“存心养性”，佛家致力“明心见性”，道家追求“修心炼性”，说来说去都离不开一个“心”字。这种修身或修心的文化在中国传承了几千年，或隐或现地影响着我们的人格、思维和行为方式。

——题记

十多年前的一个秋日，我在一家书店的长廊里逡巡，随手拿起一本名为《21 世纪的管理挑战》的书。这本书的作者是美国著名管理学大师德鲁克（Peter F. Drucker）^①。因缘殊胜，书中有一句话闪现在我眼前：“有伟大成就的人，例如拿破仑、达·芬奇与莫扎特

① 彼得·德鲁克（Peter F. Drucker）是一个传奇，他是现代管理大师，贡献卓越，影响深远，被尊为“大师中的大师”“现代管理之父”。2002 年 6 月 20 日，美国总统乔治·W. 布什宣布彼得·德鲁克成为当年的“总统自由勋章”的获得者，这是美国公民所能获得的最高荣誉。彼得·德鲁克于 1909 年生于奥匈帝国的维也纳，祖籍为荷兰。其家族在 17 世纪时从事书籍出版工作（Drucker 原意为“印刷者”）。德鲁克在《哈佛商业评论》发表的文章已超过 30 篇，著作多达 50 余本，播及 130 多个国家。

之辈，向来善于自我管理……但在今天，即使资质平庸的人，也必须学习自我管理。”^①我漫不经心地在书里游走，忽然，一种东西方文化智慧的交融，像是打通“任督二脉”的气流，顿时遍及我整个身心。当我走进“自我管理”（Self-management）的理念世界，一连串中国传统文化中有关“修身、修行、修炼”的字眼便急风暴雨般地在我脑海中奔腾。这哪里谈的仅仅是管理学的问题，这不正是我们的生活哲学吗？这不正是我们应有的学习和工作哲学吗？

的确，自我管理是与每个人一生相伴的素质或能力，自我管理是一种生活态度，是一种生活品位。每个人的现实生活世界实质上就是自我管理的结果。在这个世界上，其实谁都不要你管理，宇宙间万事万物更不需要你管理，你唯一能做和值得去做的就是去管理自我。

让我们把自我管理的智慧之光投射到远程学习领域。为什么呢？因为在今天这个终身学习时代，不管你是否认识或是否承认，我们每个人都是远程学习者。一般说来，远程学习是自主学习，学习者的自我管理能力直接决定远程学习成效。具有自我管理能力的学习者更能正确地认识自我，更能有效地管理学习目标、资源、时间、压力、人际关系、学习情绪、努力程度以及绩效评价，更能有效地开展各种自主学习活动，从而获得良好的学习效果。

1.1 自我管理的内涵与构成要素

1.1.1 自我管理的定义

表面看来，“自我管理”这一概念有些文绉绉、高大上，有些

^① 彼得·德鲁克（P. Drucker）：《21世纪的管理挑战》，刘毓玲译，160页，北京，生活·读书·新知三联书店，2000。

远离民众的味道。实际上，“道不远人，人之为道而远人，不可以为道”（《中庸》第十三章）。自我管理与每个人的日常生活、学习和工作息息相关。比如，生活起居是否有规律，工作是否有清晰的目标，既定的计划是否能实现，能否拥有平稳的心境，能否管控自己的情绪，对自己的行为能否有恰当的反思和调节，等等，无一不是自我管理的体现。

事实上，自我管理是一个古老的话题。比如，中国传统文化中儒家的“修身”“反求诸己”“慎独”，佛家的“持戒修行”，道家的“清静无为”，等等，就包含了浓郁的自我管理思想元素，只不过没有使用自我管理的术语罢了。随着时代和相关学科的发展，特别是主体意识的觉醒和对行为绩效的重视，自我管理越来越受到广泛而深入的关注，从而逐渐发展出一门新型学科——自我管理学，并且越来越多地应用于教育、学习、心理健康、医疗、职业生涯设计、管理等各个领域，具有多方面的现实意义。

那么，什么是自我管理呢？目前国内外并没有统一的认识。我们可以援引一些自我管理的界定和描述，以启发我们的认识：

——人们“经营管理自己”，懂得将自己放在最能有所贡献的地方，并学会发挥自己的所长。^①

——在个人合理的价值观系统基础上，最大限度地利用和发挥自己的时间与潜能，从而实现有价值的目标。这一过程就是自我管理。^②

——自我管理指人们辨别自己的目标行为并记录其目标行为是

① Trilling B., Hood P.: Learning, Technology, and Education Reform in the Knowledge Age or “We’re Wired, Webbed, and Windowed, Now What?”. Educational Technology, 1999, 39 (5/6): 5~18/15.

② Paul R. Timm: 《成功的自我管理》，韩经纶、梁建译，4页，天津，南开大学出版社，2003。