

學習輔導專刊 - 「自主學習」封印解除！

你有沒有過在生活中，發現自己對某件事情很感興趣，便一頭栽進去的經驗呢？很喜歡 BTS，會去買韓文書自學韓文，只為了能即時聽懂喜歡的團員講話；想要讓自己體態好看、健康，上網蒐集健身方法、研究飲食調節，養成每天放學去學校健身房報到的習慣... 在這過程中的你，其實無形中正在「自主學習」。今天就讓我們一起來解析「自主學習」吧！

一、什麼是自主學習？

大家熟知的自主學習，多半都是從 108 新課綱開始，停留在「學校裡要做的事情之一」、「大學升學教授會看」的印象。但其實早在 108 課綱之前，早就有「自主學習」的模式存在。接下來就讓我們來認識「自主學習」真實的樣貌吧！

定義

自主學習就是：
一種對自我學習
掌控的能力

所謂**掌控自我的學習**，是指擁有並能負起學習歷程中所有做決定的責任。通過自己設定的目標，定義要學習的內容和進展，選擇要使用的方法和技術，不斷的反思、監控這個程序，以及評估自身所獲得的內容來做到「**你的學習，你做主**」。

換言之，當你在決定目標、決定學習內容、設定學習進度、選擇學習方式與技巧、反思學習過程以及評量學習成果時，都能全心覺察自己的狀態、調整學習步調、嘗試修改舊有或新的方法，並持續地進行這套模式，**學習如何「學習」**，便是自主學習！

二、自主學習五大元素

自主學習是個「學習如何學習」的過程，以及對自己的學習負責的學習模式。綜觀以上自主學習的觀念，可以整理出以下這五大元素。

自學元素	描述
設定目標	●分辨個人學習目標及學習活動。
自我規劃	●制定和計劃與學習有關的決定與安排。如計畫、製作學習時間表。
自我監控	●管理自己的時間。 ●管理及檢視學習策略。 ●在學習過程中調整自己學習路徑。
自我評價	●評估自身學習準則。 ●依照準則，評估學習成效。
自我修訂	●根據教師和同儕不同階段的回饋改進。 ●能反思學習並能應用所學在新環境。



三、為什麼要自主學習？

你有沒有想過為什麼需要自主學習呢？又為什麼在這幾年內佔有這麼重要的地位呢？以下幾個現象，間接或直接告訴我們，自主學習能力的重要性。



(一) 知識更新週期縮短

聯合國教科文組織研究，知識更新的週期由 18 世紀 80~90 年，到 20 世紀 5~10 年，至今 21 世紀縮短為 2~3 年。

(二) 新型工作崛起

許多研究統計，因應快速變遷的社會以及人類發展的需求，2030 年還有 85% 工作現在還不存在，且更看重多重能力融合與創新。



(三) 科技取代人類

科技日新月異，導致許多生產性、勞動性工作將被取代。而低取代性質的職業，包含人性、美學、創意、思考等性質。



環境快速變遷，直接影響人類的生活形態與職業需求。人才需求由「T 型」單一專業、「π 型」雙專業到近年的「slash 族」多重職業，越趨顯示多重能力融會貫通與運用的重要。將學校所學視為基礎，而讓基礎能更有特色、無可取代，得靠自己累積的知識、能力與經驗，「自主學習」便是讓自己豐富多樣的重要途徑。

由此可知，**無論是高中、高職生，未來是否要上大學還是就業，自主學習是每個人都該具備的態度與能力！**

四、自主學習該注意甚麼？

網路上有許多自主學習計畫的範例以及資源可以參考，卻很少討論如何精緻化或是真正量身訂做屬於你的自主學習。接下來提供規劃「我要學甚麼」、「我要如何學」時的思考面向，讓大家檢視自己的自主學習計畫！

(一) 我要學甚麼：總體學習目標與目的



步驟一：決定要學甚麼

選擇時可先透過思考自己的優勢項目來著手學習，而相較「未來用不用得到」更該強調「自己喜不喜歡」通常若能符合興趣、達到成就感的選項會更有意義。



步驟二：分析目前擁有技能與經驗，找出知識落差

問自己「與未來的自己相比還缺少了甚麼？」、「哪方面已經表現得好、很熟練？」、「還需要學習甚麼？」發現不足，便能辨別可以學習的領域知識或技能，知道到達目標還欠缺那些東西。



步驟三：檢視資源，思考屬於自己達到目標的方法

整理自己的學習習慣與盤點學習資源。自主性高還是需要有架構性強的學習？獨自學習還是團體共學？生活中那些管道能提供學習來源？



步驟四：透過前人經驗聚焦目標

蒐集已經實現目標前人的經驗，了解他們如何成為你想要成為的人，並從中獲得學習技巧、預先設想可能的狀況並預做準備等。



步驟五：訂定可測量的目標

學習目標應該簡單、具體並且可測量。設定時程表及期限檢視進度，透過自我了解設定學習成效標準，這些標準是為了更高的學習目標而定。

(二) 我要如何學：計畫能達到目標的活動



步驟一：轉換和整合知識

用自己的話重新表述一項資訊，需要真正思考這個想法並理解，當能用自己的方式表達，證明你已經吸收並轉化為自己的東西。(推薦方法：彼得法、塗鴉效果、50-50 法則...等)



步驟二：將所學新知與舊有經驗連結

將新學習的知識與技能，連結已知事物，幫助記憶與學習，也可透過連結讓龐大複雜的內容容易被喚起。(推薦方法：類比思考、創造具體例子處理抽象概念...等)



步驟三：自我評估

透過自我檢測，掌握對這項專業的學習程度、了解自己學會那些、那些不會以及再次強化學會的部分。(推薦方法：提取練習...等)



步驟四：給自己吸收的空間和精力

大腦需要空間吸收新知，過度堵塞資訊難以消化、記憶。留點時間，整理自身學習狀態及學習內容吧！（推薦方法：間隔式複習、檢視學習內容難度、頻率與持續時間對學習成效影響...等）

請留意上述的方法，都只是「建議」，別忘了自主學習的真諦是由你自己出發的學習。進行規畫時，請時時刻刻反思是否真正是自己想要、符合自己的學習需求。

參考資料：《最高自主學習法》Peter Hollins · 110 · 商周。

五、自主學習有甚麼難的？

即便再有趣、有規劃的學習內容，也仍然充滿挑戰，尤其自我設限的迷思、自我懷疑、焦慮和怠惰。就讓我們來看看幾個常見的迷思與怠惰心態吧！

迷思 1：學習要天生智力與才能

天賦僅是決定學習的其中一小部分，更重要的是心態與動力。

迷思 2：學習講究契機，當時機到我就知道我要學甚麼

不同於以往的「學以致用」，現代更講求「用以致學」，主動嘗試才能篩選自己的喜好，並發現自己擅長的領域。



迷思 3：需要大量時間才能學會一項專業

學習確實需要時間，但透過資料的蒐集、與人交流等方式，可以縮減無謂的探索，增加學習成效。由此可知，學習的品質重於學習時間。

怠惰循環

透過無關的假設與規則（人生苦短，不該讀書）、增加不適（讀書好痛苦）、找藉口（天氣好熱先納涼降溫一下）、其他逃避行為減緩抗拒（打掃房間、整理書桌也是種進展）跳入怠惰循環，更因為擔心無法達到預期，乾脆選擇不開始，形成了怠惰的惡性習慣。

面對學習的困難與挑戰，以下提供幾項調整的建議：

- （一）尋找夥伴：尋找相近目標的夥伴，除了專業的交流，也能彼此相互督促。
- （二）建設性的挫敗：探討失敗，讓失敗成為有意義的過程。包含「將問題視為挑戰」、「分析此段學習過程」以及「重新定義學習的觀點與價值」。
- （三）從小的開始：先從容易的小目標著手，累積成就感與自信，更加相信自己辦得到，進而遠離負面論述的漩渦當中。
- （四）斷開非理性想法：體認「學習挑戰與困難」與「失敗」無直接關係，並避免以偏概全、單一標準見識自己、錯誤因果推論等麻煩生涯信念阻礙自己學習。
- （五）與有經驗者交流：無論是教師、領域專家、前人，透過交流能學習經驗、提供調整建議、心態上的安頓。

參考資料：《最高自主學習法》Peter Hollins · 110 · 商周。