

关于学生学习自我监控能力培养策略的探讨

万桂华

(哈尔滨医科大学大庆校区护理系 黑龙江 大庆 163319)

摘要:学习自我监控能力是指学习主体对其所从事的学习活动进行自我调节和控制的能力。文章对学习中的自我监控能力进行了界定,并对其在学习活动中的重要性及发展规律进行了分析,旨在探讨培养学生学习自我监控能力的策略,为提高学生素质、实现教育目标服务。

关键词:学习活动;学习自我监控能力;培养策略

中图分类号:G642 **文献标识码:**A

Discussion of training strategies about students' self - supervision ability in the studies

WAN Gui - hua

(Department of nursing, Daqing Branch, Harbin Medical University, Daqing 163319, Heilongjiang, China)

ABSTRACT: Students' self - supervision ability in the studies means self - regulation and self - control ability in study activity which subject of study is engaged in. This article defines students' self - supervision ability in the studies, and analyses its importance and development rule, for the purpose of discussing training strategies of students' study self - supervision ability, improving student's quality, serving for the goal of education.

Key words: Study activity; Students' self - supervision ability; Training strategies

学习是学生的主要任务和主导活动,学生的全面发展主要是通过学习来实现的。知识经济时代,培养学生学习的自我监控能力,促使学生自主学习是素质教育的重要目标,也是使学生具备适应未来社会生活的终身学习和可持续发展的意识和能力的必然要求。

1 学习自我监控能力的界定及重要性分析

自我监控是人格与社会心理学中的重要人格变量,是指个体情感和行为通过自身特殊机制而进行的一种自我调节过程。学习自我监控能力主要是指主体对其所从事的学习活动进行自我调节和控制的能力。具体是指学生为保证学习成功,提高学习效果,达到学习目标,在进行学习活动全过程中,不断对其进行积极自觉的计划、监察、检查、评价、反馈、控制和调节的过程^[1]。

学习活动是一个极其复杂的系统,在这个系统中,存在着许多相互联系、相互影响、相互作用的因素。其中有学生主体方面的因素,包括智力水平、动机程度、情绪状态等;也有环境方面的因素,包括物理环境如学习场所、学习时间、学习任务等和社会环境如班风、教师、家长、社会文化背景等。任何学习活动都是在这些所有因素的交互作用与共同影响下进行的,其完成的效率高、效果好坏直接取决于这些因素能否合理、有效、协调地发挥作用。

Zimmerman 等人认为,自我监控学习是最有效的学习方式,是一个不断思考、判断和适应的学习过程,是学生为达到学习目标主动地运用与调控元认知、动机与行为的过程^[2]。Zimmerman 和 Martinez - pons 通过访谈法开展了大量的实验研究,结果发现,学生学习的自我监控能力与学业成就有很高的相关,并能很好预测学生学业成就分布。国内学者周国韬、李

晓东等人运用结构访谈法,从学生学习的实际情境出发,对学生学习自我调节进行探讨,他们发现自我调节学习者能主动去获得知识和技能,而不依赖教师、家长或其它教育机构。学习自我监控能力既是个体解决问题的重要组成部分,同时也是促进自身认知发展的重要途径,增强学生的自我监控能力,培养学习策略,是实现教育目标的手段,也是教育目标的重要组成部分。

2 学习自我监控能力的发展规律

学生学习自我监控能力是在长期活动中逐渐形成发展的,其发展呈现出五方面规律:①从他控到自控;②从意识的条理化控制到无意识的自动化控制;③从局部控制到整体控制;④敏感性、迁移性不断提高;⑤从单维到多维。并且,学习自我监控能力的发展与个体成熟有关,即学习自我监控能力是随着个体年龄增长而发展的。

3 学习自我监控能力的培养策略

培养学习自我监控能力,使学生在尽可能短的时间内达到与学习阶段和学习任务相一致的状态,并在学习活动中发挥主导作用,从整体上对学习过程进行反馈和调节对学生的全面发展至关重要。

3.1 培养学生学会利用和寻求社会支持

关于学习自我监控能力的培养,社会认知理论十分重视学生的社会交往和社会认知。Stechler 和 Kplam 所指,学生正是在学习活动的人际相互作用过程中,一边进行自己的行为,一边观察和留心别人对他的行为反应,然后根据自己的情况和社会性线索对自己的行为进行调控。研究表明,学习自我监控能力与正向社会支持存在显著正相关,即拥有的社会支持越多,其学习适应性越好,自我监控能力越强。所以,使学生在学习活动中学会寻求和利用社会支持是提高学习自我监控能力的重要手段^[3]。

3.2 对学生进行学习策略的指导和训练

作为教师,应从学生现有认知结构出发,采取有效的措

作者简介:万桂华,(1968-),女,本科,讲师

主要研究方向:大学生心理健康教育。

(收稿日期:2006-06-10 接受日期:2006-07-30)

施,使学生的学习与自身的认知结构相一致,取得更高的学习效果。自我监控能力强调学生学习的主动性和自觉运用学习策略促进自身学习。学习策略是学生自觉对学习活动及其因素进行宏观与微观统一的计划、评价、调控以追求最佳学习效率的计策或谋略。学习策略通过对学习方法的积极运用,促进学生智能发展,形成积极的学习态度和性格特征,导致行动上的主动和坚定,这为学生素质的主动发展创造了条件。因此,学习自我监控作为认知目标的一种心理操作,只有充分调动学生认知、情感、行为、生理等诸多因素参与,才能有效促进学生主动探索与发展。

3.3 培养学生学习动机

学习动机对学生学习活动和行为表现起着定向和驱动作用,其主要受自我效能感、归因和控制信念、兴趣和内隐动机、价值信念、个人目标五个因素的影响与互动^[4]。

3.3.1 适当的自我效能感和能力知觉:自我效能感是指人对自己能否成功地进行某一行为的主观判断,是直接影响个体自我调控的关键变量。学生的自我效能感决定了他是否学习和投入的程度,但自我效能和能力知觉必须是适当的,确实精确地反映学生的个人能力^[5]。Bandura 指出对效能和能力知觉的过于乐观和悲观都会产生危险。从动机角度看,尽可能高的效能感和能力知觉似乎对保持学习动机有用;但从自我调节角度来看,如果学生一贯高估自己的能力,他们可能在面对关于缺点的反馈信息时无法主动调整自己的行为。

为使学生建立适当的自我效能和能力知觉,教师必须提供给学生关于他们的能力和自我效能清晰和精确的反馈,使学生致力于能力、专业知识和技能的提高上。教学设计中要提供给学生力所能及同时又具有一挑战性的任务,针对学生的个体差异,使学生均各自获得成功的体验。

3.3.2 适当的归因和控制信念:归因和控制信念是关于成功和失败的原因以及个体对结果和行为的预期控制程度的信念。Perry(2001)证实高水平的信念与积极的认知、动机、情感和学术成就有显著的正相关。研究者普遍认为,将成功归因为能力强和努力的结果,而将失败归因为缺乏努力是积极的归因方式,对个体的成就目标有积极促进作用,因为这使学生增强对学业的控制感;将失败归因于运气差、缺乏能力或其他不可控的外界因素则无益于学生的努力和发展^[6-7]。控制信念应该还是比较稳定和适宜的,反映个体对自我控制能力的一贯知觉。稳定的控制感与学习动机水平和表现密切相关,有良好稳定控制感的学生更倾向于持续地付出努力、克服困难。同时控制信念也必然受到学校和社会文化环境因素的影响和制约,一个能提供良好支持和关心的人际环境使学生产生较好的控制信念,对学业成就会产生积极作用。

3.3.3 高度的兴趣和内隐动机:学业兴趣研究表明,高水平的兴趣会伴随更多的学习投入和更好的绩效。动机在许多情况下可能是无意识和内隐的。内隐动机是由投入和完成任务的内在满足感激发的。Schultheiss(2001)证实当外显的目标和内隐动机相一致时,个体动机更强,表现也更好。被内隐动机驱动的学生不仅感觉自主和自我决定,而且也体验着高水平的兴趣^[8]。

教师在教学中要提供有趣、新奇、有激励作用的任务和活动,设计在某种程度上具有个人意义的背景材料和任务或言传身教来引导学生的兴趣。要慎用外在奖励,学生内在动机确实较低时可以使用,但当学生的内在动机足以维系学习行为时,尽量不用外在奖励。

3.3.4 高度的价值感:行为的发生依赖于人们认识到行为导致目标实现的可能性,依存于目标的主观价值。学生在学习过程中面临着一个可选择的目标名单,每个目标任务的价值和期望信念共同影响学生的行为和绩效。Eccles 和 Wigfield(2002)证实能力信念的发展性改变会使价值信念随时间而变化,由于对自己某方面能力更有信心,学生会提升对它的价值信念;同样价值信念也会影响期望,对某个学科或课程的较高价值信念会提升其在能力体系中的地位。

Brophy(1999)建议要提高学生的价值信念,就要提供对学生有意义、实用性强和个人相关的任务活动,使学生产生认同感,获得同一性。能使学生将学业、课程当成个人特色和身份识别的一部分,就能激发动机的其他社会认知部分,如兴趣、目标、控制信念等,使学生更加投入和努力。当然,很重要的一点是学校中的课程要密切联系实际,强调实用性和价值性,以加强对学生的实际能力的培养。

3.3.5 个人目标:目标在很大程度上决定了学生的学习愿望和动机水平。成就目标被定义为趋向和从事成就任务的原因和意图。可以把成就目标划分:掌握定向和绩效定向。掌握定向是以任务的理解和掌握为中心,引导学生学习和发展自身的能力,依据自我参照标准致力于自我提高;而绩效定向是以自我为中心,代表学生通过成绩展示能力,维护自我价值,依据与其他学生相比较的相对标准,力图胜过别人^[9]。研究者将成就动机中的接近/避免维度引入目标定向理论中,绩效趋向目标导向使学生致力于达到比别人高的水平,表现出更高的能力,而绩效避免目标导向使学生避免表现出较差的能力。掌握目标和绩效接近目标都可以产生一些积极的结果,而绩效避免目标似乎不能导致任何积极成果。当然各种目标导向通常共同起作用,Hofmann 的研究表明,掌握定向和绩效定向存在交互作用,共同影响学习绩效和满意感,在某一具体情境中目标定向具有选择性^[10]。

依据成就目标导向理论,教学中应注重课程和学科内容的掌握和理解,促使学生追求掌握目标。另外,教学任务、奖励和激励因素也应更多地致力于学生的掌握、理解、学习能力和自我素质提高为标准,而不是以社会比较作为衡量标准。

参考文献

- [1] 刘宣文,傅岳明.学习辅导的研究现状及发展趋势[J].课程·教材·教法,2003,(11):67-70
- [2] 桑青松.自我调节学习:策略型学习者实现自我效能的超越[J].心理科学,2004,27(5):1239-1241
- [3] 徐富明.大学生学习适应性及其与人格特征及社会支持的关系研究[J].中国学校卫生,2005,26(4):299-230
- [4] 池丽萍,辛自强.大学生学习动机的测量及其与自我效能感的关系[J].心理发展与教育,2006,(2):64-70
- [5] 王振宏,刘萍.学习动机的自我理论与研究[J].山东师范大学学报(人文社会科学版),2002,47(2):89-93
- [6] 陈晓康.学生自我妨碍行为的心理成因及其教育干预[J].教育探索,2006,(5):104-105
- [7] 李振华,曹建琴.单亲大学生心理问题干预策略的探讨[J].现代生物医学进展,2006,6(3):75-76
- [8] 苏昊,曹立人.教学中学生动机研究新进展简述[J].教育理论与实践,2005,25(1):44-46
- [9] 李晓东.课堂目标结构、个人目标取向、自我效能及价值与学业自我妨碍[J].心理科学,2003,26(4):590-594
- [10] 胡凤春,曹建琴.谈培养大学生自主性的必要性与可行性[J].生物磁学,2006,5(3):69-72