

探讨高中生自主学习能力培养的教学策略

赵萌星

泰国格乐大学

摘要: 自主学习能力是现代教育的重要目标,特别是在高中阶段,学生自主学习能力的培养对于提高学业成绩、发展终身学习能力具有重要意义。本论文探讨了高中生自主学习能力的培养目标和构成要素,并提出了四种具体的教学策略:建立有效的学习目标体系、培养时间管理与计划能力、增强学习过程中的自我监控与反思能力、提升学习资源的利用能力。通过这些策略,教师可以有效地帮助学生提升自主学习能力,为其未来的发展奠定坚实基础。

关键词: 高中生; 自主学习能力; 教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.03.053

引言

自主学习能力是指学生能够主动规划、执行和评估学习活动的的能力,是21世纪教育改革的重要内容。高中阶段,学生面临更复杂的学习任务,自主学习能力的培养对其学业进步和终身学习至关重要。然而,不少高中生在学习表现出依赖性强、计划性差、缺乏反思等问题,导致学习效率低下。因此,探讨如何通过教学策略培养高中生的自主学习能力已成为教育实践中的重点问题。本文从培养目标、构成要素和教学策略三个方面进行分析和探讨。

一、自主学习能力的的重要性

自主学习能力,系指学生个体能够独立设定学习目标,对学习过程进行有效管理,对学习成果进行自我反思,并据此调整学习策略的综合性能力,提升学生主动获取知识的能力,不仅对其学习成绩的提高有正面影响,也加强了其在面对问题解决及适应社会演变时的技能,在持续学习的潮流之中,个体自我获取知识与技能的能力,变得格外关键。在知识迅速更新的当下,教师的课堂教学难以迎合每位学生的个性化需求,学生须培养自我学习能力,以便依据个人实际情况挑选合适的学习材料,并掌握自己的学习进度,学生通过设立具体目标、拟定详尽计划以及进行连续的反思活动,能够有效提升其学习效率与成效,进而推动学业的积极进展,并确保在未来的竞争中保持优势及发展潜力。

二、高中生自主学习能力的培养目标

(一) 自主学习能力的构成要素

1. 学习目标设定能力

合理的学习目标设定,犹如指南针,为学生指引学习方向,明晰任务与成果,学生有能力依据自身条件和具体学习任务,合理地规划短期与长期的学习目标,比如,日间小目标为完成作业或理解特定知识点,而月度或学期末的大目标则可能是考试分数达到预设的量化指

标,在追求学习成果的过程中,学生需基于自身能力制定目标,并随着学习的推进对目标进行相应的调整优化。举例来说,学生可以安排每周进行一次数学复习单元的学习,根据自身的进度来对下一周的学习目标进行适当的调整,确保这些目标既具有挑战性,也具备可达成性,在这一过程中,学习者的目标导向得以加强,其努力轨迹和维持学习活力的能力也得到提升。

2. 学习计划与时间管理能力

学生若要达成学习目标,精心制定的学习计划与高效的时间管理技能是关键要素,学习者须制订周详的学习方案,并懂得如何安排学习时刻及确定各项学业任务的执行顺序,比如,在每个星期之初,学子们应拟定一套周密的学习安排,具体规定出每日须完成的学业项目,这包括复习材料、家庭作业以及新课的预习,学生在管理时间时,应依据任务难度,合理地进行时间分配,以防将过多时间耗费在简单任务上。例如,学习者能够运用“番茄工作法”予以合理规划学习时段,诸如将每项学习任务细分为时长为25分钟的专注单元,每单元结束后享受5分钟的休息,此法旨在减轻因持续学习而引发的疲劳,学生通过制定合理的学习计划并有效管理时间,不仅能够提升学习成效,还能根据不同的学习任务,灵活地调整其时间分配策略。

3. 自我监控与反思能力

自我监控和反思是关键,用以提高学生的自主学习能力,学生在学习活动中需实施动态跟踪,以便对学业成就进行持续评估,并通过内省机制识别不足之处,进而实施必要的修正,学生应定期对所完成的学习任务进行回顾,识别遭遇的挑战以及所采纳的应对措施,进而根据这些反思调整其学习策略,日常学习活动的详尽记录,通过日志形式,有助于对学习成效的深入思考,并进而改善学习方法。教师通过定期的反馈和评估,能协助学生发现其在学习过程中的短板,比如,假使学习者

在某一学术领域的表现未达预期，应审视是否归因于不当的学习技巧，随后，调整其复习计划，比如深化对错误答案的梳理或提升练习的密度，学生通过自我反思与策略调整，逐步培养了自主学习的习惯，并因此在学业成绩上取得显著提升。

4. 学习资源利用能力

学习资源利用能力是自主学习中不可或缺的一部分。学生需要学会有效利用书籍、网络资源、老师和同学的帮助来辅助学习。例如，学生可以通过网络搜索找到与学习内容相关的优质资源，如在线课程、电子书或学术论文来扩展知识。利用图书馆查阅相关书籍或参考资料，也可以为学习提供丰富的素材。在遇到难题时，学生可以向老师请教，或者加入学习小组与同学讨论，找到解决问题的有效途径。例如，在数学学习中，学生可以通过在线学习平台观看相关视频教程来强化对复杂概念的理解，或在班级中发起讨论，向其他同学请教难题。通过多种渠道获取学习资源，学生能够更好地掌握知识，提高学习的深度和广度，并培养自主学习的能力。

（二）培养目标的设定

1. 使学生掌握基本的学习计划制定能力

学习计划的制定是学生自主学习的重要基础，合理的学习计划可以帮助学生分配时间、明确任务并提高学习效率。通过教师的指导与训练，学生可以学会根据学习内容的难易程度和时间安排制定适合自己的学习计划。例如，教师可以引导学生在每周初制定一个学习时间表，将学习任务细化到每天的具体时间段内，如每天安排30分钟复习数学，1小时阅读语文课本，并留出充足的时间完成课后作业。掌握计划制定的学生在面对任务堆积时，能够有效分配时间，避免盲目学习带来的低效现象。灵活调整计划的能力也是必不可少的。当学习过程中出现突发事件或遇到无法按时完成的情况时，学生应学会重新调整学习计划。例如，若某个章节比预期复杂，学生可以延长复习时间，调整其他科目的学习进度。通过对计划的不断优化，学生能够更有效地完成任务，提升自主学习的效率。

2. 培养学生的自主学习习惯与学习反思意识

自主学习习惯与反思意识的培养是提高学生学习效率和学习能力的关键。通过定期的反思和改进，学生能够主动调整自己的学习方法，逐步提升学习效果。教师可以鼓励学生在学习过程中进行自我评估和反思，如每周写一篇反思日志，回顾本周的学习目标是否完成、遇到的困难是什么、学习过程中采取的策略是否有效。例如，一个学生可能发现自己在数学学习中遇到了反复出现的难题，通过反思，他可以意识到自己在某个知识

点上的理解不到位，进而寻求进一步的学习支持或改变学习方法。教师可以通过课堂讨论或小组活动，帮助学生形成集体反思的氛围，学生们相互分享学习中的挑战和解决方案。通过反思，学生不仅可以发现学习中的不足，还能够主动采取措施进行改进，这种习惯的培养不仅对当前的学业有帮助，也为学生未来的终身学习奠定基础。

3. 促使学生善于利用多种学习资源

在现代信息社会中，学习资源不再仅限于课堂教材，网络、书籍、老师和同学都可以成为丰富的学习资源。培养学生善于利用多种资源的能力，可以显著提升学生的自主学习效果。例如，教师可以教导学生如何通过网络查找与课程相关的补充资料，鼓励学生利用在线学习平台进行课外学习，如通过视频课程学习高难度知识点，或通过在线题库进行自我测评。教师可以带领学生参观图书馆，教学生如何检索相关书籍和文献资源，帮助学生在学习中扩大知识面。学生在学习过程中遇到难题时，还可以通过向老师或同学请教来获取更多信息。例如，一个学生在英语学习中遇到口语发音的困惑，他可以通过在线的英语学习网站观看发音教学视频，或者与同学一起进行口语练习。通过这些方式，学生能够逐渐培养利用多种资源进行自主学习的习惯，增强知识的深度和广度，提高学习效果^[1]。

三、培养高中生自主学习能力的教学策略

（一）建立有效的学习目标体系

培养学生自主学习能力的首个关键环节，在于构建有效的学习目标架构，教师需指导学生根据所承担的学习任务及个人能力水平，确立清晰的学习目标，这涵盖了对短期与长期目标的规划，以保障学习者在整个学习流程中能够保持明确的学习方向及动力，在短期内，学生可能致力于达成某个具体学科的练习任务，这有助于对相关知识进行巩固；从长远来看，系统性复习是为了准备期末考试或高考。定期进行目标评估的教师，能够协助学生检视目标进展，并依此调整目标，确保其既具有挑战性又能够实施，防止任务过于简易或难度不适，教师应指导学生于新学期开始时拟定个性化学习方案，并依此方案在学期间进行周期性审视，以此跟踪进度，针对达成情况提供改进建议，利用表扬、奖励或者课堂竞争等激励措施，教师能够提高学生对学习目标的认可度和承担的责任，从而激发学生积极地追求目标。在教育环境内，可以构建一种表彰机制，即“学习进步奖”，用以表彰那些在特定学习目标上取得显著成就的个体，从而激发其余学生的学习动力，将宏观目标分解为具体可执行的学习单元，例如每日作业提交或每周复习计划，从而使学生能够逐渐达成其预定目标^[2]。

（二）培养时间管理与计划能力

在自主学习的过程中，时间管理及计划能力起到了至关重要的作用，学习者须掌握有效规划学业时间之方法，涉及任务重要性排序、时间资源的合理分配与精确控制等领域，教师通过分析具体实例或把复杂任务拆分成若干部分的方法，能引导学生认识时间管理的有效性，一周时间范围内，教育工作者辅导学生制订详尽的学习安排，规定每日必须完成的学业内容，协调安排学习与放松的时段。以一位学生的案例为例：每日预留两小时供其独立学习，重点巩固当日的教学要点，并预留半小时用于解决疑难问题，教师可指导学生掌握有效的时间管理工具，如采用“番茄工作法”，这使得学生在规定的学习时间内能够集中精力，并适时享有一些短暂的休息，教师需对学生制定的计划执行情况进行持续跟踪，并定时提供评估意见。定期评估计划使教师得以辅助学生识别执行中的困难，例如计划的紧密或宽松程度，从而促使学生进行适时的调整，规避学习中的无效环节，进而提升学习的效率，若学生反馈在特定计划中进度不佳，教师可提出调整任务优先级或重新配置学习时间的建议，以增加学习计划的灵活性^[3]。

（三）增强学习过程中的自我监控与反思

自我监控和反思能力是提高自主学习效率的重要因素，日志的撰写，能让学生在记录学习障碍与成就时，养成自我反思的习惯，学生每日可记载所完成的学习活动、遭遇的困难、采用的学习策略以及心理波动，此记录助于其复习过往学习历程并实行优化，教师应定期辅导学生自我审视，以便发现并改正其在学习过程中的缺陷，教师将提供相应的优化建议。每月一次，教师安排学生自我审视的作业，旨在促使学生检视先前的月度学习成果，并对标既定目标与执行计划的表现进行量化评价，识别并指出待提升的领域，学生经过内省，不仅对自己所具备的能力和存在的短板有了清晰认识，而且能够逐渐增强在自我导向学习中的调控技能，教师能通过在线学习平台或应用程序，协助学生实现学习进度的即时跟踪与反馈获取。某些教育软件能自行追踪学生的学习时长及任务完成状况等资讯，借助此类工具，学生能更清晰地认识个人的学习模式，并可及时地对学习策略和进度做出调整，利用该技术支持，学生能更自觉地进行学习效果的反思，进而持续改进个人的学习方法^[4]。

（四）提升学习资源的利用能力

在信息技术高速发展的当下，教师指导学生筛选及合理运用繁杂的学习资料是其肩负的重要职责，高质量的学习资源，学生可通过网络、图书馆、教师及同伴等

多渠道进行探寻与筛选，在教学环境中，教育工作者引导学生掌握基本网上检索与图书馆文献搜寻技能，以增强其独立搜集学术资源的能力，每周，教师会向学生介绍一些高质量的学习资源，包括在线平台和出版物，这有助于学生开阔学生的学术视野。例如在英语学习领域，教师能够向学生推荐诸如TED演讲、BBC新闻等特定学习网站，或者是某些词汇学习软件，以此来扩展学生在课堂之外丰富听力和阅读的资源，组建学习小组，亦是一种旨在提高学生资源高效应用技能的策略，在学习过程中，学生以小组形式协同工作，通过共享各自的学习资料与体验，达到相互激励与同步发展的效果。举例来说，在数学领域表现突出的学生能够向同侪推荐其使用的辅助学习工具，英语能力突出的学生能够贡献高质量的听力训练材料，在学习过程中，学生团队可以作为支持网络，当遇到难题时，同伴间的互助能显著提升解决问题的效率，这种合作机制有利于营造积极向上的学习环境，并推进成员间的共同进步。学生通过利用各类资源，不仅提高了自学能力，在协作式学习中，增强了团队间的协作以及解决问题的技能^[5]。

结语

自主学习能力的培养是高中教育中的重要课题，直接影响学生未来的学习与发展。本文分析了自主学习能力的重要性及其构成要素，并提出了四种教学策略：目标设定、时间管理、自我监控与反思、资源利用。这些策略不仅有助于提升学生的自主学习能力，还能增强学习兴趣 and 效率，促使其成为自主、独立的学习者。未来教育实践中，教师应根据学生的个体差异灵活调整教学方法，提供多样化的支持，进一步促进自主学习能力的全面发展。

参考文献

- [1] 郭利霞. 基于新教材培养高中生英语自主学习能力浅析[J]. 试题与研究, 2024, (28): 1-3.
- [2] 张建锋. “教学做合一”培养高中生信息技术自主学习能力[J]. 教育, 2024, (21): 70-72.
- [3] 尤金燕. 基于导学案培养高中生数学自主学习能力的实践研究[D]. 海南师范大学, 2024.
- [4] 龙美英. 基于思维导图预习单培养高中生生物学自主学习能力的研究[D]. 贵州师范大学, 2024.
- [5] 郑春雨. 应用“三疑三探”教学模式培养高中生物自主学习能力的教学策略与实践研究[D]. 石河子大学, 2021.

作者简介：赵萌星(1996-05)，男，河南郑州，汉族，本科，助教，研究方向：教育管理。