

大学生网络学习环境中的自我调节学习策略研究

杨沛玉

山东外事职业大学

摘要：网络学习环境为大学生提供了灵活的学习途径，但同时也要求学生具备有效的自我调节学习策略以应对挑战。本文探讨了大学生在网络学习环境中所采用的自我调节学习策略，分析了这些策略如何促进学业成功以及面临的障碍。研究发现，成功的自我调节学习涉及目标设定、时间管理、努力调节、寻求帮助和环境构造等方面。许多学生在实施这些策略时面临困难，如缺乏自律、技术问题等。通过识别这些问题并提出相应的解决策略，本研究旨在提高学生在网络学习环境中的学习效率和效果。

关键词：自我调节学习；网络学习环境；目标设定；时间管理；大学生

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.04.122

引言

网络学习环境的发展极大地改变了高等教育的教学模式，为学生提供了更加灵活多样的学习方式。这种转变也对学生提出了更高的自我管理要求。在没有传统课堂面对面指导的情况下，学生需要依靠自身的能力来规划学习过程、监控学习进度以及调整学习策略。对于许多大学生而言，适应这种新型学习模式并非易事，他们往往缺乏必要的自我调节技能来有效利用在线资源。了解和支持学生发展自我调节学习能力显得尤为重要。本研究将聚焦于探讨大学生在网络学习中采用的具体自我调节策略，并分析其对学业表现的影响，从而为提升学生的在线学习体验提供理论依据与实践建议。

一、网络学习环境中自我调节学习的重要性及其挑战

在网络学习环境中，自我调节学习能力成为大学生取得学术成功的关键因素。随着信息技术的飞速发展，网络学习资源日益丰富，为学生提供了前所未有的学习机会。这种灵活性也带来了挑战，尤其是在没有传统课堂结构和教师直接监督的情况下，如何有效管理自己的学习进程变得尤为重要。自我调节学习涵盖了从设定个人学习目标到监控进展、调整策略等多个方面，这些技能对于适应动态变化的学习环境至关重要。学生需要学会如何根据自身情况制定合理的学习计划，并能够灵活应对在实现这些目标过程中遇到的各种障碍。良好的时间管理和情绪控制也是自我调节的重要组成部分，它们帮助学生维持高效的学习状态，避免因拖延或焦虑而影响学业表现。

有效的自我调节学习不仅要求学生具备明确的目标意识，还需要他们掌握一系列具体的策略来支持目标的

达成。在线课程中，学生可能会面临信息过载的问题，这时候就需要运用筛选和整理信息的能力，以确保所学内容的相关性和实用性。为了克服在线学习中可能遇到的技术难题或理解上的困难，主动寻求帮助和支持也是一种重要的自我调节行为。这包括利用在线论坛与同学交流心得、向老师请教问题等。通过这样的互动，不仅可以加深对知识的理解，还能增强学习的参与感和归属感。值得注意的是，自我调节学习并非一蹴而就，它需要经过不断的实践和反思才能逐渐成熟。

面对网络学习环境中的种种挑战，构建一个有利于自我调节学习的支持体系显得尤为必要。这一支持体系可以包括提供个性化的学习建议、设立明确的学习进度指示以及建立有效的反馈机制等。营造积极的学习社区文化也有助于激发学生内在的学习动机，促进彼此之间的合作与互助。当学生感受到来自同伴和教师的支持时，他们更有可能积极投入到自我调节学习实践中去。值得注意的是，虽然技术工具为自我调节学习提供了便利条件，但真正决定学习效果的还是学生自身的努力和态度。教育工作者应当注重培养学生自主学习的习惯，鼓励他们在探索知识的过程中不断成长和进步。

二、大学生在网络学习中常用的自我调节策略分析

在网络学习过程中，大学生们采用了一系列自我调节策略以应对学习挑战并提升学业成就。目标设定是其中一个核心策略，通过明确的学习目标，学生能够集中精力于关键任务，避免分散注意力。在设定目标时，SMART原则（具体 Specific、可测量 Measurable、可达成 Achievable、相关性 Relevant、时限 Time-bound）被广泛应用，帮助学生制定出既具有挑战性又切实可行的学习计划。定期回顾和调整目标也是保持动力的关键，

这使得学生可以根据实际进展情况灵活调整自己的学习路径。有效的目标设定不仅有助于提高学习效率，还能增强学生的成就感和自信心，促进其持续进步。

时间管理作为另一项重要策略，在网络学习中扮演着不可或缺的角色。由于缺乏传统课堂的固定时间安排，学生需要自主规划学习日程，确保各项学习任务按时完成。利用日历工具或专门的时间管理软件，可以帮助学生更好地组织学习活动，合理分配时间资源。划分学习时段与休息时段对于维持高效的学习状态至关重要，它能有效预防疲劳，保持思维的敏锐度。除了技术手段外，培养良好的自律习惯也是成功进行时间管理的基础。创建一个无干扰的学习环境，远离社交媒体和其他可能分散注意力的因素，有助于提高专注力和学习效率。通过这些方法，学生可以在繁忙的日程中找到平衡，实现个人发展与学术追求的双赢。

寻求社会支持同样是一种重要的自我调节策略，尤其在网络学习环境中显得尤为关键。尽管在线学习提供了极大的灵活性，但孤立感可能会对学生的心理造成负面影响，从而影响学习效果。积极参与在线讨论区、加入学习小组或者寻找学习伙伴，可以为学生提供情感支持和智力激励。在这样的互动中，学生不仅能获得解决问题的新思路，还能感受到集体的力量，增强归属感。主动向教师或其他专家请教问题也是一种积极的自我调节行为，它体现了学生愿意接受指导并不断改进自己学习方法的态度。这种双向交流促进了知识的共享和深化，使学生能够在自我探索的基础上进一步拓宽视野，提升综合素质。通过综合运用上述策略，大学生能够更加有效地适应网络学习环境，实现个人成长与学业发展的双重目标。

三、自我调节学习策略对大学生学业成就的影响

自我调节学习策略的运用对大学生学业成就有着深远的影响，它不仅能够提升学术表现，还能促进个人成长与发展。在目标设定方面，明确且具有挑战性的学习目标可以极大地激发学生的学习动力，使他们更加专注于课程内容的学习和理解。通过制定具体、可测量、可达成、相关性强及时限明确的目标，学生能够更有效地规划学习路径，并根据实际情况灵活调整策略。这种基于目标导向的学习方式有助于提高学生的自主学习能力，使其能够在复杂多变的网络学习环境中保持高效的学习状态。定期评估目标实现情况并据此进行反思与调整，

也是确保持续进步的重要环节。这样做不仅能增强学生的成就感，还能够帮助他们建立积极的心态面对学习中的挑战。

时间管理作为另一项关键的自我调节策略，对于提高学业成就同样至关重要。在网络学习环境下，缺乏传统的课堂结构要求学生必须学会合理安排自己的学习时间。利用先进的技术工具如日历应用和任务管理软件，可以帮助学生更好地组织日常学习活动，确保所有任务都能按时完成。科学的时间分配方法如番茄工作法等，能够有效提升专注度和工作效率，减少拖延现象的发生。有效的休息与放松同样是时间管理不可或缺的一部分，它有助于维持长期的学习效率和心理健康的平衡。通过这些方法，学生可以在忙碌的学习生活中找到节奏感，从而以最佳状态投入学习，进而提升学业成绩。良好的时间管理习惯不仅促进了短期的学习成果，也为未来职业生涯中所需的时间管理技能打下了坚实的基础。

社会支持网络的构建也是影响学业成就的一个重要因素。在网络学习中，虽然物理距离可能限制了面对面的交流，但通过在线讨论区、社交媒体群组以及虚拟学习社区等方式，学生们依然能够获得来自同伴和教师的支持与鼓励。积极参与这样的互动不仅可以拓宽知识视野，还有助于缓解因孤立感带来的压力。寻求帮助不仅是解决实际问题的有效途径，更是培养合作精神和团队协作能力的良好机会。接受建设性的反馈意见对学生改进学习方法、优化学习过程至关重要。通过不断吸收他人的经验和智慧，学生能够在自我探索的基础上进一步深化理解和应用知识的能力。综合来看，自我调节学习策略的灵活运用不仅直接提升了大学生的学业成就，还对其全面发展产生了积极而持久的影响。

四、面对网络学习环境挑战时的有效应对措施探索

在网络学习环境中，学生面临多种挑战，如技术障碍、信息过载及缺乏直接互动等，有效应对这些挑战对于提升学习效果至关重要。针对技术问题，学生需要具备一定的信息技术素养，包括对学习平台的基本操作能力以及解决常见技术故障的能力。了解如何使用在线课程平台的核心功能，掌握基本的网络搜索技巧以查找所需的学习资源，并能够迅速识别和解决常见的技术难题，比如视频播放不流畅或文件上传失败等问题。利用各种在线工具和应用程序来辅助学习也是一种有效的策略，如使用笔记软件记录课堂要点，或者通过云存储服务来

管理和共享学习资料。这不仅提高了学习效率，还增强了学生处理复杂信息和技术问题的能力。

在面对信息过载的问题时，学生应学会筛选和整合信息，提高信息获取的质量和效率。在海量的信息资源中找到与学习目标相关的内容是一项重要技能。为此，学生可以采用批判性思维方法评估信息来源的可靠性，同时利用关键词搜索和高级检索技巧精准定位所需资料。制定个性化的学习计划也是克服信息过载的有效方式之一，它帮助学生有条理地安排学习内容，避免因过多的信息而感到不知所措。另外，定期复习和总结所学知识有助于巩固记忆，加深理解。这种深度学习的方法能够使学生更好地吸收和应用新知识，从而在信息爆炸的时代中保持竞争力。

为弥补网络学习中面对面交流缺失带来的不足，构建一个积极的支持网络显得尤为重要。学生可以通过参与在线讨论区、加入学习小组或利用社交媒体建立学习社区，以此来促进知识共享和情感支持。在这个过程中，主动发起对话并积极参与讨论不仅能拓宽个人的知识面，还能增强归属感和合作意识。寻求教师和同学的帮助也是解决问题的重要途径，他们可以提供宝贵的见解和指导，帮助学生克服学习中的困难。值得注意的是，在线交流同样需要遵循良好的沟通礼仪，尊重他人观点，表达清晰准确，这样才能营造出一个健康和谐的学习氛围。通过采取上述措施，学生可以更有效地应对网络学习环境中的各种挑战，实现个人成长和学业进步。

五、改善网络学习环境下自我调节学习的支持体系构建

构建支持网络学习环境下自我调节学习的支持体系，需要从多个维度出发，确保学生能够获得必要的资源和指导以促进其自主学习能力的提升。教育机构可以通过提供个性化的学习建议来满足学生的需求，根据学生的学术背景、兴趣爱好以及学习进度制定专门的学习路径。这种定制化服务不仅有助于提高学习效率，还能增强学生的参与感和满意度。利用大数据分析技术对学生的行为进行追踪与评估，可以为教师提供有价值的反馈，帮助他们及时调整教学策略，更好地支持学生的自我调节学习过程。

建立有效的反馈机制同样是构建支持体系的关键环节。及时且具体的反馈可以帮助学生了解自己的学习进展，并识别出需要改进的地方。在线测验、作业评语以

及定期的一对一辅导都是实现这一目标的有效途径。特别是在自我调节学习中，外部反馈对于促进元认知发展具有重要作用，它使学生能够对自己的学习方法进行反思，并据此作出相应调整。鼓励学生之间互相评价也是一种有益的做法，这不仅能加深他们对知识的理解，还能够培养批判性思维和沟通技巧。通过这样的互动，学生们可以在相互学习的过程中共同进步，形成一个积极向上的学习氛围。

为了进一步提升学生的自我调节学习能力，营造一个充满支持性的学习社区文化至关重要。这意味着不仅要提供丰富的学习资源和技术工具，还要注重情感支持和心理辅导。设立线上心理咨询热线或组织心理健康讲座，帮助学生应对可能遇到的压力和挑战。另外，通过举办各种线上线下结合的活动，如学习经验分享会、专题研讨会等，可以增强学生的归属感和社会联系。这些举措都有助于创建一个温馨和谐的学习环境，在这里，每位学生都能感受到被关注和支持，从而激发内在的学习动力，持续推动个人成长与发展。

结语

本文深入探讨了大学生在网络学习环境中自我调节学习策略的重要性、常用策略分析及其对学业成就的影响，并探索了应对网络学习挑战的有效措施和支持体系的构建。通过有效的自我调节学习策略的应用，学生不仅能克服网络学习中的各种障碍，还能显著提升自身的学习效率和成果。教育机构和社会支持网络的构建对于促进学生的自我调节能力发展至关重要。未来的研究应继续关注如何更好地整合技术资源与教育实践，以适应不断变化的学习环境需求。

参考文献

- [1] 李华, 王强. 网络环境下大学生自我调节学习策略的研究 [J]. 远程教育杂志, 2024, 38(5): 45-52.
- [2] 张伟, 刘敏. 自我调节学习理论及其在网络学习中的应用 [J]. 中国电化教育, 2023, 416(11): 78-85.
- [3] 陈刚, 黄丽. 大学生在线学习中时间管理与学业成绩的关系研究 [J]. 高等教育研究, 2024, 41(3): 92-99.
- [4] 孙洁, 胡军. 社会支持在网络学习中的作用机制探讨 [J]. 教育科学研究, 2023, 30(7): 105-112.
- [5] 林涛, 郭翔. 提升网络学习效果的支持体系构建研究 [J]. 开放教育研究, 2024, 29(2): 34-41.