

【成人教育】

李敏慈

學習如何學習 一個學習契約的省思

「學習如何學」是一個終生且發展的過程，

過程中包含人們對學習的概念與對學習的覺察，

並能作系統分析與回饋。

前言

在成人教育當中，「自我導向學習」一直是受重視的領域，在國外的發展上，有其歷史背景脈絡可尋。處於十九世紀的英國與美國，當時報紙、言論激增，圖書館林立，民眾讀寫能力增加，學習的熱潮擴散極快（Candy, 1991），因此，「自我導向學習」的重要性便突顯了出來。對照現今台灣社會，有隨手可得的知識與資訊，成天滿天宣揚各種論調的媒體，民主化的社會之下，各式言論與學說以極快的速度傳播著，民眾學習需求與日劇增，此刻也正處於「自我導向學習」發展的最佳時機。

本文主要的目的是探討在面對未來學習型社會時，學習者要如何來「學習如何學習」？如何學習才是有意義且是有效率的？在本文中，筆者引述了「學習如何學」（Learning how to



learn) 的理論基礎，並且以親身參與高師大成人教育研究所開設的「自我導向學習研究」課堂中，所使用的「學習如何學——契約學習法」，將成果作一探討與省思。

「學習如何學」的內涵

〔學習如何學〕的定義

許多的成人教育學者都強調「學習如何學」的重要：如 J.K. Hart、J.R. Kidd、Pavl Bergevin、Houle、Knowles、Jensen、Apps 等人。「學習如何學」如同其他學門一般，也有許多變化且複雜的概念。Knowles 認為學習是終生的過程，他不認為有人可以馬上達到學習藝術的最高峰。有關「學習如何學」眾多的定義，歸納如下（Smith, 1990a）：

- 一、「學習如何學」是一個終生且發展的過程，過程中包含人們對學習的概念與對學習的覺察，並能作系統分析與回饋。
- 二、「學習如何學」的技巧，使人們成為更有效力、變動力與組織力的學習者。
- 三、學習可能是偶然發生的，也可經由學校的課程結構而強化。
- 四、「學習如何學」可能引導批判性的覺知，了解自己如何接收知識，自己是如何思

考、感覺與行動。

五、「學習如何學」包含一般性的與特殊性的情境，它是一個跨學科的領域。「學習如何學」是一個新浮現的觀點，學者也漸漸地將焦點集中。有些學者強調在基本學習技巧的增加，例如閱讀、書寫、聆聽與研讀的技巧。對有些人而言，「學習如何學」是希望讓學習更有效率，並且增進個體在團體當中解決問題的能力。還有人主張，「學習如何學」是讓人變得更有自主性，或更具有自我導向的能力。另外，有些人著重的方向，在於學習過程中，對資訊的吸收與學習型態的問題。

〔「學習如何學」的目標〕

Carl Rogers 曾說：「當一個人懂得自我教育，就是他懂得『學習如何學』……學習如何調適（adaptation）與改變。」學習包含了過程、了解與技巧，這些都是可以學習與被教導的。無論在任何年紀當中，每一個人都可以學習如何學得更有效率、更有方法。成人在「學習如何學」之後，希望可以達到以下目標：

- 一、掌握他（她）自身的學習，並發展個人的學習計劃。
- 二、診斷一個學習者的最強處與最弱處，並了解學習者自身的學習型態。
- 三、克服一個人學習的盲點，與對於學習目標的批判性。



四、可從每天的生活與經驗當中學習，也可以透過電視、廣播與電腦來學習。

五、可在小團體中擔任領導者，及參與問題的解決和討論。

六、可從研討會與工作站中獲取知識，或向一位優良的學習者學習，或使用機構及如何規劃學習。

七、幫助其他人更有效地學習。

「學習如何學」可增加人們學習的能量，這必須做到兩個層面：了解「學習如何學」的概念，還有將此概念靈活地運用在教學、訓練、諮商、方案計劃與自我導向學習的主題上。

〔「學習如何學」的特質〕

對有些人來說這是一個過程，另有些人則認為這是一個結果。後設認知與自我導向學習有非常緊密的關係。成教學者 Smith, R. M. 提到不論在那個情境中學習，「學習如何學」包含了持續力與養成學習的習慣，並讓知識與學習技巧變得更有效率。Kold 提到學習型態，他說：「終生學習需要『學習如何學』，此涵蓋了認知與理解，還有在不同方式下的創造能力，對知識的巧妙處理與溝通。」Brown, Campione 與 Day 強調為了成為傑出的學習者，學生必須發展一些洞察力，如同心理學家一般，他們必須學習知曉有關他們自身的認知特徵，觀照對自己有用與有價值的學習策略。Sajo 說「學習如何學」是一個發展的過

程，學習是一種目標的反應，對一些人來說，學習是可以敘說清楚、可以討論，並對計劃作覺察與分析。換句話說，當人愈能覺察自己在學習的不同層面的表現時，他們對於學習會愈來愈能掌握。

筆者以為上述的每一個概念，對於如何學都有不同的觀點，假如「學習如何學」代表的是增加知識或增加記憶力，那麼重點可能是學會增加知識或學會記憶；然而，假設學習表示是「一個內在意識詮釋解析的過程，主要在於個體對外在世界真實的理解」，那麼「學習如何學」就是一個內在深層詮釋的過程，主旨在於個體如何說明與了解外在世界的真實。

〔促進學習者「學習如何學」的技巧〕

有許多的說法在說明學習的技巧是什麼，有許多的理論學家認為「學習」是指研究、使用圖書館的技巧、時間管理、目標設定、閱讀、聽、摘錄重點與問問題、能抓取非理性的訊息與有能力解放自己等等。而我們必須注意，許多學習是在社會情境中產生，學習技巧必須包含人與人之間的互動，還有在團體中的適應能力。然而，在正規教育的養成當中，都低估了這樣能力的學習。

許多人平時只重視讀與聽的技巧，缺乏討論與問問題的技巧。很確定的是，聽與讀的能力培養不是所有學習的主要目的，但是讀與聽的能力，卻會強烈地影響理解力與意義度



的產生。有關促進學習的技巧，包含以下幾點（Smith, 1993a）：

◎積極地聆聽

積極聆聽包含的不只是聽到字面的意義，還包括字裡的深層涵意。這需要努力去抓取說話者透露的訊息，還有肢體動作中非語言訊息的部分。聆聽時需要專心一致，不作價值評斷。聽者要緩和對立的態度，與說話者進行對話——鼓勵說話者作有效的溝通，與緊扣住說話者想溝通理念的部分。

◎積極地閱讀

積極的閱讀者必須進入文章當中，且要轉換字面上的意義，有技巧的閱讀者能夠瀏覽材料，並找尋特別訊息的部分。閱讀時要理解以下的問題：

- 一、這篇文章主要在談些什麼？中心主旨在那裡？
- 二、包含那些信念？
- 三、什麼樣的價值觀也是我假設的一部分？
- 四、文章對於我的目的來說是重要的嗎？

◎觀察的技巧

【表一 三種主要的學習模式】

學習模式	主要重點	何時使用最佳	缺失
自我導向	學習者的自主；變通性。	動機強烈，主題內容較不困難。	要得到適當的資源，有用的過程與回饋。
合作的學習	興趣、需求與別人相同。	希望分享，主題明顯。	需要領導能力與人際相處、溝通的能力。
機構的學習	主要是依賴專家，資源較豐富。	深度的探究主題是必須的；證書是必要的。	機構可能不能覺知學習者是成人；可能倚賴機構。

(轉引自 Smith,1993b)

打開你內心的雙眼，去「真正」看這個世界。看事物時要保持新奇的觀點與態度，因為我們總是在作「選擇性的理解」，我們所看的與所聽的，通常都是我們所熟知的、所經驗的事物，但這還不是學習，學習要讓你的心智充滿新穎的感受。

◎鍛鍊並改變

人為何要持續成長與學習？Maslow 曾說是因為「人們有求知的需求，還有未知的恐懼」。很明顯地，這需要一些秘訣，Smit (1993) 認為自我幫助的書與短期的課程，對人們有幫助，但是關於態度與經驗的部分可能無法教導，這需要一些過程。我們可決定去讀一些從未曾讀過的書，或去看未曾看過的電影，或與我們信念不同的人說話，學習的能力可以透過鍛鍊而增加。

◎選擇學習的模式



因學習者的特質不同，因此可依個人需求，尋求適當的學習策略，三個主要的學習模式可以總結如表一（Smith, 1993b）所示。

另外筆者同意 Gibbs 所說：在學習過程中是相當不明確的，怎知人們確實是在「實行」他們的學習；確實有一些明確的行為可能回憶記錄下來，但是學習者通常不太能夠詳盡並回憶關於整個認知的過程。因此，筆者以為要透過自我檢查的過程來促進「學習如何學」的能力，必須增進自我的覺察與省思的功夫。計劃與想法是導致行為的主旨，要讓「學習如何學」更容易落實有時可藉由學習方案，並發展出適當的學習技巧，且隨時反思個人的目的，還有對學習的控制情形。高度的學習技巧通常包括問題解決、批判思考、學習計劃的方案，還要有依賴自我覺知與自我控制。

一個契約化學習——進行「學習如何學」之反思

筆者在高師大八十五學年度下學期參與的「自我導向學習研究」的選修課程，並從第七至第十二週開始以學習契約方式進行獨立研究。前幾週的時間，老師分別說明自我導向與學習契約的基本概念，並要參與者預擬「自我導向研究」的主題。

一個學習契約的形成，以 Knowles 的設計步驟而言（張秀雄，民84），必須先診斷學習

需求、界定學習目標、確定學習資源與策略、決定完成學習目標的證據、選定評鑑的工具與標準、教與學雙方共同商討「學習契約」、履行「學習契約」、評量學習的活動等。「學習契約法」可說是教學者與學習者雙方持續不斷、一再協議的工作，強調了教、學雙方再作決定的相互關係，與學習者對學習結果的自我決定（self-determination）。在了解整個契約的進行之後，以下分三個階段，敘述自己的學習歷程。

〔第一階段〕

筆者一開始在選擇主題進行時，並不清楚學習的需求，此與 Knowles 的假設不同。也就是對學習的需求考慮了許久，在這期間與指導教師、同儕討論了好幾次，在不斷澄清當中作修正，最後才決定主題。分析原因，可能是筆者本身對於許多主題都有興趣想去嘗試，因此，在這一部分遲遲未能下決定的緣故。幾經思量，後來決定以「學習如何學」為契約主題，原因是「學習如何學」，將使自己能更了解學習的本質，並且可以實際運用、改進自己的學習認知與學習策略，增進自我導向學習的能力，對於將來運用學習能力有許多增益之處。

契約學習主題確定之後，分別針對主題擬定學習內容、學習資源，還有完成學習目標的證據、評鑑的方式與契約的時間表。與指導教師再三確定之後，開始進行「學習如何學」



的「契約學習法」。

〔第二階段〕

一開始進行時，筆者對於學習契約有一些好奇與興奮的心情，因為這方法與傳統的學習方法不同，不必至課堂報到，完全採學習者為中心的作法，好像可以由自己來控制整個學習。

首先的學習進度是從閱讀文獻開始，閱讀文獻屬於知識層面，學習的先備經驗最好是先學會作摘要、筆記、閱讀的方法等。在進行一段時間後，開始發現與自己的預期有了明顯的出入，如自己的自主性、獨立性不足，並且也有壓力、不安、焦慮的情形產生。

究其原因，是因為契約的進行都有一定的進度，並且定期要與指導教師會面，詳談計劃的進行。但是筆者在學習的進度落後之後，會有追趕學習目標的感覺，並產生自責，這些情緒的產生或許是必然的過程。在這過程中，我的解決方法是不斷地對自己作心理的調適，包括說服自己：「放輕鬆一點兒看待」、「這是對自己負責的表現」、「安慰自己一定可以做到」、「調整時間管理的方式」等。其實，在這整個過程當中，已經達到廣義的教導自己「學習如何學」。

在這當中，我深信「學習如何學」是一種過程論。為何如此說呢？因為處於學習的動

態過程中，學習者對於學習的問題、困境會特別敏感，也因為如此，會不斷去尋求解決問題的策略，這一部分包括的不只是「學習契約」的目標主題而已，還會有其他的學習問題也會陸續產生，其中包括：會重新檢視自己對自己的看法；自己內在對話的過程增加了；並且除了自己覺察之外，會嘗試把抽象思維化為具體的文字表達出來（寫成日記或是學習日誌），後設認知能力無形當中強化許多。

在學習的主題目標，我擬了四個部分，包括文獻探討、如何閱讀、如何增進專心度、如何增進記憶力等四個主題。而「學習如何學」的議題，並不只有理論的理解部分，在設計「學習契約」時，也因強調應用性，而有實際運用的部分。

大體而言，在時間進度範圍內，都能勉力將它完成。反思自己所運用的方法中，「概念圖」（concept map）是一個不錯的運用方法，因為「概念圖」可以可幫助學習者了解自己默示的「概念網路」（tacit network of concepts），「概念圖」可以用於描述學習者所知覺的特殊概念、例子、關係與涵意的圖形。通常將核心放在中心，從中心放射出一些線條，可延伸連結別的觀念，「概念圖」可以幫助學習者將其理解的型態視覺化，明白顯示那些隱含、未精緻化的假設與關係（何青蓉，民85）。

而經由老師的教導之後，我也嘗試將自己閱讀的資料，用「概念圖」畫出，運用的感想是，此方法比起寫文字摘要還要簡單、清晰、明確，在一般的文字摘要中，較不易呈現



此種圖形關係。另外，將學習結果或學習歷程記錄下來，寫成學習日誌也是一個很好的方法，看到學習日誌會很清楚感覺到自己的蛻變與成長。在學習進行中，雖是強調自主，但是筆者認為並不要忽略外在力量的支持，包括隨時可以去尋求資源，請求協助，或者與指導者詳談，修改「學習契約」。

〔第三個階段〕

到了後期，筆者發現對於整個學習的掌握能力增加了，預估學習時間與成果相去不遠，在整個「學習契約」完成之後，會有一種愉悅的成就感生起。這樣的感覺，可能是得自於對自己的一種肯定，與更加了解自己的學習型態，對自己的覺知增加了，學習能力策略的運用也強化了自己的信心，還理解了「學習契約」的方式與精神，並增加解決問題的能力，所以會有滿足豐收之感。

〔筆者對於「契約學習」的體認〕

一、學習者必須自認為這樣做對自己是有意義、有價值的，學習才會持續下去。從這一個觀點來看，指導者必須幫助學習者認清什麼部分是該學的，什麼部分不是，因為自我價值觀會影響學習成果的表現。

二、學習者的自我概念不佳，很容易導致學習的失敗。另一個有趣的是，有興趣學習如何學的人，會去超越自己的不足與限制性。

三、能夠善用「學習如何學」，將帶給學習者一個嶄新的體認，並使自己的學習生涯產生一個有意義的改變，使自己更了解學習的本質，並且使學習變得更有效率、更有意義。

四、以「學習契約」進行，可以促進學習者自我導向學習的能力，它可使學習者在整個過程中，不斷去認清與體認如何學習。

五、「學習契約」的進行，有時會受一些內在、外在因素影響，如學習者的準備度、學習主題的興趣、學習的時間、學習過程不可預知事件的影響。

六、指導者適當扮演的角色，可讓學習者減輕學習的不安與焦慮感。

七、學習中的獨立自主不一定是孤立無援，而是必須善用資源。

結論

在成人教育的領域當中，著重學習者的「自主性」，以學習者為中心，當屬「自我導向學習」。學習既然是隨時隨地可以產生，那麼要如何讓人們帶領他們自己去學習，也就是讓學習者了解「學習如何學」，這也是自我導向學習強調的重要部分。



「學習如何學」可讓學習者更能掌握自己，發展出適合自己學習的型態、計劃與策略，並且可強化自己學習的強處與弱處，克服自己學習的盲點，妥善利用並可適用於其他情境的學習。而最大的益處當屬自己已吸收、消化與轉化知識成為自身經驗、智慧的能力。善用「學習如何學」的能力，就如一股活水注入個人的生命，將使自己有不斷更新、嶄新的視野，更能解放自己，能與外在變動的社會環境共生共存。

（編者按：本文獲安慧學苑文教基金會八十六年度成人教育獎助學金）

【參考書目】

- Candy, P. C. (1991): Challenges in the study and practice of self-directed learning. In H. B. Long & Associates, *Self-directed learning: Consensus & Conflict* (pp. 11-28). Oklahoma Research Center for Continuing Professional and Hinger Education of the University of Oklahoma.
- Smith, R. M. (1993a): *Learning How To Learn: Applied theory for adults*: Open University Press.
- Smith, R. M. (1993b): *A concept with important implications, Learning How To Learn*: Open University Press.
- 張秀雄（民84）。契約學習法在成人教育中的應用。載於中華民國成人教育學會、國立中正大學成人及繼續教育研究所（主編），有效的成人教學（頁197-248）。台北：師大書苑。
- 何青蓉（民85）。促進自我導向學習。教學輔導季刊，頁 7-15。