

# 109-2 自主學習心得

科技系 廖婕茹

在這個資訊化的時代，自主學習是每個人必備的能力，況且想要達成既定的學習目標，不要想著如何更拼命讀書，而是想辦法變得更積極。在上大學以前，自主學習對高中生來說是陌生的觀念，學生們習慣依賴老師、教科書、各式模擬考卷等，也許可以應付眼前的大學聯考，可是對於學生們的未來規劃，幫助卻有限，因此在大學時期，會著重在自主學習計劃，讓學生自行排課，在大學中探索各式各樣的領域，而自主學習最主要的目的是訓練學生學會規劃、執行以及反思。

學習不是探索某人潛力的方式，而是開發這種潛力的方式，假如我們一旦認為他人能達到某種成就是天生的，那我們也等同於剝奪自己學習的機會，在《刻意練習》書中提及，天才與庸才之間的差別不在基因、不在天分，而在刻意練習！並以美國班傑明·富蘭克林為例子，說明班傑明之所以可以成為全方面的專家，都是因為不斷練習，補足自己的不足。成就卓越需要的是努力、有計畫、難度漸增的刻意練習，這正是為什麼不論年紀，不論環境，我們必須持續學習、不斷努力的原因，而透過自主學習，讓我們有更多時間學習，加強專業領域。

我認為自主學習不會受到天賦與智力的影響，反而是會受到個人的規劃所影響，常言道，天才是靠 1 分的天賦以及 99 分的努力所組成的，任何人都可以有機會透過自主學習有所成長，但是計劃以及自主性都會深深地影響到自主學習的成效。對於自主學習的規劃，可以分為三大方向，分別為要達成的目標、執行的方式、完整的檢核，謹記不能邊執行邊規劃，以避免沒有宏觀的規劃，也不能邊執行邊反思，需要在執行告一段落後再來反思，以避免在執行期間因為害怕犯錯而影響到執行品質，要達成的目標要是明確，不能變動的方針，必須在執行自主學習計畫前擬訂好自己想要擁有的能力或是學到的技能是什麼？例如，此次的自主學習計畫，我們的目標是希望能夠透過教學來檢核自己所設計的課程，以及希望能夠將教程課所學的技能實際演練並且從



學生身上得到教學回饋，有明確的學習動機以及目標，能夠讓自己在實施計畫的過程中被中斷時，仍有大分針可以把中斷的計畫歸正，猶如在汪洋大海中的燈塔，需要是明亮且屹立不搖的指標，才不容易迷失。

接著，是計畫實施的過程，必須事先建立學習藍圖，擁有短中長期的計畫，並且這些計畫必須要有彈性的時間，以防因為課業或是活動而中斷，以我們自主學習設計的活動，因為我們是一個團體，好處是可以各司其職，互相提醒，我們請系上的張惠婷學姊為我們把所有可以拿來學習的活動時間與日期都列出來，也幫忙爭取更多我們想要接觸的領域，以及接洽對我們計劃執行有幫助的學校、行政人員甚至是各校老師等，而團隊中的梁維銘同學則負責把每次討論的最終結果，寫成企畫書，讓通識中心能確切地掌握團隊學習進度，並且向團隊人員傳達自主中心的最新訊息，作為與校方的溝通媒介，團隊中的徐翊堯同學、陳宛忻同學兩位則負責計劃的執行，並且在每次會議中會提供團隊意見、把所有自主學習期間各類教案、計劃書、活動時間等的期限運用 timetree、google calendar、line 公告等多媒體，讓團員們不容易忘記重要的日期，而我則除了上述工作外，也榮幸負責每次組內會議紀錄，以及提醒組員進度等工作，讓組員們能在規畫的進度內達成目標，然而丁玉良教授這次扮演的諮商角色，隨時隨地的輔佐團員，或是以旁觀者的角度，給予意見，以避免團員因為意見分歧或是執著於眼前的障礙，而無法客觀執行計畫，以上是團體進行自主學習的規劃情況，結論是團體式的自主學習能夠讓自主學習執行更順利，因為團隊中的每個人都扮演著重要角色，牽一髮而動全身，因此每個人會因為怕拖累進度，而嚴謹的督促自己努力跟上。

至於個人自主學習計劃的實施，我覺得掌握兩大工具，計劃表以及檢核表，必須要有自己長期的計劃，比方說在四個月中，我必須具備什麼樣的能力，拿到什麼樣的成就，學會什麼新的技能，中期目標可能是我第一個月到第二個月，每月必需要有什麼程度的成長，短期目標可以週為單位做



規劃，且可以把你當天做的事情記下來，即便每天只做完一件事情，也可以寫下來，如此一來，可以做為警惕自己，也不會讓感到焦慮，覺得虛度光陰的無助，然而我覺得最重要的還是檢核表，檢核表必須是嚴謹的，如果不能用簡單的敘述來表達自己知道的事，就不是真的瞭解，如果不能在不依賴網路資源、老師或是同儕的協助來檢核自己的實力以及技能，就不算是真正學會，要確實且嚴謹的檢核自己的學習，才可以讓自主學習歷程更加完整。

最後，說明檢核階段，人往往會逃避檢視自己的行為，害怕知道自己的錯誤，因此常常犯下相同的錯誤，在檢核階段佔整體自主學習計劃成功度超過一半的比重，也因為有檢核階段，讓大家能夠在執行中找到計劃與現實的落差之處。以團隊為例，團員們會在與教授討論自己設計的教案之後，進行反思，由於教案往往是經過一兩週甚至一個月的時間，所製作出來，有不妥的地方，彼此會互相檢核是否也有相似的錯誤，而若有值得學習的地方，也會主動拿出來討論，思考是否可以有更好的發展或是否可以發揮在自己設計的教案？在每次現場教學結束後，大家也會聚在一起腦力激盪，反思當日或是近期的活動過程，即便團隊中有些許的情緒問題，也會等情緒緩和後，再進行反思，以避免發生爭執，此外，也會利用課堂空餘時間，詢問班上同學的建議，因為往往看到的只有片面的問題，當有夥伴們給予建議時，能夠讓反思更加完整，總結，檢核階段需要大家對於自己個人以及其他團員的行為進行反思，反思需要越詳細越好，如此一來可以更加明確知道現實與計劃的真正落差，此外，也需要有旁人給予回饋，可以是實際上課的學生，或是實際看過我們教學的同學、老師、親朋好友等，可以讓整體的反思更客觀，不偏頗。

最後在《刻意練習》一書中曾提及，學習不再只是一個實踐某種遺傳命運的方式，而是按照自己的選擇，掌控個人命運與打造潛能的方法。一生的成就，取決於個人的抉擇，而自主學習是自律的實踐，也是成功的關鍵點，在資訊發達的時代，自學能力比任何事情都重要，不論是即將步入社



會的畢業生，或是已經在職場上奮鬥的青年，都需要時時刻刻為自己量身打造學習計劃，常言道，如果不督促自己走出舒適圈，你永遠不會進步，如果不提升自我能力，你永遠是被時代洪流淹沒的失敗者，所以，從今日起，放下過往學校、升學制度給你規劃好的步驟，拋去過去公司最近需要用到什麼能力或是客戶需要什麼樣的服務，才去補足被動心態，將眼光放遠，看看職場上或是在未來人生旅途中會用到什麼樣的技能、什麼樣的裝備，提早讓自己全副武裝，透過自主學習，學會自律，學會為自己量身製訂學習計劃書，讓成功的目標不再是遙不可及的夢想，而是唾手可及的契機。