
以自主為弓，學習為箭，做個自主學習的人

梁雲霞*

《摘要》

本文主要在說明自主的概念，並且指出以學習為重點的自主，所重視的內涵與層面。本文也針對自主學習的若干迷思，進行討論，並對於華人在自主學習上的一些疑惑，加以澄清，以期專業的工作者，能更新自主學習的觀念，成為終生學習的專業人。

[關鍵詞]：自主、學習中的自主、終身學習

NACS
NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

國家文官學院

* 臺北市立教育大學教育系副教授。

一、前言

面對社會快速變遷與知識更新，每個人必須具備終身學習能力才能適應變遷。因此「培養自主學習的能力」不斷地出現在許多教育界人士、學者和專家的主張中。但是「自主學習」是什麼？哪些要素構成自主學習？在專業的職涯中，我們需要的是什麼樣的「自主學習」？

如同學者提醒我們的，每個語詞必需經常性的退一步地反省它，思索我們認為它是什麼（Littlewood, 1996），而且在華人文化脈絡中，我們普遍也對「自主」的概念感到困惑。為了梳理自主學習的意涵，筆者認為可以從基本概念「自主」（autonomy）先著手談起，然後澄清一些迷思，最後回到專業職涯中的自主學習。

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

二、什麼是自主？

自主（autonomy）是一個源遠流長的概念，最初應用在政治情境中，在古希臘的政治學討論中，自主是指從希臘城邦或他國統治中獨立（Hmel & Pincus, 2002）。後來這個概念從政治學上引用來描述人的行為，例如，自主的個體（autonomous individual），而後再演化成為複雜的心理學構念。從構詞法上來看，希臘語中 **autonomous**，**auto** 指的是「自我」（self），**nomous** 意指管理、掌握主權（Haworth, 1986）。這個構

念在學術研究的文獻中非常常見，並且出現在人格、臨床、發展、工業-組織心理學，以及法律、醫學和哲學中。

那麼，這個看來歷史久遠的「自主」，對於當代的人們而言，重要嗎？從人文主義哲學家的看法來說，這個答案是肯定的。他們認為，目標和關係的自由選擇，是個人福祉的基本要素（Benson, 2008）。這個看法也獲得心理學家的認同。最著名的是便是心理學家Deci與Ryan說的，「自主」是人類的3個基本的心理需求之一，這些需求的滿足促進自我的成長和幸福感（Deci & Ryan, 1995）。

那麼，一個自主的人，表現出什麼樣的狀態呢？學者是這麼說的（Wall, 2003, p.307-308）：

一個自主的人能在生活中主導自己的路徑，根據自我覺知的計畫來展現自己的特性，從大量的合法選擇項目中，找到自己想要投入的，並且根據他自己對於什麼是有價值的，什麼是值得做的，來瞭解自己的生活意義。

上面的這個看法很重要。從這一段話當中，我們可以看到，學者強調的是：自主，並非只是一時行動上的自由，而是我們能夠為自己的生活審慎訂定方向。因此，當一個人是自主時，他們的所進行的行動是來自於自己內心瞭解的理由，感受到一種意志力。這種來自於自己內心的感覺，不是一時莫名的情緒作用而已，而是，感覺到自己對於想要做的

行動，是自己的抉擇，並且確信自己的行動與自我諧和一致，自己可以選擇「要做什麼，如何做，以及是否要去做」。

三、從個人的自主到學習的自主

如果要做為一個自主的人，學者的看法認為，我們至少需要做到幾項事情（Wall, 2003, p.308）：第一，有能力形成複雜的意圖，和有能力維持承諾。第二，有必要的獨立能力去規劃出自己的生命路途，並且個人能夠知道何者是有價值的，和值得去做的。第三，必須具有自我的意識和力量去控制自己的事務。第四，能夠處於一種環境，提供自己較多合於價值的選擇。

從上面的說明中，可以看出來，自主涉及到兩個層面：個人和環境。從第一個層面上來說，學者的看法澄清了我們平日的誤解，那就是，許多人以為自主便是放任，為所欲為。其實，要做為自主的人，涉及到能力、目標、方法和對於自己的管理。尤其，有能力維持承諾，這更是考驗了一個人在聲稱做了某種方向和目標的選擇之後，最重要的一環。一般人可能稱之為意志力。但是，值得提醒的是，意志力，並不一定要以古老的「懸錐刺股」方式來配套；意志力，其實需要善用一個人的動機和信心，一起共同促成。

除了這些個人層面的項目之外，還涉及到個人所處的環境。因此，當我們討論一個人的自主能力的顯現時，必須同時注意這兩個層面的動

態。例如，一個人可能有能力去做出獨立的選擇，但是卻沒有意願去這樣做，因為這樣的行為在特定的情境中不被認為是合適的。當然，相對的，個體可能願意去做獨立的抉擇，環境也支持，但是他沒有準備好必備的能力。

瞭解自主這個概念後，所謂自主學習，簡單的詮釋就是，在學習的過程中，展現自主的行為。如果依照這個定義，那麼，學習者自己在能力與動機上的準備，是重要的起點。

我們以研究自主學習的美國學者 Zimmerman 與 Shunk 的研究為例，他們就強調，自主學習的進行中，包含了「主動建構」與「學習策略」兩個要件（Zimmerman & Shunk, 2001）。他們也特別提醒我們，要避免將自主只界定為內在的心理狀態，而落入「知」、「行」不同步調中。他們研究了作家、運動員、各種不同年齡的學生，以及各種專業人員，因此，根據他們的研究結果，他們主張，培訓自主學習的過程中，並非只是讓學生感覺到被關心和幫助的狀態，而是建立在使用一些具體的學習策略，例如：目標設定、策略使用、自我監控、和自我評鑑等。

在這裡也要特別說明的是，這兩位學者非常重視「目標設定」，他們認為在目標導向的活動中，學習者才能激勵自己、修正自己，並且保持持續力。換句話說，因為有自己訂下的目標，因而，學習者才會專注於學習的內容、想辦法連結先前的經驗、對自己的學習有信心，以及去

形成對於自己有益的人際互動和工作環境（Schunk & Zimmerman, 2003）。

綜合來說，我們要強調的是，促進個人的自主學習，除了「想要自主」這樣的「我想要」的念頭之外，同時要學習使用一些必備的技能。從心理層面來看，自主是個體的基本心理需求，但自主學習的發展涉及到的是能力、目標、方法等具體的成分，以及和外在環境之間的互動。這些具體的實踐層面，對於職涯中的成人而言，更為重要，更需要有起而行的實踐作為才行。

四、自主學習，是「單打獨鬥」、「宅男宅女」式的學習嗎？

自主學習是不是「千山我獨行」的個人學習，或者是一個人「宅男宅女」的生活呢？其實，在過去確實曾經有過這樣的迷思。

早期以個別化的教學作為學生自主學習的方式，可能就是造成自主學習意涵著「學習者自己學習」的原因（Benson, 2001）。舉例來說，1970 到 1980 年，重視學習者自主的學習取向時，曾經以自助式的資源中心和編序化的學習當作是重要的運作方式。不過，到了 1980 年代後期，這種作法已經開始受到批評，因為這樣做和學習的社會互動性質是相互衝突的。而且，研究者也發現，如果過度強調個人自學，學習者不一定具有充足的能力去管理自己的決定，例如：目標、內容、學習進度、方法和技能、速度、時間、地點、評量等。因此，從 1990 年代起，在教學界便

開創了許多支持學生的方法，包含學生諮詢和訓練，以協助學生的自主學習（Benson, 2001）。

所以，我們在此也要更新一個觀念，那就是，大部分的人將學習的自主性放在學習者獨立，也就是不需要教師的學習，例如，在家自學、利用電腦、自助式學習中心等，這些固然是可行的方式之一，但也不必然就是「限定」或等同是這樣的「一個人」式的方式上（Smith, 2003），如果這樣的窄化學習的方式，恐怕學習的效能難以產生。事實上，不論是東方古代學者，或西方的學者，都強調教師和同儕對於自主學習的重要性（龐維國、薛慶國，2001）。

心理學家Ryan與Deci曾說過：自主是「自我治理」(self-governance)，但是，「自主並非要毫無限制，或者反對任何限制或要求」(Ryan & Deci, 2006, p.1561-1562)。他們強調，真實的自主是由個體對於自己的行動進行高層次的反思，有了內在的認同後，進而產生的。更重要的是，他們的研究也發現，人們會對於能夠支持他們自主的人，感受到更多的被接納、被理解，也樂於和支持他們自主的人，維持較好的聯繫。

所以，總合來說，自主學習並非不受內外環境的限制，也非表面的疏離獨立行為。事實上，由於在學校中，或者擴大而言，在職涯中的學習環境，是一種人際之間相互合作的學習環境，根據學者的見解，我們不需要過度地對於自主概念，做過多個人主義的詮釋。因此，就學習者

而言，做一個自主學習的人，就是「一種能力和意願，個人自己或者與他人合作，形成決定和行動，以成為一個社會適應的、有責任的人。」

五、華人文化有自主學習嗎？

當論及華人對自主和自主學習這個問題時，大部分的人都先跳進一個地域性的陷阱中，抱持著「自主是西方的屬性，東方世界並不重視」的觀點。針對這個看法，曾經有學者以「古代教育思想論叢」（上、中、下冊）、「中國古代教育家語錄類編」（上、下冊、補編）以及「中國古代學習思想史」為文本，回溯分析中國古代的重要學者對於「自主學習」方面的見解（龐維國、薛慶國，2001）。根據他們的分析，自主學習的觀念，可以追溯到孟子「學習貴在自求自得」的觀點。而這樣的觀點到了宋、明、清時代，得到進一步的發揚。例如，程頤、朱熹、陸九淵、王陽明等人，他們也都強調自主學習的重要性，並且提出立志、學思結合、知疑善問、自我省察與互相切磋等觀點。

上述的古籍研究結果，值得我們注意的事情有幾項：第一，華人傳統文化中，也蘊含著豐富的自主學習思想。這些結果讓我們面對自主學習議題時，免於驟下判斷，認為「自主」或者「自主學習」是西方所獨有，不是華人文化關切的面向。第二，古代學者對於教師角色和教學，也蘊含了引導、啟發和量少質精的原則，並非只有「權威」一個面向。這樣的對照，提醒我們審慎維持開放的態度，我們不論是個人或者團體，

在面對自主學習的困惑或瓶頸，如果都歸因為「文化差異」，不一定能夠解決或解釋所有的問題和現象。

事實上，在Ryan與Deci（2006）的文章中，曾批判「激烈的文化決定論」觀點。他們反對文化決定論者將個體的行為視為受文化所塑造，人們如同是變色龍一樣，馴服於情境，缺乏一個整合的內在結構能自己選擇、調節或影響行動。他們也引述多項在中國、日本、韓國、蘇聯和美國的研究，認為目前許多研究證實在不同文化中，自主仍是重要的特質。這個論點是非常發人深省的。

在我先前對於學校教育方面的研究中，也發現許多臺灣的教師看待「自主學習」的觀點，已經開始透露出一種屬於自身文化與專業情境的「實務觀點」（梁雲霞，2006；梁雲霞，2009）。臺灣教師對學生的看法已經轉變，慢慢認為學生是學習的主體，許多老師們並沒有陷入以「地域」為主的文化框架中，而是隨著時代而調適。當然，調適是不容易的，對於生長在東方文化思維下的老師，是需要長時期專業上的洗鍊和衝擊，然而他們也是思維的有機體，在以學習者為主的時代中，教師也會慢慢形成經歷文化調適後的自主學習觀點。這樣的改變，正在緩慢一點一滴的累積中，我們也不要忘記了這樣沈默地改變的、不可忽視的力量。

所以，這裡我們要強調的是，當我們面對所謂的東西文化差異時，我們不能忽略已經有學者針對文化差異論點提出的批判性錚言（黃毅

英，2008)。根據黃毅英的看法，他認為，許多研究者在討論華人和西方之間的差異時，許多的詮釋有「過份儒家化」的傾向。這個論點相當有提醒作用。提醒我們要注意的是，當我們思考所謂的東西方差異時，必須注意到一個矛盾的狀態，那就是，臺灣地區固然屬於華人文化範圍，但也在全球的思想潮流中不斷調適，所以，即使身處華人的文化氣氛中，也不一定要自我設限，認為我們無法有自主學習的觀念和作法。

六、結語：以自主為弓、以學習為箭，做個專業人

自主是弓，學習是箭。我們用力拉弓，是為了讓搭在弓上的箭射向目標。如果沒有目標，沒有奮力學習的決心，其實再好的弓也無所作用。每個人在職涯中，隨著社會的變遷和潮流的變動，我們在職前所學的知识 and 技能，可能在步入專業現場後，都很快地都會需要面對更新或調適。專業的學習，其實就如同射箭。因此，讓我們重新定位在專業學習中的自主，讓我們以自主為弓，搭出一個有力的支撐架構，以學習做為我們要發出的箭，以專業學習成長做為我們的目標，我們身為射擊者，必須專注、善用氣力和呼吸，校正瞄準，而後才能發出有信心、有效能的一擊。

其次，也如同我們在前面談過的，專業的場域中，是個社會互動的學習環境，自主學習也不是孤單的學習，不論我們運用何種途徑去學，重點在於有效能地達到我們的目標、並且合理且適性的監督自己。同時，

別忘了，讓自己保持和工作職場周圍人、事、物的良性互動，也讓自己更有責任感，獲得社會支持的力量，這樣的自主學習，才是有生命力，有回應的，也會更能持續和有效能的學習。



國家文官學院

參考書目

梁雲霞 (2006)。從自主學習理論到學校實務：概念架構與方案發展。當代教育研究，14 (4)，171-206。

梁雲霞 (2009)。學生能夠自主學習嗎？華人教師對自主學習觀點之探究。發表於International Conference on Primary Education 2009，香港教育學院主辦，香港。

黃毅英 (2008)。從「華人學習者現象」到「香港學習者現象」。教育研究與發展，4 (2)，49-62。

龐維國、薛慶國 (2001)。中國古代的自主學習思想探析。心理科學，24(1)，59-62。

Benson, P. (2001). Teaching and researching autonomy in language learning. London: Longman.

Benson, P. (2008). Teachers' and learners' perspectives on autonomy. In T. Lamb & H. Reinders (eds.) *Learner and teacher autonomy: Concepts, realities and responses* (pp15-32). Amsterdam: John Benjamins.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum.

Haworth, L. (1986). *Autonomy: An essay in philosophical psychology and ethics*. New Haven, CT: Yale University Press.

Hmel, B.A., & Pincus, A. L. (2002). The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality*, 70, 277-310.

Littlewood, W. (1996). Autonomy: An anatomy and a framework. *System*, 24/4,

427-435.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does

psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1585.

Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (2003). Self-regulation and learning. In I. B. Weiner

(Chief-in-editor). *Handbook of Psychology*, vol. 7 (pp.59-78) . Wiley.

Smith, R. C. (2003). Pedagogy for autonomy as (becoming-) appropriate methodology. In Palfreyman

D. & Smith, R. C. (eds), *Learner autonomy across cultures: Language education perspectives* (pp.

129-146). Basingstoke: Palgrave.

Wall, S. (2003). Freedom as political ideal. *Social Philosophy and Policy*, 20 , 307-334.

Zimmerman, B. J. & Schunk, D. H. (2001), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Autonomy is the bow, learning is the arrow: On becoming a self-regulated learner

Yun-Hsia Liang*

Abstract

This article was to describe the concept of autonomy, and to explain the key components of autonomy with a focus on learning in mind. Some significant misconceptions of autonomy in learning were carefully discussed. Regarding to the doubts about learner's autonomy in Chinese social context, this paper provided some clarifications to the issues based on evidence from research. It is hope this paper would bring some points to refresh the ideas of learner autonomy for professionals to pursuit their life-long learning.

NACS
NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

Key words: Autonomy, autonomy in learning, life-long learning

國家文官學院

* Associate Professor, Department of Education, Taipei Municipal University of Education.