

自考学习习惯的培养：培养自学能力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/159/2021\\_2022\\_\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_AD\\_A6\\_E4\\_c67\\_159297.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/159/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E5_AD_A6_E4_c67_159297.htm)

在知识经济时代，学习能力尤其是创新学习的能力越来越受到人们的重视，被看作是一种必要的能力。真正的学习不仅是创新的基础，而且学习本身就是一种创新活动。因此，自学者要注重培养自己的创新学习能力，更新学习的观念，使被动的学习变成主动的学习、创新的学习。具体地说，自学者在日常学习生活中要着力培养以下几种能力：1.主动阅读力。尽管各种视听技术蓬勃发展，但是文字阅读仍然是人们获得信息的重要手段。阅读能力包括记忆、理解和运用三个方面。主动，则主要指具有强烈的求知欲，懂得自学的意义，能主动、自觉地去读书，能科学地自我组织学习。要通过粗读、细读、精读，读懂教材，抓住要点，掌握知识点的要义。总之，要使自学者掌握一般的读书方法，养成良好的读书习惯。主动阅读能力，是自学能力的重要因素之一，是培养自学能力的第一关，是基础，也是关键。2.独立思考力。思考与狭义的思维是同义词，思维以感知为基础，又超越感知的界限，它探索与发展事物内部的本质联系与规律性，是认识过程的高级阶段。思考有敏捷与迟钝、深刻与肤浅、灵活与笨拙、简洁与繁琐、依赖性与独立性之分。所谓独立性，就是通常说的批判性，其特征是反对人云亦云，“不唯书，不唯上，只唯实”；在学习中常常不满足于释疑，而是不断进行质疑，于无疑之处生疑。独立思考能力是构成自学能力的核心内容。问题启发，使自学者思考具有方向性；强调用心读书，克服思

维的惰性；精心小结，培养思维的概括性与严肃性，十分注意思维技巧训练，培养思维的敏捷性与灵活性，即抽象概括，一题多解，多题一解等。3.自练自检力。知识在训练中掌握，能力在训练中提高。所谓自练，就是自己依据学习目标去做练习，不待教师与他人督促。任何知识的学习和任何能力的掌握程度都需要一定的测试来检验。而自检，则是自己进行自测并核对答案，并能找出毛病及出现毛病的原因，从而加以改正，使之正确规范。自学辅导教学的教材为自学者形成自练自检能力提供了直观的可操作性强的材料和方法。教材中，有做练习的指令性要求。练习本中，有练习题，留有做题的空白，答案附于课本后面，便于自学者当时知道结果。要训练自己如何做练习，如何进行自检。这样就很快使自己形成了自练自检的良好学习习惯，并能很快迁移到各个方面去。4.促进自制力。这是自学习惯的迁移。自制能力，就是自己管理自己的能力，也就是不待教师 and 他人约束、监督，自己能够用规范的标准和道德要求自己的能力。这是一种自觉的能力。5.自我控制力。自我控制能力是指一个人对自身进行调节、控制的意志能力。自学能力的情意要素的优化与自学能力的智能要素的优化是相辅相成的。一个人只有克服自身的盲目冲动，克服外界不良因素的诱惑，才能全身心地进行学习，全面发展。大量数据表明，自学习惯较好，学习计划性强，持续时间较长，不仅提高了智商指数，而且情商指数也有提高，促进了综合素质的全面提高。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)