

学业指导系列手册之

研究生如何做好自主学习

与本科生不同，研究生的学习更需要的是学生的自主性，同时具备确定学习目标、选择学习方法、监控学习过程、评价学习结果的能力。希望本手册给大家在如何做好自主学习方面带来一些启发和帮助。

一、本科生与研究生学习的区别

本科是素质教育，是从未成年到成人的教育，是完成文明教育的过程，是培养做人的品格和修养的过程；研究生教育不是素质教育，是专业教育。这就是研究生教育和本科生教育的最主要区别。

本科生的培养方式以教为主，主要通过“老师教，学生学”的方式来实现知识和技能的传递，培养的是应用型人才；研究生的培养方式以学为主，主要通过学生自主确定学习研究方向，导师只在研究的思路给予指引，培养的是科研型人才，更重要的是自主学习。

相较于本科生，研究生的知识结构更加完善、心智较为成熟、自我支配时间比较充裕，能够在导师指导下处于一种“自主学



清华大学学生学习与发展指导中心
Center for Student Learning and Development, Tsinghua University

联系信息

电话：010-62792453

邮箱：learning@tsinghua.edu.cn

地址：紫荆公寓区学生服务中心（C楼）4层

邮编：100084

版权所有 清华大学学生学习与发展指导中心



官方微信公众号

习和独立研究的状态”。同时，研究生已从知识接受者逐步转变为知识生产者和创造者，对知识进行解构、改造与创新是研究生自主学习的意义和要求所在，也是研究生培养目标设定的一种内在要求。

二、自主学习

2.1 自主学习的概念

纽约市立大学的齐莫曼教授认为：“自主学习是学生在元认知、动机、行为三个方面都积极参与的学习过程，学习者应具备确定学习目标、选择学习方法、监控学习过程、评价学习结果的能力”。

2.2 研究生学习与自主学习的关系

自主学习作为一种独特的学习方式，既是时代发展的必然产物，也是个人生存的必备技能。对研究生而言，自主学习可能发生在课程学习中，也可能发生在科学研究或学位论文撰写中。

三、课程学习

自主学习是一种学生“愿意”并且“能够”参与到学习活动全过程的学习方式。想要将自主学习融入进研究生课程学习，既需要“愿意”——研究生自身的学习动机、学习态度等内在心理机制，也离不开“能够”——研究生具备自我评价、自



我监控、时间管理等能力。

3.1 制定合理的学习目标

为什么学、如何学以及形成什么样的目标定向，都会影响学习者的学习结果和学习进度。密歇根大学的宾特里奇教授从“追求—回避”与“掌握—表现”两个维度将学习者目标定向划分为四种形式：

- “追求—掌握”，关注掌握任务、学习和理解，以自我提高和对任务的深度理解为标准；
- “追求—表现”，关注胜过他人，显示自己的卓越，以同伴参照为标准；
- “回避—掌握”，避免误解、学不会或者不能掌握的任务，以不犯错、不错误地完成任任务为标准；
- “回避—表现”，关注避免产生自卑感，避免使自己看上去比别人笨。

其中“追求—掌握”应该成为研究生的目标定向，自主监控学习过程，密切注意学习进展情况，运用有效的学习策略，使学习朝着既定目标前进。

3.2 掌握科学的学习方法和策略

- 应认识到预习是课程学习的一部分，在课前准备阶段制定课



清华大学学生学习与发展指导中心
Center for Student Learning and Development, Tsinghua University

联系信息

电话：010-62792453

邮箱：learning@tsinghua.edu.cn

地址：紫荆公寓区学生服务中心（C楼）4层

邮编：100084

版权所有 清华大学学生学习与发展指导中心



官方微信公众号

程学习计划，认真研读教材或文献，标注疑难点和重要理论、观点等；

- 在课堂上紧跟老师的节奏和思路、积极提问并思考问题；
- 在课后及时评估自己的学习结果、与教师或同学交流学习感悟等；
- 学会运用各种搜索引擎或工具查阅文献资料；
- 掌握一定的阅读技巧，注意提高英语水平，阅读经典原著，关注本学科前沿理论和观点等；
- 在课余时间通过听讲座、参加学术沙龙、参与课题研究等活动，检验、补充、利用自己在课程学习中获得的知识和技能。

3.3提高时间意识和时间管理能力

时间意识淡薄是研究生自我管理主动性不足的主要原因之一。在课程学习过程中，为合理规划学习时间，研究生需做如下努力：

- 明晰自己的时间利用情况，比如学习、体育锻炼、上网、社交等各占多长时间，然后与同辈群体中的优秀者比较，发现自己在时间安排中存在的问题，对症下药；
- 明确自己可以用来学习的时间有多少、在哪个时间段自己的学习效果最佳、哪些时间不受自己控制等；



- 利用“四象限”法（紧急—不紧急、重要—不重要），对学习任务进行排序，分清轻重缓急，制定学习时间计划；
- 选择合适的方法和工具执行计划，并在执行过程中进行自我监控和调节；
- 在计划实施后评估学习效果。

3.4选择恰当的学习内容

- 研究生应以国家教育方针、学校培养目标、教师课程计划为参照，以本专业知识学习为立足点，不断拓展自己的专业知识面和学科视野，建立合理的专业知识结构，掌握独立的研究方法和技能，最终完成本专业的学业；
- 研究生要注意发展自己的兴趣和能力，以实现终极学习目标。既可以选择自己感兴趣的（非）专业知识进行学习，也可以通过翻阅书籍或参加社团活动等方式培养自己的文字表达能力、人际交往能力、归纳反思能力、外语能力等，以弥补课程学习存在的局限和不足。

3.5有效控制和利用学习环境

学习环境是学习资源和人际关系的动态组合，主要包括物质环境和社会环境两个要素。为构建自主学习的课程学习模式，研究生需要对学习环境进行有效控制和利用。



联系信息



- 关于物质环境，可充分利用学校图书资源、各专业相关学科网站和论坛、MOOC以及国家建设的网络课程、教学资源库等搜集学习资料。
- 关于社会环境，研究生要充分发挥能动性和主体性，处理好自己与自己、老师、同学的关系。其中所谓“自己与自己的关系”主要是指保持良好的学习状态，每天有效学习时间、每次最长学习时间、学习强度、大脑清晰度是衡量学习状态的四大指标，指标值越高，说明学习者学习状态越好。

四、研究性学习

4.1 研究性学习内涵

研究性学习就是使学生在教师指导下，在学习生活中和自然社会中从自身角度出发选择某一专题进行研究，并在研究过程中主动利用知识、获取知识，从而培养解决问题能力的一种学习方式。

4.2 研究性学习的特征

➤ 主动性

研究生个体充分发挥其主观能动性，积极参与到科研与学习的过程中，独立安排自己的学习方法和进程，独立做科研，培养“我要创新”意识状态。在这种状态下，研究生的创新思维被激发，研究生充分利用的教育资源，发挥其内在潜力，有意



识地锻炼独立思考和解决问题的能力，有意识地培养自己的问题意识和科研能力。

➤ 实践性

研究性学习特别注重学生的实践和体验，它既是学习的过程，也是情感活动的历程。通过研究性学习的亲身实践，可以促使学生产生积极的情感，逐渐形成一种日常学习与生活中勇于质疑、乐于探究、努力求知的心理倾向，激发探索和创新的积极愿望。

➤ 互动性

研究性学习的过程其实就是一种互动过程。在发现问题的过程中需要和别人进行交流，以明确这个问题是否值得研究；在收集资料的过程中需要得到他人对这个问题的看法；在加工资料的过程中需要向别人提出自己的看法；后在意见的交流中得出结论。研究生的学习的互动性包括两个方面，一是学生间的交流合作，二是新型的师生关系。

➤ 问题性

研究生的学习就是以解决问题为核心的学习，在学习过程中，需要培养研究生发现问题和提出问题的能力，提供解决问题的设想能力，搜集资料、分析资料从而得出解决问题能力。问题是研究生学习的载体，是引导学生领会知识内容，提出问题、



联系信息



提出见解，逐步形成良好思维习惯的关键要素。

4.3提高研究性学习的对策

4.3.1提高学习动力

当主体对某一事物产生需求时，他就会对该事物产生浓厚的兴趣，他就有持续探索这一事物的动机，不需外力强加，他就会主动去钻研他感兴趣的事物，从而完成目的。

研究生首先需要明确自己的目标与方向，有了自己的目标与方向，才会明确自己学习的动机，从学习中收获满足感等，从而有学习动力。

4.3.2缓解学习压力

学习压力可能来自学习能力以及学习方法的问题、导师分配过多任务、与同门的攀比心理等。以下对策有助于缓解学习压力：

- 对自己的认识。知道什么是自己需要的，什么不是，从而有的放矢地学习，减少不必要的时间；
- 学习方法调整，以及时间规划。知道自己适合什么样的学习方法，然后尽量安排时间，去学习最有必要的知识；
- 学会拒绝难度很大的项目。导师在布置项目时可能没有很好地考虑到学生的实力，那么你就需要对自己有清醒的认识，对项目有深入的了解，学会拒绝。



4.3.3 转变学习观念

- 与一些学识高、经验丰富老教师谈谈研一阶段应该准备什么，在哪一阶段应该完成什么样的任务，怎样完成，从而对科研学习有个整体的了解，减少他们迷茫和探索的时间，拨云见日，有的放矢；
- 以导师为桥梁，加强历届研究生的联系，从而使师兄弟、师兄妹之间建立良好的友谊关系，经常互通有无，相互学习。

4.3.4 批判性的阅读

研究生在进行研究性学习时不可缺少的便是进行阅读，而批判性的阅读能帮助研究生对得到的各种信息做出判断，形成自己的观点并清楚地表达。

首先是要进行有目的的阅读，在阅读时，可以询问自己以下几个问题：

- 这篇论文/文章/报告/博客的要点是什么？
- 作者是谁？
- 为什么要这样写？
- 什么时候写的？
- 自编写以来上下文是否发生了变化？
- 提供的证据是否有力？
- 作者是如何得出他们的结论的？



➤ 你从中学到了什么？

然后对阅读的论文、文章等展开论证，可使用以下的Task来帮助分解展开论点的各个阶段：

- 确定在特定问题上的一系列立场。比较和对比相反的观点。
- 判断消息来源的可信度。是否存在任何偏见、成见或私利？
- 根据所提供的证据评估对立论点。
- 综合一系列证据来证明你的观点。
- 以说服他人的方式清楚地提出你的论点。
- 根据你自己的论点得出结论。

本手册主要从课程学习和研究性学习介绍研究生应当如何进行自主学习，希望大家通过对本手册内容的了解，做好自主学习。

本手册部分参考爱丁堡大学的《学习中心学习资源》、期刊《研究生课程教学中的自主学习_内涵、作用与实践策略》、学位论文《硕士研究生研究性学习的探讨与研究》。



联系信息

