

4 漫谈学习

一) 如何利用空余时间进行学习

要好好利用空余时间进行学习，可先了解一般成年学习者对学习时间的喜好。黄富顺在《成人心理与学习》一书中指出，一般研究结果显示，夜间是最多受访者认为适当学习的时间，占40%-60%；上午为次之，多为不在劳动市场工作的人所喜好，特别是年轻人和退休人员；周末多被认为不适合学习，约占10%，主因是成年人多希望将周末用作休闲和家人活动之用，如课程安排在周末，则以分散编排(每次一至三小时)要比密集编排(每次十至十二小时)更能被学习者所接受。从上述的研究可见，我们可因应自己本身的学习条件去选择适合自己的学习时间。

一般成人学习者都认为自己没有学习进修的可能，多数人认为未能进行学习的原因大多是时间及地点，其实成年人的学习方法可以由很多不同的形式进行，诸如在互联网上进行互动学习、看书、电子传播媒体、函授课程、报章、杂志、实地参观甚至与朋友作讨论等，都是一些十分适合成年人的学习方式，而且关键是这些学习方式都能按学习者本身作息时间而进行，没有地点及时间上的限制。实际上，学习的地方亦不只局限于课堂之内，透过上述的学习方式，不论在交通工具、旅馆、博物馆、工厂、教堂、自己家中、医院、办公室、社区中心及商店等都可以是学习场所。换句话说，成年人的学习可以随时、随地的进行。可见成年人学习的时间及地点等空间是存在的。而且并不是成人学习者最大障碍。

现实生活中，成年人的日常作息时间大多放在购物、看电视、电影、玩电子游戏、旅行等不同种类的娱乐上，对于这些娱乐活动，在时间上如能善加利用，也可寓学习于娱乐，例如在周末中，成年人可能需要与子女共享天伦，不妨参加一些亲子的培训课程，与子女共同学习。对于喜欢看电视的人来说，观看具有教育意义的学习影带是十分适合的。利用本身的兴趣提高学习动机，继而培养出主动学习的习惯，充实人生，能为生活带来更多姿彩。

二) 如何进行学习管理

二十世纪七十年代起，成人教育的发展起了重大的变化，由以往著重团体学习活动，逐渐转化成注重个别学习方式，有学习网(learning networks)、学习契约(learning contracts)、独立学习(independent study)、个别的自我计划学习(individuals self-planned learning)及自我导向学习(self-directed learning)等，这些都是近年来成人教育发展中备受重视的学习方式。

综合而言，这些学习方式主要目的都是让学习者能有效地去为自己安排学习，从而培养出主动寻求知识的习惯，不断学习，配合终身学习及自我增值的需要。

事实上，成年人的学习模式与儿童或青少年时期有系统及预先设定的学习模式不同，他们所需的是因应他们自身的工作、家庭及兴趣需要而进行学习，因此学习的内容是非常广泛，而且种类很多，学习地点、时间及形式都是按不同的个体而有所变化，因应自身的需要而决定如何学习，是一种具弹性且较适合成年人学习的途径，要有良好的学习效果，必须有良好的学习管理。在过去我们很多时候都会认为以课堂学习为主，事实上成人由于每个个体的生活环境不同，学习需要亦因人而异，因此成人的学习，由课堂教学逐步改变成为自身追求学习。

要令学习有效率，有系统及有步骤，安排学习计划是良好方法之一，本文综合及节录了一些自我学习的计划作介绍。

一般拟定学习方式的可分为拟订计划、寻找学习资源、进行学习及评鉴结果等四个步骤。在进行学习前，首先选择合适的计划方式，由于成年人的学习模式具有很大的弹性，因此可从互联网、工具书、电视节目、编序教学等书面资料来作为拟定学习的架构，亦可视乎本身学习资源的多少而决定学习计划，也可由同事、同学在学习活动中协助进行学习。在选择了合适的计划后，便可因自己的需要而计划学习内容，一般的学习内容可分为三类，包括有历史、数学、英文、语文、科学等正规课程的学习。商业、驾驶、健身美容、家庭电器用品修理与工作有关的科目。医药、机械、公民、儿童教养、嗜好、手工艺、园艺、建造房屋、工作研究、运动、旅行、教育等实用的科目。宗教、心理学、哲学、音乐、社会学、政治、自然、文学等自我修养的科目。选定有关科目后，接著便是认清有关的学习问题、了解自身的需要、建立长远学习目标。在订定有关计划后，便需了解本身具备学习资源，一般学习资源可分为两类，即人力资源与非人力资源，人力资源包括亲朋戚友、同学同事、师长或专家学者等可以在进行中成为排解疑难、请教的对象；非人力资源包括书本、互联网、电视、报章、杂志、录影或录音带等。因应不同的学习资源，安排相对应的学习内容。接著便是学习者可按个人的爱好、时间及空间等因素去进行学习活动。一般来说可选择以阅读、讨论、练习、观看传媒教材、听讲或课堂教学等方式。学习者可选择适合的学习形式去进行学习。根据潘伦德(Penland, 1979)的研究指出，凡从事较正式的学习，通常依赖书本讯息；而以实用或自我发展为内容的学习者，则较少以书本作为讯息的重要来源。可见不同的学习内容可配合不同的学习形式进行。最后便是评鉴工作，这是一项重要的环节，因为每次学习过程，需依靠评估才能得知真正的成效，同时亦可根据结果去作下一次的学习活动依据，因此良好的评鉴是一项必须的步骤。评鉴的项目，一般可分为所学到的知识及技能、对新学习的热衷度及所需的学习时间等项，主要希望能了解自身所学到的知识及技能，学习时所用的学习方法是否能提高学习兴趣及所需的时间效率等。可以十分为准分为评定的标准，评鉴者可由学习者自行担当，亦可由朋友、同事同学等作客观的评定。

文：梁扬
摘自：《终身学习》第二期 2002年11月

