

# 自我调节学习理论视角下大学生混合学习研究

黄琛

皖江工学院, 安徽 马鞍山 243000

DOI: 10.61369/SDME.2025160024

**摘 要 :** 当前, 高校教育除了要教授学生专业知识与技能外, 还应培养学生的主动学习意识与自我调节学习能力。基于此, 本文以自我调节学习理论为基础, 通过分析混合学习环境下大学生学习特征, 以及混合学习中大学生自我调节的挑战, 探讨提升大学生混合学习中自我调节能力的策略, 以期优化大学生混合学习模式提供一定理论依据和实践建议。

**关 键 词 :** 自我调节学习; 混合学习; 大学生; 学习策略

## Research on College Students' Blended Learning from the Perspective of Self-Regulated Learning Theory

Huang Chen

Wanjiang University of Technology, Ma'anshan, Anhui 243000

**Abstract :** Currently, in addition to teaching students professional knowledge and skills, higher education institutions should also cultivate students' awareness of active learning and ability of self-regulated learning. Based on this, this paper, grounded in the theory of self-regulated learning, analyzes the learning characteristics of college students in a blended learning environment and the challenges they face in self-regulation within such a context. It further explores strategies to enhance college students' self-regulation ability in blended learning, aiming to provide certain theoretical basis and practical suggestions for optimizing the blended learning mode for college students.

**Keywords :** self-regulated learning; blended learning; college students; learning strategies

### 引言

随着信息技术快速发展, 混合式学习的方式逐步应用到各高校教学中, 混合式学习结合了传统的课堂教学和网络教学的长处, 使学生学习的途径更为多样化、自主化, 同时也要求学生具有更强的自主学习能力。以自我调节学习理论来看, 学习方面较为成功的学生往往能够积极地控制和调节自身的思维、行为以及意识。为此, 本研究将分析大学生在混合学习环境下的特征、面临的挑战及提升策略, 以促进大学生自主学习意识与能力的提升<sup>[1]</sup>。

### 一、自我调节学习理论概述

目前, 关于自我调节学习理论学界并没有统一的定义, 不同学者对这一理论的定义有着细微的差别。Zimmerman (2002), 对自我调节学习理论的定义是从社会认知这一角度, 认为该理论是一个实现个人目标的特定环境过程, 且具有循环使用的特点<sup>[2]</sup>。其循环过程可以分为筹划、执行和自我反思三个阶段, 三个阶段不仅相互联系, 还相互依赖。方平 (2003), 认为自我调节学习是学习者为了提高自己的学习效率, 实现学习目标, 对自身学习活动、情绪和认知进行主动调整的过程。庞维国 (2003) 则将自我调节学习定义为学习者自觉设置学习目标、学习计划与学习方法, 并监控学习过程以及对学习结果进行评价的能力<sup>[3]</sup>。总而言之, 无论是国外还是国内学者, 在对自我调节学习理论的定义中, 都强调学习者进行自我学习管理的过程与能力。其中侧

重于过程的学者, 关注学习者自我调节学习的过程与路径。而侧重于能力的学者, 关注的则是学习者在自我调节学习过程中的能力。但二者都注重学习者在学习中的自主意识、目标设置和自我管控素养。

### 二、混合学习环境下大学生学习特征分析

#### (一) 学习与场所更加灵活

混合学习环境包括线下课堂教学与线上平台学习, 在这种教学环节下, 学生进行学习活动将不再局限于固定的教室与课时, 而是可以利用课余时间, 开展碎片化的学习活动。比如, 当图书馆没有位置时, 学生可以回到宿舍, 打开线上教学平台或慕课网站, 完成课后检测, 针对自己学习中的薄弱环节观看慕课视频进行学习<sup>[4]</sup>。另外, 混合学习环境下, 学生的实践学习机会也更加

丰富。在遇到无法在线下实验实训室练习的实践技能时，学生可以登录虚拟实验室，进行安全、大量的实践练习，在实践中深化对相应知识点的掌握与应用，提升自己的理论结合学习与解决问题能力。但需要注意的是，这种学习活动虽然可以让学生结合自己的学习需求进行灵活调整，但对学生的自我管控能力要求较高。部分学生可能因为自控能力较差，出现学习拖延或沉迷智能设备娱乐的情况。

### （二）学习资源更加丰富

传统的高校大学生获取学习资源主要是通过教材、教师讲授、图书馆。混合式环境下，学生可以借助互联网平台，获取到更加丰富的学习资源<sup>[6]</sup>。比如，慕课网站汇聚了各大高校、各个专业课程的教学视频，学生不仅能够根据自己的学习习惯与学习需求，选择观看不同高校的名师授课视频，还可以接触到专业领域前沿的学术研究成果。无论是基础的高数、语文、英语等公共课程，还是人工智能、大数据等新兴专业课程，在网络平台都能找到相应的学习资源。除了慕课视频，在知网、维普等学术网站，学术期刊、研究报告等文献资源也十分丰富。学生登录高校图书馆的知网链接，可以轻松检索到海量专业文献，为自己的论文写作提供理论支持。此外，大学生的线下学习资源也日益多元，学术讲座、实验实训、企业实习等活动进一步拓宽了学生的知识视野。

### （三）师生互动更加频繁

以往的教学活动中，教师与学生互动主要是通过课堂上的提问与回答，但由于学生人数较多，无法实现每个学生都与教师进行一对一的交流答疑。而混合式教学则能够改善这一局限。在线上学习平台，学生可以在互动交流模块向教师进行提问，或是和同学进行交流。这样的师生互动不仅能够激发学生的创新思维，还有助于培养学生的思辨能力与表达沟通能力<sup>[6]</sup>。与此同时，线下小组讨论、实践教学等活动也为师生互动提供了更多机会。教师可以通过观察学生在小组讨论中的表现，及时给予学生反馈和建议，以此拉近师生之间的关系，让学生感受到，教师不是“高高在上”，而是共同学习探索的伙伴。微信、QQ等社交媒体等广泛应用也为师生互动提供了新的平台。在社交媒体上，学生和教师更像是平等交流的朋友，能够轻松地与教师分享学习中的感悟与困惑。

## 三、混合学习中大学生自我调节的挑战

混合学习虽然为大学生带来了许多助力，但在实际学习中，也对大学生的自我调节能力提出了要求。随着高校教育改革的深入推进，高校教师应立足立德树人，对专业教学进行创新改革，运用混合式教学，构建线上线下有机结合的教学模式，以此强化学生作为教学主体的意识，引导学生进行自我管理、主动学习，提高学习效率。特别是混合学习模式下，学生应具备良好的自我管控能力<sup>[7]</sup>。在线下教学环节，一些学生由于与教师互动较少，渐渐地便失去了主动学习的积极性。还有一些学生长期习惯被动接受教师讲授的知识，自主学习能力较差，更不知道从而开始进

行自我调节。在线上教学部分，对学生的自我管理能力要求更高，学生需要自觉专注于线上学习。随着智能化电子设备的日新月异，许多学生在进行线上学习时很容易就放松自己，利用电子设备进行娱乐，而没有认真学习。

## 四、提升大学生混合学习中自我调节能力的策略

### （一）开设学习策略课程，强化学生自我调节能力

当前，高校课程设置主要还是以公共课程与专业课程为主，多为知识性学科，很少设置教授学生学习策略的课程。然而，想要提高学生在混合学习中的自我调节能力，需要教授他们系统的学习策略，帮助他们找到适合自己的学习方法。因此，高校可以开设学习策略相关课程，教授学生如何运用思维导图、知识迁移、分类归纳等教学方法，进行专业课程学习。在此过程中，教师还应引导根据自身需求，制定合理的学习目标与学习计划，对日常学习活动与学习时间进行规划。另外，学习策略课程还应培养学生的自我调节能力，让学生及时了解自己在学习方法、进度等方面存在的不足，并进行自我反思，分析自己阶段学习中的不足与经验，据此对后续学习策略进行调整和改进。开设学习策略课程的目的并不只是学生进行学习的方法和思路，更要让学生学会如何利用现有学习资源进行学习<sup>[8]</sup>。高校图书馆、线上学习平台、实验室等都是学生日常学习中可以接触到学习资源，教师可以在教学中分析这些资源的优势与不足，让学生根据自己的学习需求找到相应的学习资源。总之，开设学习策略教育的课堂活动不仅是为了给学生找到学习方法提供帮助，还能培养学生学习的自主性，使他们在不同学科、知识的情况下能够有效地采用适合自己的学习策略和学习方法，这对于帮助学生突破学习中的各种困难，养成独立思考的习惯，提升学生的各项学习能力都大有帮助，同时也对学生以后长期的学习活动有着强有力的促进作用。同时，提升学生的自我调节能力也能在很大程度上帮助学生养成良好的心理素质，即使面对学习的压力与失败，也可以以积极向上的心态面对，更好地适应学习生活与社会竞争环境。

### （二）在专业课程教学中，融入自我调节教学元素

为了更好地提升大学生混合学习中自我调节能力，在专业课程教学目标设置阶段，教师就应让学生参与其中，要求其明确自己的学习目标。对此，教师应在专业课程的第一堂课，为学生讲解该课程的整体框架和学习要求，让学生根据个人学习能力，以及学习过程中的吸收程度，灵活设置适合自己的学习目标<sup>[9]</sup>。比如在电子商务专业课程中，教师可以让学生以农产品销售为例，结合所学专业知识与技能，以小组为单位制定营销推广策略，然后在模拟电商平台的软件进行上架销售。在全过程中通过自我调节学习内容与方法，更好地完成项目任务。在此过程中，学生可以通过小组合作，观察借鉴他人的自我调节策略。同时，学生也可以站在小组领导者的视角，进行全局思考和自我管理。除此之外，教师还应在专业课程教学中引导学生对个人学习成果进行总结和反思。让学生记录下来专业学习中的困惑与容易混淆的知识点，或整合线上教学平台的历史学习数据，形成系统的学习日志

与报告，从而不断提升学生的自我管理意识与自我管理能力。

### （三）利用信息技术手段，提高学生自我调节能力

混合教学环境下，信息技术在高校教育中的广泛应用，为教师引导学生提高自我调节能力带来了新的机遇。一方面，教师可以引入学习管理软件，让学生通过在软件上设置不同专业课程的章节学时、学习目标以及学习任务，制定个性化学习计划。并在每章节学习完成后进行自我测验，从而及时查漏补缺。例如，在英语学习时，学生可以借助学习管理软件进行单词打卡、整理语法笔记，观看英语新闻练习听力等。教师和学生根据软件的学生学习时长与学习数据，了解学生的学习计划是否有效落实，如与学习计划进度不一致，及时对学习方法或学习计划进行调整。另一方面，学习管理软件等智能化教学辅助工具往往具备大数据整合与分析功能，能够自动生成详细的学习报告<sup>[10]</sup>。这些报告可以帮助学生解决一些在专业学习上的“瓶颈”问题。比如，学习

管理软件生成的学习报告可以发现某学生在英语阅读理解部分正确率忽高忽低，通过统计学生的错题内容，可以发现该学生对过去完成时这一语法知识掌握不足，所以当阅读理解出现相关题目时，正确率便会下降。对此，系统可以生成具有针对性地学习计划与学习资源，帮助学生完成自我调节学习活动。

## 五、结束语

综上所述，本文从自我调节学习理论视角探讨了大学生混合学习问题。可以发现，自我调节学习能力对大学生混合学习效果具有重要影响。对此，教师应加强对大学生自我调节学习意识与能力的培养，帮助学生更好地适应混合学习环境，并引导学生养成良好的学习习惯，找到适合自己的学习节奏，为今后的学习工作奠定坚实基础。

## 参考文献

- [1] 苏金星,田友丽,家博.大学生学业自我效能感与学习投入:有调节的中介模型[J].中阿科技论坛(中英文),2024,(10):136-140.
- [2] 谢云天,肖亚辉,钟宇瑶.学前教育师范专业认同与在线自我调节学习的关系:基于探究社区理论[J].陕西学前师范学院学报,2024,40(09):68-75.
- [3] 丁浩,徐凤.学习分析视角下大学生线上自我调节学习干预设计与检验[J].蚌埠学院学报,2024,13(01):91-97.
- [4] 江毓君.MOOC环境下大学生自我调节学习能力对学习体验的影响研究[J].萍乡学院学报,2023,40(05):93-98.
- [5] 李月,姜强,赵蔚.数字化时代在线学习行为结构及其作用机理研究——自我调节理论视角[J].现代远距离教育,2023,(01):61-70.
- [6] 崔文成,傅淳华.高校混合学习环境下数字支持对学生自我调节学习的影响机制研究[J].北京教育(高教),2024,(11):13-18.
- [7] 吕昕颖,沈壮娟.混合学习情境下国际中文学习者学习动机的影响因素研究[J].海南师范大学学报(社会科学版),2024,37(05):109-117.
- [8] 张姝,伊继东.数字化背景下谁更喜欢混合学习?——基于19所院校3449名大学生的调查[J].江苏高教,2024,(06):67-76.
- [9] 李陈芳.混合学习环境下同伴反馈对大学生自我调节学习的影响研究[D].云南师范大学,2024.
- [10] 林雪芬,郭雅达,宋蔚,等.混合学习情境感知对学习投入水平的影响机制研究[J].浙江科技学院学报,2024,36(02):162-168.