

大学生自我管理学习策略的差异性研究

王 倩

泰州学院教育科学学院, 江苏 泰州

收稿日期: 2025年10月23日; 录用日期: 2025年11月20日; 发布日期: 2025年11月28日

摘 要

本研究以10种不同效用等级的自我管理学习策略为切入点, 通过两次问卷调查($N = 262$), 系统探究大学生自我管理学习策略的差异及成因。第一次问卷调查比较了在实际使用程度和有效性判断中10种自我管理学习策略之间的差异以及每种自我管理学习策略的实际使用程度和有效性判断之间的差异性。第二次问卷调查进一步证实了学生产生矛盾判断的原因。通过对自我管理学习策略的实际使用程度和有效性判断之间差异的成因分析, 提出针对性教育干预对策, 为高校优化学生学习策略指导提供实证依据。

关键词

自我管理, 学习策略, 有效性判断

A Study on the Differences in Self-Management Learning Strategies among College Students

Qian Wang

School of Educational Sciences, Taizhou University, Taizhou Jiangsu

Received: October 23, 2025; accepted: November 20, 2025; published: November 28, 2025

Abstract

This research utilizes ten different utility levels of self-management learning strategies as a starting point, systematically investigates the differences and underlying causes of self-management learning strategies among university students through two questionnaire surveys ($N = 262$). The first questionnaire survey compares the differences among the ten self-management learning strategies in terms of their actual usage and validity judgement, as well as the discrepancies between actual usage and validity judgement for each strategy. The second questionnaire survey further explores

the reasons behind students’ conflicting assessments. By analyzing the causes of the discrepancies between the actual usage and validity judgement of self-management learning strategies, the research proposes targeted educational interventions that provide empirical evidence for higher education institutions to optimize guidance on student learning strategies.

Keywords

Self-Management, Learning Strategy, Validity Judgement

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1. 引言

近年来，翻转课堂、混合学习、智慧课堂、慕课等多种新型学习形式逐步普及，学习场景的多元化对各类学习者(包括中小学生、大学生及成人学习者)的自主学习能力提出了更高要求。掌握科学的自我管理学习策略以提升学习效率，已成为适应新型学习生态的关键能力，甚至在一定意义上成为重要的生存工具[1]-[3]。经过长期学校教育、家庭教育及自主学习的经验积累，每位学习者都逐步形成一套自己熟悉且惯用的学习方式，这些方式往往源于过往经验的惯性，却未必符合科学学习规律。

然而认知科学研究表明，学习者通常对于“如何才能长期保持所学内容”这样的问题存在错误的认知偏差和心理模型[4]。很多学生难以清晰辨识哪种自我管理学习策略最有效，甚至在实际学习情境中频繁使用重复阅读、标记法等低效用的学习策略[5]-[8]。不仅如此，学习者在使用低效用学习策略时，更倾向于高估自己的学习程度，或者在使用高效用策略时低估了自己的学习程度，倾向于选择低效用的学习策略[9] [10]，这也是导致大学生在学习情境中预期学习成果得不到保障的重要原因。

2. 研究现状

尽管自我管理学习策略的效用性得到了认证，但大学生自我管理学习策略实际使用程度和有效性判断之间差异的国内外相关研究十分有限。大学生自我管理学习策略的相关研究主要聚焦于自我管理学习策略种类、使用程度、使用频率、效用性及有效性判断等方面。

关于自我管理学习策略的种类方面，Dunlosky 等人的研究详细探讨了 10 种自我管理学习策略(精细化研究、自我说明、归纳法、标记法、记忆术、想象法、重复阅读、提取练习、分散练习、交叉练习)并对他们的效用性(高、中、低)进行等级界定。根据“学习材料(如词汇、概念图、说明性文章等)”“学习条件(如有意学习、偶然学习、发现式学习、个体学习等)”“学习者特征(如年龄、语言能力、动机、自我效能感等)”“标准任务(如再认、再现、测验等)”4 项指标，将其划分为“高、中、低”三个效用等级[6]。具体分类如表 1 所示。

Table 1. The differential efficacy of self-management learning strategies
表 1. 不同效用等级的自我管理学习策略

效用等级	高	中	低
自我管理学习策略	提取练习、分散练习	精细化研究、自我说明、交叉练习	归纳法、标记法、记忆术、想象法、重复阅读

其中,提取练习(retrieval practice)和分散练习(distributed practice)作为“高”效用学习策略,无论学习者特征、学习材料、学习条件及标准任务如何,始终能产生积极效果,但学生对于这两种学习策略的实际使用程度却十分有限[11]-[14]。而重复阅读和标记法作为“低”效用学习策略是学生最频繁使用的学习策略。

关于自我管理学习策略的使用程度方面, Susser & McCabe 的研究以大学生为研究对象,采用 Likert 5 级量表来探究自我管理学习策略的使用程度[15]。Bartoszewski & Gurung 的研究则使用 Dunlosky 等人提出的 10 种学习策略,让本科生以 Likert 6 级量表来评价学习策略的实际使用程度[16]。Dirkx 等人的研究在 Dunlosky 等人提出的 10 种学习策略的基础上增加了其他学习策略,要求他们从 15 种策略中标注出使用哪种策略,并根据策略的使用程度进行排名[17]。

关于自我管理学习策略的使用频率方面, Karpicke 等人和 Hartwig & Dunlosky 的研究要求本科生将自我管理学习策略按实际学习情境中的使用频率进行排名,以此了解学生使用何种策略以及使用频率[18][19]。Yan 等人以 450 名 18~74 岁的成年人为研究对象,让其从 15 种自我管理学习策略中选择常用的学习策略[20]。Morehead 等人以 227 名大学生和 146 名教授为对象,将 Hartwig & Dunlosky 提出的 11 种策略中的写概要和下划线合为一种学习策略,从 10 种学习策略中评价学生经常使用的策略,并让教授们选择经常向学生推荐的策略[7]。McAndrew 等人和 Geller 等人针对大学生提出了多种学习策略,然后让他们选择常用的学习策略[21][22]。

关于自我管理学习策略的有效性判断方面, McCabe 的研究中,多数学生更倾向于使用重复阅读等低效用的学习策略而不是教师建议的策略[23]。Wissman & Rawson 以在校大学生和毕业 2 年以内的毕业生共计 682 人为研究对象,提供 8 种学习策略进行分组学习,同时让他们判断每种学习策略在独自学习和小组学习时的有效性[24]。

关于自我管理学习策略的效用性方面, Blasiman, Dunlosky & Rawson 的研究通过多次问卷调查,探究学习者希望在多大程度上使用 10 种学习策略,并采用 Likert 10 级量表评价各学习策略的有效性程度[10]。结果显示,学习者希望的学习策略与他们实际使用的策略不一致。类似地,大多数研究只是单纯地把重点放在了了解学生使用的学习策略的种类和相对使用上,因此很难掌握学生是否是因为他们效用性而使用学习策略。

3. 研究计划

3.1. 研究目标

本研究旨在通过对 T 大学在校学生对自我管理学习策略的使用程度和有效性判断的差异性研究,促进学生对学习策略的了解。同时,让学生了解到掌握有效学习策略的重要性,最终使学生能够在教学课堂中正确合理地运用高效的学习策略来提高学习效率。

3.2. 研究内容

- 1) 调查大学生中 10 种自我管理学习策略学生实际使用程度和有效性程度判断之间是否存在差异。
- 2) 调查实际使用程度和有效性程度判断之间存在差异的原因并分析。

3.3. 研究对象

本研究以 T 大学 289 名在校生为研究对象,调查问卷共计发放 289 份,回收 278 份,其中有效问卷 262 份。

3.4. 研究方法

本研究采用问卷调查法,分两次进行问卷调查。第一次问卷调查借鉴 Dunlosky 等人的 10 种学习策

略，采用 Likert 10 级量表(1 = “完全不使用/完全无效”，10 = “频繁使用/极其有效”)进行评价。问卷要求学生 对 10 种学习策略中的每一种进行实际使用程度和有效性程度的判断。一周后进行第二次问卷调查。问卷将 他们回答的不同学习策略的使用程度和有效性程度的判断差异填在表格里并分发给每个学生，要求学生书 面回答每个学习策略为什么会出现这种差异的理由。最后利用 SPSS 27 软件分析问卷数据，结合已掌握的相关 资料 and 知识横向纵向比较 10 种学习策略的实际使用程度和判断有效性程度，分析大学生自我管理学习策略 的实际使用程度和认识到的有效性程度之间是否存在差异。

4. 研究结果

本研究以 262 名大学生为研究对象，第一次问卷调查采用 Likert 10 级量表，调查 10 种不同效用等 级的自我管理学习策略的实际使用程度与有效性判断情况，具体结果如下：

Table 2. The statistic of practical usage and validity judgement of different learning strategies among students (N = 262)
表 2. 不同学习策略学生实际使用程度和有效性判断情况统计(N = 262)

效用性	学习策略	实际使用程度		有效性判断		t
		M	SD	M	SD	
高	提取练习	5.51	2.59	6.78	2.34	-8.02**
	分散练习	4.44	2.43	6.06	2.64	-9.25**
中	精细化研究	5.04	2.64	5.81	2.21	-5.18**
	自我说明	4.42	2.56	5.18	2.20	-5.23**
	交叉练习	3.99	2.40	5.16	2.49	-7.81**
	归纳法	7.23	2.36	7.50	2.02	-2.20*
低	标记法	8.06	2.05	7.94	1.79	1.04
	记忆术	7.89	2.17	8.10	1.88	-1.66
	想象法	6.46	2.70	7.01	2.38	-3.70**
	重复阅读	7.29	2.49	6.82	2.46	3.48**

**p < 0.01, *p < 0.05.

由表 2 可知，在实际使用程度方面，10 种自我管理学习策略中实际使用程度最高的策略依次为：标 记法 > 记忆术 > 重复阅读 > 归纳法 > 想象法 > 提取练习 > 精细化研究 > 分散练习 > 自我说明 > 交叉练习，相较于“中”“高”效用等级学习策略，“低”效用学习策略的使用程度更高。在有效性判断 方面，被认为有效性程度最高的学习策略依次为：记忆术 > 标记法 > 归纳法 > 想象法 > 重复阅读 > 提取练习 > 分散练习 > 精细化研究 > 自我说明 > 交叉练习，即“低” > “高” > “中”效用等级 学习策略。总的来说，大学生在自我管理学习策略的实际使用程度和有效性判断方面类似，他们不仅最 常使用“低”效用学习策略，还认为这类策略的有效性程度最高。

在自我管理学习策略的实际使用程度与有效性判断的差异性比较方面，“高”效用等级学习策略中， 提取练习(t = -8.02, p < 0.001)与分散练习(t = -9.25, p < 0.001)的使用程度和有效性程度间均存在显著性差 异；在“中”效用等级学习策略中，精细化研究(t = -5.18, p < 0.001)、自我说明(t = -5.23, p < 0.001)和交 叉练习(t = -7.81, p < 0.001)的使用程度与有效性判断间也均存在显著性差异。而在效用性“低”的自我管 理学习策略中，想象法(t = -3.70, p < 0.001)和重复阅读(t = 3.48, p < 0.001)的使用程度与有效性程度存在 显著差异，但标记法(t = 1.04, p > 0.005)和记忆术(t = -1.66, p > 0.005)的使用程度与有效性程度均无显著

差异。

值得一提的是,在各学习策略的实际使用程度与有效性判断的比较中发现,除“低”效用学习策略中的标记法和重复阅读外,其他学习策略的实际使用程度均低于有效性程度,且在重复阅读方面($t = 3.48$, $p < 0.001$)实际使用程度显著高于有效性程度。

从不同效用性自我管理学习策略的实际使用程度和有效性程度判断之间的差异图(如图 1)中不难看出,效用性最高的提取练习和分散练习策略中实际使用程度和有效性判断间的显著性差异最大,其次是“中”效用等级的 3 种学习策略,“低”效用等级的 5 种学习策略虽然实际使用程度与有效性程度都最高,但差异是最小的。

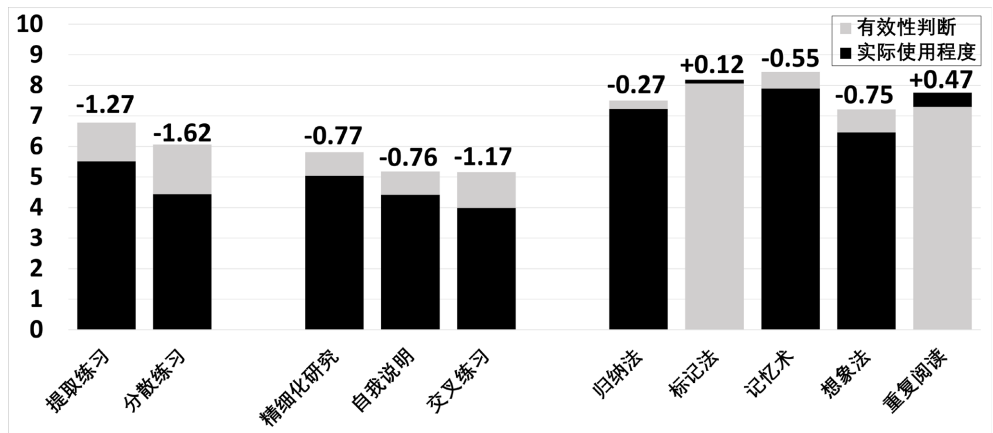


Figure 1. The statistic of differences in actual usage degrees and validity judgement with different utility-based learning strategies

图 1. 不同效用性学习策略实际使用程度和有效性判断的差异统计

本研究针对第一次问卷调查中发现的“自我管理学习策略的使用程度和有效性程度不一致”现象,通过第二次问卷调查深入探究其成因。研究结果显示,该现象的成因主要体现在两个方面:一方面,学生对各种自我管理学习策略的认知存在不足。具体而言,部分学生认为如果没有足够的知识或水平就不能使用此种策略,所以即便他们清楚地知道这种策略的有效性,实际使用率依然较低;另有一部分学生认为自己正在使用的学习策略就是最有效的,并且他们使用效用性较低的学习策略越多,对学习内容的流畅性就越高,反而更容易使他们产生“学习充分”的错觉。另一方面,学生们由于时间紧张、主观惰性、缺乏尝试意愿等因素影响,倾向于回避使用效用性相对更高的学习策略。即便学生们知道哪些自我管理学习策略有效性更高,依然不会选择使用。

5. 研究结论

10 种学习策略的使用程度和有效性程度进行比较的结果显示,一方面“低”效用策略(归纳法、标记法、记忆术、想象法、重复阅读)实际使用程度和有效性程度判断均高于“中”“高”效用等级学习策略,这种“高使用”却未充分认知其“低效用”的现象说明学生们对自我管理学习策略的选择和认知出现偏差。另一方面,除标记法和重复阅读外,大学生对自我管理学习策略的有效性判断均高于其实际使用程度。特别是“高”效用策略(提取练习、分散练习)和“中”效用策略(精细化研究、自我说明、交叉练习)的有效性判断显著高于其实际使用程度。而在“低”效用学习策略中,归纳法、记忆术和想象法虽无显著性差异,但有效性判断的均值仍高于其实际使用程度。

结合学生对学习策略使用程度与有效性判断差异的反馈,可进一步窥见我国当前教育环境的现实特

征,而这一特征也成为学生策略选择偏差的重要外部诱因。从考试评价模式来看,当前部分课程的考试仍以选择型、简答型客观题为主,此类题型侧重对知识的短期记忆提取,学生无需深度理解知识逻辑,仅通过考前集中学习、重复阅读教材或笔记重点等低效用学习策略,即可实现成绩保障;从考核内容导向来看,部分课程的评价过度依赖复述授课内容,学生无需将知识转化为自身认知体系,仅通过机械记忆便能获得较高分,进一步弱化了高效策略的使用必要性。

在此背景下,要求学生主动选择提取练习、分散练习等操作难度高、需长期计划的高效用策略,显然缺乏现实驱动力。一方面,这类高效用策略需制定长期学习计划、投入更多时间精力,操作难度显著高于标记法、重复阅读等低效用策略;另一方面,学生通过低效用策略已能满足短期考试需求,自然倾向于选择“简便省力”的学习方式,而非“耗时费力”的高效策略。但需警惕的是,这种以“短期提分”为目标的学习方式,虽能应对当下考试,却无法实现知识的长期留存、深层理解与迁移应用,从教育的中长期育人目标来看,其对学生学习能力培养、终身学习意识构建的价值微乎其微。

基金项目

江苏高校哲学社会科学研究一般项目:大学生学习策略有效性判断中的能力错觉研究(No. 2023SJYB2261);泰州学院科研课题:学习策略的判断和选择中能力错觉成因的实证研究(No. 65020232004)。

参考文献

- [1] 温耀峰. 提升学生自我学习能力的策略[J]. 教育理论与实践, 2020, 40(11): 51-53.
- [2] 张俊珍, 魏小艾. 大学生自我管理学习策略培养探究[J]. 新西部, 2018(24): 156-157.
- [3] 张俐娟, 张锦坤. 基于认知科学证据的自我管理学习策略[J]. 心理研究, 2018, 11(5): 387-394.
- [4] Bjork, R.A., Dunlosky, J. and Kornell, N. (2013) Self-Regulated Learning: Beliefs, Techniques, and Illusions. *Annual Review of Psychology*, **64**, 417-444. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143823>
- [5] Agarwal, P.K., Nunes, L.D. and Blunt, J.R. (2021) Retrieval Practice Consistently Benefits Student Learning: A Systematic Review of Applied Research in Schools and Classrooms. *Educational Psychology Review*, **33**, 1409-1453. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09595-9>
- [6] Dunlosky, J., Rawson, K.A., Marsh, E.J., Nathan, M.J. and Willingham, D.T. (2013) Improving Students' Learning with Effective Learning Techniques: Promising Directions from Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, **14**, 4-58. <https://doi.org/10.1177/1529100612453266>
- [7] Morehead, K., Rhodes, M.G. and DeLozier, S. (2015) Instructor and Student Knowledge of Study Strategies. *Memory*, **24**, 257-271. <https://doi.org/10.1080/09658211.2014.1001992>
- [8] Yue, C.L., Storm, B.C., Kornell, N. and Bjork, E.L. (2014) Highlighting and Its Relation to Distributed Study and Students' Metacognitive Beliefs. *Educational Psychology Review*, **27**, 69-78. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9277-z>
- [9] Biwer, F., Egbrink, M.G.A.o., Aalten, P. and de Bruin, A.B.H. (2020) Fostering Effective Learning Strategies in Higher Education—A Mixed-Methods Study. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, **9**, 186-203. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2020.03.004>
- [10] Blasiman, R.N., Dunlosky, J. and Rawson, K.A. (2016) The What, How Much, and When of Study Strategies: Comparing Intended versus Actual Study Behaviour. *Memory*, **25**, 784-792. <https://doi.org/10.1080/09658211.2016.1221974>
- [11] 张俐娟, 江妍雪, 马建平, 等. 提取难度对困难材料提取练习效应的促进作用: 来自行为和 fNIRS 的证据[J]. 心理学报, 2025, 57(3): 363-379.
- [12] Adesope, O.O., Trevisan, D.A. and Sundararajan, N. (2017) Rethinking the Use of Tests: A Meta-Analysis of Practice Testing. *Review of Educational Research*, **87**, 659-701. <https://doi.org/10.3102/0034654316689306>
- [13] Moreira, B.F.T., Pinto, T.S.S., Starling, D.S.V. and Jaeger, A. (2019) Retrieval Practice in Classroom Settings: A Review of Applied Research. *Frontiers in Education*, **4**, Article No. 5. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00005>
- [14] Pan, S.C. and Rickard, T.C. (2018) Transfer of Test-Enhanced Learning: Meta-Analytic Review and Synthesis. *Psychological Bulletin*, **144**, 710-756. <https://doi.org/10.1037/bul0000151>

-
- [15] Susser, J.A. and McCabe, J. (2012) From the Lab to the Dorm Room: Metacognitive Awareness and Use of Spaced Study. *Instructional Science*, **41**, 345-363. <https://doi.org/10.1007/s11251-012-9231-8>
- [16] Bartoszewski, B.L. and Gurung, R.A.R. (2015) Comparing the Relationship of Learning Techniques and Exam Score. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, **1**, 219-228. <https://doi.org/10.1037/stl0000036>
- [17] Dirkx, K.J.H., Camp, G., Kester, L. and Kirschner, P.A. (2019) Do Secondary School Students Make Use of Effective Study Strategies When They Study on Their Own? *Applied Cognitive Psychology*, **33**, 952-957. <https://doi.org/10.1002/acp.3584>
- [18] Karpicke, J.D. (2009) Metacognitive Control and Strategy Selection: Deciding to Practice Retrieval during Learning. *Journal of Experimental Psychology: General*, **138**, 469-486. <https://doi.org/10.1037/a0017341>
- [19] Hartwig, M.K. and Dunlosky, J. (2011) Study Strategies of College Students: Are Self-Testing and Scheduling Related to Achievement? *Psychonomic Bulletin & Review*, **19**, 126-134. <https://doi.org/10.3758/s13423-011-0181-y>
- [20] Yan, V.X., Thai, K. and Bjork, R.A. (2014) Habits and Beliefs That Guide Self-Regulated Learning: Do They Vary with Mindset? *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, **3**, 140-152. <https://doi.org/10.1037/h0101799>
- [21] McAndrew, M., Morrow, C.S., Atiyeh, L. and Pierre, G.C. (2016) Dental Student Study Strategies: Are Self-Testing and Scheduling Related to Academic Performance? *Journal of Dental Education*, **80**, 542-552. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2016.80.5.tb06114.x>
- [22] Geller, J., Toftness, A.R., Armstrong, P.I., Carpenter, S.K., Manz, C.L., Coffman, C.R., *et al.* (2017) Study Strategies and Beliefs about Learning as a Function of Academic Achievement and Achievement Goals. *Memory*, **26**, 683-690. <https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1397175>
- [23] McCabe, J. (2010) Metacognitive Awareness of Learning Strategies in Undergraduates. *Memory & Cognition*, **39**, 462-476. <https://doi.org/10.3758/s13421-010-0035-2>
- [24] Wissman, K.T. and Rawson, K.A. (2015) How Do Students Implement Collaborative Testing in Real-World Contexts? *Memory*, **24**, 223-239. <https://doi.org/10.1080/09658211.2014.999792>