

学习能力的自我评价(共 7 篇)

学习能力的自我评价(共 7 篇)

篇一：自我评价能力摘要 通过自我评价能够让学生了解自己的学习状况，发现自己的学习潜能，有助于学生发展自主学习，有助于建立自信心和正确的认识自己。同时，评价又可以正确反映教师的教学质量，以利教师根据反馈信息及时调整教学策略。 关键词 自我评价 自主学习 引言 教学评价是英语课程的重要组成部分，科学的评价体系是实现课程目标的重要保障。以往的评价往往只有教师一方的参与，没有学生的自我评价。而学生自我评价可促进学生反思自己的行为，充分体验成长的愉悦，发展健全的自我意识，促进其积极主动地学习，并将各种知识有效地纳入自我的认知结构中去。因此，在英语课堂教学中，要关注评价的主体，即学生的自我评价，让学生通过评价了解自己的学习状况，发现自己的学习潜能，学会自主学习，帮助学生建立自信心。

一、学生自我评价的定义 自我评价是指主体对自己的思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价。心理学家通过实验证实，那些能通过给自己确定目标，并进行自我评价、自我奖赏的学生在学习活动中比那些不能做出这样安排的学生更富有成效，学习动机的持久性超过靠别人提供条件来激发学习动机的学生。

二、学生自主学习能力的定义 自主学习本质上是一种言语的自我指导过程，是个体利用内部言语主动调节自己的学习的过程，华东师范大学博士庞维国认为：如果学生本人对学习的各个方面都能自觉地做出选择和控制，其学习就是充分自主的。具体说来，如果学生的学习动机是自我驱动的，学习内容是自己选择的，学习策略是自主调节的，学习时间是自我计划 and 管理的，学生能够主动营造有利于学习的物质和社会性条件，并能够对学习结果做出自我判断和评价，那么他的学习就是充分自主的。在学习活动之前自己能够确定学习目标、制订学习计划、作好具体的学习准备，在学习活动中能够对学习进展、学习方法做出自我监控、自我反馈和自我调节，在学习活动后能够对学习结果进行自我检查、自我总结、自我评价和自我补救，那么这就是自主学习。

三、培养学生自我评价的重要性 实践证明，科学的评价活动是活动科学化的需要，正确地运用教育评价对提高教学质量起着至关重要的

作用。众所周知，学生对外语学习的兴趣和态度，在学习过程中的参与意识和参与程度，对异国文化的理解和跨文化交际的意识以及在学习进程中学生的智力发展、综合素质以及价值观的形成等，这些都是学好外语的重要因素，而这些因素是无法通过定量方式测定的，也无法在终结性评价中反映，因此，自我评价的重要性就在于能够让学生认识自我，促进学生保持积极的学习态度，能够激发和培养学生的学习兴趣，帮助学生养成良好的学习习惯和学习策略和具备跨文化交际的意识。从而实现自主学习，自主发展。同时通过学生的自我评价，也能帮助教师了解学生的学习情况和学习需要，随时调整教学内容及方法，从而提高课堂教学的实效。

四、提高学生自主学习能力的的重要性

《普通高中英语课程标准（实验）》的基本理念之一是“优化学习方式，提高自主学习能力。”教育家巴班斯基认为“学生的独立学习活动，能够培养实际的技能技巧，增强个性意志品质，提高在学习中克服困难的能力，树立对自己活动的信心。如果学生能独立地学习，这是活动的理想状态，因为，人们将一生都要从事这种活动□□”这充分说明了自主学习的重要性。

五、培养学生的自我评价能力的原则

（一）主体性原则。学生是学习的主体，所有评价活动都应以学生的综合语言运用能力发展为出发点。

（二）过程性原则。评价是教与学过程中的基本成份，应贯穿始终，评价既要与《英语课程标准》相吻合，又要与指导学习策略一致。

（三）多样性原则。评价要根据学生自己的特长和优势选择既能适合学生的学习风格和学习目的，又能使学生有多种机会表现他们意识、能力和态度，促进创新精神的形成和发展。

（四）发展性原则。评价的作用在于教学而不是区分学生的优劣和简单地判断答案的对错，促进学生发展的评价不能只对学生的学习情况做简单的好坏之分，重要的在于强调其形成性的作用，注重发展功能。

（五）人文性原则。让学生进行自我评价不是简单地将学生，作为一个知识的容器和技能的载体。学生作为独立的个体，每个人有其独特的个性，学生的个性又处在发展中、变化中，带有不成熟的特点，我们要允许学生做出不同的选择，允许学生出现偏差，以发展的眼光看待学生发展过程中的成功与失败，以鼓励为主，充分肯定学生的优点和进步。

六、培养学生自我评价能力的具体措施

自

自我评价能力是带有浓厚情感体验的自我认识活动。这种自我认识活动既能帮助学生发现自己学习中的优点,发掘自我的潜力,又能帮助学生修正自己的缺点,进而帮助学生在学习活动的情感体验中,发掘出最大的潜能。新课标提出,学生是学习的主体,教师是学习活动的组织者、引导者、合作者。在评价学生学习时,应让学生开展自评、互评,而不仅仅局限于教师对学生的评价,提倡评价主体和方式多样化。而培养学生自我评价的能力,有利于学生完善正确的学习观,提高学生的学习能力,使学习过程富有个性化。因此,在教学实践中,我采用了下面一些方法来逐步培养学生的自我评价能力。

篇二:如何培养学生学习的自我评价能力

长期以来,学生学习的自我评价是学校教育中和学生学习中的一个薄弱环节。人们往往注重教师对学生学习的评价,习惯于单凭考试成绩衡量学生的学习情况,而学生没有评价的权利,因而不能全面、综合的反映学生的发展程度。笔者认为,应大力加强学生学习的自我评价能力的培养,这对于激发学生的学习动机,提高学生对学习的自我调节和控制的能力,改善学习现状,提高学习效率,对于学生主体精神的培养以及个性的健康发展,对于我国正在全面推行的素质教育,都具有十分重要的意义。强调学习的自我评价,对于信息环境下学生学习能力的发展及有效的学习有着更加重要的现实意义。

一、学习的自我评价的含义、功能及意义

学生学习的自我评价是指学生依据一定的评价标准,对自己的学习作出分析和判断,并对自身的学习进行自我调节的活动。学习的自我评价并不是随意性的、主观的评价,而要依据一定的标准。这里的评价标准主要指预先制定的学习目标和要求。学习的自我评价实质上是学习主体对自己学习意识和行为的反思和调控。

自我评价具有以下功能:

1. 自我诊断的功能:学习者对照标准,对所搜集到的重要信息进行整理、处理和分析,就会发现,哪些方面有所长进,需要加以巩固和发展,哪些地方不足,有待于改进。
2. 自我反馈的功能:学习者依据评价结果,调整自己的学习态度、学习计划,改变自己的学习方法,确定自己的学习重点,不断促使自己校正目标,向理想的目标迈进。
3. 自我激励的功能:学习者通过及时的自评反馈的信息,发现学习中的不足,它就成为调节学习活动

的指路“灯塔”，在教师和同伴的鼓励 and 帮助下激发自身努力学习的动力。当觉得学习有成效时，学习者会从精神上产生动力和满足，增强信心，激发更高的学习热情。学习的自我评价对学生行为的塑造有着非常大的作用。它可使学习者学会善于观察自己，根据已定的目标考察自己的学习活动，养成随时评价自己学习活动的习惯。

二、学生学习自我评价的理论依据

从哲学的角度来看，人类活动的目的是认识世界、改造世界，而最困难的在于认识自我、改造自我，如何真正成为自己本身的主人——自由的人，这就涉及到自我评价的问题。正如柏拉图所说的：“最先和最后的胜利是征服自我，只有科学地认识自我，正确地设计自我，严格地管理自我，才能站在历史的潮头去开创崭新的人生。”现代心理学家、教育学家十分强调自我评价在教学以及学生学习中的作用。瑞士心理学家皮亚杰在谈到学生自我评价时说：“教师不承担全部评价的责任，而是鼓励儿童逐渐参与对他自己的实践成果作自我评价。”美国心理学家林格伦认为：“学习任务的最有效形式，是那些具有某种内在反馈的形式。这种反馈不需要教师经常干预学习。换句话说，当学生为了看到他是在怎样进步和决定他下一步该做什么，而能够检查他自己的表现时，这样做就可以更好地促进学习。在缺乏某种强化时，学习是不可能发生的。但是如果我们的目标是鼓励独立和自我教育，那么我们应当力争创造出那种具有自我强化潜能的学习环境。”（注：（美）林格伦：《课堂教育心理学》，云南人民出版社1983年版，第456-457页。）美国心理学家、教育学家布鲁纳在解释其教学的反馈原则时特别强调学生对学习结果的检查，认为这是使学生的学习动机产生于学习过程本身的一个重要条件。同时，他还指出：“教师必须采取提供学习者最后能自行把矫正机能接过去的那种模式，否则，教学的结果势将造成学生跟着教师转的掌握方式。”（注：（美）布鲁纳：《论教学的若干原则》，《教育研究》1979年第51期。）近十几年来，教育心理学领域十分重视元认知的研究。美国心理学家弗拉维尔于70年代提出元认知的概念。他认为元认知就是对认知的认识，其实质是学习者对自己的学习活动的反思和调控。元认知包括三个方面的内容：一是元认知知识，它是对认知活动的个体、任务、策略的知识；二是元认知体验，即与

元认知活动相伴随的情感体验；三是元认知监控，即对自己的认知活动积极地定向、调节、矫正，以期达到预期的目标。元认知研究主要关注的是人类认识的自我调控问题。近年来兴起自我调节学习的研究更是把自我评价看成是自我调节的一个重要组成部分。例如，齐默曼认为，当学生在元认知、动机和行为三方面积极参与到自己的学习，其学习就有了某种程度的自我调节，也就是自主学习：在元认知方面，自我调节学习的学生能够对学习过程的不同阶段进行计划、组织、自我指导，自我监控和自我评价。现代教育认为学生是学习活动的主体，教育应尊重学生、信任学生，培养学生学习的自觉性、积极性，促进每个学生全面的发展。现代教育评价主张把被评者的自我评价作为整个评价过程的预评价阶段，注重将被评价者自我评价的意见与评价者的检查、评价有机地结合起来。而且外部（教师、同伴、家长等）的评价最终还是要通过学生的、自我评价起作用的。

三、学生学习自我评价的内容和方法

（一）知识掌握的自我评价 在学习新知识之前，应自评一下自己是否具备一定的知识，学习之后，可依据美国心理学家布卢姆对认知的分类，从记忆、领会、应用、分析、综合等方面来评估自己对知识的学习情况。将知识点与目标得分率制成简易图表，就可一目了然地知道自己学习上的优势与不足。此外还可从以下几方向分析自己的情况：1. 是否清楚基本概念的内涵和外延？2. 能否将新学知识和已有知识联系起来？3. 能否对所学知识举一反三、触类旁通？4. 能否在实际条件下灵活运用所学知识？

（二）学习动力的自我评价 学习动力有内在动力与外在动力之分。自我评价表要对内在动力进行分析、判断。包括：1. 学习目标是否明确？有无长远目标和近期目标？2. 对学好各门功课是否充满信心？3. 对所学科目是否何浓厚的兴趣？4. 学习态度是否勤奋、认真？5. 是否有主动积极的进取精神？6. 有无战胜学习困难的勇气和毅力？7. 学习情绪是否稳定、持久？等。

（三）学习策略的自我评价 1. 是否有计划地安排学习活动？2. 能否妥善安排学习时间？3. 能否正确利用各种资料？4. 能否与同学、教师合作学习？5. 是否有预习的习惯？6. 能否集中精神听课？7. 能否及时复习当天的功课并完成作业？8. 对发回的试卷是否能认真分析原因，拟定补救措施？9. 是否有错题集？是否给自己出检测题？

10. 能否排除有干扰，保证学习活动的顺利进行？11. 能否选择并采用合适的学习方法？12. 能否总结自己或借鉴他人好的学习方法和经验？13. 对学习或做事常回忆、反思吗？等等。（四）学习能力的自我评价 学习能力的评价可从以下几个方面进行：1. 获取信息的能力：包括感知能力、阅读能力、搜集资料的能力等；2. 加工、应用、创造信息的能力：包括记忆能力、思维能力、表达能力（口头的、文字的）、动手操作能力、创造能力等；3. 学习的调控能力：包括确定学习目的、制定和调整学习计划、培养学习兴趣、克服学习困难等；24. 自我意识和自我超越的能力。自我评价的方法灵活多样，可定性分析与定量分析相结合；诊断性评价、形成性评价与总结性评价相结合；绝对评价、相对评价与个体内差异评价相结合；还可采取写、写日记、写读书笔记、同学间相互提问、自我奖惩等方法。当然，自我评价最好能与他人评价结合起来，因为他人评价（如教师的指导性评价、同学间鉴定性评价）客观性较强，比较能反映学生学习的实际状况，还能促进学生自我评价能力的形成；而自我评价由于缺乏外界参照体系，不便进行横向比较，主观性强，容易出现评价们高或偏低的趋向，甚至报喜不报忧的情况。但如果引导得当，评价者态度端正，自评也可能获得比外部评价更准确的结果。总之，自我评价的方法是多种多样的，学生应根据自身的特点，结合外部的要求来选择合适的评价方法，提高自我评价的效果。

四、学生学习自我评价能力的培养

学生学习自我评价能力的培养可从以下几个方面进行：（一）教师为学生树立良好的评价榜样 自我评价往往以他人评价作为重要参照。教师的评价活动是培养学生自我评价和自我控制能力的基础。学生通过教师的评价活动掌握一定的评价标准和运用标准的方式方法，掌握评价结论的表述方式并积累评价经验。因而，教师的评价应为学生树立榜样。譬如教师对课文的评析、对一个问题或一节课的总结性评价、对学生的评价等，应做到全面、客观，重点突出，观点正确、鲜明、深刻，语言简洁、准确、有条理，使学生从评价角度、评价方法、评价观点、评价依据、评价语言几个方面学有所获。同时，教师应引导学生对所学内容，积极进行梳理评价，检查作业、试卷，同学之间进行相互评价。教师在引导学生自我评价时应注意以下几个问

题：1. 帮助学生正确认识自我。古希腊哲学家泰勒斯在回答“什么事情最难办”时说：“了解自己。”由于人处在特定的环境中，对自我的认识在很大程度上受环境的制约，因而人们对自我的认识也就存在局限性。心理学上有个“约·哈利之窗”，为他人了解自己提供了一个行之有效的方法。该方法把自己的一切特性分成四部分，然后让人们逐个部分分析，最后得出一个全面的“自我”来。（见下表）

约·哈利之窗	自己	他人	已知	未知	已知	自己和他人人都了解的部分
	自己不清楚但他人了解的部分	未知	自己了解但他人没注意的部分			
	自己和他人都不了解的部分					

学生通过对约·哈利之窗冷静地分析一下，使自己对自己有个较为准确的认识，才能进行正确地自我评价。

2. 帮助学生正确对待自我。帮助学生实事求是对自己作出恰如其分的评价。不要过高或过低评价自己。正确对待已取得的成绩，不要自我陶醉，停滞不前。“尺有所短，寸有所长。”每个人都有自己的长处和短处。应从内心里接纳自己，鼓励自己，给自己一个准确的定位，确立自尊心和自信心。

（二）正确把握自我与他人的比较 学习者可从自我与他人的比较中了解自己、评价自己。例如在课堂学习中，学习者应有意识地对教师的讲析、同学的发言从评价角度、评价方法、评价观点、评价依据等方面作一番对照，看看别人在哪一点上比自己站得高、看得远、讲得透，看看自己有没有独到的见解。

（三）确定适合自己的学习目标 3 学习者应学会根据学习任务的要求，确定适合自己的学习目标。所确定的学习目标最好是近期的、具体明确的、能够完成的，以便于目标的实现。而且，学习者应确定恰当的自我期望值。

（四）注重对学习过程进行小结与总结 古人说：吾日三省吾身，就是经常检查自己的思想、言行，学习者应通过自己检查作业、分析考试情况、回顾自己的学习过程、总结经验教训等，认识自己的学习情况，实事求是地、科学地分析评价自己，逐步养成自我评价的习惯。例如，学习者完成作业后自己检查作业，找出错误并加以订正；同时作自我评价，谈谈满意什么，不满意什么，为什么。此外，通过自我分析，确定自己在最近阶段自我完善的计划、任务和目标。

（五）建立个人学习经历和成绩的学习档案 学习者可将被评过的作业、试卷，他人的建议，个人的感受以及自我评定的陈述累积起来，建立学

习档案。还可自己备制错题集，自我修正，找出缺点所在，避免再犯同样的或类似的错误。通过定期的回顾，可以看到自己有待努力的不足之处，发展自我评价能力。（六）进行正确的归因 学习者完成某项学习任务后，往往要对学习的学习结果（成功或失败）的原因进行解释，这就是归因。而学习者的归因方式会影响其后续的学习态度、学习行为（见下表）。

学习类型	归因	影响	成绩好	成绩差	学习行为
自尊心	自信心	追求成功	能力努力	努力不够	更加努力 增强
避免失败	任务难度低	机遇好	能力差	碰运气	减弱 那种怨天尤人

（把失败原因归之于客观因素）、自暴自弃（认为自己能力差，无论怎样努力都无济于事）的态度都是不可取的。学习者应客观分析影响成败的原因，学会先从自己内部找原因，并尽量找自己可以控制的原因。（七）培养和发展元认知能力 元认知实质是学习者对自己的学习活动的全面监控和协调。培养和发展元认知能力对于提高学习者的自我评价能力有积极的促进作用。元认知能力的培养可通过同学间相互问答、解题时出声思维、及时总结等方式进行。

4 篇三：学习的自我评价

十几年寒窗，为了能够进入美好的大学生活。相信每一个同学都带着自信、微笑、昂首挺胸的英姿进入大学。憧憬大学的每一点一滴都是美好。我们身处美丽的校园中，坐在宽敞明亮的教室里，感受着优雅严谨而不失活泼向上的学习氛围，很多同学都在汲取知识的果实和养分。在大学最后一个学习的学期中我学习到了《马克思主义经典著作选读与讲解》这门课程，虽说是著作选读与讲解但一点都不会觉得枯燥，我想这就是这门课程的魅力所在。下面我想就我在这门课程的听讲情况做出评价。首先就是出勤情况。对于出勤情况我有自信做到了最好，无论是下雨天还是自己身体不舒服时都没有请过一次假，按时上课。当然这本就是作为一名学生该做的事。其次是学习态度。虽说没有积极的心态但是也不消极，老师布置的任务还是作业都会按时完成，都是缺少一定的进取心，这点是需要改进的地方。我认为学生应该具备以下三种学习态度。其一，勤奋的学习态度。学习是一个不断克服困难的过程。在这个过程中，要深刻地理解知识，熟练地掌握技能，取得好的学习效果，必须付出相当的时间、精力和体力，必须具有勤奋学习的精神。勤奋学习指的是在不影响全面发展

的前提下，用极大的学习热情去克服学习中的困难，充分利用时间，积极、刻苦、主动、最大限度地完成力所能及的学习任务。其二，树立自信的态度。要培养自己自信的性格，一是要自知。人贵有自知之明，就是说要明白自己的长处和短处。自信是建立在自知的基础上的，而如果是没有自知的自信，则只能是妄自尊大。在认真找出自己的长处和短处之后，要善于以己之长，补己之短，取人之长，补己之短。经过这样的学习后，自己的短处，也逐渐会变成长处。同时，也不要两眼总盯在自己的短处上，如果总以自己的短处和他人的长处相比，只能越比越没有信心，所以，要强调充分发挥自己的长处。其三，严谨的科学态度。众所周知，各门学科，都是以各自不同的概念、术语、公式、定理等所组成的一个完整的体系。这种体系，也总是按照由简到繁、从浅入深、从初级到高级的次序而建立的，所以，知识本身即具有严密的完整性。作为学生，若不能以一种严谨的态度去对待这些知识，就只能得到一些支离破碎的知识，而无从进入知识的殿堂。正如著名科学家卢嘉锡所说：“科学有自己的规律，不能‘走捷径’，一步登天。要脚踏实地，一步一个脚印，养成严谨的科学态度。”最后就是学习能力。我的自学能力和接受知识的能力都有进步的空间，平时不爱自学。我认为想要提高学习能力要做到以下四点。其一，要制订科学的学习规划和计划。其二，要讲究读书的方法和艺术。其三，做时间的主人，充分利用时间。其四，完善知识结构，注意能力培养

一学期的《马克思主义经典著作选读与讲解》课程就这样结束了，在这里我想谢谢赵玉华老师的悉心教导。您清晰明的思维给人的冲击、重点知识的延伸、前后的联系、有条理的讲授等等都给我留下了深刻的印象，也给我一定的启示。不过有一点点小建议，就是上课时声音在大点就好，有时来晚了抢不到前面的座，坐到后面就稍微有一点听不清楚。做坚强而勇敢的自己，哪怕前途崎岖坎坷，险象丛生，也不要丧失坚强和敢于拼搏的意志和精神，树立起信心，大胆地向前跨越每一步，必有光辉灿烂的前景在前方等待着我们！让我们以前编制最美好的梦想，创造出属于我们自己的天地，创造出更多的辉煌...

篇四：自我评价方法自我评价方法.txt 让人想念而死，是谋杀的至高境界，就连法医也鉴定不出死因。。。。。自我评价的范围（一）知

从记忆、领会、应用、分析、综合等方面来评估自己对知识的学习情况。将知识点与目标得分率制成简易图表，就可一目了然地知道自己学习上的优势与不足。此外还可从以下几方向分析自己的情况：1. 是否清楚基本概念的内涵和外延？2. 能否将新学知识和已有知识联系起来？3. 能否对所学知识举一反三、触类旁通？4. 能否在实际条件下灵活运用所学知识？

（二）学习动力的自我评价

1. 学习目标是否明确？有无长远目标和近期目标？
2. 对学好各门功课是否充满信心？
3. 对所学科目是否有浓厚的兴趣？
4. 学习态度是否勤奋、认真？
5. 是否有主动积极的进取精神？
6. 有无战胜学习困难的勇气和毅力？
7. 学习情绪是否稳定、持久？

（三）工作学习策略的自我评价

1. 是否有计划地安排工作和学习活动？
2. 能否妥善安排工作和学习时间？
3. 能否正确利用各种资料？

怎么写大学生自我评价？

一、大学生自我评价的内容

- 1、介绍自己所学专业、主修课程、学习成绩和专业技能水平。
- 2、介绍自己的性格、爱好、特长、经验和能力等。
- 3、求职的愿望和态度。

二、大学生自我评价应注意的事项

- 1、介绍主修课程要重点突出自己擅长的、有兴趣的，特别是与求职岗位所需人才联系紧密的学科。学习成绩和专业技能水平要尽量举出事实来证明，若获得奖励、取得相关工种证书的，可将各种证书复印附后。
- 2、在描述自己的性格与人际关系时，要注意与岗位要求一致或相关联（如性格开朗、外向、内向、稳重、随和）。写自己的爱好不要太多、太滥，要有针对性（如文学、音乐、书法、文体活动）。特长可以写得具体些，如在哪一级的比赛中获得过怎样的名次。自己在校期间曾担任过什么职务（如班干部、团干部、学生会、团委干部、各种社团职务），组织能力、工作态度如何，参加哪些社会实践活动，有何经验等可在这一部分表述出来。写好自我评价注意

1. 思想汇报 学习的态度、把四年里有关思想政治的课程都说学会了、向党组织靠拢 这是一句很受用的话. 每个人都可以用, 且不会有负效果.
2. 学习情况 把四年的学习情况向面试单位说明一下, 介绍下自己学习是怎样努力的.
3. 工作情况 把四年里有关专业的课程都说学会了、基本的电脑软件操作也说自学会了.
4. 集体活动 四年里总会参加了什么社团, 学生会之类的. 把它们列出来. 实在没有

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/538052066054006035>