



中职生学习动机与激发

谭 静

广西师范大学 职业技术师范学院

副研究员、硕士生导师、国家二级心理咨询师

NAHA美国国家整体芳疗协会会员、IFA英国国际芳疗师协会会员

我们如何做到坚持、不放弃， 直到实现目标？

有利因素：咬牙、挣钱、信念、兴趣、细化成小目标、活着、还有希望和热情、完成后的成就感和满足感、没有退路、他人的鼓励与支持、自信、宣告目标……

不利因素：学生的打击、缺乏成就感、社会认可度不够、害怕自己不能完成、与责任心的高低有关、环境支持力度不够、生活琐事、工作强度……

探索人生价值——我想要什么

榜样的力量（15分钟）

- 1、古往今来，无论传说、历史，还是电影、电视，无论伟人、明星，还是普通人，包括周围的亲朋好友，请写出你**最敬佩或最欣赏**的三个人：
- 2、分别用3~5个词来描述每个人身上吸引你的特点或品质：
- 3、归纳以上出现频率最高的词语或意思相近的词语，概括为三个词：
- 4、分别描述你对这三个词的理解：
- 5、这三个词，也许就是你心中的人生价值观。为了达到这三个词的境界，你准备做什么呢？请给每个词写出具体措施（至少1条）

请你给学生的学习动机状态打个分：满分是10分，
你打多少分？

有几分是怎么扣掉的呢？

提高学生的学习动机，你推荐的方法是……

C 目录 ONTENT

01 ● 中职生的学习动机现状

什么是学习动机 ● 02

03 ● 学习动机的激发



一、中职生的学习动机现状

一项对广西四市的9所中职学校的调研
(文萍、谭静等, 2014) :

1. 学生“目前学习的主要目的”：

获得职业技能 (56.5%的学生选)

不让父母失望 (14.8%的学生选)

提高了解和适应社会的能力 (11.8%的学生选)

高考 (9.1%的学生选)

找到一份好工作 (6.7%的学生选)

交友玩耍 (1.1%的学生选)。

68.3%的学生学习目的指向内在素质 (职业技能、适应社会的能力) 的提高。

2. “在本校的各种课程中，你最看重的是”：

专业实践（62.6% 的学生选）

专业理论（14.5%的学生选）

计算机（9.1%的学生选）

课外活动（7.5%的学生选）

其他文化课（3.0%的学生选）

外语（2.4%的学生选）。

学生把专业课（专业实践和专业理论课）排在最重要的位置。

“大部分文化课老师的教学方法”：

21.5%的学生认为“很新颖”，68.3%的学生认为“一般”，9.9%的学生认为“很传统”。

“大部分专业课教师的教学水平”：

39.8%的学生认为“很好”，57.0%的学生认为“一般”，3.0%的学生认为“很差”。

3. “在学习过程中遇到困难时所采取的态度及解决办法”：

55.9%的学生“喜欢追根问底并理解记忆”

29.0%的学生“很少追根问底、死记硬背”

7.8%的学生“不予理睬、无所谓”

7.3%的学生“不予理睬、死记硬背”。

4. 学习习惯	总是会 (%)	偶尔会 (%)	从不 (%)
课前预习	12.4	68.3	18.8
课后复习	15.3	64.8	19.9
课上记笔记	32.8	59.4	7.3
向老师提问或请教	18.3	67.2	14.5
不懂的问题查阅资料	23.4	59.9	16.7
课后与同学讨论学习	24.2	64.0	11.0

5. “在课外时间喜欢做什么”：

上网或玩游戏（33.9%的学生选）

看小说或杂志（27.7%的学生选）

没事瞎逛（12.6%的学生选）

学习与专业有关的新知识（10.5%的学生选）

帮父母做家务（7.3%的学生选）

复习功课（2.4%的学生选）

打工（2.4%的学生选）

学生课外时间喜欢做的事情，排在前三位的都是娱乐（上网、看小说、瞎逛），占74.2%；只有12.9%的学生课外时间喜欢学习。

6. 关于学风“身边同学的总体学风”：

33.3%的学生选择“学习态度端正，认真努力”

50.3%的学生选择“能完成基本学习任务，但没有什么突破”

15.9%的学生选择“学习并不努力，学习成绩堪忧”。



中职升本的同学对学习的想法

- 我想学会一门技术，找个好工作
- 我想超过其他同学，在比赛中获得好的名次
- 我知道自己学得不够，所以我需要努力学
- 我居然成功了，太兴奋了，后面我要好好学
- 我喜欢这个专业，学起来很有趣
- 我想考大学
- 我想实现爸爸妈妈对我的期望
- 我想学好，可是力不从心.....





二、什么是学习动机

(一) 学习动机的概念

学习动机：直接引起、推动与维持个体的学习行为，并导致该行为朝向某一目标的内部动力。



(二) 引起学习动机的条件

内在条件：学习需要

需要是有机体内部的一种不平衡状态。在主观上它通常以一种不满足感或对某种事物或现象的必要感被体验着。

外在条件：学习诱因

诱因是指能满足有机体需要的物体、情境、活动。是有机体趋向的目标。

**需要是基础，诱因是充分条件，二者缺一不可
学习动机的激发，要同时具备学习需要和学习诱因**

需要、诱因、动机与行为的关系



内驱力的强度取决于需要的强度

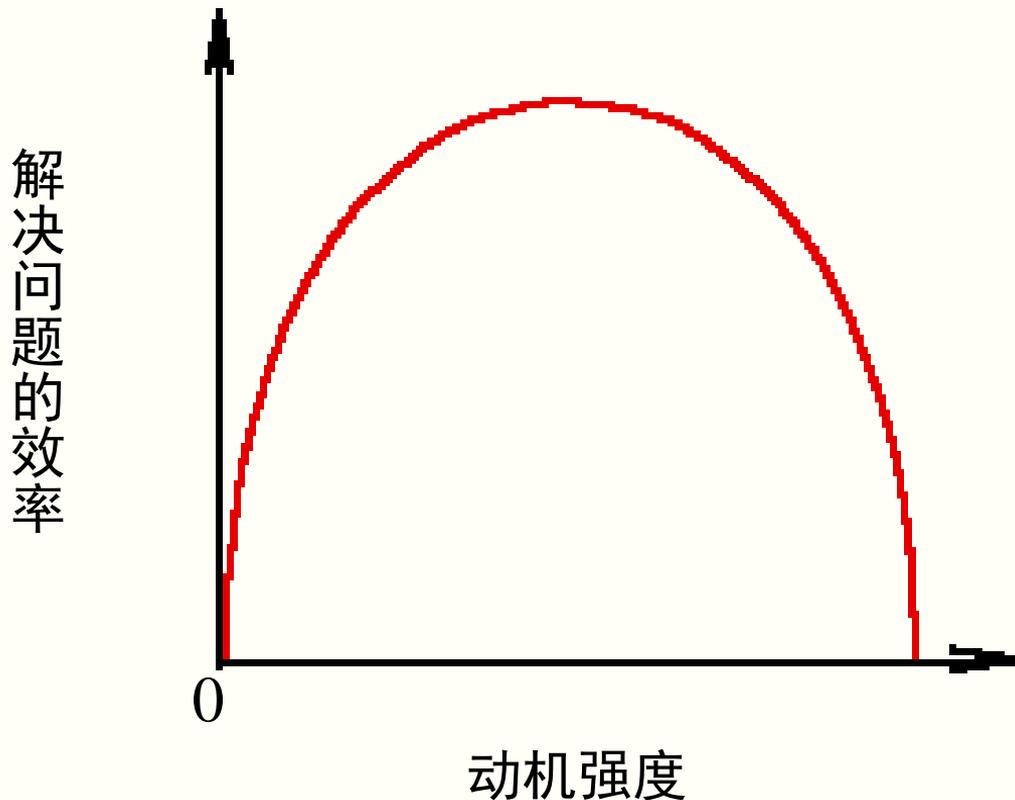
1. 晚自习时间，大家都到图书馆学习，小明不去。问他原因，他说不想学。小明不学，是因为（ ）缺乏？
2. 小明想查找一个问题的答案，他拿出手机想百度，结果发现手机没网络，于是他转身打球去了。小明不学，是因为（ ）缺乏？
3. 小明晚自习出来，买了他平时爱吃的热狗和面包，吃得很饱。这时候他的好友走过来，手里拿着一袋热乎乎的烤肉串，叫小明一起吃。小明抗拒不了美食的诱惑，撑着肚子继续吃。小明吃，是因为（ ）的影响。

A. 需要

B. 诱因

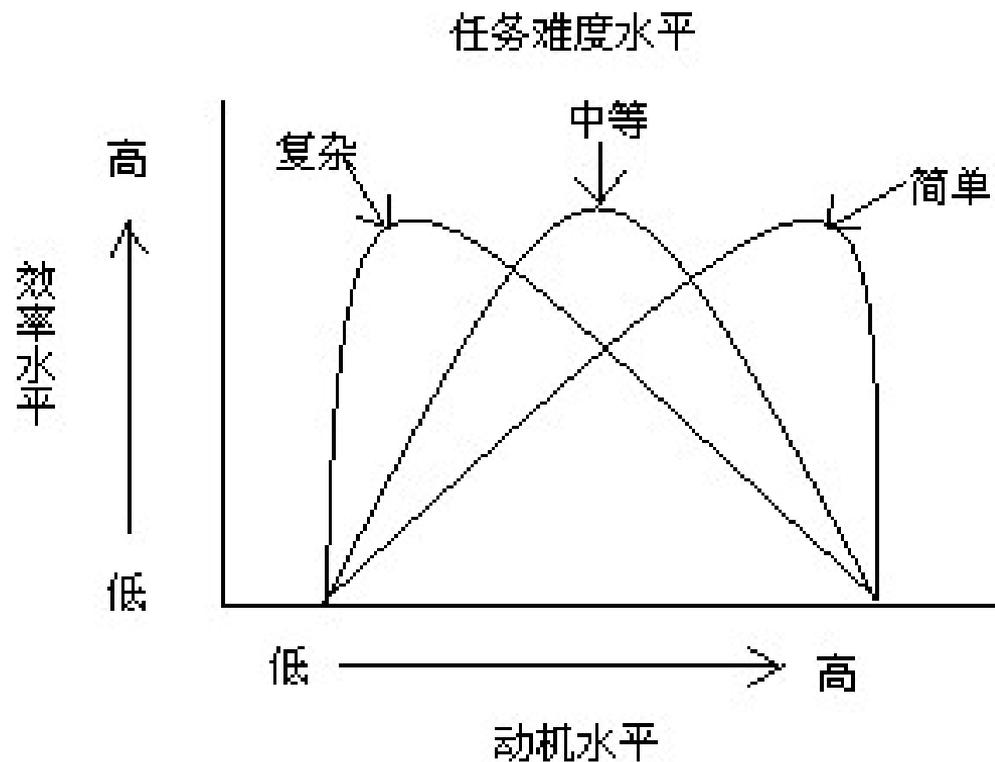


(三) 学习动机与学习效率的关系：倒U型曲线



- ① 动机处于适宜强度时，工作效率最佳；
- ② 动机强度过低时，缺乏参与活动的积极性，工作效率不可能提高；
- ③ 动机强度超过顶峰时，个体处于过度焦虑和紧张的心理状态，工作效率会随强度增加而不断下降。

耶克斯 - 多德森定律



只有当学习动机的强度处于最佳水平时，才能产生最好的学习效率。

在完成简单的任务中，动机强度较高，效率可达到最佳水平；

在完成难度适中的任务中，中等的动机强度效率最高；

在完成复杂和困难的任务中，偏低动机强度的工作效率最佳

（四）学习动机的类型

内部动机：由**对学习本身**的兴趣所引起的动机。它不需要外界的诱因来推动学习行动，因为行动本身就是一种动力。如，学生因兴趣、求知欲、解决问题、自我实现等需要产生的动机。

外部动机：指向**学习结果**的学习动机。它往往由**外部诱因**引起，如为获得他人的赞美、物质酬劳、赢得名望地位、避免惩罚等产生的动机。



内部动机产生的推动力较大，维持的时间也比较长。

外部动机的推动力量较小，持续作用的时间也较短。外在条件（诱因）一旦消失，由外在条件产生的外部动机的推动力也很快失去作用。

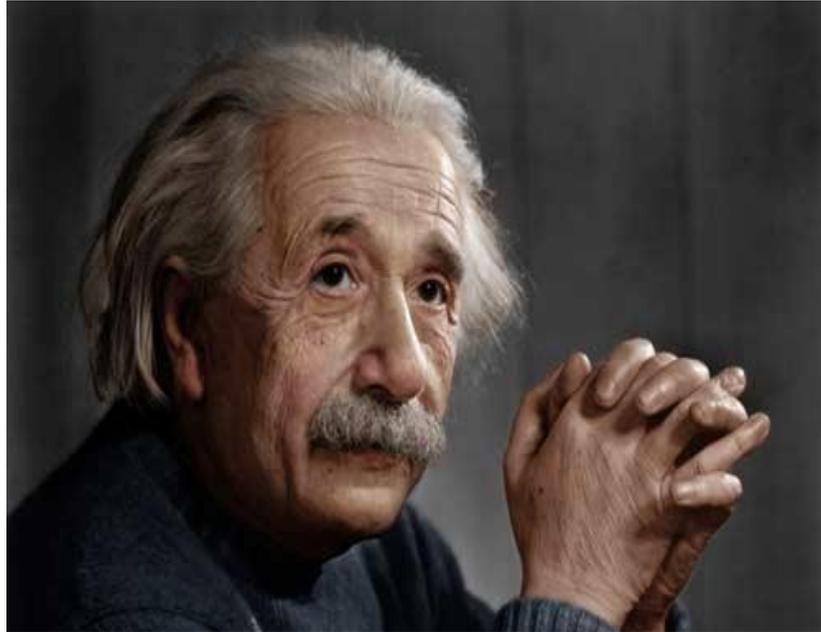


中职升本的同学对学习的想法

- 我想学会一门技术，找个好工作
- 我想超过其他同学，在比赛中获得好的名次
- 我知道自己学得不够，所以我需要努力学
- 我居然成功了，太兴奋了，后面我要好好学
- 我喜欢这个专业，学起来很有趣
- 我想考大学
- 我想实现爸爸妈妈对我的期望
- 我想学好，可是力不从心.....



爱因斯坦 : Interest is the best teacher.





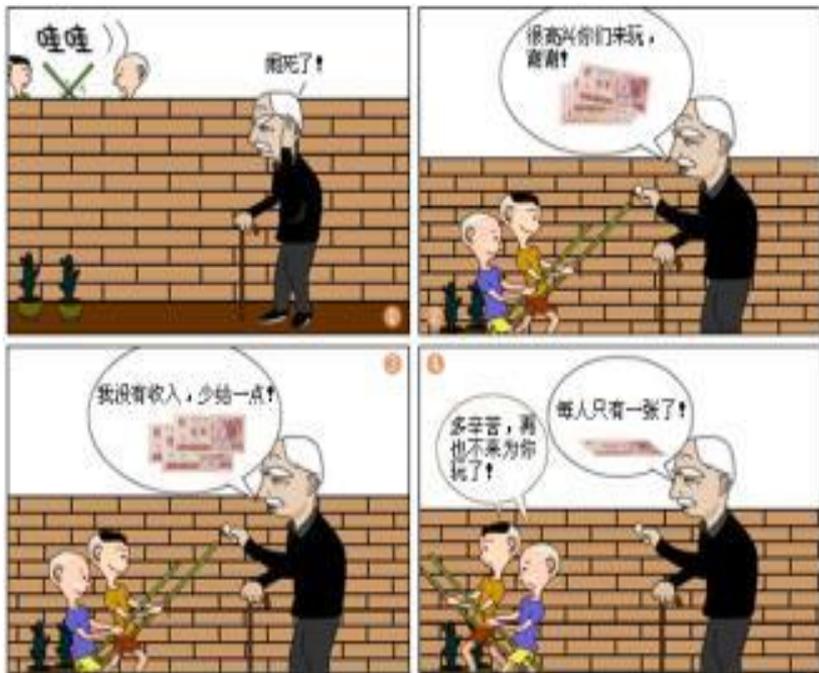
为谁而玩？

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫喊声连天。几天过去，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子25美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子15美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。15美分也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子5美分。孩子们勃然大怒，“一天才5美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！



外部奖励若使用不当，可能破坏学生的内部动机：

如果学习活动本身已经使学生感到很有兴趣，此时再给学生奖励不仅显得多此一举，还有可能适得其反。

一味奖励会使学生把奖励看成学习的目的，导致学习目标的转移，只专注于当前的名次和奖赏物，这样的话，学生对学习本身的兴趣可能会逐渐丧失。

外部奖励若使用得当，可以激发学生的内部动机：

当学生尚没有形成自发的内部学习动机时，教师从外界给以激励，以推动学生的学习活动，这种奖励是必要和有效的。

在学生因外部动机而愿意从事学习活动时，教师引导学生对学习产生兴趣，或让学生体会到学习的乐趣、学习带来的成功，学生便有可能产生内部动机。



三、学习动机的激发策略

三、学习动机的激发策略

主要策略

- (一) 强化策略
- (二) 需要激发策略
- (三) 目标设置策略
- (四) 成就动机激发策略
- (五) 积极归因策略
- (六) 自我效能感提高策略

(一) 强化策略：

有效使用表扬、奖励、评分、竞赛等强化手段

强化理论（斯金纳）：

人们决定是否从事某种行为，取决于行为的结果（报酬或惩罚）。有效运用外部手段（如表扬、奖励、评分、竞赛等），可激发学生的学习动机。

如何某种学习行为的结果获得老师或家长的赞扬，且这种强化又是他们所期待的，就会促进这种行为的重复性，从而促进学习动机；

反之，如果结果没有得到预期的强化，就会降低学习行为的频率，学习动机下降。

尤其适用于学习动机缺乏阶段

表扬，是一种最廉价、最易于使用且最有效的，
但也是最容易被人们忽视的激发学生学习动机的方法。
有时，教师对于学生的表扬是多么重要。

- **“人性中最深切的禀质乃是被人赏识的渴望”**
- **对学生来说，被人欣赏特别是被老师欣赏，无疑是一种幸福，是一种被点燃的信任，学生感受到老师的信任和期待，他就会做出努力，向老师希望的方向发展。**

陶行知的四块糖果

- **第一块糖**：“这是奖给你的，因为你按时来到这里，而我却迟到了。”
- **第二块糖**：“这块糖也是奖给你的，因为当我不让你再打人时，你立即就住手了，这说明你很尊重我。”



陶行知（1891-1946）



- **第三块糖**：“我调查过了，你用泥块砸那些男生，是因为他们不遵守游戏规则，欺负女生。你砸他们，说明你很正直善良，有跟坏人作斗争的勇气！”
- **第四块糖**：“你能正确的认识错误，我再奖给你一块糖果，可惜我只有这一块糖果了，我的糖发完了，我看我们的谈话也该完了吧。”

怎样使表扬具有最佳效果？

- (1) 表扬应针对学生的良性行为；**
- (2) 教师应明确学生的何种行为值得表扬，应强调导致表扬的那种行为；**
- (3) 表扬应真诚，体现教师对学生成就的关心；**
- (4) 表扬应具有这样的意义，即学生因努力并受到表扬，如果学生再投入适当的努力，则将来还有可能成功；**

(二) 需要激发策略：

满足缺失需要，激发成长需要

- 忙碌为充肚子饥，刚得饭饱又思衣，
恰得衣食两分足，家中缺少美貌妻，
家娶三妻和两妾，出门走路少马骑，
骡马成群任驱使，身无官职被人欺，
七品六品官太小，四品三品官亦低，
朝中一品当宰相，又想面南做皇帝。



马斯洛的需要层次理论

越是低层次的需要，力量越强，越需要得到优先满足。

最高级的需要：对实现个人独特价值的追求

对美、艺术、平衡的欣赏和追寻

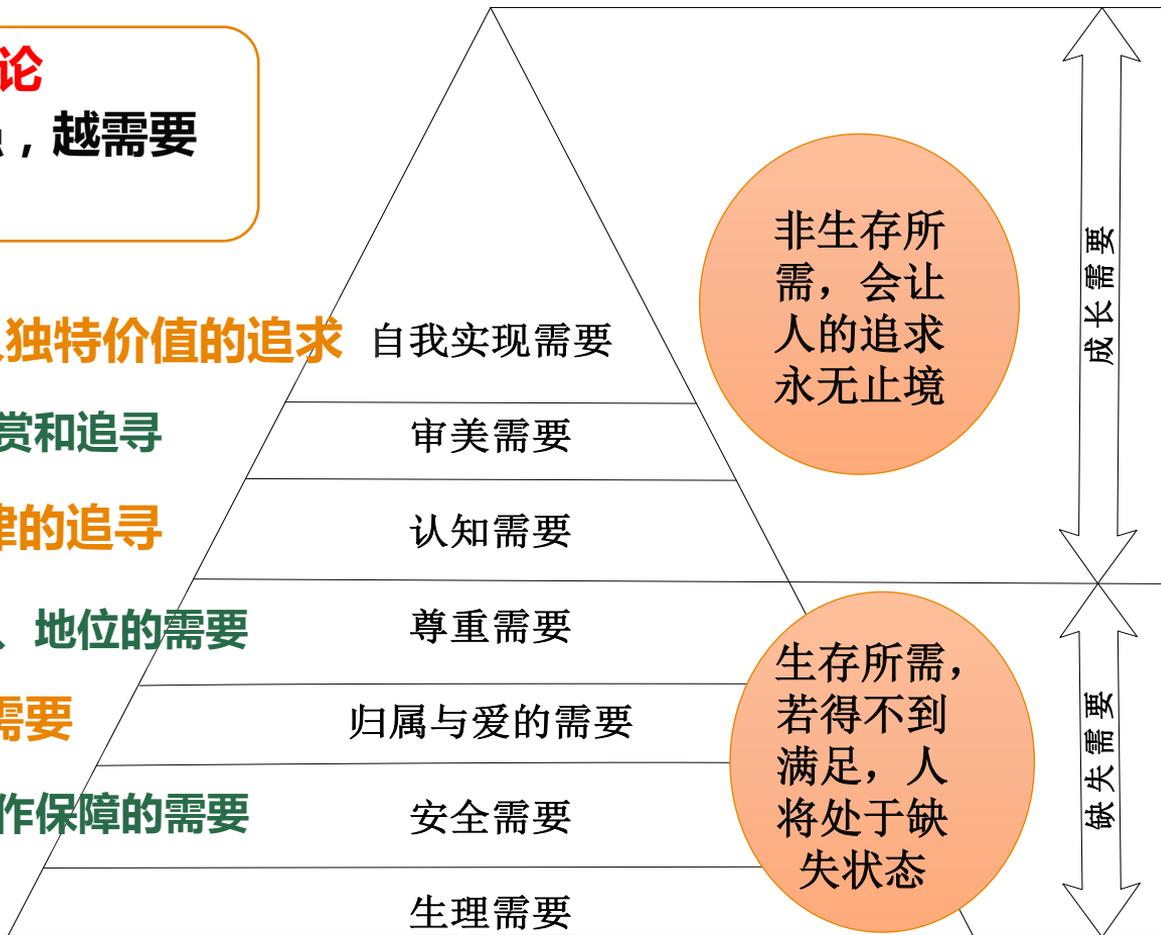
对知识、意义、事物规律的追寻

对自我尊重、他人尊重、成就、名声、地位的需要

对友谊、爱情、归属关系的需要

对人身安全、健康保障、财产和工作保障的需要

对食物、空气、水、性的需要





需要激发策略：满足缺失需要，激发成长需要

- 缺失需要如果得不到满足，成长需要就不会产生
- 学生缺乏学习动机很可能是某种缺失需要没有得到基本满足：
 - 如家境清贫、吃不饱使得生理得不到满足；
 - 父母离异、同学关系不好使得归属与爱的需要得不到满足；
 - 教师过于严厉和苛刻，动辄训斥和批评学生，使得安全需要和尊重需要得不到满足。



家庭和学校应注意以满足学生的缺失需要为前提，激发学生的成长需要：
让学生感觉自在、被理解、喜欢和尊重

需要激发策略：满足缺失需要，激发成长需要



- 激发学生的成长需要，成长需要对缺失需要有引导作用：
 - 体验获取知识后、解决问题的成功感；
 - 在艺术与美的熏陶之下，向往更好的精神世界；
 - 体验顶峰经验。

(三) 目标设置策略：

设置明确的目标，以目标带动学习动力

人生需要北斗星：

一段路，别人走了三天，他们却用了几千年



目标策略理论：

目标本身就具有激励作用，目标能把人的需要转变为动机，使人们的行为朝着一定的方向努力，并将自己的行为结果与既定的目标相对照，及时进行调整和修正，从而能实现目标。

目标激励的效果受目标本身的性质和周围变量的影响。没有目标，人将找不到前进的方向，学习动力不足，行动缺乏计划，在困难面前容易放弃。

目标缺失是学习动力不足的重要原因

关于目标的研究1：

1953年美国耶鲁大学对应届毕业生进行了一项有关目标的调查，研究人员问参与调查的学生这样一个问题：“你们有目标吗？” 只有10%的学生确认他们有目标。

研究人员又问了第二个问题：“如果你们有目标，那么，你们可不可以把它写下来呢？” 结果只有4%的学生清楚地把自己的目标写下来。

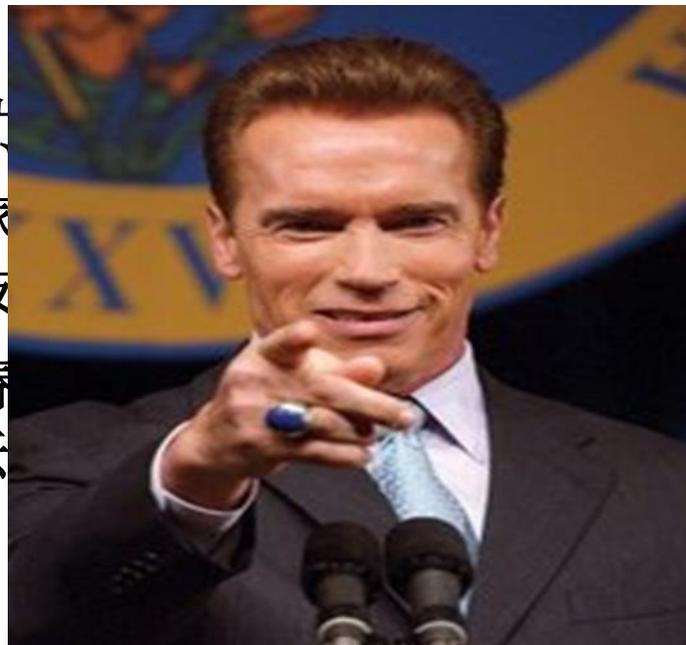
20年后，耶鲁大学的研究人员在世界各地追访当年参与调查的学生，他们发现，当年白纸黑字写下人生目标的那些学生，无论是事业发展还是生活水平，都远远超过了另外那些没有写下目标同龄人。这4%的人拥有的财富居然超过那96%的人总和。那些没有写下人生目标的96%的人，一辈子都在直接或间接地、自觉不自觉地帮助那4%的人实现目标。

想做美国总统的人

- 40多年前，一个10多岁的穷小子，自小生长在贫民窟里，身体非常瘦弱，却在日记里立志长大后要做美国总统。
- 他拟订了一系列的连锁目标：（目标倒推法）
- 做美国总统首先要做美国州长——
- 要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持——
- 要获得财团的支持就一定得融入财团——
- 要融入财团就最好娶一位豪门千金——
- 要娶一位豪门千金必须成为名人——
- 成为名人的快速方法就是做电影明星——
- 做电影明星得练好身体练出阳刚之气——他天天锻炼身体



年中，他囊括了欧洲、世界、



大家友

三

之

戈

- 他的婚姻生活恩爱地过去了十几个春庭”。2003年，57岁的他，告别影坛为美国加州州长。

短期目标——一只追前一名

- 善于在不同阶段树立不同的目标：短期、中期、长期
- 短期目标要适当，防止过高或过低，目标实现的可能性以**70%-80%**为佳。
- 中短期目标应具体、可测量、有时间限制

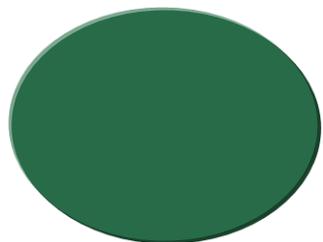


（四）成就动机激发策略：

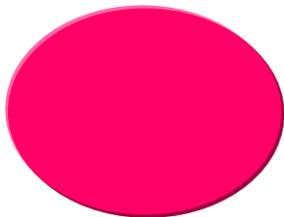
尽可能鼓励学生追求成功，提高学生成就动机水平

一个游戏

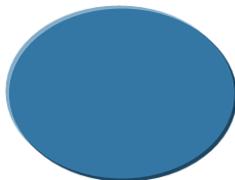
- 假设你花10元钱买了个套圈，你的前面有五个靶子，分别离你有不同的距离，从近到远，从大到小：



15元



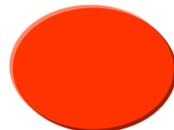
30元



100元



150元



500元

思考：

当一个有一定困难的任务摆在你面前，你是倾向于克服困难尽一切努力去做并争取成功；还是觉得太难了，做不好会给别人看笑话的，于是就倾向于不去做了。

成就动机理论

成就动机由两种性质相反的成分构成，这两种成分并存，一是追求成功的动机，一是避免失败的动机。个体在面临任务选择时，这两种力量通常同时起作用。



追求成功的动机：争取奖学金



避免失败的动机：及格就好

成就动机理论：两种成就动机的力量不同，
将产生不同的行为

追求成功动机 > 避免失败动机，即追求成功的动机
占优势，个体就会**努力进取**；这样的人是力求成功
的人，他们倾向于选择中等难度的任务。

成就动机理论：两种成就动机的力量不同，
将产生不同的行为

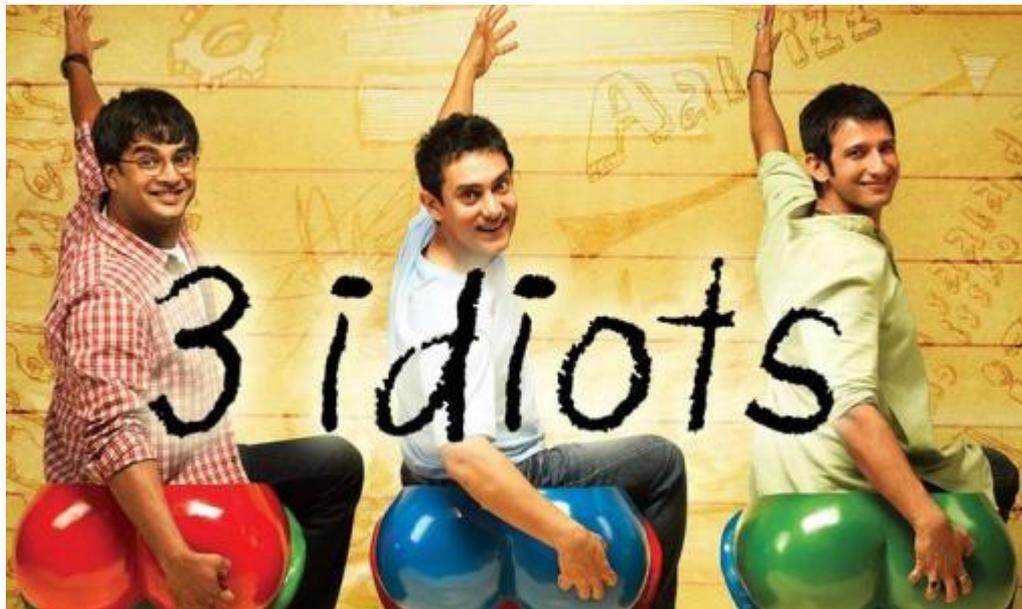
追求成功动机 < 避免失败动机，即避免失败的动机占优势，
个体就会**退缩逃避**，他们为了避免失败，倾向选择非常容
易的任务或非常困难的任务。

成就动机理论：两种成就动机的力量不同，
将产生不同的行为

追求成功动机 = 避免失败动机，即两种动机势均力
敌，这样的人会在任务面前**犹豫不决、焦虑**，任务
难度的高低不会改变他们**犹豫不决的焦虑状态**

激发成就动机策略

成就动机越高的人，学习动机越强，越可能取得大的成就。



“追求卓越，成功就会找上你！”

(五) 积极归因策略：

建立积极归因模式

**归因：指人们对
自己或他人的行
为或结果加以解
释或推测的过程。**

个体倾向于把成功归因为自己的努力或能力，而把失败归因为运气等外部因素。

俺成功靠的是俺的聪明才智.....



韦纳的归因理论：

人们对先前任务成败的归因决定着后继的任务动机。

人们通常将自己的行为结果之成败的原因，主要归结为4个因素：能力强弱、努力程度、任务难易、运气好坏



因素 维度	成败归因维度					
	因素来源		稳定性		可控制性	
	内部	外部	稳定	不稳定	可控	不可控
能力	√		√			√
努力程度	√			√	√	
任务难度		√	√			√
运气		√		√		√
身心状况	√			√		√
外界环境		√		√		√

积极归因模式

成功 → 能力高 → 自豪/增强对成功的期望

→ 愿意从事有成就的任务

失败 → 缺乏努力 → 内疚/相对的对成功
的高期望 → 愿意并坚持从事有成就的任务

消极归因模式

成功——→ **运气** ——→ 不在乎/很少增强对成功的
期望——→ 缺乏愿意从事有成就的任务

失败——→ **缺乏能力** ——→ 羞愧、无能感/降低对成
功的期望——→ 缺乏对有成就任务的坚持性

归因理论的启示：

教师需要了解学生的自我归因是否正确，帮助学生理清成败的原因、建立积极的归因模式。

(六) 自我效能感提高策略：

积累成功经验，提高自我效能感

自我效能感理论

- **自我效能感：人们对自己是否有能力完成任务的主观评价。**
- 美国心理学家班杜拉强调了自我效能的动机作用，人们的自我效能信念决定了他们的动机水平，表现在人们付出努力的多少和对困难坚持时间的持久性上。

成就往往与自我效能感成正比

相信自己，我能行：
多积累成功经验，有助于
提高自我效能感

	能力	评价	任务	成就
A	10	8	8	8
B	9	10	10	9

提高自我效能感 vs. 自我设限



自我设限：从小都有一个打压自己的对手，“别人家的孩子”、“你们班的第一名”，我总是赢不了他，我的确不够好、不够优秀。

少想多做：不尽力尝试，永远不知道自己行不行

提高自我效能感 vs. 习得性无助



成功体验，有助于打破习得性无助

习得性无助：指个体屡遭失败，并将失败归因于能力，最终产生个体无能为力、动机缺失、认知情绪缺失，并产生失败无法避免的观念，即“破罐破摔”心理。

塞里格曼的电击小狗实验

狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就给以难受的电击，狗关在笼子里逃避不了电击。

多次实验后，蜂音器一响，狗不但不逃，反而是不等电击出现就先倒在地上，开始呻吟和颤抖……本来可以主动地逃避，却绝望地等待痛苦的来临，这就是**习得性无助**。



被拴住的大象、爬蚤

提高自我效能感的建议：

获得成功体验，“成功是成功之母”；

积极的自我暗示；

不抱怨，将焦点放在如何解决问题上。

积极暗示

- 每天对自己说：
- 我很自信！
- 我很勇敢！
- 我很善良！
- 我很成功！
- 人人都爱我！



Be it ,
Don' t do it!

如果你看不惯某种东西，那就改变它。

如果你无法改变它，那就改变你自己的态度。

不要抱怨。

——马娅·安杰卢



调战21天不抱怨，让不抱怨成为习惯

1. 将手环戴在一只手腕上。
2. 当你发现自己正在抱怨、批评、讲闲话或讽刺别人时，就把手环移到另一只手上，重新开始。此时你回到21天旅程的第一天。
3. 坚持下去。一般可能需要花上四到八个月的时间，才能真正做到21天不换手、不抱怨。

再次思考以下问题：

请你给学生的学习动机状态打个分：满分是10分，
你打多少分？

提高学生的学习动机，你的方法是……

谢谢聆听

