

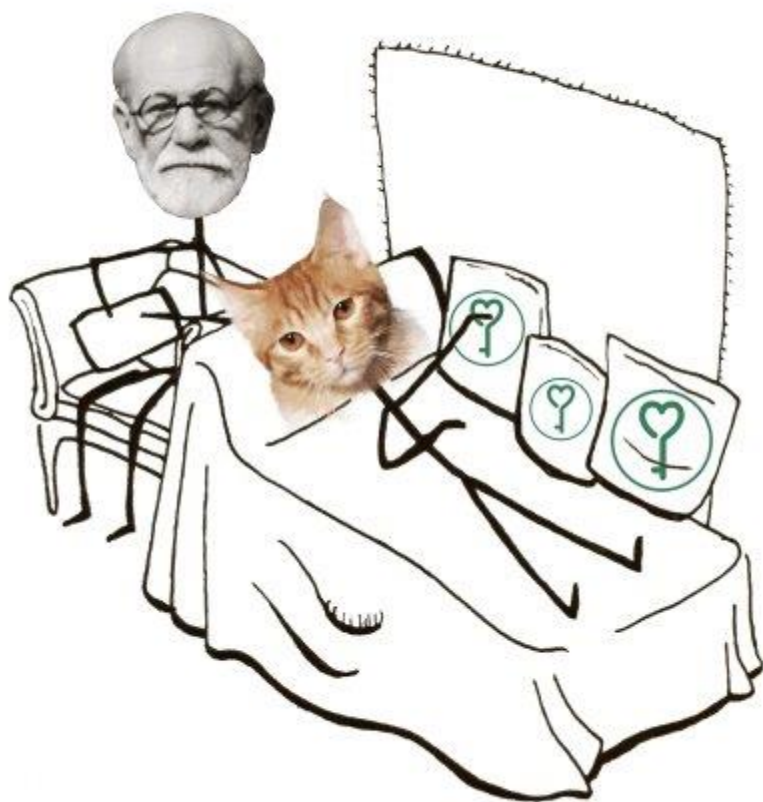
动机：为什么我会这样做？

浙江大学 心理与行为科学系 张萌 Ph.D



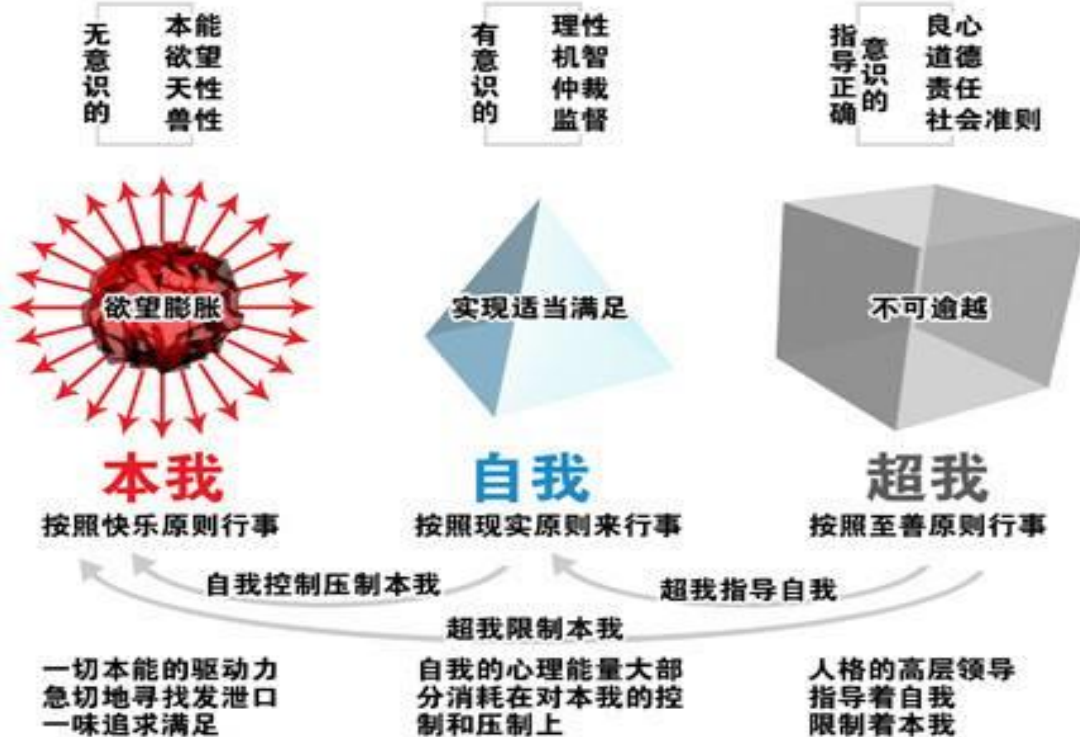
一、动机的一般概念

- 动机（motivation）是指引起和维持个体活动，并使活动朝向或回避一定目标的内部动力。
- 动机的理论
 - 弗洛伊德
 - 马斯洛的需要层次理论

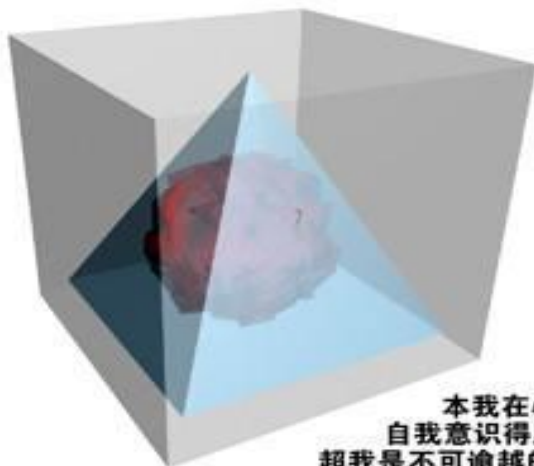


弗洛伊德如是说.....

人格结构分析



人格结构关系立体化视觉注解图



本我在心中不断膨胀
自我意识得压制并给予一定满足
超我是不可逾越的准则

比喻式图解人格关系



本我
驱动力

自我
控制力

超我
指导力



动机冲突导致的焦虑



- 实因性焦虑

- 面对真实的威胁

- 神经性焦虑

- 本我与自我之间的冲突（例 考试周一边打游戏一边焦虑……）

- 道德性焦虑

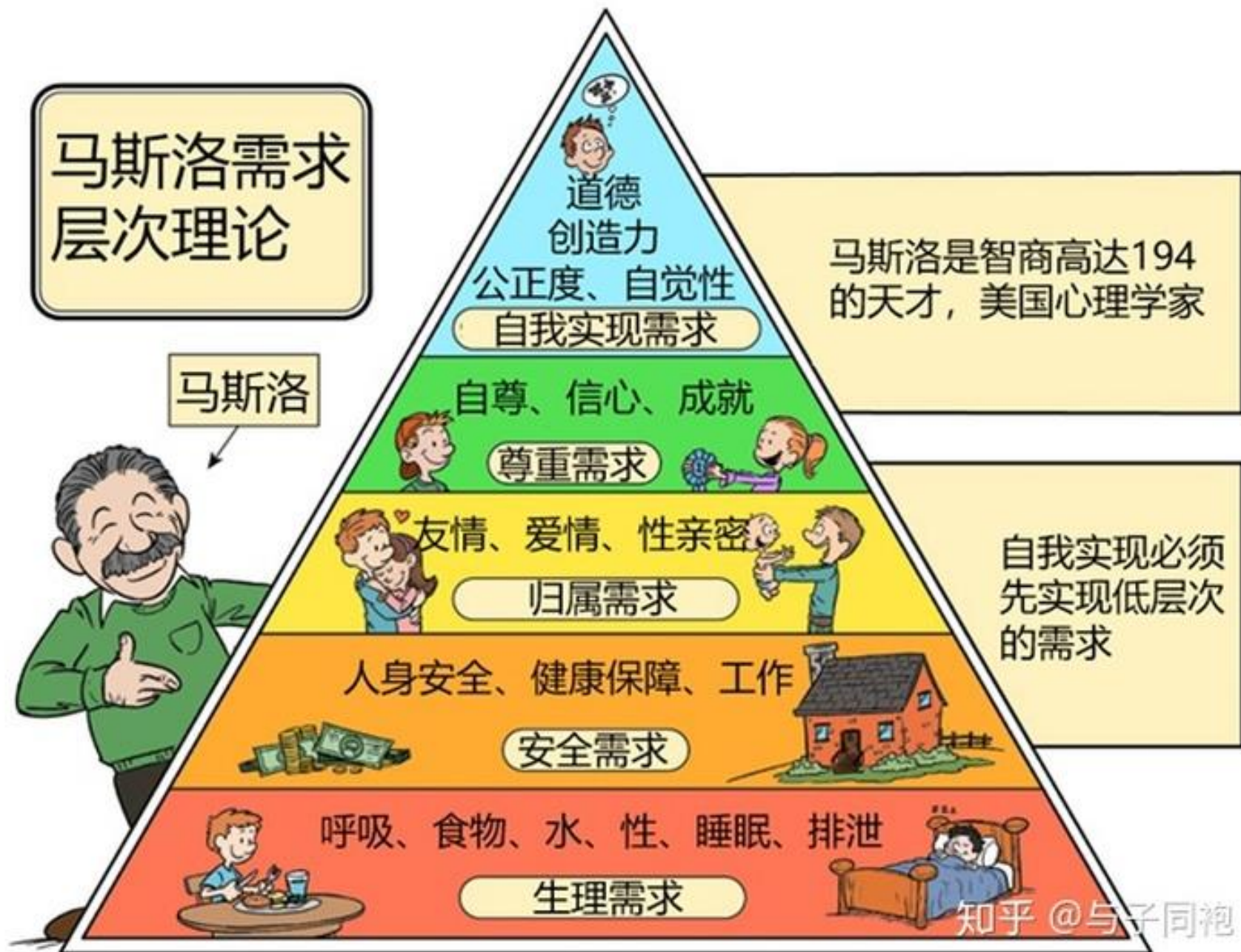
- 自我与超我之间的冲突（例 我还是不够瘦！）

马斯洛需求层次理论

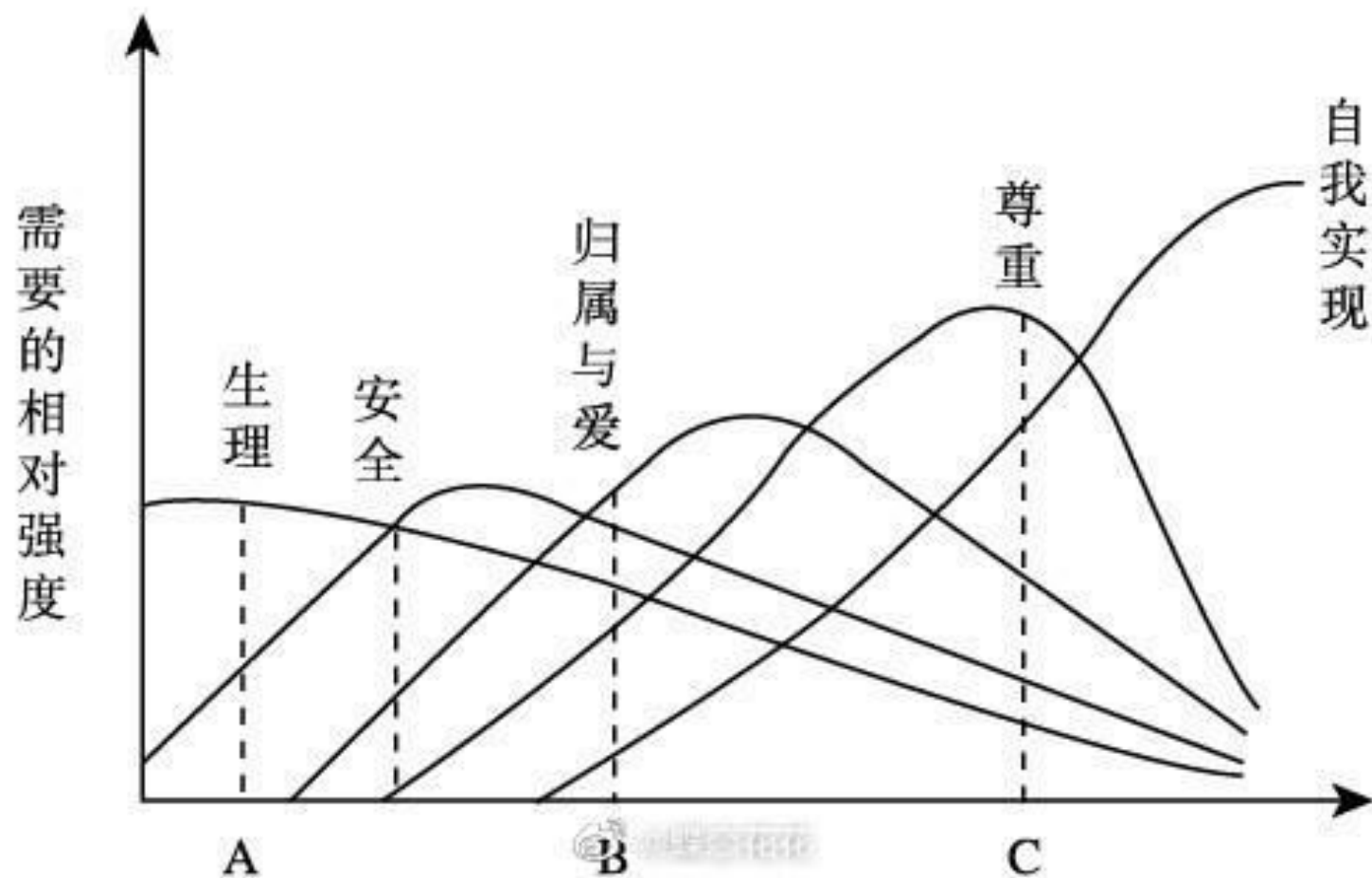
马斯洛

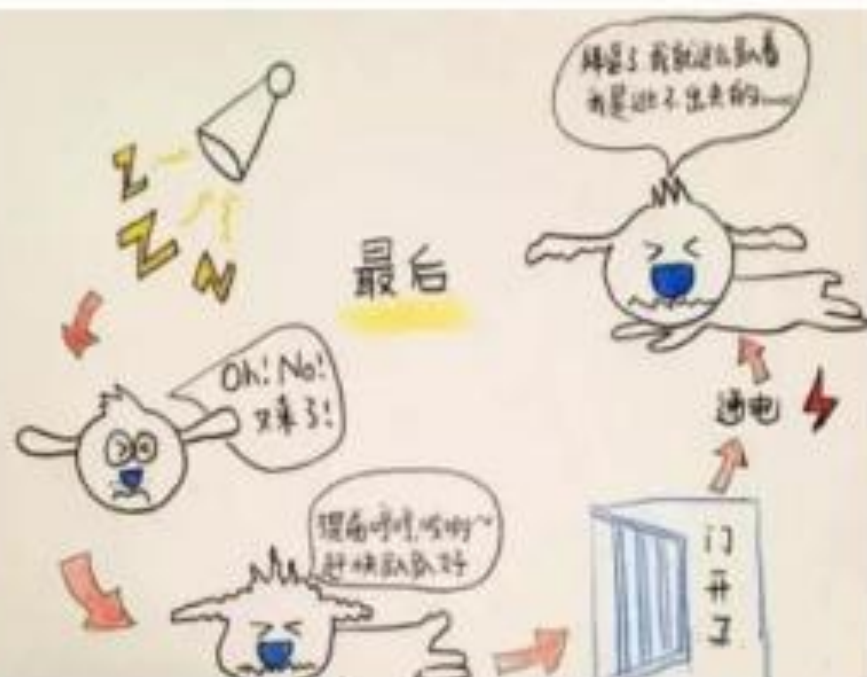
马斯洛是智商高达194的天才，美国心理学家

自我实现必须先实现低层次的需求



马斯洛真的想要表达的含义





动机和归因

- 归因(attribution)是对他人或自己行为的原因给予解释的心理过程
- 归因是一种主观信念，但这种信念会影响当事人后续的动机和行为
 - 一位同学挂科了，TA该怎么办？



归因与动机



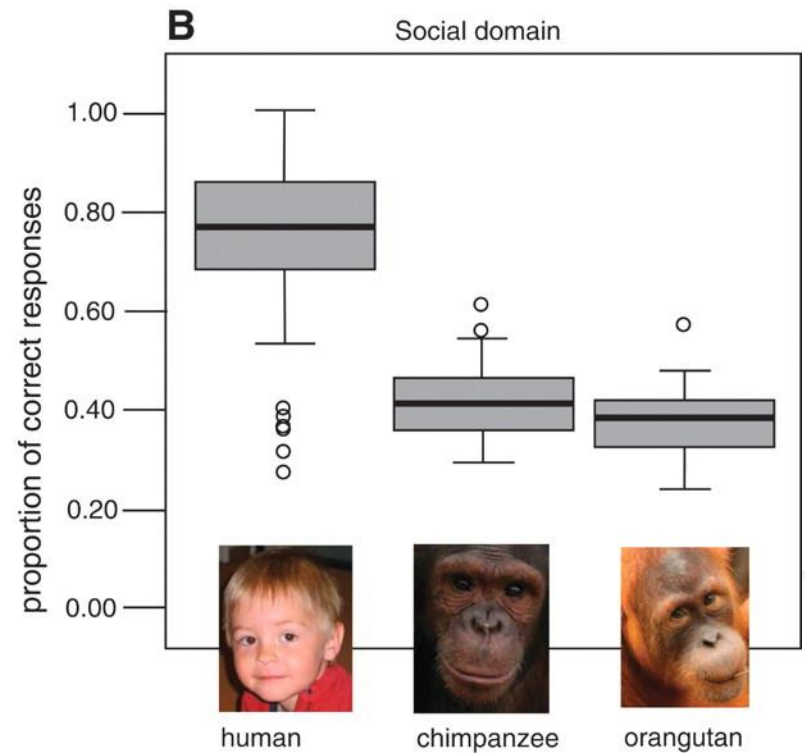
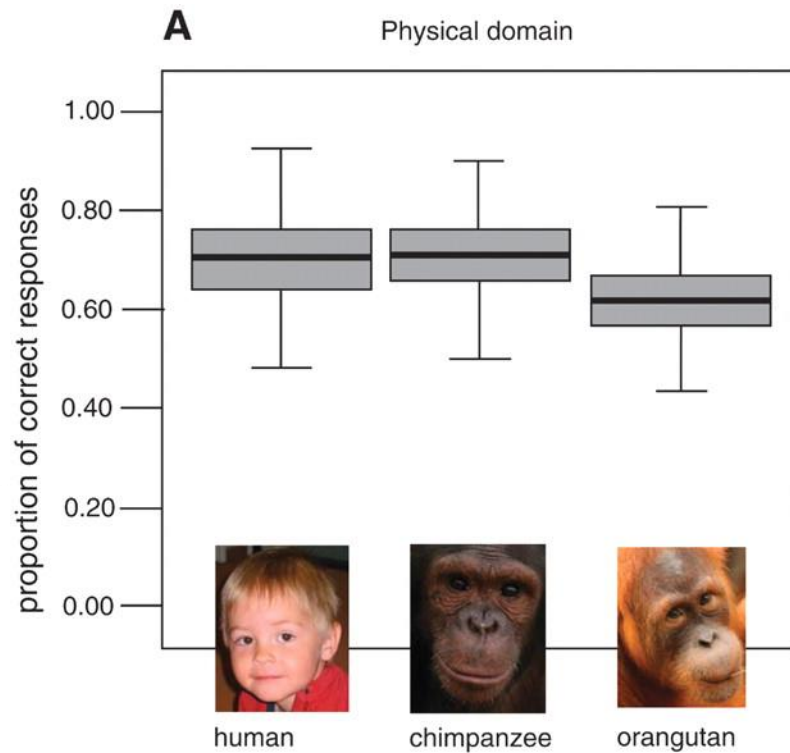


提问：

让人类在自然界竞争中胜出的动机是什么？

人类与大猩猩的对比





Esther Herrmann et al. Science 2007;317:1360-1366



其他影响动机的因素

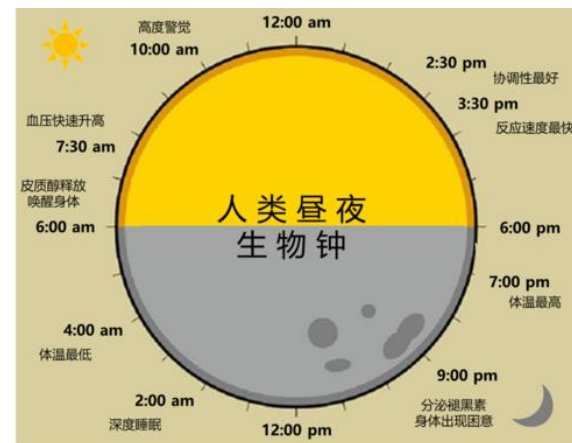
昼夜节律

- 早晨型-夜晚型 (morningness-eveningness)

- 生理节律短 vs. 生理节律长

- 一天中的最佳时间是一种稳定的、具有生理基础的特质

- 中肯建议：选择室友的重要标准

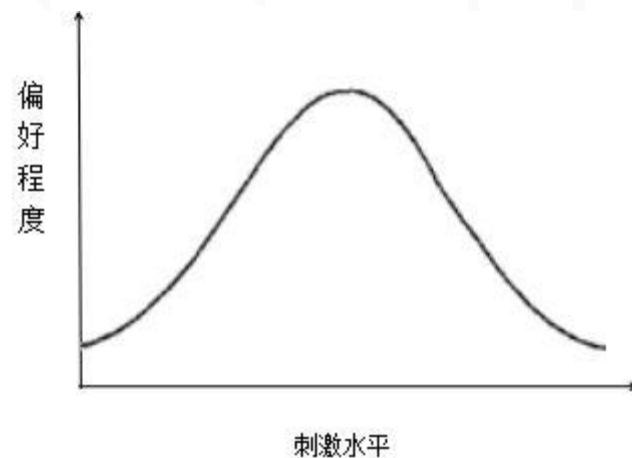


偏好最佳唤醒(arousal)水平

- 导致不同感觉寻求 (sensation-seeking)

偏好

— 冒险、极限运动、赌博、成瘾、危险性行为等



家庭教养

- “虎妈（爸）战歌”与成就动机
- 大宝与二宝

