



教育心理学

背诵打卡—DAY5

知识点	名词解释	简答、论述
1.学习动机概述	学习动机	简述学习动机与学习效果的关系。
2.学习动机的主要理论	——	1.论述学习动机的需要层次理论。 2.论述成败归因理论。 3.论述自我效能感理论。
3.学习动机的培养与激发	——	论述学习动机的培养与激发。



绿色标注是线索，
帮助记忆

➤ 学习动机



5min

(1) 含义。学习动机是动机在学习活动中的表现。它是指激励并维持学生的学习行为，并使之指向一定学业目标并满足某种学习需要的一种内部心理状态。

(2) 相关概念。学习动机与学生的学习兴趣、学习需要、知识价值观与态度、外在奖励、学习后果（学位、待遇、社会地位等）以及客观现实环境的要求（考试、竞赛和升学等）等都有密切联系。

(3) 学习动机对学习的影响。学习动机往往通过增加学习者的努力程度、集中注意力和对学习的立即准备等间接地增强与促进学习效果。



学习动机与学习效果之间的关系，具体如下：

- 1.学习动机是影响学习效果的一个重要因素，但不是唯一因素。**除学习动机外，知识基础、智力水平、学习策略和方法等都是影响学习效果的重要因素。
- 2.学习动机对学习效果的影响不是直接的。**动机对学习效果的影响是通过增加努力程度、集中注意力和对学习的立即准备等间接地增强与促进学习效果。
- 3.学习动机强度与学习效果并不完全成正比。**过于强烈的学习动机往往会使学生处于一种紧张状态，注意和知觉范围变得狭窄，由此限制学生正常的智力活动，降低学习效率。
- 4.耶克斯—多德森定律指出，学习动机强度与学习效果是一种倒U形曲线关系。**即学习效率随学习动机强度的增加而提高，直至达到最佳水平，之后则随学习动机强度的进一步增加而下降。在这个过程中，学习动机水平与学习效果之间的关系还会因学习活动的难易、个体差异等因素而有所不同。



论述学习动机的需要层次理论



20min

马斯洛在解释动机时强调需要的作用。他认为，人的所有行为都是有意义的，都有其特殊目标，这种目标来源于我们的需要，动机是由多种不同的需要组成的。其理论内容主要包括以下三个方面：

概括性总领

1. 七种基本需要。

马斯洛将个体的基本需要由低到高分七个层次：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、求知与理解的需要、美的需要、自我实现的需要。**(记忆口诀：李安蜀中求美食)**并且将这七种需要划分为缺失需要和成长需要两种类别。其中，

(1) 缺失需要，是我们生存所必需的，对生理和心理的健康是很重要的，必须得到一定程度的满足，一旦得到了满足，由此产生的动机就会消失。具体包括生理需要、安全需要、归属和爱的需要以及尊重的需要。

(2) 成长需要，虽不是生存所必需的，但对我们适应社会却有重要意义，它们很少能得到完全的满足。具体包括求知与理解的需要、美的需要和自我实现的需要。

分条列点陈述主要内容

2. 两个基本结论

(1) 较低层次的需要至少达到部分满足之后，才能产生对较高层次需要的追求。

(2) 一般来说，学校里最重要的缺失需要是归属和爱的需要以及尊重的需要。例如，学生如果感到没有被人爱，或认为自己无能，就不可能有强烈的动机去实现较高的目标。

以上便是马斯洛需要层次理论的主要内容，学习这个理论对于教学实践带来了深刻的指导意义。

3. 教育应用

(1) 家长和教师应注重为学生创设良好的成长环境，学生只有在各种缺失性需要都获得满足后，才会不断成长，达到自我实现的理想境界。

结合优点谈教育应用

(2) 在现实的学校生活中，学生最主要的缺失性需要是爱和自尊。因此，教师要做到民主、公正、理解、爱护、尊重学生以使产生学习的热情、克服困难的意志和创造的欲望。

论述学习动机的需要层次理论 20min

4.评价

- (1) 马斯洛把人的需要按高低层次分为七种，指出了人区别于动物的高级需要，对于人类行为原因的探讨具有莫大的启发意义。
- (2) 他把学习的内部动机和外部动机结合起来，认为教师不仅要关心学生的学习，也应该关心学生的生活和情感，对教育有重大的实际指导意义。
- (3) 但需要层次理论忽略了个体本身的兴趣、好奇心等个体差异在学习中的始动作用，有一定的局限性。



韦纳认为人们在面对成功或失败时，会从不同的维度进行解释，不同的解释对个体的情绪体验、未来成败的预期以及行为反应带来不同的影响。其动机理论主要包括以下几个方面的内容：

概括性总领

1. 六因素三维度归因

韦纳将人们解释成功或失败的原因归结为六个方面，即能力、努力、任务难度、运气、身心状态、外界环境。各自在内外控、稳定性、可控性三个维度上具有不同的特点。其中，

- (1) 能力是内部的、稳定的、不可控的；
- (2) 努力是内部的、不稳定的、可控的；
- (3) 任务难度是外部的、稳定的、不可控的；
- (4) 运气是外部的、不稳定的、不可控的；
- (5) 身心状态是内部的、不稳定的、不可控的；
- (6) 外界环境是外部的、不稳定的、不可控的。

分条列点陈述主要内容

2. 不同归因倾向带来的影响不同

(1) 控制点影响对成败的情绪体验。

- ① 将成功归因于内部因素，会产生自豪感，从而提高动机；归因于外部因素，则会产生侥幸心理。
- ② 将失败归因于内部因素，会产生羞愧感；归因于外部因素，则会生气，感到不公。

(2) 稳定性影响情绪对未来成败的预期。

- ① 将成功归因于稳定因素，会产生自信心；归因于不稳定因素，则会产生侥幸心理。
- ② 将失败归因于稳定因素，会产生绝望感；归因于不稳定因素，则会生气。



(3) 可控性影响情绪反应和行为。

- ①将成功归因于可控因素，则会积极争取成功；归因于不可控因素，则不会产生多大的动力；
- ②将失败归因于可控因素，则会继续努力；归因于不可控因素，则会绝望。

3. 韦纳强调内部的、稳定的、可控的归因，并主张努力归因。

- (1) 无论成败，归因于努力比归因于能力会产生更强烈的情绪体验。
- (2) 在取得同样的成绩时，能力低者应得到更多的奖赏。
- (3) 能力低而努力的人应受到最高评价，而能力高但不努力的人则应受到最低评价。

以上便是韦纳归因理论的主要内容，学习这个理论对于教学实践带来了深刻的指导意义。

4. 教育应用

(1) 教师可结合韦纳的归因理论引导学生分析自身学习成败的原因。但是，教师需要注意，学生的自我归因未必正确，教师要了解学生的归因倾向并辅导学生进行正确的成败归因。防止长期消极归因对学生成长与发展带来的消极影响。

(2) 一般情况下，教师可引导学生将成败归因于努力，但也不能只归因于努力而忽视其他因素的影响。如果教师一味强调努力归因，容易造成学生的习得性无助感。

结合优点谈教育应用



自我效能感理论是班杜拉提出的动机理论，强调个体对自己能否成功进行某一成就行为的效能期望对个体在学业上的表现带来的影响。其理论内容包括以下几个方面：

概括性总领

(一) 自我效能感的含义

指个体对自己能否成功进行某一成就行为的主观判断，也就是班杜拉所强调的效能期望。

传统的行为主义者认为人的行为受行为结果的影响，也就是人的行为受强化的影响。但班杜拉认为，行为的出现不是由于紧随其后的强化，而是由于人认识了强化与行为之间的依赖关系后对下一步强化的期望。并将期望进一步划分为结果期望和效能期望。其中，**结果期望**指人对自己某种行为会导致某一结果的推测，也就是传统的期望概念。**效能期望**指个体对自己能否完成某项活动的能力的推测（或判断），也就是对自己行为能力的推测。

(二) 自我效能感的功能

分条列点陈述主要内容

- 1. 决定人们对活动的选择及对该活动的坚持性。** 个体倾向于选择并做完自认为能胜任的工作，而回避自认为不能胜任的任务。
- 2. 影响人们在困难面前的态度。** 自我效能感高者有信心克服困难，更加努力；低者则信心不足，甚至放弃努力。
- 3. 影响新行为的获得和习得行为的表现。** 自我效能感高者表现自如；低者则畏手畏脚。
- 4. 影响活动时的情绪状态。** 自我效能感高者能够承受压力，情绪饱满、轻松；低者则感到紧张、焦虑。

(三) 影响自我效能感的形成因素

- 1. 直接经验，** 学习者的亲身经验对效能感的影响最大。成功的经验会提高人的自我效能感，反之则会降低自我效能感。同时，人们对于行为成败的归因方式，直接影响自我效能感的评价。
- 2. 替代经验，** 学习者通过观察榜样的行为而获得的间接经验对自我效能感的形成也具有重要影响。当一个人看到与自己水平差不多的示范者取得了成功，就会增强自我效能感，反之则会降低自我效能感。



3.言语说服，试图用说服性的建议、劝告、解释和自我引导，来改变人们的自我效能感。然而，依靠这种方法形成的自我效能感不持久。而且个体是否接受说服者的意见，往往要依据说服者的身份和可信度而定。

4.情绪唤起，情绪和生理状态也影响自我效能感的形成。高度的情绪唤起和紧张的生理状态会妨碍行为操作，降低个体对成功的预期水准。

(四) 评价

1.优点

(1) 自我效能理论克服了传统心理学重行轻欲、重知轻情的倾向，把人的需要、认知、情感结合起来研究人的行为动机，是动机理论的一大进步。

(2) 该理论对于教育实践也有深刻启示，自我效能感对学生的学习行为有显著影响，因此教师应注重对学生自我效能感的培养，以促进其设定合理的、能够实现的目标。

2.不足

自我效能感是个体对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断，主观判断属于内部因素，而一些情境下个体的成就行为也可能由外部因素所决定，因此该理论的应用范围可能不够全面。



学习动机的培养和学习动机的激发既有区别又有密切的联系。学习动机的培养为激发动机提供了基础，而学习动机的激发又为所培养的动机提供了进一步的强化，两者在教学实践中常常很难截然分开，因此应坚持培养和激发并行的原则。其中，

(一) 学习动机的培养

1. 内涵

分条列点陈述主要内容

指使学生建立学习动机的过程，是学生的学习动机从无到有、从弱到强、从错误、低级到正确、高级的发展变化过程。对于学习动机的培养。

2. 具体措施

(1) 教师可利用学生面对新异刺激产生好奇和探索的本能，培养学生全面的、广泛的学习动机。例如在实际的学校教育中，教师可组织丰富的课内外活动，引导学生开阔眼界，发展更广泛的学习兴趣。

(2) 利用学习动机与学习效果的互动关系培养学习需要。心理学研究发现，不仅学习动机可以影响学习效果，学习效果也可以反作用于学习动机。鉴于此，教师在选择教学内容，布置作业练习等过程中，应设置学生经过努力可达到的目标，让学生在体验成功感的基础上更加积极主动的努力学习。

(3) 通过归因训练，培养学生进行稳定的、可控的归因。稳定归因能够增强学生对今后取得成功的预期，可控归因能够增强个体的努力程度。因而在教学过程中，教师应了解学生的归因倾向并引导学生进行积极归因。

(4) 帮助学生正确认识自我，形成恰当的自我效能感。研究表明，高自我效能感的个体在面对具有挑战的学习任务时，更有信心克服困难，更加努力。

(5) 提升个体的成就动机水平，进而培养学生的学习动机。学生在学业活动中动机的强弱与学生自身的成就需要有着紧密联系，因而可以通过竞争等手段调动学生的成就需要，进而培养学生的学习动机。



(二) 学习动机的激发

1. 内涵

指通过一定的教学措施使学生已有的学习动机由潜在状态转变为激活状态，成为学习活动直接、有效的推动力量。学习动机的激发。

2. 具体措施

(1) 内部动机的激发

- ①**创设问题情境，激发和维持学生的求知欲和好奇心。**通过新奇有趣的情境设置，可以有效激发学生的好奇心，增强学生的学习动机。
- ②**竞赛与合作。**在竞赛中，激发学生更强烈的成就动机；在合作中，促使学生努力追求掌握知识的目标定向。例如，教师可在教学过程中设置具有竞争性质的活动，组织学生组成不同学习小组进行角逐，可有效激发学生的学习动机，增强学业投入与参与。
- ③**学习动机的迁移。**学习动机的迁移是指把其他活动的动机转移到学习上来，或把对某一学科的学习动机转移到另一学科的学习中去。例如，学生对未来感十足的科技展感兴趣，教师便可将学生的这份新奇迁移到科技知识的学习中。

(2) 外部动机的激发

- ①**设置明确、具体、适当的学习目标。**清晰的学习目标有助于激发学生的学习动机。
- ②**提供学习结果及时的反馈和恰当的评定。**有效、及时的学业反馈，可让学生及时了解自身学习情况，从而激发学习动机。
- ③**有效进行表扬和奖励。**教师的表扬、夸奖、赞许等可有效激发学生的学习动机。

(3) 外部学习动机和内部学习动机的相互交替、转化。教学过程中，教师要注意内部动机、外部动机对学习的影响，适时、适度的外部奖励、赞扬可增强学生的内部动机；过度使用外部动机将抑制学生的内在学习动力。所以，教师一定要慎用外部奖励，注重引发学生对于学习的内部动机。

学习动机的培养与激发虽有不同，但都可以有效增强学生的学习行为。教师通过对学生学习动机的影响，增强学生的学习投入，提升学业成就，促进学生发展。

围绕措施的意义、价值、作用作总结

论述学习动机的培养与激发。