详解：中学生学习动机量表

学习动机作为人类的行为动机之一,始终是取得学习效果的直接动力。学习动机是指由人自身的需要引起的,推动人进行学习活动的直接原因和内部动力。学习动机能够激发起学生适当的学习行为,促使学生保持良好的学习状态,帮助学生主动的为学习行为定向,自觉主动地进行各种学习活动。也就是说它能促使学生有选择地进行各种学习活动,使学习活动指向特定的学习目标。学习动机能够维持学生的学习行为,使学习行为持续较长时间。适当的学习动机有利于学生学习的正常进行。

《中学生学习动机量表》专门为分析和测定学生学习活动的内在动机而编制,是由多位心理学工作者根据多年科学研究的结果,结合实践经验,集体编制的,具有较高的信度和效度。所有的题目都经过不断修正完善而成,根据被测者判断题目描述的情况与自身情况是否符合来评定等级。通过检测多种学习过程中的行为表现来测定学生的学习动机的强弱,为开展科学、有效的学习行为诊断和指导做准备,同时也为学生进行自身调整,为教师、家长的教育、培养提供参考依据。

关键字：中学生、学习动机、自评

适用范围：中学生

评测时间：10分钟左右

●指导语：

测验时，请仔细阅读问卷中的每一个题目，并与自己的实际情况相对照进行作答，答案没有对错之分，不要漏题，谢谢参与。

●●●

量表原题

1.如果别人不督促你，你极少主动地学习。

A.是 B.否

2.当你读书时，需要很长的时间才能提起精神来。

A.是 B.否

3.你一读书就觉得疲劳与厌倦，直想睡觉。

A.是 B.否

4.除了老师指定的作业外，你不想再多看书。

A.是 B.否

5.如有不懂的，你根本不想设法弄懂它。

A.是 B.否

6.你常想自己不用花太多的时间成绩也会超过别人。

A.是 B.否

7.你迫切希望自己在短时间内就大幅度提高自己的学习成绩。

A.是 B.否

8.你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。

A.是 B.否

9.为了及时完成某项作业，你宁愿废寝忘食、通宵达旦。

A.是 B.否

10.为了把功课学好，你放弃了许多感兴趣的活动，如体育锻炼、看电影与郊游等。

A.是 B.否

11.你觉得读书没意思，想去找个工作做。

A.是 B.否

12.你常认为课本的基础知识没啥好学，只有看高深的理论、读大部头作品才带劲。

A.是 B.否

13.只在你喜欢的科目上很下功夫，而对不喜欢的科目放任自流。

A.是 B.否

14.你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多的多。

A.是 B.否

15.你把自己的时间平均分配在各科上。

A.是 B.否

16.你给自己定下的学习目标，多数因做不到而不得不放弃。

A.是 B.否

17.你给自己定下的学习目标，多数不容易做到。

A.是 B.否

18.你总是同时为实现几个学习目标忙得焦头烂额。

A.是 B.否

19.为了对付每天的学习任务，你已经感到力不从心。

A.是 B.否

20.为了实现一个大目标，你不再给自己制定循序渐进的小目标。

A.是 B.否

图片

因子项及计算方法

1.选项分值

A=1，B=0

2.因子项

学习动机-弱

<1>+<2>+<3>+<4>+<5>

学习动机-强

<6>+<7>+<8>+<9>+<10>

学习兴趣

<11>+<12>+<13>+<14>+<15>

学习目标

<16>+<17>+<18>+<19>+<20>

图片

结果解释及辅导建议

●学习动机-弱

>=3

结果解释：测试者学习动机过弱，学习不主动，自觉性不强，容易由于其他事情转移注意力，不在乎学习成绩的高低，认为学习是没有价值的。

辅导建议：心理学研究表明，学习效率和动机强度之间成“倒U”型曲线关系，中等强度的动机水平对学习活动的高效率最适宜的，而动机过强或动机不足都会降低学习的效率。被测试者学习动机过弱，会影响其学习的努力程度和成绩，建议端正对学习意义的认识，指导他首先在感兴趣的领域多投入一些时间和精力，鼓励他坚持努力，肯定其获得的成绩和进步，激发其自信心和成就感，从而使其从学习中获得满足和快乐，同时，增强他对自己的责任感，增强学习的内在动机。

<3

结果解释：测试者学习动机水平适当，对学习的态度端正，能积极主动地学习和自我管理，学习效率较高。

辅导建议：心理学研究表明，学习效率和动机强度之间成“倒U”型曲线关系，中等强度的动机水平对学习活动的高效率最适宜的，而动机过强或动机不足都会降低学习的效率。被测试者学习动机水平相对适当。希望保持这样良好的心态。

●学习动机-强

>=3

结果解释：被试学习动机很强，但不适当，被测试者可能有几种情况:

(1)把学习看成至高无上的事情，认为除了学习，任何其它事情都是浪费时间，不允许自己浪费时间去从事其他与学习无关的活动；

(2)被测试者非常注重分数，以及自己在班级中的排名。被测试者经常害怕自己在学习上成绩不理想，暗暗的与同学比学习成绩，经常想得到老师、长辈、同学的赞扬，担心自己考试失败了就会被人看不起；

(3)情绪紧张。被测试者容易产生学习焦虑和考试焦虑，常感到紧张不安，由于长时间学习超负荷，压力过大使得心理变脆弱，情绪上很难放松下来，有时感到惶惶不可终日、度日如年。

辅导建议：在很多时候学习动机过强并不一定是件好事，这种情况可能造成被测试者学习过程中过重的认知负荷：注意力不能集中，记忆下降，思维迟钝，学习效率因而低下。长期的情绪紧张还容易产生头痛头昏，耳鸣，心悸，肠胃不适，失眠多梦等许多身体不适的感觉。所以，尽管学习动机对于取得良好学习成绩必不可少，但并不是学习动机越强越好。建议:(1)端正对学习的认识，不必太在意每一次的成绩，只要自己是在进步，有所收获，那就是优秀的。(2)适当的时候可以尝试拓展生活的广度，去尝试一些学习之外的新鲜事物，感受活动、休息、甚至是玩耍的价值。(3)掌握一些舒缓紧张情绪的方法，如放松训练，深呼吸，音乐欣赏等方式，有张有弛，调整学习动机到一个适中的水平。

<3

结果解释：被测试者学习动机水平适当，对学习的态度端正，能积极主动地学习和自我管理，学习效率较高。

辅导建议：在很多时候学习动机过强并不一定是件好事,这种情况可能造成被测试者学习过程中过重的认知负荷：注意力不能集中,记忆下降,思维迟钝,学习效率因而低下。长期的情绪紧张还容易产生头痛头昏,耳鸣,心悸,肠胃不适,失眠多梦等许多身体不适的感觉。所以,尽管学习动机对于取得良好学习成绩必不可少,但并不是学习动机越强越好。建议:(1)端正对学习的认识,不必太在意每一次的成绩,只要自己是在进步,有所收获,那就是优秀的。(2)适当的时候可以尝试拓展生活的广度,去尝试一些学习之外的新鲜事物,感受活动、休息、甚至是玩耍的价值。(3)掌握一些舒缓紧张情绪的方法,如放松训练,深呼吸,音乐欣赏等方式,有张有弛,调整学习动机到一个适中的水平。

●学习兴趣

>=3

结果解释：被测试者学习不主动，兴趣不高，缺乏求知欲，从学习中获得乐趣和满足很有限。应调整自己对学习的认识，加强自制力。

辅导建议：学习兴趣与一定的情感体验相结合的，它是学习动机中最现实、最活跃、带有强烈情绪色彩的因素。值得指出的是，学习兴趣不是天生就有的，是可以通过后天培养的，主要取决于以下因素：一是事物本身的特性。凡是相对强烈、对比明显、不断变化，带有新异性和刺激性的事物都会引起人们的兴趣；二是人已有的知识经验，能满足人们获得新知识，如实用的计算机、外语等易激发学生的学习兴趣；三是人对事物的愉快体验，一个人在学习过程中获得别人承认，或内在的满足等积极情感体验，会加强学习兴趣的稳定性。对于不同的测试者，根据其学习兴趣的水平和自身的特征，采用合适的方法培养健康的学习兴趣。

<3

结果解释：被测试者有浓厚的学习兴趣，学习态度比较端正和积极。愿意花时间，花精力去进行学习活动，从学习中得到乐趣和满足。

辅导建议：建议保持浓厚的学习兴趣，兴趣是可以培养的，尝试一下对其他不太感兴趣科目的兴趣培养，如果真的不喜欢，也没关系，再尝试增加对感兴趣科目的学习深度。

●学习目标

>=3

结果解释：被测试者学习目标上存在一些不正确的认识，或存在一定程度的困扰。

辅导建议：人与人之间的智力差别其实并不大，但为何人与人之间的学习成就却各不同呢？有没有一个合适自己的学习目标是很关键的因素。

那么，怎样设定一个适合自己的学习目标呢？首先，先衡量自己在各学科上的能力和兴趣如何，再设定契合实际的学习目标，制定长期和短期的学习计划。然后，根据短期计划的实行情况，修改长期计划，制定下一个短期计划。比如，这次短期计划（一个星期的）完全没有实现，那么，可能是你的目标水准太高了，不适合你，下一个短期计划降低目标；再如，这次短期计划轻松实现了，那么你的目标水准太低了，下次计划再适当增加一些难度。总之，把自己的潜力发挥出来，你就一定能成功。

<3

结果解释：被测试者学习目标适当，基本不存在错误的认识和困扰。

辅导建议：人与人之间的智力差别其实并不大，但为何人与人之间的学习成就却各不同呢？关键在于有没有学习目标。有了学习目标，就有了希望，有了奋斗的动力。这动力鼓舞着我们不放弃每一天，每一个小时，每一分钟。每一次小小的成功无不缩短了与前方目标的距离。建议高分的被测试者端正对学习和自我的认识，同时掌握一些时间管理和自我定位的方法，设定合理的目标和测试可行的实施方案，自我监督，在获得良好学习成绩的同时也体会到目标达成的快乐，以促使更勇敢地超越自己。