

生活的意义感第二弹·自我决定理论

困境 1

假期生活中我常常感到在虚度时间，一个很长的假期仿佛眨眼间就过去而自己没有任何成长。在学校里我常常受迫于学业的压力没有办法进行肆意的娱乐，所以回到家中就不再对自己行为进行管束，经常一直在玩游戏或者看小说。当日子充满虚无感时，我就通常将它归因到这些娱乐上。我以为，如果我能够坚持学习或者工作就不会有这样的感受。

但事实不是我想象的那样。

在学校时，我日子过得非常得紧凑，通常赶了 a 场又要去做 b 事，一天忙五到六个不止。忙完之后回首，我只觉得很忙很累，并没有觉得充实和有意义。反而有时在冲动之下决定去做一件从来没有做过的事情，仅仅一件就让自己感到了这种充实感。

可这是娱乐啊，它并没有让我学到什么知识或者带来什么履历，为什么反而更有意义感呢？

困境 2

在大学有一个很有趣的词，叫“水课”，通常意味着这门课分数可以很容易地拿到。随着时间的推移，学生的选择会日趋向“水课”偏移。同时，如何通过最少的投入获取最多的分数就成为学生必须要思考的一个问题。

最后，大家的做法就成为了，在确定了任务内容以后，自己预估一下工作的时间，然后在 ddl 之前恰好完成它，俗称“赶 ddl”。

但这在绝大多数时候，是与选课的目的违背的（强迫性的必修课除外）。我们选择一门课，是觉得它的相关主题能更引发自己的兴趣或者它的知识能够被自己使用。但每当我们真实地面对课程任务的时候，就演变成了如何以最少地投入获取最大的成绩或者如何以最小的投入以完成课程，而不顾及我们的实际所得。

再比如大学里有些活动可以加特定的分，这些分是同学们为了某些目的必须达成的。学生们会为了这些分而去参加某些活动，对另外一些不能加分的活动就不会去参加。但是设计这些分的目的本身是推动同学们全面发展，但实际上真得达到这样的目的了吗？甚至说，有没有妨碍这些目的本身呢？

我将从自我决定论的角度来阐述上述两个问题。

概念分析与定义阐述

在一切阐述的开始，我们不妨先设立一个假设——人作为一种特殊的生物具有积极去追逐逐美好的潜能。不像精神分析那样我们所有的行为都被庞大的潜意识海洋所裹挟，也不像行为主义心理学那样我们所有的行为都在刺激强化中学习和形成。面对一件事情，我们拥有自由意识和追求自我价值实现的本能，我们是积极的。

外在动机和内在动机

我们做一件事，总要有驱力，这种驱力就叫做动机。动机的分类有很多种，这里重点区分外在动机和内在动力。外在动机就是某些不源自于自身的激励，它可以是物质上的，在工作中我们获得的报酬，在考试中我们获得的分数，也可以是精神上的，比如在别人对自己能力的认可，为了避免某些不想面对的情景等。而内在动机在现在的生活中更为少见和难以察觉，它就是事情本身。有的时候我们会说是做事带来的成就感和收获感，但我觉得这就是事情本身，我们不应该把它们和事情割裂开来。举个例子，外在动机是“我读书是为了开拓视野”和“我读书就是为了读书”。

自主、胜任和关系

动机不是凭空产生，而是有了需求才有了动机（实际上这一说法更适合于外在动机，而非内在，不过在自我决定论里是恰当的，因为它把内在动机也抽象出来了）。需求种类繁多，自我决定论关注于三种心理需求，分别是自主，胜任和关系。自主是指自我在行动时可以感到不受限制地对自己的行为进行决策，决定自己做什么样的事情，怎样做这件事情；胜任在于在行动中实践自我的能力从而感到胜任感；关系就是被别人需要或者被别人关怀，或者感受到自己属于某个集体中的一员，具备某种归属感。

自我决定论认为这三种需要是基本和与生俱来的，其中尤以自主需要最为重要。因为自主需要相对于其他两者更能激发个体的内在动机，而相对于外在动机，出于内在动机做某些事情要更加积极和幸福。

个人理解与困境回答

在讨论外在动机和内在动机的区别之前，我希望我们可以先思考一个问题，叫“上高中有什么意义？”，你可能回答“为了考一个好大学”。那考一个好大学有什么意义呢？你又可能会说“找一个好工作”，那找一个好工作呢？为了以后赚更多地钱.....无论是一件大事还是一件小事的意义，我们都可以无限追问下去，而且自己的回答越来越不自信。最后不得不承认，这些意义链条的导向，是“无”。这就陷入了虚无主义的深渊。

但是这些问题都是客观存在的啊，难道我们只能忽视它吗？不，我们可以战胜它。做事情 a 有什么意义？因为 a 导致了 b，然后我们就会再问，b 有什么意义？这里面有个隐藏极深的假设，叫做 a 是因，b 是果，我们为了果，而做因。我们一定要因为果才做因吗？不，我们可以为了因而做因。

外在动机和内在动机最本质的区别，个人认为，就是一个是为了行动的果，一个是为了行动本身。如果我们做什么事，都只从因果的角度，也就是外在动机的角度出发去思考问题，我们就可能陷入上面所提到的意义的虚无。或者乐观一些，我们找到了意义问题某个无法在追问的答案，我们以为这是我们做一切的意义，但当我发现日常有些事情无法推导该意义的时候，怎么办？或者，另外一个问题，我们真的有能力推导因果意义链条吗？当我们的推导和事实不符怎么办？我们以为学期内努力学习就会有好成绩，结果没有，怎么办？

这就是外在动机的缺陷之一。当然大部分人可能不会去扒意义链条，通常只追问一次就不在钻牛角尖。这是好事。但它还是有很致命的缺陷，就是它的不稳定性。现实是很复杂的，每次的付出不见得一定会收获外在的回报，当失去了回报的时候，我们会陷入一种失去的痛苦中——本该我的没得到。我们负面情绪由此而来，做的时候担心没有回报，这叫焦虑，做完了没有回报，这叫失望。

如果我们肯定回报无法获取，我们就会不再去做这些事，而不管这件事情本身带给我们的收获。

这就是我对困境 2 的回答。我们应付式地完成很多课程任务，很少会去想在其中做出某些额外的事情，是因为我们把课程成绩作为了我们外在动机。我们也是有内在动机的，但是外在动机的强大抑制内在动机，如果我们为了特定时长而去做志愿者，那没有分之后就不

想去，因为我们找到了自己的动机——时长；如果我们为了考试而去学数学课，那很多有意思的问题我们就不会去思考，因为不考；如果我们为了文凭而去学习，那到了工作如果不需要自己就不会去学习，因为又不用考大学了……但，做志愿者、上课、学习它们最原初的动机，是这些吗？

我们的教育体制太讲外在动机的激励了，小学有奖状，中学有校排名，大学有绩点，这些东西很正常也很有意义，它会帮助集体有动机去学习，但我们太讲这些东西了，这些东西强大到让大多数人不在享受内在动机本真的快乐。细讲就变成社会问题了，不再赘述。

其次，就是困境 1 的回答。自我决定理论崇尚自主性，它告诉我们自主的选择能更好地激励我们的内在动机。我在假期里感到虚无，是因为假期里的娱乐自己完全是在被小说和游戏的上瘾机制牵着鼻子走，做这些是完全违背了我的自由意志。在学校里也很类似，我一直在忙，但这些事情，有哪些是由我自己选择去做，选择用我自己的方式去做的呢？我很喜欢在某些特定的任务里面做出不一样的东西，比如在课堂汇报里面玩花活，在社团里组织不一样的活动等，是因为这让我体会到了自主的快乐。在最新的一个假期里面我不再感受到虚无，是因为我给了自己每天自由选择要做一件事情的时间。

对于胜任和关系，就是讲我们感受到自己的能力（而不论其他人有没有感受到），感受到我们和别人积极的关系，会满足我们的内心。

结语

意义是由人赋予的，动机也是。遇到一件不想做的事情，我们拥有将这件事情赋予内在动机和意义的能力。

我举出一些具体建议来做结。

1. 不要充满压力，在ddl前很久做一件事。给它大把的时间，做出独属于自己的解决方式，然后去尝试。
2. 设定一个极小目标，然后完成它。记得目标要小到，你可以轻易地超额完成，记住，你超额的一部分是出于自愿和快乐，而不是外界压力或者计划压力。
3. 重视并使用自己的长处。有些时候我们要对弥补自己的短处或者发扬长处之间做抉择，这个时候如果你缺失意义感的话，不妨选后者。
4. 学会在课程任务的时候自己洗脑自己。“我干这件事情是为了学到……，而不是为了……成绩”，哦，记得尽量不要在小组作业时这样做。
5. 交一些特殊的朋友。从关系需要的角度而言，能找到一个让自己永远体会到积极关系的朋友是一件绝对有意义的事情。当然，这很难实现，不过，如何你和这些朋友没有生活或者工作上的往来，不会产生朋友之间的矛盾，这样的朋友还是有可能的。
6. 你可以为自己做的事情找一些有趣的用途，尤其是讲给别人听。比如，我喜欢心理学，而我现在就在做这件事。
7. 欢迎读者补充。

附录

1. 欢迎大家阅读《内在动机：自主掌控人生的力量》
2. 欢迎大家阅读第一弹后悔理论（regret theory）和第三弹成长型思维理论（Growth Mindset Theory）。