

积极心理学视角下学生学习动机的生成逻辑与培养策略研究

侯永丽

江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年10月18日; 录用日期: 2023年11月17日; 发布日期: 2023年11月28日

摘要

积极心理学理论以“积极”本身为中心, 它基于“积极情感的主观体验、积极的人格特质和积极的环境机构”三方面的理论内核呈现出了学习动机的生成逻辑。学习动机作为驱动、指引和维持学生进行学习的一种内部动力, 对学生学习行为的持续和学习质量的提高具有重要作用。然而, 当今中小学学生的学习动机在学习目的的功利化倾向、学习的积极主动性缺乏和学生的情感体验性失落中陷入了问题的险境, 呈现出了异化和缺席的状况。因此, 依托积极心理学理论, 通过引导学生明晰真正的学习目的、培养学生积极的学习兴趣以及提升学生积极的情感体验, 促进学生学习动机的养成。

关键词

积极心理学, 学习动机, 生成逻辑, 培养策略

Research on the Generative Logic and Cultivation Strategy of Students' Learning Motivation from the Perspective of Positive Psychology

Yongli Hou

School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Oct. 18th, 2023; accepted: Nov. 17th, 2023; published: Nov. 28th, 2023

Abstract

Positive psychology theory is centered on “positivity”, which presents the logic of motivation gen-

eration based on the theoretical kernel of “subjective experience of positive emotions, positive personality traits and positive environmental institutions”. As an internal motivation that drives, guides and maintains students’ learning, learning motivation plays an important role in the continuity of students’ learning behavior and the improvement of learning quality. However, the learning motivation of today’s primary and secondary school students is in danger of falling into problems in the utilitarian tendency of learning purpose, the lack of positive initiative in learning and the loss of students’ affective experience, presenting a situation of alienation and absence. Therefore, relying on the theory of positive psychology, the development of students’ learning motivation is promoted by guiding students to clarify the real purpose of learning, cultivating students’ positive interest in learning and enhancing students’ positive emotional experience.

Keywords

Positive Psychology, Learning Motivation, Generative Logic, Cultivation Strategy

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

当今学生的学习动机存在着多方面的问题，这不仅影响了学生的学习水平和学习效果，使学生的人生意义不能充分实现，同时，教育的本真价值也未能全面呈现。面对学生学习动机的异化和缺乏问题，本文从积极心理学出发，以探寻激发和培养学生积极学习动机的策略和路径。积极心理学研究人的积极品质和积极力量，通过挖掘人自身蕴含的积极品质来激发人们的潜能和动机等，最终促进人的和谐发展。积极心理学理论为激发和培养学生的学习动机方面提供了良好的意义指导和方法启迪。

2. 积极心理学及其与学习动机的关系

2.1. 何为积极心理学

积极心理学(Positive Psychology)是 20 世纪末兴起于心理学领域的一个新的理论, 1997 年塞里格曼开始正式研究积极心理学。之后, 赛里格曼和西卡森特米哈伊于 2000 发表《积极心理学导论》, 首次提出这一概念, 他们提倡心理学的积极取向, 聚焦于“积极”来研究人的积极心理品质、健康幸福与和谐发展(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。与传统心理学不同, 积极心理学思想以主观幸福感为核心, 将“积极情感的主观体验、积极的人格特质和积极的环境机构”三个方面视为支撑(刘啊玲, 2023)。由此可见, 积极心理学的目的在于挖掘人的内在积极潜力, 对人们有意义的生活和发展具有重要价值。

2.2. 积极心理学下学生学习动机的生成逻辑

积极心理学作为一个新的领域, 将其应用于教育能够丰富学生的精神世界, 提升他们的学习幸福感, 培养学生形成美好的心理品质。面对当今学生积极正向的学习动机的缺乏困境, 积极心理学的应用有利于激发并培养他们良好的学习动机, 而其中的生成逻辑正是基于积极心理学理论的内涵体系。

2.2.1. 积极心理学突出强调积极情感的主观体验

学生在学校教育中很大程度上得不到正向的情感满足, 缺乏深刻的体验感, 他们被迫沉迷于课堂的知识学习中, 这种机械的学习模式压抑了他们的学习积极性, 学习动机失去了内在能量。而积极情感的

主观体验意味着人们对生活的参与性与幸福感，学生在学习过程中如果能够通过自己积极的亲身经历去积累经验并收获情感上的满足，那么，他们之后会拥有更加强烈的学习动机，而这种学习动机也去除了“只接受，不参与”的消极意味。

2.2.2. 积极的人格特质是积极心理学的第二个支撑点

教育的目的不仅在于提高学生的知识水平和理性能力，还在于人格的滋养和心灵的启迪，正如雅斯贝尔斯所言：“教育首先是一个精神成长的过程，其次才是科学获知的过程。”(雅斯贝尔斯, 2021: pp. 29-30)但是，学生在主智主义和分数论的导向下，他们的学习动机呈现出了功利性的色彩，也就是说，他们的学习目的更多是为了高分数和好的排名，忽视了自身人格品性的涵养。而积极心理学要求人需要拥有积极的人格特质，包括乐观积极、真诚勇敢等，这种积极的人格特质的培养让学生能够从只关注成绩转移到关注自身的内在成长上，从而正视学习的动机和本质目的。

2.2.3. 积极心理学重视积极的环境机构的作用

学校是教育的主导场域，学校和课堂应散发出积极向上的能量，促进学生的积极发展。但是升学主义的影响让学校弥漫着低气压的氛围，主要表现在严苛的课堂纪律以及较少的课外活动。这样的学习场域扭曲了学生的积极学习动机，让他们误以为学习就要拘泥于充满知识和考试的课堂中。积极心理学认为积极环境关乎人的和谐发展，人只有在积极的环境中才能豁达地交流和进步。如果学校和课堂能给学生带来积极的感应，学生也会以积极的方式进行回应，这种积极的回应就表现在学生拥有学习的内在驱动力。

因此，从这三方面可以看出，积极心理学对纠正学生学习动机的问题，并进一步形成正向积极的学习动机提供理论基础。

3. 学生学习动机的现实问题

我国的基础教育近些年来取得了良好的效果，在“立德树人”的理念的指导下培养出了大批优秀的社会主义事业的建设者和接班人。然而，深入教育实践中会发现仍然存在着某些方面的问题，从学生层面看，其中，学生的学习动机异化和缺乏问题突出。学习动机作为“直接推动学生进行学习的内在驱动力”(陈剑敏, 2010)，对学生的进步和成长具有重要意义，但在实然的教育情况中却处于消极的窠臼，主要表现在以下几方面。

3.1. 学习目的的功利化倾向

教育由教师的“教”与学生的“学”构成，随着主体性教育理论的兴起，学生的“学”愈加受到重视和强化，学生不再是被单向灌输的客体，很大程度上提升了学生的主体地位。然而，学生在这种突出强调“学习”的理念下，他们对学习的价值和本真目的出现了认知的偏误。教师和家长总会以一位“长者”的姿态告诉学生学习是他们的天职，要埋头读书、刻苦学习，才能在考试中取得高分、才能读好高中和好大学。学生也将“取得好成绩”视为自己学习的终极目的，将掌握课本知识奉为学习的“圭臬”。如此的学习目的以功利主义为价值取向，外在的结果和利益成为了他们的学习“动机”，这种学习动机是外在的，驱动学生在学习中机械的“题海战术”，虽然能维持暂时的“努力”和“坚持”，但长期起来学生的身体是痛苦的、心理是消极的，这也是很多中学生进入大学后失去持续学习的意志和能力的原因。

内在的学习动机的外化也反映了学生知识价值观的片面，没有认识到知识放置于整个人生的意义。知识对于人的发展来说，不仅使人变得理性，还意味着将知识内化并与人生经验相结合转化而来的智慧，智慧赋予人性更积极的品质，带给生命更丰富的内涵。而缺乏内在学习动机的学生将知识固化为没有生

气的命题和文字，视为获得好成绩的工具，这样的知识观是消极偏颇的。

3.2. 学生的积极主动性缺乏

学生对学习的积极主动性与他们对过去、当下的学习体验以及对未来的美好期待所产生的满足感和幸福感相关，并包含学生自身的乐观程度、自信程度等。对于大部分中小學生而言，他们对学习成果的期许是以升学为目标的，所以他们不得不沉浸于知识背诵、作业练习和科目考试中，偶尔的课外活动、艺术课程、体育课程如同久经干涸中的一滴甘露一样珍贵。在长期的强烈的高压下，在学习过程中体会不到幸福感，就出现一定的逆反心理，并伴随着焦虑和烦躁的情绪，进而导致学生学习动机的丧失。其次，兴趣也是影响学生的学习动机、对学习是否积极主动的因素。基础教育中，教育目的的功利倾向、教学方法的单调贫乏以及教育内容的主智情结等都忽视了学生作为人的个性、自我需求和爱好，教育过程中遗忘了学生的兴趣所在。而兴趣作为学生生发和提升学习动机的基础和动力，教育却没有做到尊重学生的兴趣，学生也会逐渐失去对学习的热情，造成学生内在学习动机的缺乏。

3.3. 学生的情感体验性失落

学生的情感体验与学生对教育活动的参与度、学校生活的丰富性以及自由活动的限度相关，学生的情感体验越强，学生对学习的热情越强，也就是说，学生的情感体验是激发学习动机的影响因素。然而，当今的中小学教育更多以学生知识习得和行为变化为旨，倾向考试科目课程的教学和训练，那些能够滋润学生情感、丰富学生体验性、涵养学生精神的课程和活动被边缘化，例如艺术课程、研学活动、春游秋游等课外活动，它们更多地是形式性地存在于教育中，并未真正发挥对学生心灵的解放、情感的纾解和体验性的强化。学生在这个学习过程中对本真教育的参与度不高，自由活动也受到了严格的限制，学校的学习生活变得单调枯燥，进而逐渐产生消极的情感体验，例如焦虑、郁闷、压抑等，这种消极情绪吞噬了学生的内在学习动机，使学生无法提起对学习的真正兴趣。

4. 积极心理学下学生学习动机的培养策略

积极心理学以“积极”为核心，以提升人的幸福为旨趣，体现着“以人为本”的思想，强调挖掘人内在的积极潜能和动机，实现人的和谐幸福。在教育中，学生的心理特征是影响学习成效的条件，其中，学习动机是首要因素。积极心理学关注人的积极心理特征，教育要将积极心理学理论实践中，挖掘学生的积极心理特征，以激发和培养学生的学习动机，促进学生积极和谐的发展。

4.1. 引导学生明晰真正的学习目的

积极心理学强调对人积极心理品质的关注，能够规避教育实践中产生的对学生的消极暗示。如果教师一味给学生输入“学习的目的是为了取得好成绩”的观念，给他们一种“学习充满压力”、“学习需要投入全部的精力”的心理暗示，这种心理暗示让学生逐渐对学习产生片面消极的印象，他们不能理解学习的真正意义。因此，教师引导学生形成积极的学习观和知识观、明确正向的学习目的对激发学生内在的学习动机极为重要。分数和排名作为学习成果的直观反映不是首要目的，学生应该从其中看到自己的优势与不足，将注意力转移到学习过程本身。教师不断给予学生积极的心理暗示，发现学生的积极特质，增强学生的心理抗困扰能力，强化学生对学习本身的价值认知。教师改变“知识灌输者”的身份，引导学生关注自我成长和进步上，收获学习的成就感和满足感，培养学生的内在学习动机，获得持久的学习动力。

4.2. 培养学生积极的学习兴趣

积极心理学关注人正向积极的人格品质和心理特质，包括乐观、主观幸福感、快乐等，塞里格曼将

“美德”和“力量”视为积极品质的核心，积极品质为人提供了强大的心理支撑，使人努力战胜外界不愉快的干扰，促进幸福感的生成。学生的学习兴趣与这种幸福感具有密切的联系。学生对学习真正感兴趣时，他们会全身心投入到学习中，学习的效率和质量会很大程度得到提高，学生也会对学习产生愉悦与幸福之感，因为兴趣本身是从学生自我出发，联结了学生的学习倾向和选择，他们能够从单一僵化的知识学习中跳脱出来，积极地发掘学习更多的乐趣，这个过程学生的积极心理品质发挥着重要作用。兴趣属于学生学习的内部动机，兴趣对学生的积极学习具备能动价值和激发作用。因此，教育者在教育过程中在为学生明确学习目的的基础上，培养学生对学习的兴趣，尊重每个学生的个性差异和兴趣选择，让学生拥有更强大的学习动力，在自己的兴趣中实现对知识的学习。正如杜威所说“承认兴趣在有教育意义的发展中的能动地位，其价值在于使我们能考虑每一个儿童的特殊的能力、需要和爱好。”(杜威, 2021: p. 143)

4.3. 提升学生积极的情感体验

培养学生的学习动机离不开学生的积极情绪体验。积极心理学重视人性内在的力量和积极体验在人的发展中的重要价值，积极情感体验的发挥有利于深刻挖掘人的潜能和内在动力，一方面满足人的情感和精神需求，一方面获得不断发展的力量。学生如果能在学习过程中能够实现这两方面，他们的内在学习动机才会不断被激发出来。学生首先作为一个人，他不仅需要理性的成长，还需要在“情”和“意”方面的发展。教育者要充分利用学生积极的情感特质对学习的正向激励作用，指导学生用心体会感受自我内心，鼓励学生勇敢的表达情感，通过积极的情感体验消除消极的情绪。“学习的实质是内在心理的变化，教育的真正目标不是具体的行为变化，而是内在的能力或情感的变化。”(赵国忠, 2010: p. 218)此外，学生不只是受教育者，他们更应该以学习者的身份努力探寻人生的意义，拥有某种内在的学习冲动，这种学习冲动意味着持续发展的力量，这是学生具有能动性的体现。

5. 结语

有效地激发和培养学生的学习动机是学生主动学习、收获进步的重要前提，但是在优绩主义和功利主义等理念的影响下，基础教育中的中小学生的学习动机异化和缺乏的问题显著。积极心理学理论强调人积极的心理特质、积极的情感体验等正向因素的价值，促进人幸福感的提升和全面发展。积极心理学的理论应用于教育领域，很好地指导了教育实践中教育者对学生学习动机的激发和培养，促进教育本真意义的显现和学生学习内在旨趣的生发。

参考文献

- 陈剑敏(2010). 学习动机理论视角下的教师影响研究. *中国成人教育*, (19), 115-116.
- 杜威(2021). *民主主义与教育*(王承绪 译). 人民教育出版社.
- 刘啊玲(2023). *积极心理学视野下高中思想政治教学实效性研究*. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州师范大学.
- 雅斯贝尔斯(2021). *什么是教育*(童可依 译). 生活·读书·新知三联书店.
- 赵国忠(2010). *有效教学最需要什么*. 南京大学出版社.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.