

国家职业心理咨询师丛书
心理咨询的实践与案例分析系列

动机心理学

(第七版)

[德] 法尔克·莱因贝格 (Falko Rheinberg) 著 王晚蕾 译



MOTIVATION

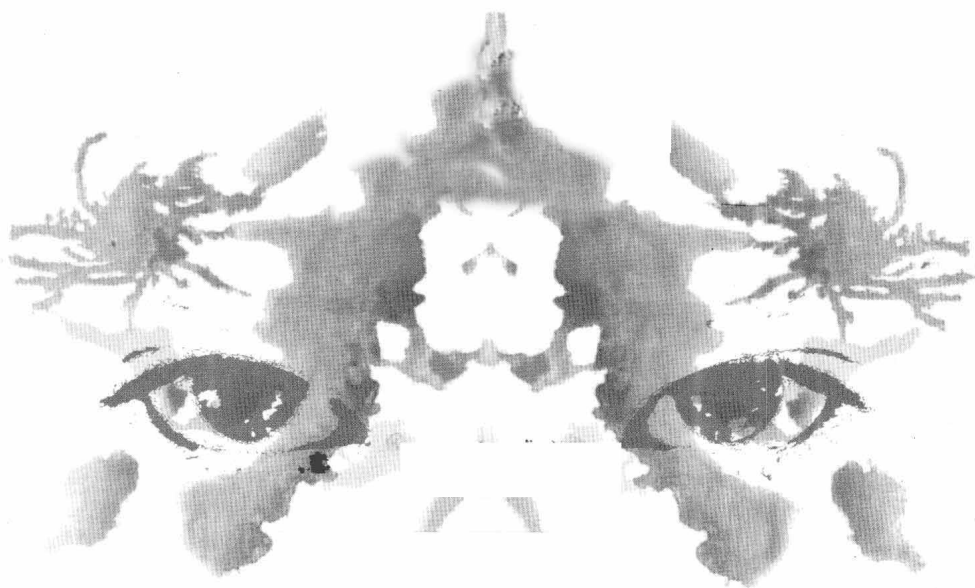
上海社会科学院出版社

国家职业心理咨询师丛书
心理咨询的实践与案例分析系列

动机心理学

(第七版)

[德] 法尔克·莱因贝格 (Falko Rheinberg) 著 王晚蕾 译



MOTIVATION



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

动机心理学/(德)莱茵贝格著;王晚蕾译. —上海:上海社会科学院出版社,2012

书名原文: Motivation

ISBN 978-7-5520-0092-4

I. ①动… II. ①莱… ②王… III. ①动机-心理学
IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第137111号

Motivation (7., aktualisierte Auflage)

by Falko Rheinberg

ISBN: 978-3-17-020551-2

Copyright © 1995 W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart, 7th edition
2008.

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2011-407

动机心理学

作者: (德) 法尔克·莱茵贝格

译者: 王晚蕾

责任编辑: 陆 峥

封面设计: 闵 敏

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话63875741 邮编200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail:sassp@sass.org.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 上海信老印刷厂

排 版: 南京展望文化发展有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16开

印 张: 14.75

插 页: 2

字 数: 230千字

版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-0092-4/B·072

定价: 39.80元

第一版序言

本书是一部专门介绍动机心理学的著作。它所针对的读者群,除了心理学本科学生以外,还包括非专业的心理学爱好者,比如幼儿教育学者、社会学者和经济学者。本书也是一本入门工具书,对读者的知识水平几乎不作任何前提要求。它首先将借助贴近生活的事例阐明动机心理学的研究课题和科研方法,伴随着读者在阅读过程中不断提高的专业知识水平,逐渐介绍动机心理学的各种理论,以及人们从不同的角度认识这些理论的方法。

这样的写作顺序无疑也是符合动机作用研究史的。本书在开篇部分将首先介绍动机心理学形成初期最先产生的,也是相对简单的“本能”和“欲望”这一对概念。其次是一系列不同的理论,它们所阐述的是如何从人和环境交互作用的角度来认识动机和行为的方法。动机心理学的经典理论就是在这个基础上产生和发展起来的。而这也是本书接下去要介绍的。末尾的几个章节由较为复杂的动机心理学理论组成,其中包括广义认知动机模型、日常生活中的激励分析、由意愿所支配的行为控制,等等。本书将对这几种理论进行较为详尽的分析和处理,因为它们反映的是当今动机心理学最前沿的科研成果,甚至是一些尚待解决的问题。

作为一本入门工具书,为了更有效地达到教育教學目的,本书写得比较简单,在内容上也有所甄选。围绕某些内容,可能应该展开更加全面的探讨;另一些内容和研究领域甚至根本没有能够被谈及。然而,做出这样的取

舍并不困难,因为从本书的第 196 页起列有参考文献,读者可以在阅读完本书的基础上,再对有关参考文献进行深入研究。

在此,我要感谢欧姆(K. Ohm)女士在这本书的筹划和出版过程中给予我的极大帮助。

法尔克·莱茵贝格(Falko Rheinberg)

1994 年 9 月于海德堡

第七版序言

本书的第七版秉承了前两版的双重写作目的。一方面，它将像以往一样用直白的语言和贴近生活的事例介绍动机心理学的典型研究课题、基本概念和分析手段。所以，在开篇部分几乎没有任何改动。另外，在再版过程中，我们逐渐注意到，出乎我们的意料，学生们并不局限于将这本书作为一本入门工具书来阅读，而且还自发地将其应用于复习备考过程。相应地，经过几次再版，本书的第二个写作目的也变得越来越明确。在末尾几章里，我将有选择和重点地介绍动机心理学科研发展的最新情况，它们将启发读者回答以下两个问题：1. 动机心理学科研的发展方向是什么？2. 我们的认识是如何从行为的表象过渡到动机的本质的？由于这本书的再版频率相对较高，才使得我们有可能较为完整地观察科研进展的全过程。

法尔克·莱茵贝格
2008年2月于波茨坦

目 录

第一版序言	1
第七版序言	1
第一章 导论	1
动机心理学的课题	1
什么是动机作用?	3
两种分析角度:推动力和吸引力	6
第二章 早期观点:本能和欲望	10
本能	11
用欲望解释行为	19
弗洛伊德的欲望学说 — 行为主义对欲望的解释——C. L. 赫尔	
第三章 动机是人和环境的交互作用	31
需求的压力和要求特征——K·勒温	31
紧张系统 — 场力和冲突	
人和环境交互作用的分类	43

从个体分析到普遍结论 —— 人和环境的互动是需求和压力的
互动——H. A. 默瑞

第四章 成就动机作用	47
成就动机的表现形式	47
动机和动机作用	49
成就动机 —— 社会层面上的成就动机作用 —— 风险选择模型	
“认知转向”和自我评价模型	65
诠释成功和失败的原因 —— 自我评价模型 —— 动机训练项目及课程 —— 教学中的评分标准取向	
相关理论构想	74
动机取向 —— 关于天赋的自我认知 —— 习得性无助	
第五章 权力动机作用	84
权力是社会生活的一种基本状态	84
权力行为的结构	85
寻找权力动机	87
权力取向的发展阶段	96
领导者的权力结构	105
权力动机作用的科研现状	109
第六章 复杂动机结构的分析	111
丰富的日常行为激励	111
工具主义理论	112
广义认知动机作用模型	114
自我效能和结果预期的区别	119
行为的自我激励	122
动机决定行为偏好,目标又为行为偏好服务	127

一个璀璨夺目的概念：外源性动机与内源性动机作用	130
对内源性动机作用的各种理解 — 兴趣与内源性动机作用	
心流体验是一种普遍存在的行为激励	134
热爱冒险与寻求刺激	145
第七章 动机作用与意愿	156
意愿作为一个过程的标志	156
行为控制	160
行为的卢比可模型	163
第八章 科研新发展：动机、目标与生活质量的关系	170
谈谈意志力过程的必要性	170
基本动机与动机的自我认知	171
符合动机的目标与生活质量	179
动机能力	184
理论纲要 — 初步科研成果	
第九章 如何测量动机？	188
动机测量的特点	188
一份动机诊断流程图	189
诊断流程图的应用	194
参考文献	196

第一章 导 论

动机心理学的课题

此时此刻,你为什么正在读这行文字?为什么你不去从事一些其他的、可能更有趣的活动?这个问题将得到的答案,肯定是五花八门的。也许,你正为一篇这方面的研究报告做准备,抑或是一场这方面的考试;也许,你对心理学感兴趣,而且专门就想了解一些动机心理学领域内的知识;也许,你喜欢阅读,这本书又正巧在手头上;也许,你现在就是觉得无聊,想随便找件事情做做,等等。无论你的答案如何标新立异,你正在主动学习动机心理学。在回答该问题的过程中,你解释了一种特定行为——阅读——的原因。“解释”指的是,你找出了自己行为的特定原因。而“原因”又指的是那些你对自己所承诺的、将伴随该行为同时出现的积极状态,或该行为将带来的积极后果。

如此说来,动机心理学的本质其实是一件十分简单的事情,即寻找并找到某个人自愿从事某种行为的原因。且不提这仅仅是动机心理学的一部分任务——当然是重要的一部分——透过现象看本质,我们会发现,事情远比我们想像的要困难和复杂得多。其中一个较为直观的困难是,虽然我们自己的行为受着某个目标的指引,但有时候,对这样一个目标进行寻找的过程竟会是徒劳。这种情况经常出现在我们试图解释反射行为或日常习惯行为的时候。此时,行为可以说是自行发生的,我们根本感觉不到特定目标的吸引力,甚至感觉不到自己想要从事这种行为。通常,这类行为方式不属于动

机心理学的研究对象,尽管对我们而言极为重要的动机作用形成史正蕴含在这类行为之中。

另一种恼人的情况是,虽然我们对行为目标的描述已经十分精准了,这也就是说,我们能非常准确地指出自己当下的行为所追求的那个特定目标,然而我们却还远未能清楚地知道,究竟是什么在吸引着我们的行为,也就是促使我们誓要达到的目的的本质原因(专业术语:激励)。当然,有时候我们会提到其他一些更为长远的目标,它们有助于我们达到当前的目标。可这个长远目标的激励又是什么呢?是满意、幸福、放松、适度的兴奋等本质状态吗?即情绪/情感方面的感知?或是将当前目标和我们的人生观、世界观中的最高/最终价值联系起来的那条思想纽带(认知)?甚至两者兼有,即认知和情感?再回到开篇提到的那个例子。是什么使得“多了解一些有关心理学的知识”或“准备一篇报告”有这么大的吸引力,以至于能影响你当前的行为?或许你可以试着把上面提到的这两种解释方法——即从认知后果和/或情感后果的角度出发——应用到解释你自己阅读行为的这个例子上来。

特别是当我们要解释的不是某一个特定个人的行为,而是许多人的行为时,我们就必须再增加一个观察角度。这样一来,哪怕单从经济的角度来看,也应该为激励创建几大类别。激励的类别应当这样定义:它们涵盖了一个个单独目的在许多人身上产生的激励。至于这些激励类别有着怎样的质量和结构,涵盖哪些范围,我们应当如何测量它们,则已经是动机心理学中较为复杂的问题了。

如果我们试图解释行为的差异,事情就变得更为复杂了。而恰恰是这些差异激发我们针对动机进行一些特定思考的。比如,为什么你的阅读还保持着高度的注意力?而为什么有的人已经开始烦躁、不安,觉得无聊,往前翻几页,再往后翻几页?而另一个人可能已经把书抛到一边?第三个人可能已经决定把这本书从图书馆里借出来,拿回家进行全面、系统的阅读?一本书本身肯定不会引起这种差异。这肯定与每一个人当前的状态有关(状态在此指目标、愿望、需求、行为的可能性,等等)。这些问题的本质,就是动机心理学的核心课题之一,即个人相对稳定的特征如何影响上文所说的当前状态?这两者间具体又有着怎样的联系?

另外,我们不仅要解释人与人之间的差异,还要解释个人自身的差异。

可能你这一刻还在紧张而兴奋地阅读着,想知道事情将如何发展,但是在下一个小时,有可能你也会把书抛到一边,转而去别的事情了。也许是饥饿使你无法集中注意力,“去找点儿东西吃”这个念头的吸引力变得越来越大;也许时钟的分针正在靠近某个位置,你为了赴约不得不中止阅读;也许你读到文章的某个段落——根据背景知识的不同——你有可能觉得这一段太无聊了,或那一段太难理解了,等等。这些都可能使你产生所谓的“乱七八糟”的想法,从而使其他目标以及其他的行为可能性进入你的视野;类似的例子,不胜枚举。这种发生在某一时间段中的行为改变,也是动机心理学关注的课题之一。不过它们引起我们研究兴趣的前提是,这种改变与行为所追求的结果有关。

如果做一个概括性的总结,我们可以说,动机心理学从事的是对行为的方向、持久性和强度的解释工作。之所以叫做动机心理学,那是因为,在我们所解释的这个变化过程中的自变量是行为个体追求的目标状态,以及那些让目标状态看起来更具吸引力的因素。当我们试图用动机心理学的观点去解释行为的时候,人与人之间的行为差异,以及行为在一段相对较长时间内的稳定性和变化性是我们要研究的基本问题(比较 Vollmeyer, 2005)。

什么是动机作用?

在讲了一些有关动机心理学的基础知识以后,我们发现,我们尚未谈及动机作用本身。在日常生活中,我们习惯把动机作用看作一个矢量,而该矢量的强度是可以变化的,如网球运动员甲想要成为世界头号种子选手的“动机作用很强”,学生乙完成作业的“动机作用很弱”。尽管我们在这里把“动机作用”这个词作为一个整体概念来使用,然而这个简单的内涵却能引申出丰富的外延,我们可以用它来描述许多相互之间截然不同,甚至是有着质的区别的行为和感受。“对一件事的动机作用很强”可以被理解为:行为主体为达到某一目的动用其全部的精力,排除一切干扰,将其全部注意力聚焦在这一目标上,不达目的誓不罢休。也就是说,他/她(1) 有目标,(2) 为之而

努力,并且能够(3)排除一切外界因素的干扰。如果我们从行为主体自身体验的角度来分析,这种状态就相当于被一件事吸引着,即狂热、渴望、意愿、敦促、紧张、活跃和躁动的状态。蒂夏姆(DeCharms)把这个概念简洁地概括为,动机作用就是“狂热的一种比较温和的存在形式”(DeCharms, 1979, p. 55)。为了更生动地理解这句话的含义,我们可以想像一个人,明明在他/她的眼里和他/她触手可及的范围内,已经全都是贪欲了,可他/她仍旧想尽一切办法,企图抓住身边一切其他可能的机遇。

在日常生活中,我们无法像感知一件物品那样直接感知身边其他人的动机,我们只能借助一些表象。值得注意的是,这种感知的间接性从来不曾对我们造成任何困扰。这说明,动机是一种概念上的构想,一个借助量(专业术语:假定构想),它能帮助我们解释某些行为特征(Heckhausen & Heckhausen, 2006; Heider, 1958; Thomae, 1965a)。既然是一个假定构想,我们不禁要问,为什么我们不把动机看作认知的产物,而要将其看作一种真实存在的事实呢?我想,之所以会出现这种情况,可能因为那些与目标有关的追求、意愿、愿望、希望等,以及它们对行为施加的影响(努力和持续性),我们基于自身的经历,对其内在状态太熟悉了。我们如果一方面从内在认识了一种动机状态及其典型行为方式,另一方面又得到了某些外在迹象的提示,便会坚定不移地相信其他人相同行为背后所隐藏的状态,一定与我们自己的相似。久而久之,随着我们运用这套思维模式做出的正确预测越来越多,或是对其他人行为的分析越来越准确,我们便对这种所谓的“客观存在”愈加胸有成竹起来。

然而,在这里有一个重大的局限性。即便是在自我体验当中,我们也不可能找到动机作用本身,而只能在特定前提下找到某些特定的动机现象。正如上文中提到的,我们可以用追求、意愿、努力、愿望、希望等词汇去描述一些状态。可它们真是完全相同的现象,并且有着一模一样的结构和本质吗?当然不是。但它们有着一个共同的因素,那就是:行为主体对于某一目标积极的评价,并以该积极目标为当前生活行动指南的活跃过程。正是由于存在这个共同因素,我们才可以用一个共同的概念概括上述各种不同现象,而这个共同概念便是动机作用。但我们心里必须清楚,这确实是一个综合了许多不同元素和现象的集合概念。此外还需注意的是,动机过程除

了有趋近型的,还有回避型的,如退缩、逃跑,等等。在回避型当中,那个“积极”的目标意味着回避那些令人生厌的事物。这种情况比较复杂,此处暂且不做讨论。

动机作用这个概念,反映的不是一个“你多一些,我少一些”的统一单位。在我们的身体里没有可以被统一称作“动机肌肉”的特定细胞组织。动机作用实际上更像是一个抽象的概念。如果说生活是由一段段这样或那样的过程组成的,那么动机作用就意味着,我们从这些过程中挑选出一些元素和角度,对其进行处理,而这些被选中的元素和角度恰恰与那个指引我们不懈努力的积极目标的定位有关(Heckhausen & Heckhausen, 2006; Thomaе, 1965a)。对动机心理学进行学术研究的任务,就是去理解和描述这些不同的元素和角度,解释它们之间有着怎样的交互作用,它们受哪些其他因素的影响,我们如何支配它们,它们又将对我们的感受和后续行为产生何种影响。

根据开篇提到的例子,一定有一些过程和变量促使你现在还在继续阅读这段相对枯燥的概述。我们就是要找出它们,并对其进行深入的分析。再进一步来讲,我们还应该了解,这些过程受什么支配,以及我们如何能影响它们。就比如说,如果一个人仅仅是为了打发无聊的时间才来读这本书,我们应当做些什么,才能使他/她变得真正渴望了解动机心理学方面的知识?(通过冗长的定义肯定是不行的!)最后,我们还应该知道不同的动机状态,以及那些诱发这些状态的原因(例如,生活方式、信息处理方式和记忆力),它们分别能产生什么样的具体影响。为了避免不切实际的期许,我必须承认,尽管动机心理学及其分支专业已经对上述课题进行了许多研究,但这些研究的成果目前还不尽完善。

关于动机作用的概念,我们可以做出如下总结:动机作用不是一种自然存在的、可以被准确描摹的体验或者行为。从某种意义上讲,它可以是一个抽象概念。动机作用具体指,行为主体对于某一目标积极的评价,并以该积极目标为当前生活行动指南的活跃过程。许多不同的过程、行为和感受都参与其中,而它们之间的交互作用,以及我们如何能够影响它们,则是动机心理学需要进一步解释的学术课题。

两种分析角度：推动力和吸引力

如果用不同的方法去理解我们在上一节中为动机作用下的定义,相应地也就会产生不同的认识。根据立场的不同,以及它们对“人”的不同理解,心理学及其相关学科对于积极目标这个概念以及它所引发的行为,有着不同的描述和诠释。其中最令人瞩目的区别可能就在于,如果说动机支配行为,那么我们该把这个行为看作受驱动的、受推动的,还是看作受吸引的呢?

在驱动或推动的情况下,我们相信是欲望或本能发挥着它们的作用,促使我们去从事某种特定的行为。可以想像,在我们的体内存在一些变量,它们有着自己的生活轨迹——先自行蓄积能量,引起紧张,再自行寻找机会释放能量,并从释放能量的过程中获得满足感。这里存在一个问题,那就是,为什么这些内在过程引起的外部行为表现不是混乱的?为什么它们总能将人推向某种特定的行为,而这些特定的行为又总是那么恰如其分?换句话说,推动我们行为的欲望究竟从何而“知”什么样的行为能使它自己得到满足呢?对于这个问题的回答,存在两种截然不同的观点。其中第一种观点认为,在欲望和满足欲望的行为之间,存在着与生俱来的联系,比如饥饿感必定推动我们进食。第二种观点则认为,这种联系是后天习得的——生活经验使得行为主体不断地体会到某种特定的行为能够满足某种特定的欲望,并削弱伴随着这种欲望而产生的刺激。我们可以在许多不同的理论中找到关于受驱动、受推动行为的思维方式,如弗洛伊德(Freud, 1905、1915)的精神分析理论、洛伦茨(Lorenz, 1942、1963)的习性学理论,或是某些行为主义理论(如, Hull, 1943、1952)。在第二章中,我们还将对这些理论做进一步的介绍。

回到能量本身。在我们的体内,周期性地生成着一些力量,而且它们能够干预我们的行为——这种思维模式显然最适合用来解释生理上的需求,尤其是那些如果得不到满足就有可能危及生命的需求,即饥饿、口渴、呼吸等方面的需求。我们也把这些需求称为缺失性需求(如 Maslow, 1954)。在这样命名这些需求的同时,我们也必须承认,一般说来,只有当身体发出警报信号的时候,这些需求才有可能影响行为以及行为的方向性。我们的感官系统肯定不会把这些缺失当作一种饶有趣味的状态,所以,如果缺失感足

够强烈,它们还可能对其他活动产生影响,比如造成其他活动的中止、改变或延迟。

毫无疑问,眼下的需求的强度在很大程度上受过去经历的影响。比如口渴就是由以下几方面问题所共同决定的:上次喝水是什么时候?喝了多少?喝的确实是水吗?还是某种饮料?吃了什么菜?菜的含盐量又是多少?天气情况(比如气温、空气湿度)如何?是否进行过剧烈运动?出了多少汗?……除了这些问题,我们还知道,人体内有許多特定的组织,它们带有各种各样的感受器,其中一些负责向中枢神经系统发送有关口渴的信号(Schneider & Schmalt, 2000)。知道了这些,我们就能近乎完美地利用早已被植入体内的动机系统来解释行为。该系统向我们展示了过去发生的事件引起当前的缺失状态,而当前的缺失状态又推动行为主体去喝水。

但是,即使是这样一个性命攸关的例子,也只能够近乎完美地支持关于体内动机系统的观点,即“行为纯粹由体内机能所推动”的观点。因为我们很容易证明,即使在这个例子当中也可能存在来自周围环境的外部激励,换句话说,多出了一个由外界施加在我们身上的变量。比如,在炎炎夏日,只要瞥一眼冰镇饮料,刺激行为主体要去喝水的驱动力就会比没瞥这一眼前大大加强。

除了缺失性需求以外,应该还有许多其他的、更广义的受推动现象,能帮助我们理解有关受驱动、受推动的理论模型。日常生活心理学已经为我们准备好了现成的概念,如“行动欲望”或“体验渴望”指的都是行为主体具有强烈的行动要求,却偏偏少了一个明确的目标,导致行动的要求无法被转化为实际的行动。正是因为缺少了这个方向因素,我们(尚)不把这种状态看作严格意义上的动机作用。确切地说,它只是动机作用的一个元素,我们将其称为激发过程。

而当我们试图套用推动力理论模型解释复杂行为时,问题就出现了。例如那个还在孜孜不倦地钻研着这本书的学生。假设,他/她读书就是为了考试。如果按照推动力理论模型,我们就有必要假定一个阅读欲望或者阅读本能,它随时间的推移而不断地强化,并要求得到满足;或者,我们需要证明,在那些最基本的欲望/本能和当前的阅读行为之间存在着紧密的联系,而这是通过过去的学习经历建立起来的。其中第一种假设显然不具有说服

力;第二种有点像是空想,而更为重要的是,这个逻辑太繁琐了,根本无法为解释当前的阅读动机带来任何直接的帮助。所以,在这种情况下如果利用行为的吸引力理论模型对积极目标进行分析,就要比推动力理论模型更为合适了。吸引力理论模型的核心是行为主体想要达到的未来状态。行为不受过去事件的推动和驱动,而受未来期望的吸引和指引。

我们例子中的目标,是以最佳的成绩通过考试。目标和行为之间的对应关系(在很大程度上)不是固定不变的,而是受着期待和价值估计的共同影响。比如,这位同学现在还在认真地读这本书,因为他/她期待着也许就在下一页,某些疑问就会得到解答,而这些答案恰恰是他/她在下一场考试当中所需要的。如果这位同学认为任课老师针对书中某些段落的内容出题的概率很低,他/她就有可能跳过这些段落。积极目标除了引导他/她阅读参考书之外,还会引起一系列与之相关的行为,例如整理笔记和讲义,反复地阅读和背诵,与同学就某一问题进行探讨,尝试处理一些模拟试题……所有这些迥异的行为,都受一个共同目标的指引(专业术语:行为的等效性, Brunswik, 1952)。这样一个共同的目标也更便于我们从整体上来把握这些行为。要想在我们的认知中重新建构这些行为当中的逻辑,从而更好地认识它们,若从人体内某些特定的机能和它们所引发的推动力系统出发,是十分困难的。那样我们就必须证明,身体内某些特定的合力作用使得这位同学现在仍旧专心致志地读着这一章;另一些特定的合力作用使他/她跳过下一章;而又有一些作用,使他/她和同学讨论起了书中的内容;遇到不明白的地方,他/她还可能查阅资料……动机心理学如果不建构一个受追求的目标状态,就更不可能解释为什么一旦考试结束,所有这些行为便戛然而止;同样也无法解释,为什么同是这本书,另一位同学却有着完全不同的读法——他/她可能只是对心理学有泛泛的兴趣,想通过这本书了解一些概念。

在本书开篇的第一节我们就讲过,动机心理学在严格意义上的典型分析方向是关于“为什么”的问题,也就是对于被追求的那个目标的寻找过程。但我们一点也不否认,人类的一部分行为确实可以通过推动力理论加以理解,特别是反射行为和那些受生理因素支配的、负责维系生命的行为。只是有一点我们要清楚:要想更好地解释那些复杂的、高级的行为方式,我们就必须利用行为的积极目标,也就是说,必须从未来的某件事物身上的吸引力