

8

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

动机心理学

Dongji Xinlixue

刘惠军 ◆ 主编

Liu Huijun

开明出版社

8

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

动机心理学

Dongji Xinlixue

刘惠军 ◆ 主编

Liu Huijun

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

动机心理学 / 刘惠军主编. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978-7-5131-0858-4

I. ①动… II. ①刘… III. ①动机-心理学 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 218085 号

责任编辑: 范英 陈璘彬 王桢 王晶晶

书 名: 动机心理学

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 10.375

字 数: 203 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 27.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 菁	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

人的每一次选择，每一段坚持，每一种努力都需要动力和能量，动机心理学就是研究人类动力和能量来源及其作用方式的心理学分支。在心理学的研究历史中，主要的心理学流派都曾对动机有过系统的分析和研究，并提出了很多经典的动机理论。行为主义心理学将内驱力、诱因和奖赏作为行为的助长力量，建立了动机的内驱力理论和诱因理论，由该理论发展出来的一系列奖赏系统和激励机制已经影响到人类行为的各个领域和各行各业。然而，行为主义过于强调外在奖励的作用，忽略了人类内在心理因素的动机作用，也忽略了外在奖励的副作用。人本主义心理学将人类的内在需要作为重要的动力来源，系统分析了人类的需要层次和不同需要的动机作用，为以人为本的社会理念、教育理念奠定了理论基础。认知心理学关注目标、期望、归因、自我效能和自我价值感，从多个不同角度阐述了内在认知因素的动机作用，形成了多种有效激发学习动机的教育教学原理。近来，在进化心理学、积极情绪和自我调节系统研究中，又出现了一些新的、极具有启发意义的理论观点。将动机心理学中这些经典的和新近的理论观点、研究成果和实践原理介绍给中小学教育工作者和学生家长，能够促进学校教育和家庭教育的科学化，帮助教师和家长营造健康的激励环境，运用积极有效的激励方法，促进儿童青少年健康快乐地成长。

自2000年开始，我作为博士研究生师从著名动机心理学专家郭德俊教授系统学习动机心理学。在学习和研究中，越来越发现动机心理学是一个可以随时带给人启示和指导的学科。它告诉我们如何通过奖励去塑造孩子积极的行为，如何通过成就归因培养健康的人格，如何通过目标调整克服焦虑，如何通过积极情绪去发展友谊与合作关系。将这些启示和指导带进自己的工作和生活中，你会发现自己的生活变得更加快乐，工作变得更加从容；将这些启示和指导带进家庭，你会发现家庭的氛围变得更加和谐、安宁；将这些启示和指导带进课

堂，你会发现学生的自主性不知不觉中会提高；将这些启示和指导带进工作的场所，你会发现团队的凝聚力不断上升。因为自己受惠于动机心理学的引导，所以我一直向往着某一天坐下来写一本关于动机心理学的书，将自己从中受益的知识传播出去，将自己得到的启示与他人分享。恰好今年春天有幸获得郭德俊教授举荐，主编这本《动机心理学》。编写中，我们力求遵循理论联系实际的原则，在介绍动机心理学经典理论和最新研究成果的同时，着力挖掘其实践意义和实践指导原理，希望对广大读者有所帮助。

本书由我担任主编。参加编写的都是从事动机心理学与社会心理学研究的年轻学者，他们是中国青年政治学院的李燕平博士，首都师范大学的汪玲博士、天津医科大学的戴必兵博士和于斌博士。各章的撰写者如下：刘惠军（第一章、第二章、第五章），李燕平（第四章），戴必兵（第三章、第六章），于斌（第七章、第八章），汪玲（第九章）。经过大家的辛勤努力和通力合作，撰写任务如期完成。

感谢所有帮助、支持本书编写和出版的人员。由于作者水平和能力有限，书中可能会有各种缺点或纰漏，敬请同行专家和广大读者批评指正。

目录

Contents

第一章 绪论	1
第一节 动机的含义	1
第二节 动机的分类	4
第三节 动机的意义和作用	12
第二章 需要的动机作用	16
第一节 需要概述	16
第二节 马斯洛的需要层次理论	18
第三节 基本心理需要理论	24
第四节 满足需要的实践原理	28
第三章 诱因与奖赏的动机作用	33
第一节 诱因概论	33
第二节 强化理论	38
第三节 期望价值理论	42
第四节 如何运用诱因和奖赏激发并维持动机	46
第四章 目标的动机作用	52
第一节 目标概述	52
第二节 目标设置理论	56
第三节 成就目标理论	61
第四节 如何运用目标设置和目标调节激发并维持学习动机	66
第五章 成就动机	73
第一节 成就动机概述	73
第二节 成就动机理论	76
第三节 成就归因理论	78

第四节	成就动机的培养与激发	83
第六章	自我认知的动机作用	89
第一节	自我认知概论	89
第二节	自我认知理论	95
第三节	如何运用自我信念激发并维持动机	101
第七章	社会动机的作用	106
第一节	社会动机概述	106
第二节	社会促进和社会懈怠	107
第三节	社会影响	110
第四节	社会交往	115
第五节	利他行为和攻击行为	118
第八章	积极情绪的动机作用	123
第一节	积极情绪与动机	123
第二节	积极情绪的作用机制：拓展—建设理论	128
第三节	增强积极情绪 激发正向行为	134
第九章	调节定向及调节模式的动机作用	139
第一节	希金斯及其自我调节理论	139
第二节	调节定向理论	140
第三节	调节模式理论	147
第四节	调节定向和调节模式的实践意义	152

第一章 绪 论

【本章提要】

每当我们谈论一个人为什么要做这件事情而不去做另一件事情，或者为什么他如此卖力气地去做这件事情，同时又坚决拒绝去做另一件事情的时候，我们所涉及的就是动机问题。动机关乎人们行动的原因和理由，其作用在于激发人行动的力量，引领人做事的方向。目前心理学已经对人类动机有了比较深入的研究，建立起比较丰富的动机理论，提出了多种激发和培养动机的原理。懂得动机产生和作用的原理，就能够有效地激发和促进行为的动力。本章将重点介绍动机的含义，分析动机与需要、诱因和目标之间的关系；针对动机的多样性，重点介绍与生活实际和个体生存发展密切相关的生物性动机和社会性动机。为了帮助读者更好地了解动机的意义和作用，本章还从动机与有机体的生存与发展、动机与人的活动效率、动机与身心健康的关系三个方面介绍了心理学的研究成果。

【学习重点】

1. 掌握动机的定义和动机的主要来源。
2. 了解动机的主要特点和动机的主要分类。
3. 理解生物性动机和社会性动机、内部动机和外部动机的基本含义和划分依据。
4. 理解动机的意义和作用。

【重要术语】

动机 内驱力 诱因 生物性动机 社会性动机 认知动机 成就动机
内部动机 外部动机 趋近动机 回避动机 耶克斯—多德森定律

第一节 动机的含义

一、动机的定义

动机所涉及的是行为的能量和方向（Lewin, 1935; Deci & Ryan, 1988），是激发、维持、调节人们从事某种活动，并引导活动指向某一目标的内部心理过程或内部动力。动机通过调动内部能量和调节行为方向与有机体的活动紧密联系在

一起，成为有机体行为的决定因素。

动机是人和动物都具有的心理现象，它首先表现为本能力量的作用过程，所有的有机体都会为了维持生命、保持生命的健康、繁衍下一代而不遗余力地努力，特别是在后代受到威胁的时候，个体会不惜一切代价，甚至冒着自我牺牲的危险顽强地保护子代的生存。本能是个体行为的巨大推动力，饥饿、渴、性和避免疼痛等都是具有本能属性的动机力量。对于人类而言，除了上述受本能力量驱动的动机作用之外，还拥有多种高级动机，比如成就动机、社会交往动机、权力动机等。美国动机心理学家马斯洛强调，在人类的动机系统中存在的最高水平的动机是自我实现的动机，即追求最大限度地实现个人潜能、智能和天资。在这种动机作用下，个体不回避挑战，甚至刻意追求挑战；不回避紧张状态，甚至刻意保持适度的紧张状态。

个体的行为与动机密不可分。具体而言，动机能激发个体产生某种行为，能使个体的行为指向某一目标，能调节个体行为的强度、时间和方向。例如，喜欢玩沙的儿童会乐此不疲，喜欢攀岩的勇士不惧攀登的艰险，渴望有朝一日抽到大奖的彩民不在乎日复一日的投入。

动机是环境刺激和行为变化之间的中介变量，它常以隐蔽内在的方式支配着行为的进程和方向。尽管动机是隐蔽的，但我们可以通过个体对任务的选择、个体的努力程度、个体对活动的坚持性和言语表达等外部指标来推断个体的动机（郭德俊，李燕平，2005）。

2

二、动机的来源

动机具有多种不同的来源，有时来源于机体内部，称为内驱力或内在需要；有时来源于机体外部，称为诱因。例如，动机有时来源于个人目标，有时来源于社会期待。

（一）内驱力与需要

内驱力是有机体因某种缺乏导致的一种内部不平衡状态，表现为生理冲动和生理需求，它具有激起行为的作用。人或动物饿了，就会找东西吃；渴了，就会找水喝。人到了青春期，就会产生求偶动机（恋爱驱力）。可以说有机体的一切生物性行为，如觅食、求偶等都源自内驱力的作用。美国心理学家赫尔指出，内驱力是一种内部状态，当某种需要破坏了平衡或产生了某种心理上的紧张，内驱力就会被唤醒。这些内驱力反过来会促使有机体采取消除紧张的行为，以便恢复有机体的平衡状态。

需要泛指个体生理和心理上的缺失引发的寻求满足的愿望与要求。“内驱力”概念较多出现在生物学家和行为主义心理学家的术语中，“需要”则被更加广泛的人群所使用，有时人们也会不加区分地混用。当某种需要没有得到满足

时，它会推动人们去寻找满足需要的对象，从而产生活动的动机。需要可以是客观的身体需要，如食物、水和睡眠；也可以是主观的心理需要，如尊重需要、归属需要、爱的需要、成就需要等。此外，人们在日常生活中经常把需要与欲望（desire）混为一谈，实际上二者是有区别的，本书第二章对此有详细论述。

（二）诱因与目标

诱因指诱发个体行为的刺激或情境，是满足个体需要的刺激物。诱因可以分为正诱因和负诱因，激起个体趋近或接受的刺激称为正诱因，通常我们称之为“好东西”或“奖赏”；相反，激起个体逃离或躲避行为的刺激称为负诱因（吴庆麟，胡谊，2003），通常我们称之为“惩罚”。例如，美味佳肴对人是正诱因，它激起的是趋近和喜爱；而惩罚责骂则是负诱因，它激起的是逃离或回避行为。在没有内在需求的条件下，诱因也能够激起人的行为。日常生活中有很多例子能够说明诱因的动机作用。商场里琳琅满目的商品、宴会上色香味俱佳的食物都可称之为诱因。到超市和商场购物，去之前我们通常只有较少的需求，但在满眼商品（诱因）的诱惑下，最终购买的东西往往大大超出计划。同样，人们在食品丰富（诱因）的餐厅，用餐量会明显多于在家中的用餐量。

在动机的认知观点中，诱因被目标概念取代。目标（goal）是个体对努力要获得的事物的认知表征，人类所有的行为都借助于个体追求的目标被赋予意义、方向和目的，行为的质量和强度也会随着目标的变化而变化。20世纪70年代以后，动机心理学家对目标的关注胜过了对内驱力和需要的关注。

实质上内驱力和诱因、需要和目标在动机作用中是密不可分的，它们好像是一枚硬币的两面，会同时出现在各种各样的行为活动中。

三、动机的特点

动机作为发动、维持有机体行为的内部力量，具有以下几个明显的特点。

（一）动力性

动机具有发动行为的作用，能推动个体产生某种活动，使个体由静止状态转向活动状态，如为了消除饥饿而去寻找食物、为了获得表扬而表现出好的行为，为了考核达标而加班加点。动机的动力性除了表现为激起和发动行为之外，还表现在能够抑制某些与目标不一致的行为，如为了实现长远目标而放弃眼前的利益。

（二）指向性

动机不仅能激发行为，而且能将行为指向一定的对象或目标。动机决定了行为的方向，影响着个体对目标的选择。例如，一个对运动具有浓厚兴趣的学生，在众多的电视频道中总是倾向于选择体育频道，而一个偏爱戏曲的老者则更喜欢看戏曲频道。兴趣爱好属于动机范畴，人与人之间在兴趣爱好上的差异所体现的

即是动机指向性的差别。

(三) 隐蔽性

动机是一种内部心理过程，具有隐蔽性，人们不能直接地观察，但是，我们可以通过个体对任务的选择、努力的程度、对活动的坚持性和言语表达等外部行为间接地进行推断，推断出个体行为的方向和动机强度的大小。例如，在周末的时间里，一名学生清晨就去了图书馆，在图书馆里，他集中注意力地阅读文献、翻阅资料，而且一整天都在那里度过。对于这名学生，我们并不知道他学习的具体原因和理由是什么，但从这个学生一系列的行为表现上，我们可以初步推断他的学习动机是比较强的。

(四) 活动性

动机作用是通过活动来表现，并通过活动来实现的。也就是说动机作用一旦发生，个体就会有相应的生理活动、心理活动或行为活动相伴随。生理活动通常表现为呼吸、脉搏、心率、血压和内分泌活动的变化；心理活动主要包括认知过程和情绪过程的参与，认知过程如计划、组织、监督、决策、解决问题和评估，情绪过程如兴趣、爱好、热情、激情等积极情绪或者焦虑、恐惧、愤怒等消极情绪。行为活动表现为努力和坚持，只有身心协同活动才可以达到动机所追求的目标，也才能满足个体的需求。

(五) 维持性

动机具有维持功能，它通过调节机体的能量和行为指向使个体的活动始终保持在其预期目标相一致的方向上。当动机激发个体的某种活动后，这种活动能否坚持下去，同样要受动机的调节和支配。当活动指向个体所追求的目标时，这种活动就会在相应动机的维持下继续下去；相反，当活动背离了个体的动机取向时，进行这种活动的积极性就会降低，或者完全停止下来。

第二节 动机的分类

人类的活动丰富多样，而这些活动背后的动机也各有不同。根据动机的性质可将动机分为生物性动机和社会性动机；根据行为的原因和目标可将动机分为内部动机和外部动机（Ryan & Deci, 2000）；根据激起行为的刺激的属性和动机的指向可将动机分为趋近动机和回避动机。

一、生物性动机和社会性动机

生物性动机（biological motivation）又称原发性动机或生理性动机，它是有机体的生理需要为基础的动机，如饥、渴、饿、睡眠、性等生理需要是一种内驱力，是推动人们去行动的生物性动机。生物性动机的根本功能在于维护有机体的生存和繁衍。

社会性动机 (social motivation) 以人的社会性需要为基础, 人的归属需要、成就需要、自主和胜任需要、自我实现的需要等构成了个体社会性动机的基础。人类的社会性动机多种多样, 其中交往动机、认知动机、成就动机、权力动机和自我实现的动机在个体成长和发展中发挥着重要作用, 是个体成长和社会性发展的重要标志。

下面分别介绍几种主要的生物性动机和社会性动机。

(一) 生物性动机

1. 摄食动机

“吃”是有机体维持生存的本能行为。人为什么要进食呢? 一个最简单明了的答案就是“因为饥饿”。但是, 很多时候情况并非如此, 饭后色泽、味道诱人的甜点, 可以吸引人们继续进食, 品种齐全、花色多样的自助餐能让人的胃口大开……然而, 生活中也有个别人, 竟可以抗拒美味佳肴的诱惑。这样看来, 摄食动机是一种复杂的心理现象。进食行为既可能起因于饥饿所导致的食物需要, 也可能起因于个体对某些食物的“喜好”或个人的特殊认识。

摄食动机是有机体最基本的生物性动机, 它每天都以有节律的变化规律支配着动物的觅食和人类的进餐行为, 以维持机体的生存、发育、成长和机体的活动能量。那么是哪些因素决定或影响着人的摄食动机呢? 目前存在三种理论解释: 体内平衡理论, 外部线索理论和情绪、认知调节观点。

体内平衡理论认为保持体内能量平衡是摄食的基本动力, 该理论强调存在于身体内部的调节机制可以对身体内部环境进行检验, 当体内能量偏离某个最佳值时, 这些机制会激活相应的神经环路, 从而产生动机使机体返回到平衡状态。体内平衡的调节机制包括监控葡萄糖水平的短期调节和监控脂肪水平的长期调节。

但是体内平衡调节理论很难解释现实生活中的三种现象——神经性厌食症、神经性贪食症和肥胖症。沙赫特针对肥胖者的进食行为提出了摄食的外部线索理论, 该理论认为与进食有关的外部环境线索比体内平衡调节线索的作用更大。尽管进食行为的体内平衡机制是存在的, 但它可以轻易地失效, 与食物有关的外部线索常常可以在机体没有任何真正需要时刺激其进食。外部环境线索包括: 一天中的时间、食物的口味和提供的食物量。一般情况下, 正常体重者的进食是对内部线索的反应, 如胃的收缩或血糖水平; 而肥胖者的进食更多的是对外部线索的反应。

摄食动机除受制于以上两种因素外, 个体的情绪和认知因素对摄食行为也具有调节作用。有研究报告, 与正常女性相比, 患贪食症的女性更容易伤心、更孤独、更脆弱、更易怒、更被动, 也更不自然。患贪食症的女性还报告有更多的情绪波动以及更大的犹豫性 (Petri & Govern, 2005)。认知因素对摄食动机的影响主要体现为进食态度的扭曲, 如厌食症患者通常会夸大自己的体重或体形缺陷、

夸大食物对于体重增加的影响、否认进食需要、否认体重过低的危害、过分担心体重增加、以瘦为美等。

知识链接：摄食障碍

近年来摄食障碍得到越来越多的关注。摄食障碍表现为明显的摄食习惯紊乱或控制体重的行为，当个体因摄食紊乱和对体形、体重过度关注而导致明显的生理、心理和社会功能受损，且这一行为不是继发于其他任何躯体和精神疾病时，即可诊断为摄食障碍。

摄食障碍有四种类型：神经性厌食症（anorexia nervosa, AN），神经性贪食症（bulimia nervosa, BN），不明确的摄食障碍（eating disorder not otherwise specified, EDNOS）和暴食症（binge eating disorder, BED）。其中 AN、BN 有着共同的心理病理机制，即患者过高地评价自己的体形、体重。正常人以自己不同方面的成就为基础来评价自己，如工作、人际关系、抚养儿女等。而 AN、BN 患者评价自我价值却完全将重点放在他们的体形、体重及自己控制它们的能力上。对 AN 患者来说，他们有着坚定执著的减低体重、追求苗条的信念，从某种意义上来说他们是成功的，他们的行为在他们看来并不是问题，不是病态，他们经常把他们的低体重视为一种成就而不是折磨。他们没有动机去改变自己的低体重状态。对于 BN 患者来说，他们的控制体重与体形的努力却经常因为频繁的暴食而遭破坏，他们认为自己是失败的节食者，而且他们还会将机体或情感的某些不良状态视为是肥胖所致，因此他们会反复审视自己，从而产生更加负面的自我评价，这种负面的自我评价反过来又使他们通过暴食来获得自我满足。

2. 性动机

性动机是激发、维持和调节有机体性行为的内部动力。动物和人类的性行为多种多样，有些行为的性动机是外显的，如配偶选择、恋爱、结婚等；而有些行为的性动机则是隐蔽的，属于内隐动机，如青少年的冒险行为与攻击行为。进化心理学认为，无论是外显的还是内隐的性动机，其基本功能都是维持个体的生存和种群的繁衍。

关于性动机有三种理论观点，一是生物学的性激素和性诱因观点，二是弗洛伊德的精神分析观点，三是进化心理学（evolutionary psychology）的观点。

（1）生物学的性激素和性诱因观点

生物学观点认为性的生理基础是脑垂体。雌性的垂体激素刺激卵巢生成雌性激素和孕激素；雄性的垂体激素刺激睾丸细胞生成雄性激素或雄性荷尔蒙，最主要的是睾丸素。在青春期，这些激素的分泌水平都会显著提高，使青春期的第一和第二性征突显出来。个体在生理条件成熟的基础之上，出现了性的需要，产生

了性驱力，这是性动机的基础。

动机中的诱因理论认为，有机体的许多行为是由目标物的刺激特征激发的。以动物的交配行为为例，发情期的雌性鼠会分泌一种吸引雄性鼠的尿液化合物，这些化合物信号称为外激素（pheromones）。外激素能表明雌性动物的性准备状态。动物的神经系统生来就能够辨认带有性准备状态的信息，其探测器是一组与初级嗅觉系统分离的感受器——犁鼻器（vomeronasal organ）。犁鼻器为性诱因的动机效应提供了物质基础。有研究者（Garcia-Velasco & Mondragon, 1991）发现人类鼻子中也有犁鼻器。但对人类来讲，犁鼻器是否是人类捕捉性刺激信号的生理机制目前还没有定论。

但有观点认为人类是视觉占优势地位的动物，潜在的性伴侣提供的视觉刺激可能具有更强的诱因价值。埃利奥特等（Elliot et al, 2008, 2010）最近的研究发现红色是激活异性性动机的重要视觉刺激。

（2）精神分析学派的性动机理论

精神分析学派是20世纪初由奥地利心理学家弗洛伊德创立的心理学理论学派。该学派认为人的心理可以分为三个层次：无意识、前意识和意识。无意识包括原始的盲目冲动、各种本能以及出生后被压抑的动机与欲望。尽管无意识不能被本人所意识到，但它是摆布个人命运和决定社会发展的永恒力量。

弗洛伊德认为性本能是人的心理的基本动力，它所具有的心理能量叫做“力比多”（libido）。作为一种性本能，“力比多”除直接与生殖活动有关外，还直接或间接与一切快感有关，它既是自然状态的性欲，又是心理的欲望或对性关系的渴望。弗洛伊德认为“力比多”能够给人的全部活动提供能量，并且在人的整个心理活动中表现出来。在弗洛伊德看来，幼儿喜欢依偎别人的行为、男孩的恋母情结、女孩的恋父情结、做梦和口误都是“力比多”的表现。

性动机源自于人类的生存本能，每一种生存本能的目的在于使个别器官得到享受，起着延续种族的作用。受生存本能支配的行为同时遵循着快乐原则和现实原则。人的本能驱使人们首先会按照快乐原则办事，以寻求直接的满足；但在现实中人又必须受制于周围的物质环境和社会环境，将不断升腾的本能欲望压抑下去。但本能的力量不会消失，它会改变方向转移地方，弗洛伊德认为做梦、记忆错误、口误、幽默、笑话、风俗习惯和传统仪式等都隐含着被压抑的性欲望的转移。如果性欲望长期受到抑制，就会导致人格的改变，甚至使人患神经症。

（3）进化心理学的性动机理论

进化心理学是心理学研究中一种新的理论观点，它认为不同特性的人类心智都由进化机制选择而来，这些特性能保留下来是因为它们有助于祖先的生存和繁衍。被保留下来的心智遵循模块化的运作机制，这些机制被预先设定，专门用于自动有效地解决某些问题。向异性求爱、进行性选择都是模块化的心智能力（张