

XINLISUZHIFEIYANGCONGSHU



《心理素质培养丛书》

主 编 / 沈德立 梁宝勇

成才始于 动机

CHENGCAISHIYUDONGJI

何一粟 李洪玉 著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

主 编 / 沈德立 梁宝勇

《心 理 素 质 培 养 丛 书》



图书在版编目 (C I P) 数据

成才始于动机/何一粟, 李洪玉著. —天津: 百花文艺出版社, 2009. 4

(心理素质培养丛书/沈德立, 梁宝勇)

ISBN 978-7-5306-5211-4

I. 成… II. ①何…②李… III. 动机—青少年读物
IV. B842. 6—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第040708号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022)23332651 邮购部电话: (022)27695043

全国新华书店经销

永清县金鑫印刷有限公司印刷

*

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 7 插页 2 字数 140 千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数: 1—4000 册 定价: 15.00元

序

我们共同面向着21世纪。

21世纪是一个竞争的时代。这竞争是人才的竞争,是人才素质的竞争。未来社会对人才的心理素质提出越来越高的要求。因此,开展素质教育必然成为我国当前基础教育的紧迫任务,提高青少年学生的心理素质也就作为基础教育的一个极为重要的课题被提上了教育改革的议事日程。

什么是人才的心理素质?

从心理学的角度看,一个人的成才取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。其中,认知性机能系统在智慧活动中,直接参与对客观事物认识的具体操作。人们把具有这类机能的诸多心理要素统称为智力因素,它们包括感知、记忆、思维、想象等。智力因素对成才起重要作用。非认知性心理机能系统在智慧活动中,不直接参与对客观事物认识的具体操作,而对智慧活动起启动、维持、强化、定向、引导和调节作用。人们把具有这类机能的诸多心理要素



统称为非智力因素,它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。非智力因素对成才起决定性作用。

上述的智力因素与非智力因素综合起来,就构成了人才心理素质的全貌。我们说未来社会对人才心理素质的要求,就是要使我们的青少年一代具备上述这些优良的智力因素和非智力因素。

最近,心理素质教育工作受到人们越来越广泛的重视。越来越多的教师、家长和学生,都感到心理素质的重要,渴望对心理素质及其培养问题有具体的了解,要求从理论与实践的结合上来正确解决好这个问题。

目前,一些较好的关于素质教育的读物相继问世。但是,有关系统全面培养青少年心理素质的专门读物似乎还是一个空缺。为此,我们编写了这套青少年心理素质培养丛书。丛书共十个分册,力图向广大教师、家长及学生全面系统地介绍青少年心理素质培养的理论和方法,以促进我国青少年心理素质教育工作广泛而深入地开展。

这套丛书具有以下几个特点:

一、科学性。丛书以辩证唯物主义为指导,遵循心理科学的理论体系,从现代心理学角度,科学而准确、系统而全面地阐述了各种心理素质的概念、特性、形成、发展和功能等基本知识,特别注意吸收了国内外心理科学的有关最新研究成果,对教师、家长及青少年学生树立科学的心理素质观,具有指导意义。

二、实用性。丛书密切联系青少年学生的学习、生活实际,对各种心理素质的教育和培养,提供了许多具体而实际

可行的建议。特别是各分册都有专门章节以较大篇幅详尽介绍各种心理素质的测评及培养训练的原则、途径和方法,具有很强的可操作性,对教师、家长及青少年学生进行心理素质教育和培养,具有很好的应用价值。

三、可读性。丛书以成为广大教师、家长及青少年学生的忠实朋友为宗旨,行文通俗流畅,深入浅出,亲切生动。书中引用了反映古今中外许多名人优良心理素质的事例,或引人入胜,或动人心魄,对青少年具有较强的感染力量。

青少年是祖国的未来,民族的希望。但愿这套丛书对青少年心理素质的教育和培养有所帮助。相信青少年朋友将以优良的心理素质迎接21世纪的挑战!

沈德立

1998年10月于

天津师范大学发展心理研究所

目 录

第一章 成才与学习的动力	(001)
一、揭开动机的神秘面纱	(004)
(一)动机是一种内部动力	(004)
(二)影响动机形成的因素	(008)
(三)动机是如何产生的	(024)
二、剖析动机的种类	(026)
(一)生物性动机和社会性动机	(026)
(二)外因性动机与内因性动机	(027)
(三)有意识动机与无意识动机	(045)
(四)近景性动机与远景性动机	(046)
(五)辅助性动机与主导性动机	(047)
第二章 学习过程中的两种主要动机	(049)
一、交往动机	(049)
(一)形形色色的交往动机	(050)



(二)人为什么需要交往	(050)
(三)交往动机在学习过程中的作用	(052)
(四)交往动机的形成过程	(057)
(五)交往动机的性别差异	(062)
(六)交往障碍及其干预	(065)
二、成就动机	(068)
(一)成就动机及其发展	(068)
(二)成就动机在学习过程中的作用	(069)
(三)影响成就动机形成与发展的因素	(071)
(四)成就动机的训练	(092)
第三章 动机的效用	(094)
一、动机的功能	(094)
(一)引起行动	(094)
(二)维持行动	(095)
(三)调节行动	(095)
二、动机在认知活动中的作用	(096)
(一)动机与注意	(096)
(二)动机与知觉	(097)
(三)动机与记忆	(099)
(四)动机与问题解决	(100)
三、动机在教育过程中的作用	(102)
(一)动机在道德教育中的作用	(102)
(二)学习动机与学习的关系	(104)

第四章 动机的理论	(109)
一、动机的本能论	(109)
二、动机的行为论	(111)
三、动机的人本论	(115)
四、动机的观察学习理论	(119)
五、动机的认知论	(123)
(一)信息不确定性理论	(123)
(二)期望—价值理论	(125)
(三)自我归因理论	(128)
(四)认知失调理论	(141)
第五章 动机的测量	(143)
一、学习动机测量的内容	(143)
二、动机测量的具体方法	(144)
(一)投射法	(144)
(二)访谈法	(149)
(三)实验法	(150)
(四)问卷法	(152)
(五)评定法	(164)
(六)观察法	(166)
第六章 学习动机的培养与激发	(170)
一、经常性的学习目的性教育	(170)
(一)进行学习目的性教育	(171)
(二)提出明确而又适度的期望和要求	(171)



(三)要强调学习的内在个人价值	(172)
(四)帮助学生制定适合自己的学习标准	(172)
(五)定期对学生的学习情况进行考查	(174)
二、科学的反馈形式和反馈计划	(175)
(一)反馈的效应	(175)
(二)学习成绩反馈的形式	(177)
(三)学习反馈的注意事项	(181)
(四)评价与反馈的结合	(181)
(五)运用适当的强化方式	(183)
三、慎重使用表扬和批评	(185)
四、正确利用奖赏与惩罚	(188)
(一)奖励的原理	(188)
(二)正确使用奖赏	(189)
(三)慎重使用惩罚	(191)
五、合理开展学习竞赛	(195)
(一)竞赛	(195)
(二)竞争和合作	(197)
六、培养学生正确的归因模式	(201)
七、合理满足学生的各种需要	(205)
八、让学生掌握科学的学习方法和学习策略	(207)
九、充分发挥教师的榜样作用	(209)
十、让学生形成良好的自我概念	(210)
十一、让学生体验成功的快乐	(212)
十二、密切师生之间的交往关系	(214)

第一章 成才与学习的动力

我们在心理咨询实践中发现，目前学生家长非常重视孩子的学习成绩和将来是否能成才，不惜花大量的金钱和时间纷纷加入到“子女成才计划”实施的行列中，“望子成龙”、“望女成凤”的现象非常普遍。应该说，作为家长，要求孩子“学习好”不算过分，期望其“将来成才”也没有错。但这里的关键是，家长应该搞清楚孩子的成才与否、学习成绩好坏是由什么决定的，从哪些方面入手提高学生的学习成绩，促使他成才，以及自己的孩子会在哪些方面能成才，能成就多大的才。显然，有些学生家长在这些方面的认识是模糊的，甚至是错误的。

在我们所接触的大部分要求咨询的家长中，他们开口说的第一句话都是：“我们孩子学习成绩差，您给测一测是不是脑子笨。”通过智力测验发现，大多数孩子的智力水平在中等以上，其中有不少孩子的智商在120以上(良好水平)。那么，智力没有问题，为什么孩子的学习成绩就是上不去



呢?经我们了解发现,可能存在以下几方面的问题:1.学习没有动力。不知道学习有什么用,为什么学,缺乏学习的目的性。2.对学习没有兴趣。一做作业就皱眉头,满脸痛苦的表情,可是玩起游戏机来就会眉飞色舞;在学习过程中,一遇到难题就求别人代劳或干脆放弃,草草收场,而打游戏机遇到难过的“关”却从不轻言放弃,大有“不玩到最后关决不罢休”的气概;做作业马马虎虎,可玩游戏机则是认认真真,聚精会神;有的学生自恃“聪明过人”,觉得老师讲的他都懂,于是上课不注意听讲,下课不认真复习,这样久而久之就会退步。3.知识基础差。有的学生由于接受能力差或前面说的爱耍“小聪明”,知识缺欠会越来越多。知识缺欠越多就更听不懂老师讲授的新知识,这样就会形成恶性循环。4.教育不得法。有的家长认为自己的孩子很聪明,把孩子学习成绩不好归结于老师教得不好;有的家长看到孩子得“双百”时给买这买那,看到孩子成绩不好时就训斥孩子不努力;有的家长根本不信任孩子,当孩子拿着“好成绩”向家长报喜时,家长扔给孩子的是这样一句伤人心的话:“这是你的真实成绩吗?不是抄的吧?”使孩子丧失进取心。5.没有掌握学习的规律和方法。有的孩子回家后先是玩一通,大汗淋漓,疲惫不堪,然后再做作业;做完作业或答完试卷从不检查、验算;不善于总结好的学习方法和注意容易出错的地方;没有养成预习和复习功课的习惯等。

总之,一个学生要想成才和取得优异的成绩,既需要聪明才智(即智力因素),更需要正确的学习动机、浓厚的学习兴趣、饱满的学习热情、顽强的学习毅力以及勤奋刻苦

学习的性格(即非智力因素)。非智力因素作为活动的动力,起着至关重要的作用。因为一个人脑瓜再聪明,如果不想学习,觉得学习没有意思,高兴就学不高兴就玩,得过且过,那么他的学习成绩是可想而知的。在培养孩子成才的过程中,要摆正智力因素与非智力因素的关系。智力就好像一架具备认识功能的机器,而非智力因素则是发动和维持智力机器正常运转的能源。在没有能源做动力的情况下,靠吓唬和重压,机器是不会运转的。因此,我们应从培养和激发学生的非智力因素入手,充分调动学生的智力机器,使他们在学习过程中体会到学习的乐趣,体会到自己的努力是非常重要的,从而养成自觉学习的良好习惯。这样的教育才能走向正轨,才有可能成功,才能真正达到素质教育的目标。实际上,人与人在智力方面的差异不是很大的。在大多数情况下,智力不是一个人成才与取得优异成绩的决定性因素,决定性的因素是非智力因素。也就是说,智力水平在中等以上的个体,都可以成才,关键看其是否具备良好的非智力因素。自20世纪20年代,美国心理学家推孟对1528名智力超常(这些人的平均智商高达151)的儿童进行了长达几十年的追踪研究,其中一部分人成就很大,另一部分人成绩平平。分析这两部分人之间的心理特征时发现,这两部分人智商都非常高,没有什么差别,但在完成任务的坚毅精神、自信、谨慎、进取心、好胜心等方面,成就很大的那部分人明显地超出成就平平者。由此可知,造成这两部分人之间成就差异的不是智力因素,而是非智力因素,即非智力因素在一个人的成才过程中起着决定性的作用。



在非智力因素的结构中,动机是人们从事各种活动的最直接的动力,其他非智力因素只有转化为动机才能发挥其应有的动力作用。同时,动机与行动也是培养和激发其他非智力因素的基础。如果一个人不愿意学习,从不去学习,怎能知道他不会对学习发生兴趣,怎会养成坚强的学习毅力和勤奋刻苦学习的性格呢?教师在日常教学中会遇到各种各样的问题。如:有些学生在学习中为避免过多的失败,而不愿意主动尝试;有些学生虽然智商不低,但在学习的主动性、积极性方面却存在着很大的不足;另外一些学生由于过度焦虑而不能将注意力集中于所学的知识,从而使学习成绩下降等等。以上这些问题都可以归结为学习动机问题。

推动人们进行某种活动的内部动力,在心理学上被称为动机。从某种意义上说,动机在非智力因素结构中处于核心的地位。这是因为:第一,动机是其他非智力因素的基础和前提。一个人有了活动的动力,并且有所活动,才有可能对某种事物或活动发生兴趣、诱发情绪情感,然后才有所谓毅力和性格。第二,其他非智力因素只有转化成为动机,才能对人的各种行为起到直接的推动作用。因此,在学校教育过程中,应把动机教育作为非智力因素教育的突破口,以动机教育促进学生其他非智力因素的发展。更为重要的是,教师和家长要注意引导学生把兴趣、情感、意志和性格等非智力因素转化为推动和维持学习活动和自身修养的强大动机。

一、揭开动机的神秘面纱

(一)动机是一种内部动力

单就人类而言,人无时无刻不在进行活动。人在困倦的时候,有休息或睡眠的需要。在睡眠过程中,还要做梦或打呼噜,这是一些无意识行为。在清醒状态下,人要学习、工作或娱乐,这是意识行为。不管是意识行为还是无意识行为,其产生都是有一定原因的。不同的人活动的主要内容可能是不同的,即便是从事同一种活动,人们的行为表现方式和参与活动的积极性也会有差异。另外,同一个人在不同时间、不同场合下,其行为和积极性也会有所不同。一般来说,个体的行动可能受外部环境的影响,也可能受内部心理力量的影响,而通常是内外多种力量相互作用的结果。实际上,只有当个体接受外界的要求或影响,由内在心理力量直接引发行动,外界因素才能起到间接的动力作用。心理学上把直接推动行为的内部心理力量,称之为动机。例如,同样是应试,但每个考生对待考试的态度和积极性可能是不一样的。这说明他们的考试动机是不同的。学生甲对学习感兴趣,认为考试的目的在于检验自己掌握知识的情况和灵活运用知识的能力,故而考试前紧张有序地准备考试,考试时不慌不乱,做完答卷后认真检查、验算;学生乙平时对学习不重视,认为考试好坏无所谓或“60分万岁”,故考前仍是玩,考试时把试卷草草填完就交差了事;学生丙总是担心考试成绩不好,会受到家长的责骂或惩罚,考前复习时脑子里总是浮现出考不好受罚的惨象,根本复习不下去,考试时更是异常紧张,平时很容易解决的问题,现场却不知从何处下手了。可见,人们的一切行动及其方式和结果都有其动机根源。



在我国历史上,曾出现过众多的为民族、为祖国而发奋读书的杰出人物。敬爱的周恩来总理便是其中的典型代表之一。1910年,12岁的周恩来进入了沈阳东关模范小学。在那里,他热烈追求新思想,认真汲取新知识,奋发勤勉,好学不倦。他曾在一篇作文中指出,学生读书的目的和任务不应为个人名利,而应为担负和完成国家将来艰巨的责任,使贫穷落后、积弱不振的中华民族强盛起来。于是他提出要“为中华崛起而读书”。可以看出,周恩来同志从小产生了一种崇高而远大的学习动机。正是在这种学习动机的推动下,他以品学兼优、名列前茅的高材生资格,完成了中小学的学业。为了寻求挽救国家危难、解除人民痛苦的途径和方法,他东渡日本留学,孜孜不倦地阅读了许多社会科学著作。1919年4月,他又怀着“返国图他兴”的崇高愿望和伟大理想,毅然弃学归国,并立即投入到五四运动的革命洪流中。我们由此可以看出,“为中华崛起而读书”这一高尚而远大的动机,在总理的一生中始终推动着他为了中华民族的解放和繁荣富强而刻苦学习、勤奋工作。

具体来说,动机是引起和维持个体的活动,并使该活动朝向某一目标进行,以满足个体需要的内部动力。许多现代心理学家描述动机的特征时,主要涉及以下四个方面:1.始动性。动机能发动一个人的行动。当听到一个婴儿突然哇哇地哭,我们会说:“啊,动机在起作用。”婴儿的啼哭是一种重要的信号,它可能表明孩子饿了,困了,也可能表示孩子在生病,还可能表示孩子刚尿完床等等。虽然我们也许不十分清楚孩子此时哭是为了什么,但我们深信是孩子的某种动

机在起作用。2.导向性。动机不仅能发动行动,而且能使一个人的行动具有稳固和完整的内容,使行动趋向一定的目标。困乏时,我们希望去休息而不是去做高台跳水;受冲动、兴奋的驱使,我们会尝试高台跳水,而不会去找幽静的房间休息。3.强度。动机在决定始动性和导向性的同时,通常也决定了行动的强度。口渴时行走的时间越长,力图寻找水源的行为强度就越大。如果我们找到水源,解渴之后,觅水动机及觅水行为的强度就会大大减弱。4.维持性。由动机发动的行为,在未达到目标之前通常是不会终止的,如果在趋向目标的过程中遇到了阻碍,也会改变行为方向或由外显行为改为内潜行为,但仍然维持着朝向目标并做出努力。例如,司马迁花了整整18年时间,完成了长达52.56万字的巨著《史记》。努力追求成功的人能持续工作几年、十几年甚至几十年,直到实现目标为止。我们坚持某种活动的时间长短与相应动机的维持性有一定的关系。苏联心理学家马努依连柯的研究发现,如果要求一个5—6岁的学龄前儿童毫无内容地保持某种姿势站立一些时候,是比较困难的。然而,如果让他在游戏中扮演某个他感兴趣的角角色时,那么他会长时间地、耐心地保持某种站立的姿势。后一种情况下站立的时间,比前一种情况要长3—4倍。

所谓学习动机,是指直接推动学生进行学习的一种内部动力。有人认为,学生的学习动机有以下几项主要内容:1.对知识价值的认识(知识价值观):它反映了学生对学习内容是否有用的看法;2.对学习的直接兴趣(学习兴趣):它促使学生积极主动地参加学习活动,从而满足内心对知识的