

Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being

(自我决定理论：促进内在动机、社会发展和幸福感)

小组成员：谢健玲、朱婉靖、黎娉娉、刘序盆、卜侯光、张琼芳、陈文杰

目录

CONTENTS

01

绪论

02

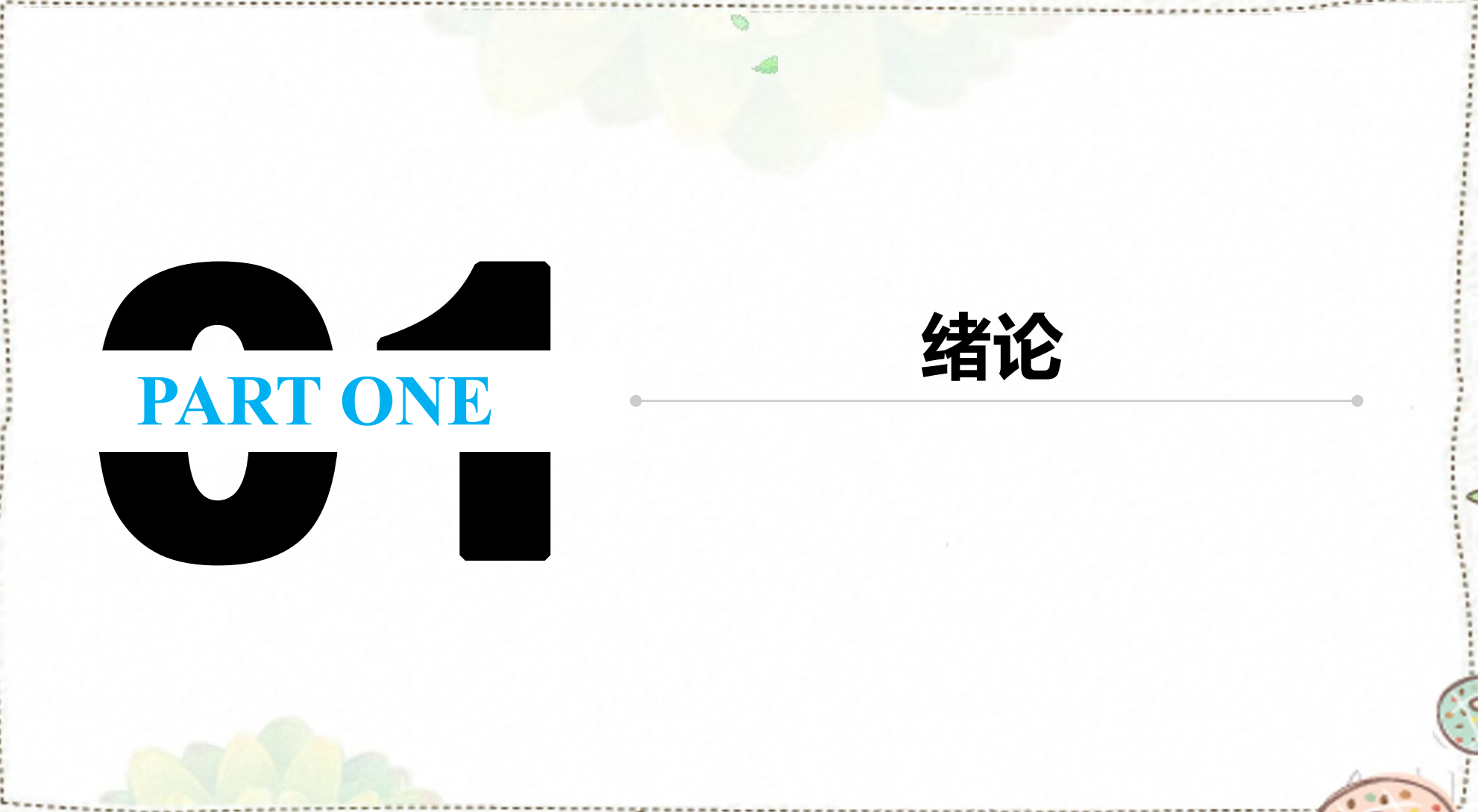
自我决定理论

03

动机理论

04

自我决定理论的应用

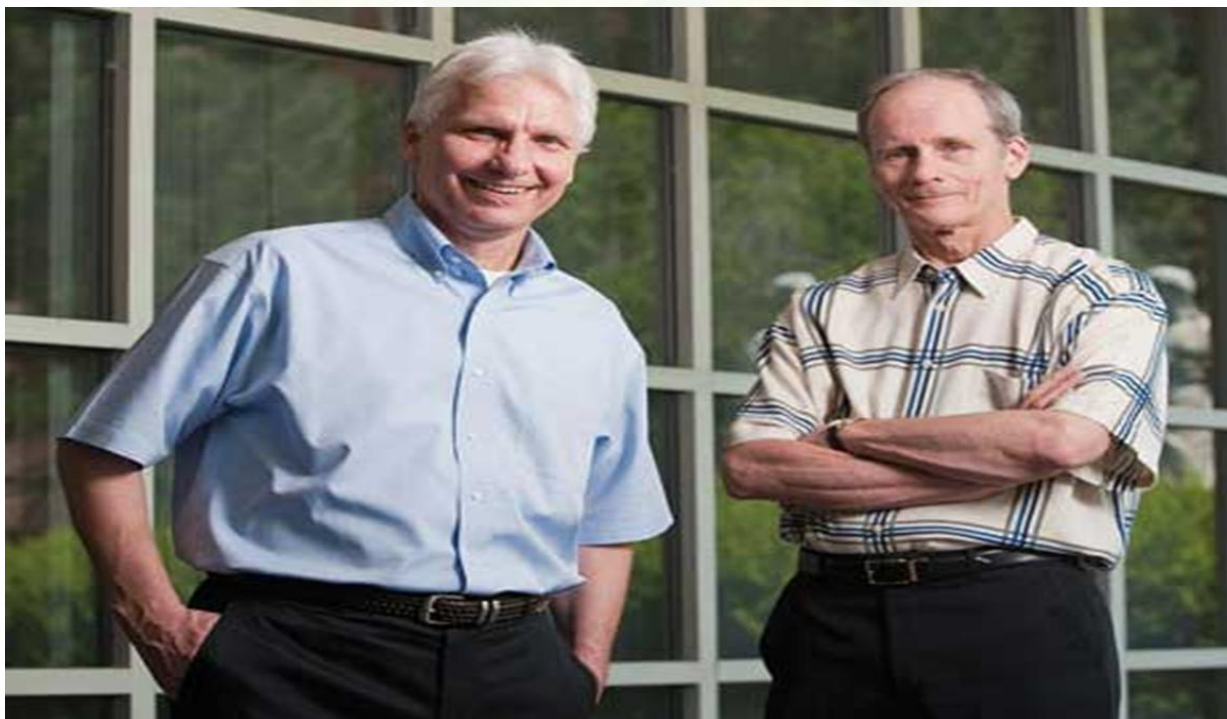


01

PART ONE

绪论

人物介绍



Richard M. Ryan
(理查德·瑞安)

Edward L. Deci
(爱德华·德西)

研究内容

1. 社会环境条件与自我动机和健康心理发展的关系。
2. 三种先天的心理需求的假设与自我动机和心理健康的

competenc（胜任感）

autonomy（自主性）

relatedness（归属感）

3. 本研究理论在医疗康复、教育、工作、体育、宗教和心理治疗等领域的意义。

研究现状

事实上，人类的**本性**在表现型上可以是**充满好奇、积极和自我动机**的，也可以是**无动于衷，疏远和不负责任的**。这不仅仅是生物天赋的作用和性格上的差异，还反映着人们对社会环境的一系列反映，也就是自我发育以及自我与社会相互作用的结果。

研究意义

1. 有助于正式了解人类行为的原因。
2. 有助于优于人们的发展、表现和良好的社会环境的设计。

A large, bold, black stylized number '02' with a white circular cutout in the center of the '0'.

PART TWO

自我决定理论

自我决定理论 (Self-Determination Theory)

基本概念

三个需要



实验方法



PART THREE

动机理论

内在动机 (intrinsic motivation)

根据自我决定理论，基本心理需要的满足可导致**内在动机 (intrinsic motivation)**的产生，内在动机也就是指**与活动相联系而不是与这种活动指向的目标相联系的价值或快乐**。因此，我们之所以做出内在动机的行为，是因为我们愿意做出这种行为，而不是为了获得奖励，或是为了避免惩罚。内在动机能够反映**人性的积极潜能**，提升个人能力，探索学习的内在倾向。

内在动机的产生

内在动机是人类与生俱来的内在动机倾向，现有证据表明，维持和增强这种固有倾向需要支持性条件：

能力 (competence)

关联性 (relatedness)

自主性 (autonomy)

自主性

研究已经表明，完成某种行为而获得奖赏会削弱内在动机（例如，Deci, Koestner & Ryan, 1999）。在自我决定理论看来，这是由于奖赏削弱了个体的自主感，因此导致了内在动机的降低。

例：

能力

在行动中有助于感受能力的社会情境时间（例如反馈、沟通、奖励且是积极的）可增强内在动机。由于我们更可能喜欢那些我们擅长的活动，所以，能力需要也可能对内在动机的发展起调节作用。

例：

关联性

自我决定理论主张，满足一个人的关联需要也是发展内在动机的一个重要的促进因素（例如，Ryan & La Guardia, 2000）。

例：

外在动机 (Extrinsic Motivation)

尽管内在动机是一种重要的动机类型，但它不是动机的唯一类型，甚至不是自我决定动机的唯一类型（Deci & Ryan, 1985）。严格来讲，人们做的很多事情都不是内在动机，特别是在儿童早期，内在动机的自由越来越受到社会压力的束缚，他们从事不必要的活动并承担各种新的责任（Ryan & La Guardia）。

动机从来源上可以划分为两大类：**内在动机和外在地机**。我所要讲的内容就是其中的外在动机，外在动机到底是什么？



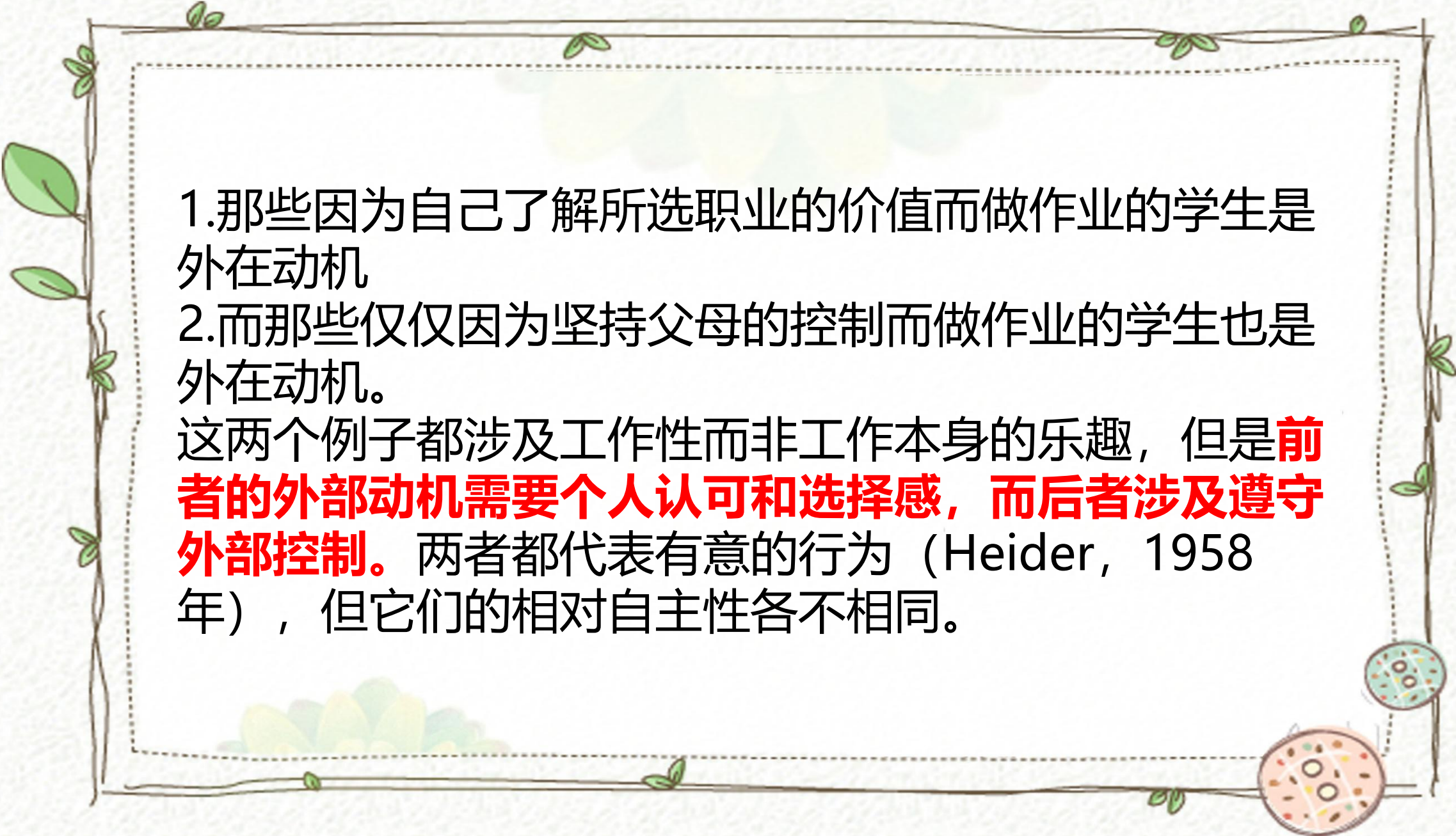
以学校教育来讲，在学校教育中，有多种多样的外部条件，可以吸引、激励、诱发学生，成为**促进他们积极活动**的动力源泉



也有各种各样的外部条件，可以起到**抑制、约束和限制作用**。

SDT提出外部动机在其相对自主方面可以有很大差异（Ryan & Connell, 1989; Vallerand, 1997）。





1.那些因为自己了解所选职业的价值而做作业的学生是外在动机

2.而那些仅仅因为坚持父母的控制而做作业的学生也是外在动机。

这两个例子都涉及工作性而非工作本身的乐趣，但是**前者的外部动机需要个人认可和选择感，而后者涉及遵守外部控制**。两者都代表有意的行为（Heider, 1958年），但它们的相对自主性各不相同。

速效性



只要提供的外在刺激和诱因对个体来说是有利的，是他们所渴望的和需要的，就会激发人们的趋向行动;反之亦然。

短暂性

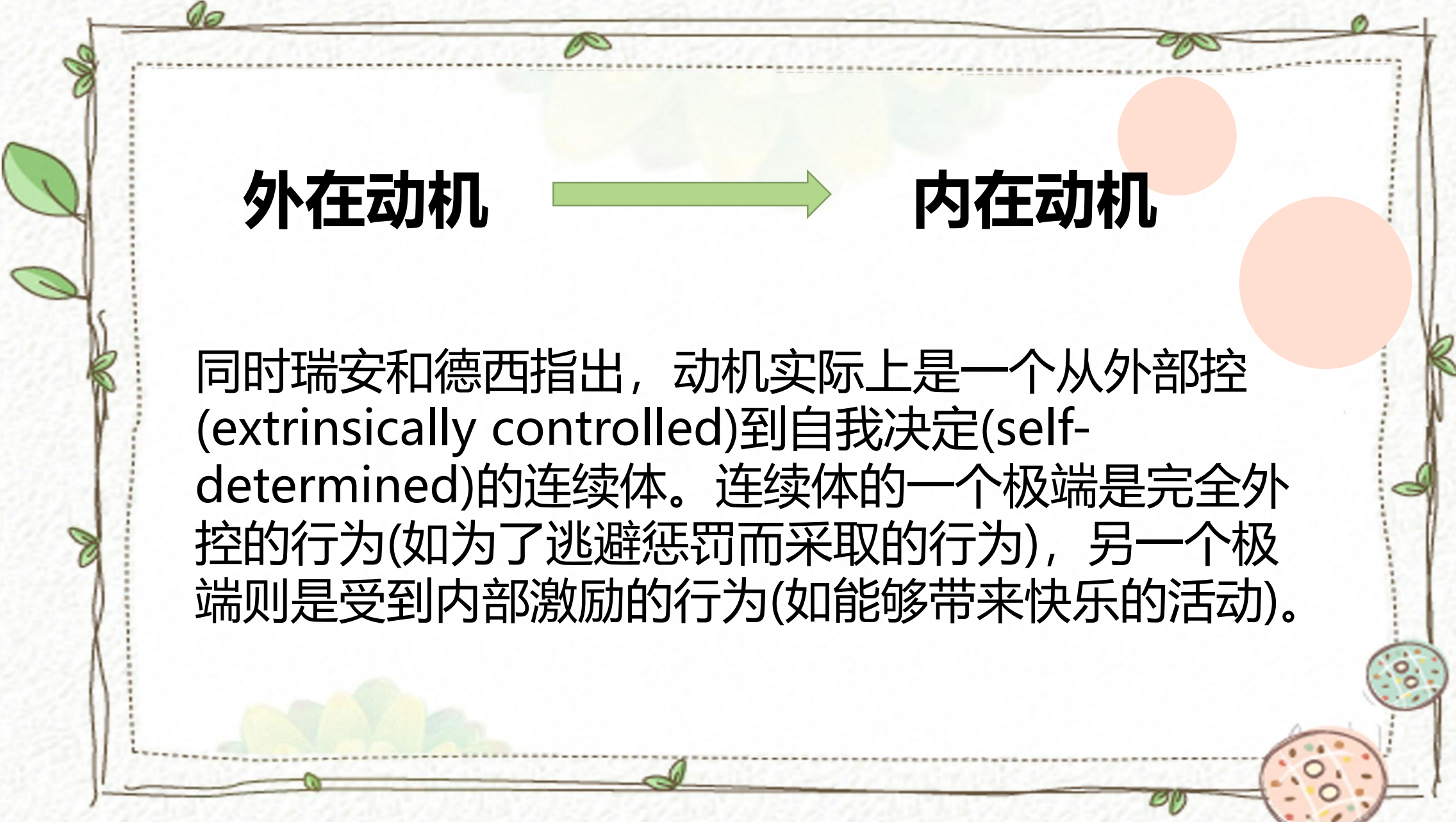


外在条件一旦消失，它所激发出来的行为也会“反弹”回原有的水平。先给出了奖赏后又撤走奖赏，还会使最终的行为水平比没有奖赏出现时的水平还低。

被动性



学习活动不是出于学习知识本身的目的或出于对活动本身的兴趣，而是一种**被动的**外在激发。



外在动机

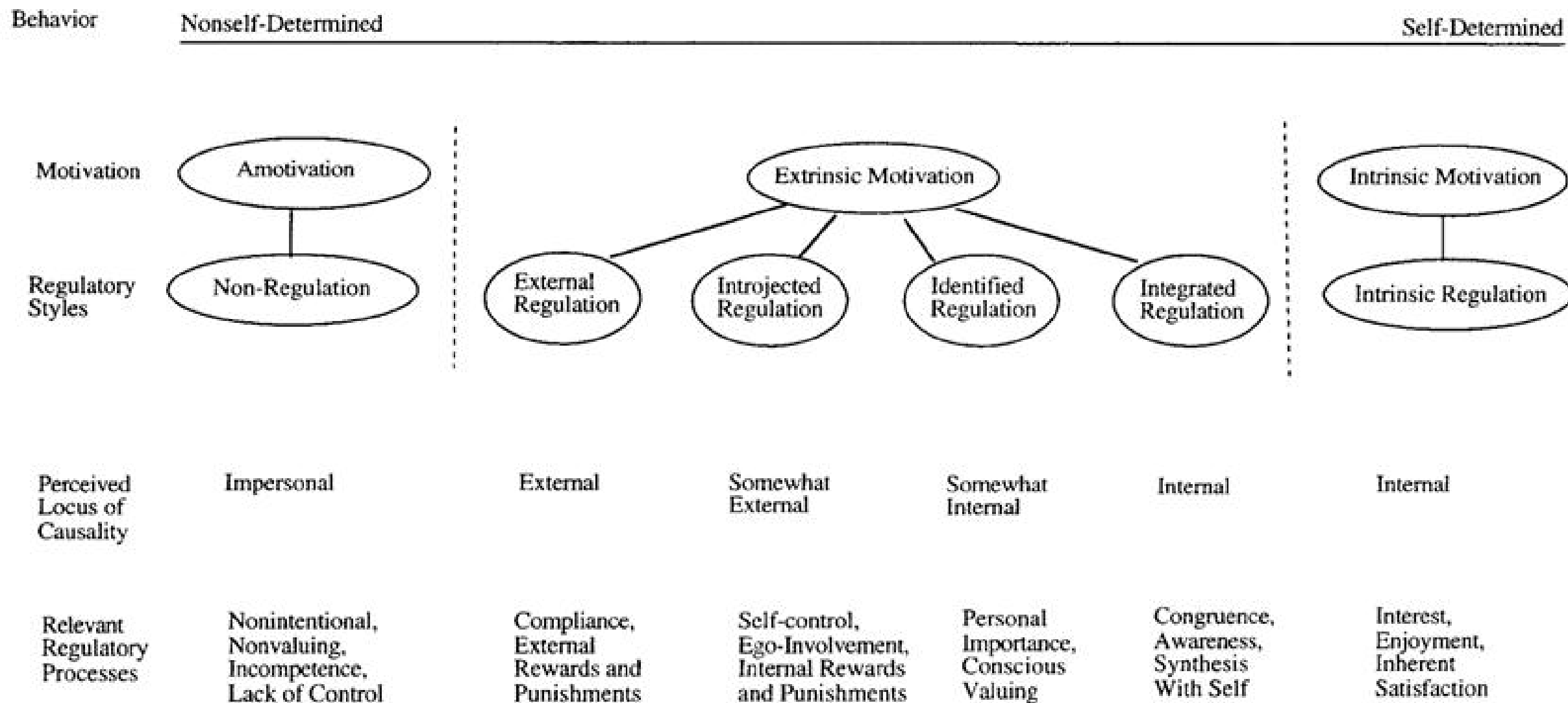


内在动机

同时瑞安和德西指出，动机实际上是一个从外部控(extrinsically controlled)到自我决定(self-determined)的连续体。连续体的一个极端是完全外控的行为(如为了逃避惩罚而采取的行为)，另一个极端则是受到内部激励的行为(如能够带来快乐的活动)。

Figure 1

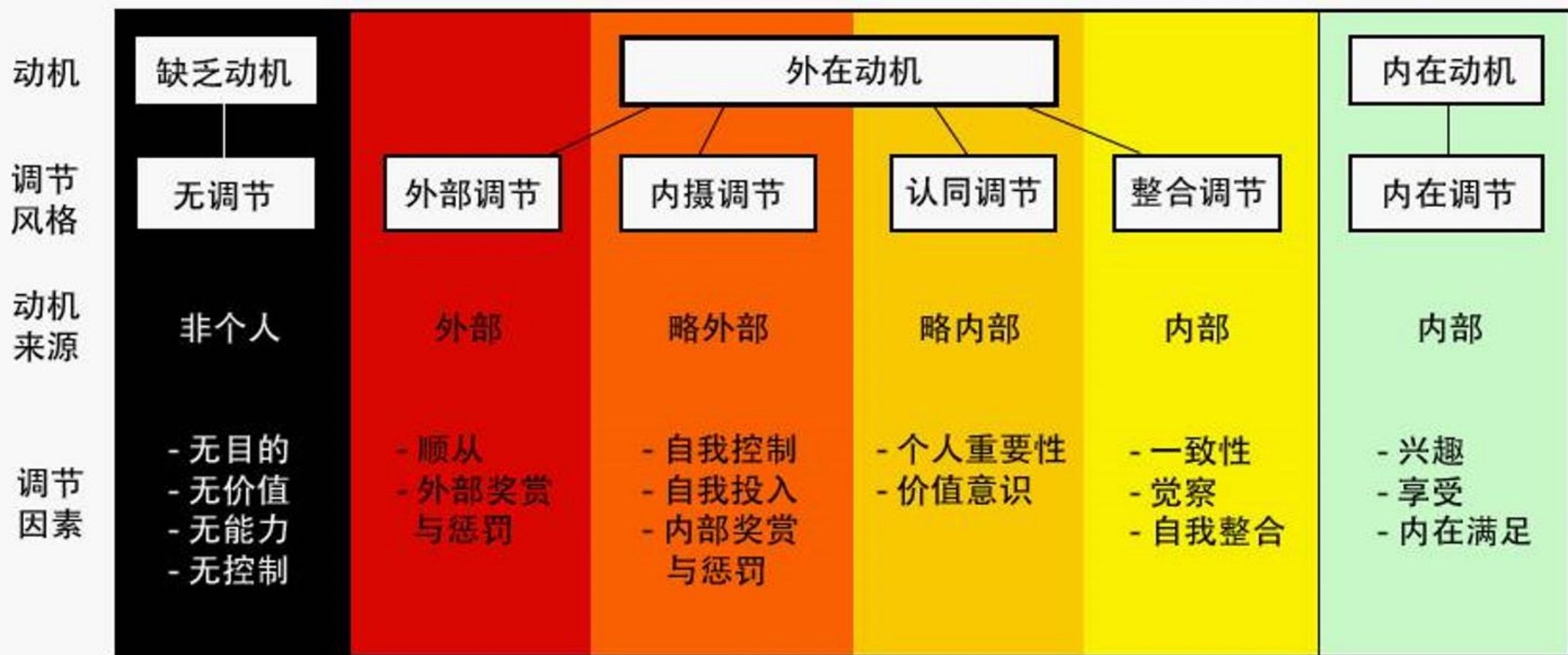
The Self-Determination Continuum Showing Types of Motivation With Their Regulatory Styles, Loci of Causality, and Corresponding Processes



自我决定论图解

非自我决定

自我决定



(Based on Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist. 55(1), 68-78.)

心理需求与心理健康 (Psychological Needs and Mental Health)

1.心理需求

Psychological needs

一个基本需求，无论是生理需求还是心理需求，都是一种充满活力的状态，如果**满足**了，就有助于**健康和幸福感**，如果**不满足**则有助于**病理性元素并使人感到很丧**。

2.心理健康

Mental health

**满足三种需求，
不可缺失**

能力 (competence)

关联性 (relatedness)

自主性 (autonomy)

[illegible]

个人目标与幸福的关系

假设： 追求和达成某些人生目标将**相对直接满足基本需求**，从而增强幸福感而追求和达成其他目标则确实如此**不能**促进甚至**可能减损**基本需求的满意度，从而导致疾病。

检验： 人们对**内在愿望**与**外在愿望**的重视程度的个体差异。

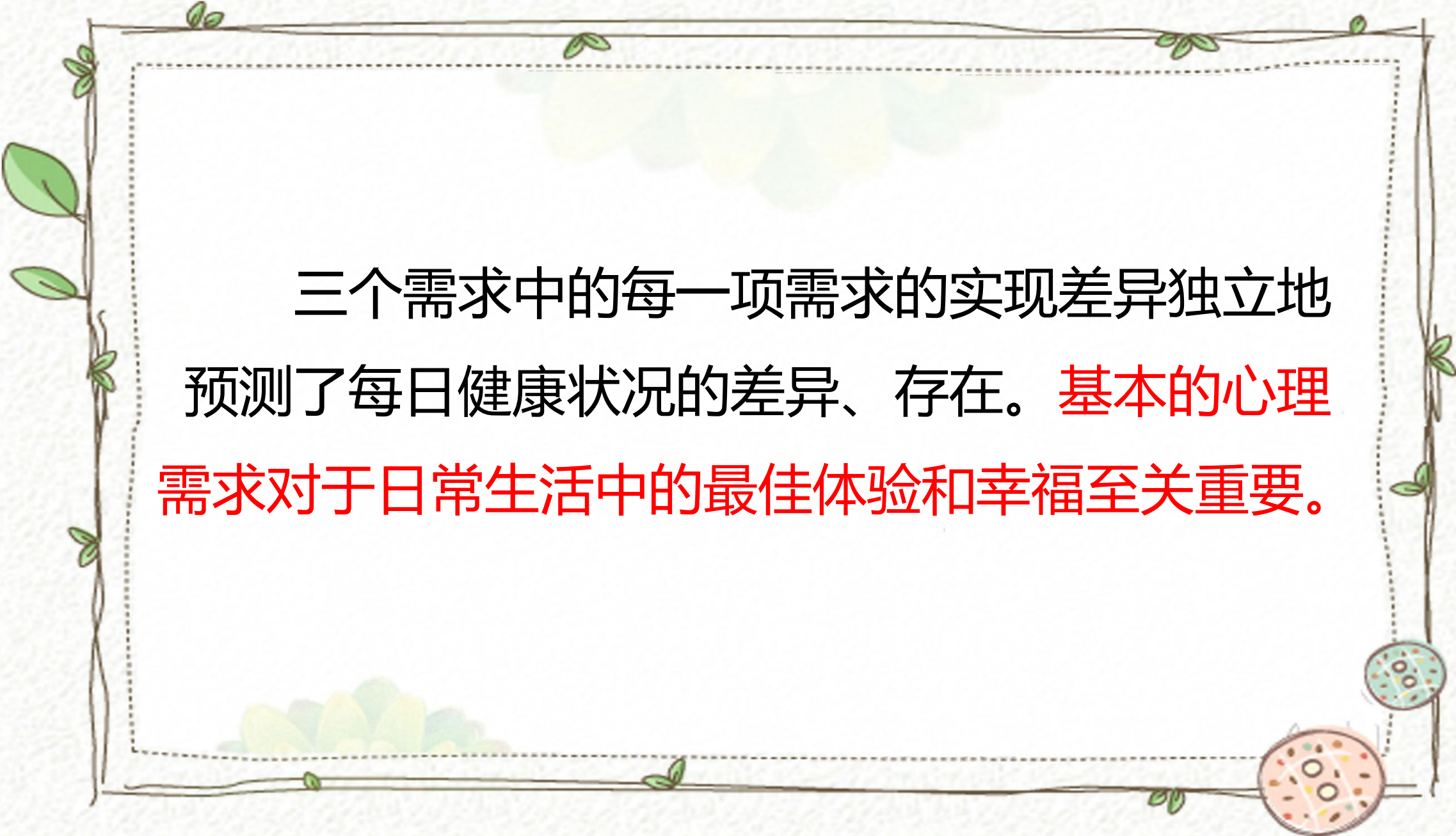
结论： 对内在愿望的强烈相对重要性与健康指标**正相关**，而对外在愿望的强烈相对重要性则与这些指标呈**负相关**。

青少年



人们的需求满意度报告与各种环境下的健康指标之间的关系





三个需求中的每一项需求的实现差异独立地
预测了每日健康状况的差异、存在。基本的心理
需求对于日常生活中的最佳体验和幸福至关重要。



04

PART FOUR

自我决定理论的应用

关注的视角：学生的内在动机与学习绩效的关系 教师对学生的**自主支持**问题

依据：学生基于内部动机学习是自觉自愿进行历史学习的前提，促进内部动机，环境的**自主支持**是重要的因素。

自主支持：能够从被支持者视角去考虑问题，理解对方，激发对方行动的内在动机，为对方提供有意义信息和选择机会，并鼓励自行决定。

教师

一、引导学生认同历史学习价值

原因：历史学习“无用论”颇有市场，缺乏**历史意识**。

历史意识：是一种对历史的态度、看法、观点。

做法：以历史现象和历史材料为依据，运用一定的世界观和自我生活经验，使学生形成历史意识，给予**学生历史学习的理由认同，价值认可**。

一、引导学生认同历史学习价值

理论依据：当个体认为某些一开始不感兴趣的活动是有价值的，就会有一种由无动机到外部动机和内部动机转化的**倾向**。

案例分析：历史导言课：历史有什么用？

历史导言课：历史有什么用？

没有过去的未来是虚幻的美景

忘记历史就意味着背叛

历史有什么用：认识我的姓

陈，此姓乃中国第五大大姓氏，也是中国中原姓氏之一。

来源：出自舜后裔地。周武王灭商后，追封先贤遗民，封舜的后裔于陈(地名，今河南淮阳)，国号陈，其后子孙均于陈为姓。

陈家名人：天下第一家义门陈氏，历史上第一位自称女皇帝陈硕真，陈朝开国皇帝陈霸先，玄奘陈友谅，共和国元帅陈毅，国学大师陈寅恪，慈善家陈光标，著名歌手陈慧娴.....

历史有什么用：生活中需要历史

姓氏——认识自己的祖先

收藏——透视历史的缩影

旅游——探寻历史的踪迹

影视——了解历史的背景

二、提供参与和选择机会

原因：学生被动式学习

依据：**个体重要的参与**是内部动机形成的重要条件

做法：历史教学课堂形成学生主体参与学习的教学氛围，给予**自主性支持**

自主性支持的做法

(1) 不急于描述、概括某一历史事件，而是先让学生思考后进行描述和概括，最后由教师点评和概括

(2) 让学生身临历史事件的模拟情景

案例分析：初中历史《鸦片战争》课堂情景剧

第一幕

(女王上 傲慢而优雅)

各位议员、女士们、先生们：

伟大的不列颠民族在短短的一个半世纪创造了发展的奇迹，作为这个国家的君主我感到光荣和骄傲。真的，女士们，先生们我为不列颠王国的繁荣感到由衷的高兴。让我们看看我们的国家吧！

我们在“光荣革命”后建立世界上最先进的资本主义制度，在工业革命后我们已经成为世界头号资本主义强国。在军事方面，无畏的皇家海军打败了我们的老对手荷兰成为海上霸王~~~~~各位先生，我们的工业商品要行销世界各地，要让世界的每个角落都能买到大英帝国的商品，让每一个地方成为我们廉价的原料产地，让英国人成为世界的主人！女士们、先生们让我们连起手来为英帝国的殖民地更加广阔而不懈努力！

(掌声 女王下)

第二幕

（道光皇帝在奇善搀扶下无精打采的上奇善喊“列位臣工有事早奏无事卷帘退朝”（道光睡眼迷离，众臣沉默。林则徐环顾四周高喊）

臣有本上奏（道光受惊吓仔细看是何人，奇善小声嘀咕“就你多事”，林则徐说

陛下，臣近日巡抚地方，发现官僚、地主私占农田，鱼肉百姓，民怨沸腾，民不聊生。皇室贵族趁火打劫，霸占良田无数；官场之中结党营私，互相倾轧，贿赂成风；军队之内，装备陈旧，操练不勤，营务废弛，纪律败坏；国库空虚，入不敷出。（林则徐愈说越激动，道光愤怒，奇善紧张）如此下去我大清亡国之日不远矣！到那时陛下有何颜面去见列祖列宗啊？（奇善怒喝）大胆林则徐竟敢辱骂圣上，罪在不赦。来呀，将林则徐拖了下去听候发落。（道光晕到林、奇上前搀扶，三人下）

第三幕

(女王、首相、外交大臣) 首相先生，我们和中国的贸易状况怎样？**(首相)** 回陛下，在正常的中英贸易中我们是处于入超地位，也就是说我们和中国人作生意是在赔钱。**(女王怒)** 这怎么行，赶快采取措施扭转这种状况，在必要时可以教训教训中国人！**(外交大臣)** 陛下，我倒有办法何以扭转这种状况**(王、相齐问)** 什么办法？**(外相)** 向中国走私鸦片。**(王、相齐说)** 高，实在是高！**(三人下)**

二、提供参与和**选择机会**

原因：学生参与度不够

依据：**对个体提供选择机会**也是自主支持的重要条件

做法：提供一系列问题让学生思考，通过提供多种解决方式让学生选择其中一种

案例分析：高中历史《太平天国》课后思考



(1) 太平天国运动有什么历史意义？

(2) 与中国古代农民群众的反抗斗争相比有什么特点？

(3) 太平天国运动失败的原因和历史局限性是什么？

案例分析：高中历史《太平天国运动》课后思考

做法：倡导多种学习方式提示学生解答

例如：通过阅读课外相关知识、查阅资料、小组讨论、社会实践基地考察（如博物馆、展览馆、文物、古迹、遗址等）等多种解决方法，也可通过自主、合作、探究式学习方式解决。

评价：使得学生一般选择最适合自己的方式，有利于问题的解决，产生的成就感促成他们自觉自愿进行历史学习，促成学习动机的内化。

三、提供积极的非控制的信息反馈

依据：影响个体动机的外在事件有两类：一是**控制性**反馈，二是**信息性**反馈

控制性反馈：个体自身不能够胜任所从事的活动，必须在教师控制反馈下才能完成。（**不利于个体内部动机形成**）

信息性反馈：理解个体出现的消极情感，给予信任和激励（**有利于个体内部动机形成**）

三、提供积极的非控制的信息反馈



四、设置学生最近发展区，增强学生自我效能

依据：在教师的自主支持中，设置适宜的挑战任务有利于学生内部动机的生成

做法：**因人而异**

A对于**基础较为薄弱**的学生，历史教学中尽可能要求他们**掌握教学大纲内容**即可；

B对于**基础较好、课外知识广泛**的学生，可提供中等任务的挑战，**提高其自我效能**

案例分析：初中历史《辛亥革命》的历史意义

做法：基础较好的学生**引入学术争鸣，探讨学生新成果**

传统的观点：从此民主共和的观念深入人心

新的观点：思想观念的革新远比政治的废除复杂艰难的多

四、设置学生最近发展区，增强学生自我效能

评价：适度引入，可活跃课堂气氛，启迪学生思维分析能力，开阔学生视野

对基础较好的学生而言符合其最近发展区，学习能力感、新奇感增加，历史学习的内部动机得以激发和维持

注意：要适当、适时，根据不同学生的实际情况

结论

如果我们所处的社会环境能够对我们自身的心理需求做出反应，那么我们自身将被提供适当的发展环境，在这种环境上可以发挥积极，同化和融合的特性，促成内在动机的转化；

另一方面，过度的控制，不理想的挑战和缺乏联系性，破坏了自然赋予的固有的实现和组织倾向，因此，这些因素不仅导致缺乏主动性和责任感，而且还导致苦恼和精神病态。