

积极心理学视域下大学生学习动机提升路径研究

沈丹, 赵云亨, 杨柳, 蔺璐璐

中南林业科技大学心理健康教育中心, 湖南 长沙

收稿日期: 2024年7月23日; 录用日期: 2024年9月12日; 发布日期: 2024年9月23日

摘要

积极心理学是一门研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展的科学, 它为我们提供了解决大学生学习动机问题的新视角。本研究旨在以积极心理学为视角, 探索大学生学习动机提升路径——激发积极的情绪情感, 提升学习体验感; 培养积极的人格品质, 强化学习内驱力; 构建积极的学习理念, 增强学习效能感; 营造积极的家校氛围, 优化学习支持力。

关键词

学习动机, 积极心理学, 提升路径, 大学生

Study on the Path of Enhancing College Students' Learning Motivation in the Perspective of Positive Psychology

Dan Shen, Yunheng Zhao, Liu Yang, Lulu Lin

Mental Health Education Center, Central South Forestry University of Science and Technology, Changsha Hunan

Received: Jul. 23rd, 2024; accepted: Sep. 12th, 2024; published: Sep. 23rd, 2024

Abstract

Positive psychology is a science that studies the positive psychological qualities of human beings and pays attention to the healthy happiness and harmonious development of human beings, and it provides us with a new perspective to solve the problem of college students' learning motivation. The purpose of this study is to explore the path of college students' study motivation enhancement

from the perspective of positive psychology, to stimulate positive emotions and feelings to enhance the sense of learning experience; to cultivate positive personality qualities to strengthen the internal drive for learning; to construct positive learning concepts to enhance the sense of learning efficacy; and to create a positive home-school atmosphere to optimize the support for learning.

Keywords

Learning Motivation, Positive Psychology, Enhancement Path, College Students

Copyright © 2024 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

大学生作为民族复兴的新时代栋梁，承载着国家未来的希望与梦想，他们的成长与发展直接关系到国家的前途和命运。在这一角色定位下，大学生当前的学习阶段显得尤为重要。对他们而言，学习不仅是完成学业的基本要求，更是他们未来投身社会、服务国家、实现个人价值的重要基石。然而，有部分大学生中存在着学习动机不足的现状，他们可能追求享乐、忽视了学习的本质意义，或者学而不思、知行不一，导致了学与用脱节，这不仅影响到他们的学业成绩，更对其未来的发展造成了潜在的威胁。近年来，积极心理学在教育领域得到了广泛应用，它强调个体的潜能和力量，关注人的积极情绪和内在动力，这与提升大学生学习动力的目标不谋而合。本研究旨在以积极心理学为视角，探索大学生学习动机提升策略，以提高学习兴趣和效率，促进个人的全面发展。

2. 积极心理学的研究内涵和贡献

2.1. 积极心理学的研究内涵

2000年，美国心理学家 Seligman 和 Csikzentmihalyi 发表论文《积极心理学导论》，标志着积极心理学作为一个新的研究领域正式形成[1]。与传统心理学不同的是，积极心理学不是关注人类的消极心理，而是转向对人类的积极心理现象的研究，它倡导积极的心理学取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展为主要目标。积极心理学的研究内涵非常丰富，主要包含了四个方面[2]：积极情绪，主要探讨人的幸福感、快乐和希望等；积极的人格特质，包括乐观、自尊、韧性、创造力等；积极关系，主要有亲密关系、友谊、社会支持等；意义感，包括对生活的意义、价值和目标追求。

2.2. 积极心理学的贡献

第一，提升了个体的幸福感和价值感。积极心理学高度关注“激励”的重要作用，肯定每个个体都具备无限的潜能和力量，主张最大限度地调动人的积极性和能动性，培养人的积极心理品质，挖掘人的潜在力量，这些有利于个人具有更好的成长状态。第二，促进社会的和谐进步。积极心理学鼓励人们以积极的视角看待世界，在这种引导下人们会对社会中的正面事物和积极行为给予更多的关注，这有利于社会正能量的传播，促进社会的和谐发展。第三，推动教育改革与发展。积极心理学倡导教育工作者采取支持、鼓励等积极教育的方式，帮助学生发现、发展自身的优点和潜能，培养学生的积极品质，促进学生的全面发展，进而提高教育的质量。第四，为心理治疗提供新视角。为心理治疗提供了新的思路和方法，通过培养积极的心态和行为，帮助患者更好地应对压力和挑战。积极心理学的实践方法能够减少

个体的抑郁和焦虑症状，增强自尊、自我效能感。

3. 大学生的学习动机匮乏的成因分析

一直以来，学习动机是心理学和教育学的重要研究领域。学习动机不仅代表学生对学习的目标和需要，也促使他们产生对学习的欲求。诸多研究发现，大学生学习动机处于中等偏低水平，还有较多的提升空间[3][4]。缺乏学习动机的学生会有一些典型的表现，如缺少学习兴趣和热情、注意力不集中、拖延行为、逃避学习、缺乏目标感、自信缺乏等。综合以往研究，可将影响学习动机的因素分为内部和外部因素。

3.1. 学习动机匮乏的内部因素

需求与目标不明确。学习动机往往源自于个体内在的需求和目标，当学生对自己的学习需求、未来目标缺乏清晰的认识时，他们很难产生强烈的学习动机。根据马斯洛的需求层次理论，当学生未能将学习视为满足自我实现或成长需要的重要途径时，学习动机自然不足。

自我效能感与归因方式。自我效能感是个体对自己能否成功完成某项任务的信念。当学生对自己的学习能力持怀疑态度，或过度将学习成果归因于外部因素(如运气、教师水平等)而非自身努力时，他们的学习动机容易受到打击。根据班杜拉自我效能感理论，这种低自我效能感会进一步削弱学生的学习动力。

兴趣与价值观的缺失。学生的兴趣和价值观对其学习动机具有重要影响。当学生对所学内容缺乏兴趣，或认为学习与自身价值观不符时，他们很难产生持续的学习动力。兴趣作为内部动机的重要来源，一旦缺失，将极大地影响学生的学习积极性和效果。

心理与情感因素。学生的心理和情感状态也是影响学习动机的重要因素。焦虑、抑郁、自卑等负面情绪会削弱学生的学习动机，使他们难以集中精力投入学习。此外，学生对学习任务的恐惧和逃避心理也会进一步降低学习动机。

3.2. 学习动机匮乏的外部因素

学校教育环境。学校教育环境对学生的学习动机具有重要影响。课程设置的合理性、教学方法的多样性、教学质量的优劣等都会直接影响学生的学习兴趣 and 动力。当学校教育环境无法满足学生的个性化需求时，学生的学习动机容易受到抑制。

家庭环境。家庭是学生的重要支持系统，家庭环境对学生的学习动机具有深远的影响。父母的教育方式、家庭氛围、对子女的期望等都会影响学生的学习态度和动力。当家庭环境缺乏支持、理解和鼓励时，学生的学习动机容易受到打击。

社会文化环境。社会风气、教育观念、职业导向等都会对学生的价值观和学习动机产生影响。当社会文化环境过于功利化或强调应试教育时，学生的学习动机容易偏离内在需求，转向外部奖励和竞争。

技术与社会发展。随着技术的快速发展和社会的进步，网络游戏、社交媒体等新型娱乐方式的普及使学生容易沉迷于虚拟世界，从而忽视学业。此外，信息爆炸和知识更新速度加快也使学生感到压力倍增，进而影响学习动机。

4. 积极心理学视域下大学生学习动力提升路径

积极心理学作为一种关注人类积极心理特质和心理状态的心理学流派，为我们提供了解决大学生学习动力问题的新视角。以下从积极心理学的视角出发，并结合学习动力的影响因素，从激发积极的情绪情感、培养积极的人格品质、构建积极的学习认知和营造积极的家校氛围四个方面，详细探讨积极心理

学视域下大学生学习动力的提升路径。

4.1. 激发积极的情绪情感，提升学习体验感

如何激发学习热情、提升学习体验感，是每一位教育工作者和学子都需深思的问题。从积极心理学的视角出发，我们可以探索出更多有效的策略，让学习变得更加有趣、高效且富有成就感。

首先，营造积极的学习氛围，激发学习热情。学习环境对于学习动力有着直接的影响。学习环境不仅是指物理环境，更包括心理环境。一个充满活力和积极能量的学习环境，能够让学生感受到学习的乐趣和价值。因此，我们需要美化校园环境，使其充满生机与活力；改善教室设施，创造舒适宜人的学习空间；同时，还要提供丰富多样的学习资源，满足学生个性化、多样化的学习需求。

其次，关注情绪管理，提升学习愉悦感。情绪管理是影响学习动力的重要因素之一。高校教师应为学生创设一个开放、包容、支持的课堂环境，并采用讲授、讨论、实验、互动式学习等多样化的教学方法，让课堂保持轻松和趣味的氛围。教师自身也要对情绪的认识和管理有正确的认知和理解，并加强对学生的的情绪管理教育，如让学生学会识别、表达和管理自己的情绪。通过情绪管理教育，学生可以更好地理解自己的情绪状态，掌握有效的情绪调节技巧，以更加积极、乐观的心态面对学习中的挑战和困难。

4.2. 培养积极的人格品质，强化学习内驱力

积极的人格品质如乐观、坚韧、自信、责任感等，是学生面对学习挑战、克服学习困难的重要心理资源，也有利于强化学生的学习内驱力，驱使他们从“要我学”转变为“我要学”。

第一，塑造乐观向上的心态，增强学习信心。乐观向上的心态是积极人格品质的重要体现。首先，引导学生树立正确的价值观和人生观。一方面，通过课堂教学、主题活动等形式，向学生传递正能量，弘扬社会主义核心价值观，让学生明确什么是真善美，什么是假恶丑。另一方面，鼓励学生参与社会实践，感受个人与社会的紧密联系，体验关心他人、服务社会的责任和意识。其次，营造积极和谐的校园学习环境，让学生感受到的是鼓励而非指责，是支持而非打压，这种环境能够让学生更加自信，从而培养出乐观的心态。此外，通过心理健康教育、心理咨询、团体心理活动、心理文化活动等方式，帮助学生建立积极的学习心态，增强学习信心。

第二，锤炼坚忍不拔的意志，提高学习毅力。学习是一个漫长而艰苦的过程，需要坚忍不拔的意志和毅力。要培养大学生的积极人格品质，就要锤炼他们的意志和毅力。学校可以通过开展体育锻炼、社会实践等活动，培养学生的意志力和毅力。其次，教育者要引导学生正确看待挫折和失败。失败并不可怕，可怕的是失去面对失败的勇气。教育者要教会学生如何从失败中汲取教训，化压力为动力，从而培养出坚忍不拔的品格。再次，教育者要关注学生的内心世界，及时给予关爱和疏导。当学生遇到学习困境时，教育者要耐心倾听，给予积极的建议和鼓励，帮助学生走出困境，重拾信心。

4.3. 构建积极的学习理念，增强学习效能感

积极心理学强调人的积极心理特质和状态对于个体发展的重要性，为我们理解学习动力和学习效能提供了新的视角。构建积极的学习理念不仅可以增强学生的学习效能感，还可以促进学生的全面发展。

首先，突显学习的主体性，培育自主学习功能。个体是自身发展的主导者，具有自我决定和自我实现的能力[5]。在学习领域，这一理念需要学生充分认识到学习的主体性地位，即大学生是学习的主体，而不是被动接受知识的容器。通过激发学生的内在动机和兴趣，培养他们的自主学习能力和创新精神，可以使学生更加主动地投入到学习中，从而有效提高学习效能。具体而言，教师可通过设置开放性的学习任务、提供多样化的学习资源、鼓励学生参与课堂讨论等方式，来激发学生的自主学习兴趣。同时，学校也应建立完善的自主学习支持体系，如设立自主学习中心、提供个性化的学习辅导等，为学生的自

主学习提供有力保障。

其次，倡导终身学习理念，塑造积极的学习心态。人的发展是一个持续不断的过程，终身学习是实现个人成长和发展的的重要途径。树立终身学习的积极心态，需要将学习视为一种生活方式和态度，而不是一种阶段性的任务。对新入校的大学新生，教师可以通过讲述成功人士的学习故事、分享前沿的学习方法和理念等方式，来激发学生的学习热情和动力。对高年级的大学生，学校应建立完善的终身学习支持体系，如开设通识教育课程、提供在线学习资源和社会实践等，这不仅能够促进个人知识的持续更新与技能的提升，为学生的终身学习提供有力支持，还能帮助学生培养适应快速变化社会的能力。

再次，树立高远理想目标，引领积极的学习方向。理想目标是人们追求的方向和动力源泉，树立高远的理想目标可以激发学生的学习潜能和动力，使他们更加努力地追求自己的梦想和目标。有数据显示，大学新生面对新的环境和新的学习方式的变化，会产生强烈的迷茫感，而这主要源自他们大学目标的匮乏[6]。为了帮助学生树立高远的理想目标，教师应引导大学新生进行积极的自我探索、制定个性化的学习目标和计划等，通过这种方式来帮助学生发现自己的兴趣和优势所在。同时，学校也应建立完善的职业规划体系，为学生提供个性化的职业指导和支持，帮助他们更好地明确自身的理想和目标。

4.4. 营造积极的家校氛围，优化学习支持力

家校紧密配合，有利于教育生态的整体构建，为学生营造一个全方位、多层次的支持环境，促进其身心健康与学业进步的双赢。

第一，加强家校沟通与合作，形成教育合力。家校合作是提升大学生学习动力的重要途径。学校可以通过微信群、家校通过 APP 等信息途径建立家校沟通平台，定期召开线上家长会、家庭教育讲座等。一方面，通过这种途径学校能及时获取学生在家庭环境中的反馈信息，基于共同的教育目标来调整教育策略，形成优势互补的教育合力。另一方面，家长对学校教育理念、教学内容及孩子在校表现进行及时了解，家长也可以积极参与学校的教育活动和管理决策，为学校的发展贡献力量。这种合力不仅增强了教育的针对性和实效性，还促进了家校之间的信任与理解，为孩子的健康成长奠定了坚实的基础。

第二，营造和谐的家庭氛围，提供情感支持。和谐的家庭氛围是孩子健康成长的关键，更是优化学习支持力不可或缺的元素。家长应以身作则，展现积极向上的生活态度，通过共同参与家庭活动、鼓励孩子表达自我、耐心倾听孩子的想法与困惑等方式，构建良好的亲子关系。同时，家长还需关注孩子的情绪情感变化，耐心倾听、理解孩子的内心感受和需求，让孩子在遇到学习困难时能够感受到来自家庭的温暖与支持，从而激发其内在的学习动力，培养其面对挑战的勇气与毅力。

综上，积极心理学视域下大学生学习动力的提升需要从多个方面入手。通过激发积极的情绪情感、培养积极的人格品质、构建积极的学习认知和营造积极的家校氛围等措施，可以有效地提升大学生的学习动力。这不仅有利于提高学生的学习效果和成绩，更有利于其未来的职业发展和人生轨迹。因此，我们应该积极探索和实践这些措施，为大学生的成长和发展提供有力的支持和帮助。

基金项目

2022 年湖南省教育厅科学研究项目(22C0117)；2022 年湖南省普通高等学校教学改革研究项目(HNJG-2022-0664)；2023 年湖南省高校思想政治工作研究项目(23C92)。

参考文献

- [1] Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- [2] 周敏, 石国兴. 积极心理学介绍[J]. 中国心理卫生杂志, 2006(2): 129-132.

- [3] 匡亚萍. 家庭文化资本对大学生学习动机的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2020.
- [4] 高秀梅. 当代大学生学习动机的特征及其对学业成绩的影响[J]. 高教探索, 2020(1): 43-47.
- [5] 郭华. 深度学习的关键是真正落实学生的主体地位[J]. 人民教育, 2019(13): 55-58.
- [6] 蔡红建. 大学生何以不再迷茫[J]. 人民论坛, 2019(16): 98-99.