



木蘭與今

學習動機

復刊號第5期

學習動機 區分

筆者：一樂 林庭聿、一平 洪己茜、
一慧 林藝萱、一慧 林家聿、一簡 曾姿睿

內在動機 VS. 外在動機

學習動機是驅使個體投入學習活動的重要心理因素，依其來源可分為內在動機與外在動機。

內在動機

來自學習者本身的興趣與求知慾望，而外在動機則是來自外部的誘因，例如獎勵、成績、父母期待等。



外在動機

誘因通常較為明確且具體，例如獎學金、升學壓力、老師的讚賞或社會地位的提升等。這些因素能夠短期內有效提升學習者的參與度。例如，一位學生可能為了獲得父母承諾的遊學機會而努力準備考試，這就是受外在動機驅使的典型例子。

Learning is the key to success.

學習動機 優缺點

筆者：一樂 林庭聿、一平 洪己茜、
一慧 林藝萱、一慧 林家聿、一簡 曾姿睿

If you're not moving forward, you're falling back.

其優點在於可具體設定目標與成果，尤其對於缺乏主動學習意願的學生有顯著幫助。

然而，外在動機雖然能迅速激發學習行為，但也存在一些缺點。也就是當外在獎勵消失時，學生可能失去繼續學習的動力。

此外，過度依賴外在動機，可能削弱個體的內在學習興趣，甚至讓學習變成純粹為了達成外部目標的工具。

相對而言，內在動機所帶來的學習效果往往較為持久與深入。當學生因好奇、熱情或自主學習的快樂而投入時，他們更可能進行高層次的思考與理解，並持續探索知識。

但內在動機的培養需要時間與適當的環境，不如外在誘因那般即時可見。

總結來說，外在與內在動機在學習歷程中各有其功能與限制。理想的學習策略是透過外在激勵引導學生入門，進而培養其內在動機，使學習從「必須做」轉化為「想要做」，最終建立自主與終身學習的習慣。

學習動機 提升

筆者：一樂 林庭聿、一平 洪己茜、
一慧 林芸萱、一慧 林家聿、一簡 曾姿睿

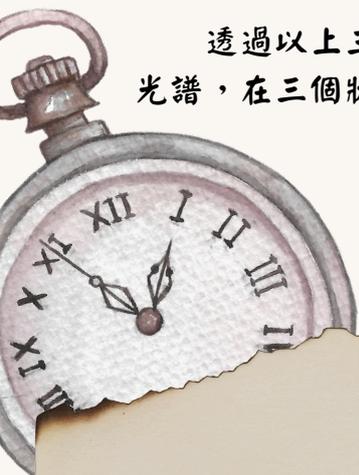
如何增強內在動機？

在前文中，有提到「透過內在動機，我們擁有完全的自主性，並且較能夠堅持並長久的做一件事」，但要怎麼增強我們的內在動機呢？

接下來要介紹的是「自我決定論」。自我決定論中介紹了基礎心理需求的滿足程度，分別為自主、能力、連結，而我們之所以會選擇做一件事，也是因為這三個心理需求。

- 自主：擁有自我選擇的自由，而非被強迫
- 能力：有完成任務的能力，而不是面對無從下手的工作
- 連結：個人被需要、有歸屬感

透過以上三種心理需求，我們可以把做一件事的動機排列為一個從非自主至自主的光譜，在三個狀態下又可細分為六個小主題，以下我將用故事說明之：



1. 無動機狀態

- **無動機狀態**：小飛象在準備一場考試，但他認為書中的內容艱澀難懂，超出了他的能力範圍，使他對知識毫無興趣，陷入了無動機狀態。

2. 外部動機

- **外部調節**：皮諾丘喜歡學習，但他學習的目的是得到父母的認同及獎勵，如果沒了獎勵他就認為自己不被他人需要，使他的學習缺乏自主性。
- **內攝調節**：跳跳虎學習的目標是贏過他人，如果他這次考試沒有贏過其他人，他則會覺得內疚。
- **認同調節**：愛麗兒覺得自己是一個好學生，所以他必須學習以達成好學生的模樣，雖然他認為學習內容缺乏趣味，但他還是認同好學生的觀念，並以此調節自己的行為。
- **整合調節**：彼得潘認為學習可以幫助他不斷成長，成為最好的自己，儘管內容枯燥，他還是繼續學習，但因為他的行為仍是為了達成某一理想，所以尚未獲得完全的自主性。

3. 內部動機

- **內部動機**：維尼對學習充滿著好奇心及熱愛，他甚至會因為學習忘記了時間的流逝，而因為此熱情，使他表現出色，獲得他人的認同，他也擁有完全的自主性。



The only true happiness comes from squandering ourselves for a purpose.
The only true happiness comes from squandering ourselves for a purpose.
The only true happiness comes from squandering ourselves for a purpose.
The only true happiness comes from squandering ourselves for a purpose.
The only true happiness comes from squandering ourselves for a purpose.

學習動機 提升



但我們多多少少會對一件事充滿熱情後又失去動力，像我們不可能總是對學習抱有完全的熱情，但在這個時候該怎麼提升自己的內在動機呢？

- 相信自己可以做到任務
- 給自己主導與決定的機會
- 在任務之間安排休息時間
- 多鼓勵及認可自我
- 達成目標後能自我獎勵（非由外界給予的金錢或獎勵）

找到自己做一件事的意義，可以幫助我們更接近內在動機，使我們較能享受其中，並獲得成就感。雖然生活中多少會遇到自己不感興趣的事，而需要外在動機幫助自己完成它，但面對外在動機時，我們或許可以想想這件事和自己的興趣、熱情、目標的關聯性，進而提升自己的內在動機。



*Learning is a lifelong journey.
Learning is a lifelong job.*



*Dagli "Missa a m' Mavrosi" per S. E. Athin.
H. Senare 1813*

學習動機 訪談

筆者：一樂 林庭聿、一平 洪己茜、
一慧 林蕓萱、一慧 林家聿、一簡 曾姿睿

劉繼文老師訪談—
身為高中生，
我們該如何增強
內在動機？

在了解「外在、內在動機」以及「自我決定論」後，我們決定朝自我決定論中提到的「自主」、「能力」、「連結」三大面向深入挖掘。我們邀請到暢銷書《讓大象動起來：以學思達啟動差異化教學和自主學習，成就每一個孩子》的作者劉繼文老師，一同在採訪中探討：身為高中生，我們該怎麼增強內在動機？

身為高中生，時間上的完全自主可能有點難，那麼「學習方式」及「複習進度」就是很好著手方向。

第一：選擇相對適合自己的學習方法。

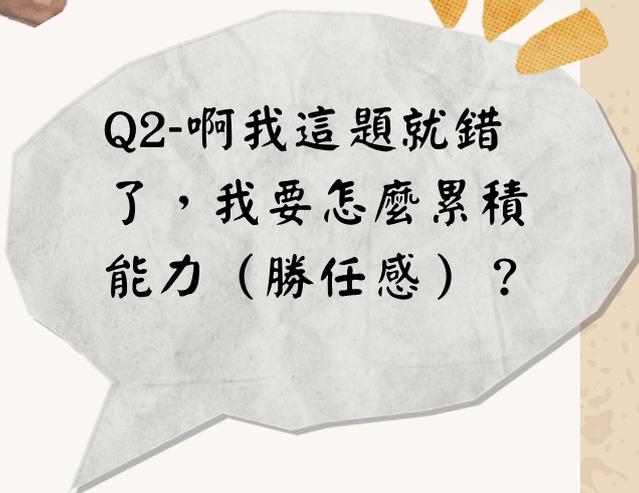
有人寫筆記觀念就清晰、有人刷題刷多了就會了，每個人都有自己適合的方法，這是需要花時間探索的，也是需要「勇氣」去選擇的。像是有時上課真的聽不進去...其實也可以自學啦。（小聲）

Q1-我在學校就是得待
8小時，在補習班就得
跟好進度，我哪來的
自主性？

第二：複習進度的安排是一門學問，先看清能做多少，再來做計畫。

「距離÷時間=速率」，當時間有限（離段考只剩一週）、讀不完所有內容（單字真的背不完）時，我們首先要認清這一點，同時了解自己的能力到哪裡，接著去規劃哪些是能做的事，最後確定目標全力以赴。這不是躺平，也不是放掉某些內容，「認清自己就是讀不完」，才能整合所有能力主導最後的抱佛腳行動，在度過危機後，也能探討讀不完的正確歸因，為下次準備段考做改善。

學習動機 訪談



Q2-啊我這題就錯了，我要怎麼累積能力（勝任感）？

「能力」又被稱為「勝任感」，累積勝任感這檔事，是需要策略的。

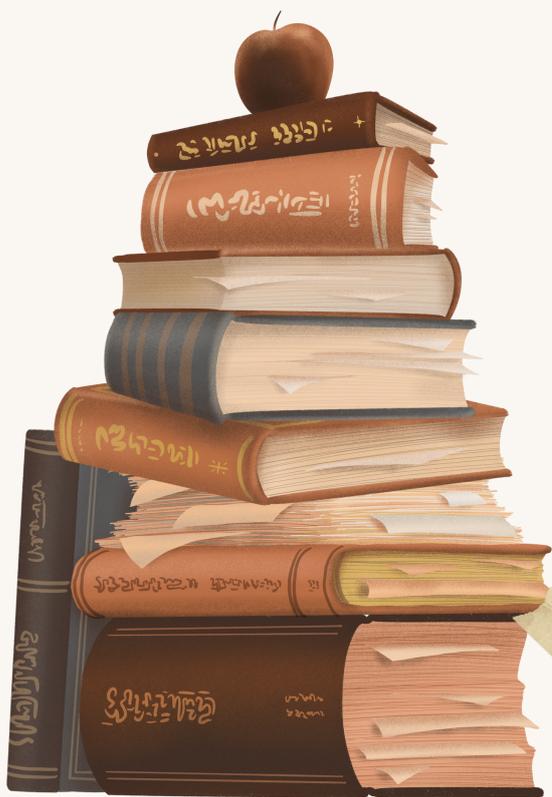
第一：先從簡單的開始做。

舉個例子，中叢第一第二第三題都三秒解完，腦袋叫著：「我會我會！」，這時不管第四題難不難，腦袋就會直覺的想著：「下一題我應該也會」，反過來說，第一第二第三題就很難，接下來不管難不難，腦袋都會直覺的想著：「下一題呢...我可能不太會」。所以，我們可以在數學進入新單元時先寫基礎題，或是先練習推一次教過的公式，這些最基本的動作看上去既費時間又對段考幫助不太（解不出段考爆難題），但其實就是累積勝任感的方法之一。

第二：不要馬上把目標放在拿到100分，而是先拿下「應該會」、「想試試」的題目，最後才是的自我挑戰。

像是發下數學考卷後（咦怎麼又是拿數學當例子）看到不理想（炸裂般）分數先別急著從第一題開始訂正。可以先從「錯得莫名其妙」的開始，接著是「想試試看」的，最後才訂正空白完全不會的題目。

我們訂正的本質是在錯題中學會解題，換句話說，訂正就是學習的一部分，不需要一下子就全部訂正到對（全部學會），在一題一題的訂正（學習）中累積勝任感，在後續挑戰難題時，這份累積而起的自信會有相當大的幫助！



Q3-連結（歸屬感） 何從建立？

將學習與「他人」搭上關係，從最直觀的建立讀書會、學習小組，到只是與隔壁同學問個問題，這都能逐漸建立歸屬感。

「連結」又被稱為「歸屬感」。在馬斯洛需求理論中提到，人們會本能的尋求愛與歸屬，換句話說，我們本能的想要被接納、被看見。在下課時與朋友討論或複習剛剛上課的內容，就算只是「欸剛剛上課提到的 $\sin 30^\circ$ 是多少來着？」或「剛剛講的平方關係到底是什麼鬼」這樣短短的幾句話，也能產生「我們有所相似」的感覺。當我們主動在學習時讓大腦產生這種感覺，大腦就會將「學習」與「連結的愉悅感」聯結起來，進而促進內在動機！

後記：

在採訪過後，回到最一開始的問題，我們到底該如何增強學習動機呢？

「自主」需要選擇與計畫、「能力」需要累積、「連結」需要建立與營造。

參考資料

內在動機v.s.外在動機

https://cbenpu.pixnet.net/blog/post/18099334?utm_source=chatgpt.com

如何增強內在動機？

https://medium.com/@mingju_kuo/荷蘭心理學什麼-1-我們是為了什麼而行動-7da2a2eec39b

<https://youtu.be/LHWZQIU97wg> <https://4urhappiness.com/self-determination-theory/>

<https://parents.eclass.com.hk/resources/2023/12/parenting1/>

美術組勿小成發 / 心靈圖



創作者：一平 廖彥瑜 / 一智 巫艾容

ak, close by, or
 way.
 by Longville.
 ed car park (GR
 with map, "GP"
 some of these and
 then ascend the
 you meet a sign
 ead, half right,
 , to (in quick
 ootpath and over
 oint; do not cross;

總結

小編的話

家聿：很高興能參與到下學期電子報的製作！採訪的過程很充實、很有趣，我也藉此了解了自己在讀書方法、心態上可以改變的地方。希望可以透過電子報將這份覺察傳遞給更多同學！

辰安：這次採訪學到很多，老師的講法真的很有趣！！

彥瑜：不要破防！！

已茜：這期電子報的內容是我以前沒有接觸過的，在寫文章的過程中學習到很多，最後一次電子報也完成了，很有成就感！

宇鎔：很高興能幫忙美編電子報~雖然因為時間問題做的有點趕，但最後的成品我很滿意！最後也謝謝老師的協助！

庭聿：這次的電子報雖然因為時間問題無法親自去採訪，但是在做前文時，也讓學到很多！這是高一最後一次電子報了，也謝謝大家願意幫助我們！

艾容：最後一次電子報ㄉ嗚嗚嗚嗚嗚~祝大家期末順！天天開心（？好跳

萋萋：這次訪談多虧有多方的幫助才順利完成，謝謝所有支持我們的老師及夥伴！希望這次分享的內容能帶給大家新視野~謝謝所有閱讀到這的快樂中山人！

姿睿：祝大家開開心心！

曉蕾：星巴克的麵包很好吃



母親節DIY擴香石活動



小義工版創世紀

發行人：張云棻校長

指導老師：吳佩蒨、楊淑涵、李佳諭、簡嘉貞、張靜怡、陳維竺

主編：陳維竺、呂俊宏、李萱

採訪：顏辰安、賴曉蕾

文字編輯：林庭聿、林萋萋、林家聿、曾姿睿、洪已茜

心靈圖：巫艾容、廖彥瑜

美編：古宇鎔