

教师资格考试普通心理学：第九章动机 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/249/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c38\\_249927.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/249/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_249927.htm)

第九章 动机 1. 动机功能

1、 动机是在目标或对象的引导下，激发和维持个体活动的内在心理过程或内部动力。动机是一种内部心理过程，不能直接观察，但是可以通过任务选择、努力程度、活动的坚持性和言语表示等行为进行推断。动机必须有目标，目标引导个体行为的方向，并且提供原动力。动机要求活动，活动促使个体达到他们的目标。

2、 动机具有激活、指向、维持和调整功能。动机是个体能动性的一个主要方面，它具有发动行为的作用，能推动个体产生某种活动，使个体从静止状态转向活动状态。同时它还能将行为指向一定的对象或目标。当个体活动由于动机激发而产生后，能否坚持活动同样受到动机的调节和支配。

2. 马斯洛的需求理论 马斯洛认为人的需求有以下五个等级构成：1、生理的需要。2、安全的需要。3、归属和爱的需要。4、尊重的需要。5、自我实现的需要。马斯洛认为这五种需要都是人的最基本的需要。这些需要都是天生的、与生俱来的，它们构成不同的等级或水平，并成为激励和指引个体行为的力量。并且需要的层次越低，它的力量越强，潜力越大。随着需要层次的上升，需要的力量相应减弱。在高级需要出现之前，必须先满足低级需要。

3. 【耶基斯 - 多德森定律】是表示动机与工作效率的关系。动机强度与工作效率之间的关系不是一种线性关系，而是倒U形曲线。中等强度的动机最有利于任务的完成。

1、 各种活动都存在一个最佳的动机水平。

2、 动机的最佳水平随任

务性质的不同而不同。3、在难度较大的任务中，较低的动机水平有利于任务的完成。4.价值观 价值观是个体在生活实践中逐渐形成的。一旦形成，就相当稳定。根据社会文化生活方式把人的价值观区分为：经济价值观、理论价值观、审美价值观、社会价值观、政治价值观和宗教价值观。罗克奇根据工具 - 目标纬度把价值观分为工具性价值观和终极性价值观。价值观的主要表现形式有：兴趣、信念、理想。5.动机的理论 动机的理论主要有：本能论、驱力论、唤醒论、诱因论、认知论。

- 1、【动机的本能理论】一度在动机心理学领域占据统治地位，认为：人类的行为是在进化过程中形成的，由遗传固定下来，不学而会的。固定的行为模式。
- 2、【动机的驱力理论】认为：个体由于生理需要而产生一种紧张状态，激发或驱动个体的行为以满足需要，消除紧张，从而恢复机体平衡状态。
- 3、【动机的唤醒理论】认为：人们总是被唤醒，并维持着生理激活的一种最佳水平，不是太高也不是太低。它提出了三个原理：1，人们偏好最佳的唤醒水平；2，简化原理；3，个人经验对于偏好的影响。
- 4、【动机的诱因理论】认为：针对驱力理论的缺陷（驱力理论仅仅强调个体的活动来自内在的动力，它忽略了外在环境在引发行为上的作用），提出了诱因理论。诱因是个体行为的一种能源，他促使个体去追求目标。诱因与驱力是不可分开的，诱因是由外在目标所激发，只有当它变成个体内在的需要时，才能推动个体的行为，并有持久的推动力。
- 5、动机的认知理论。现代认知理论认为：认知具有动机功能。动机的认知理论主要有：期待价值理论、动机的归因理论、自我功效论、成就目标论。

（1）【期待价值理论】把达到目标的期待

作为行为的决定因素。期待帮助个体获得目标。（2）【动机归因理论】动机是思维的功能，采取因果关系推论的方法从人们行为中寻求行为内在的动力因素。（3）【自我功效论】认为人对行为的决策是主动的。人的认知变量如期待、注意和评价在行为决策中起着重要的作用。期待分为结果期待和效果期待。结果期待是指个体对自己行为结果的估计；效果期待是指个体对自己是否有能力来完成某种行为的推测和判断，这种推测和判断就是个体的自我效能感。（4）【成就目标理论】不同个体对自己的能力有不同的看法。这种对能力的潜在认识会直接影响到个体对成就目标的选择。

6. 动机的种类

- 1、根据动机的性质：生理性动机和社会性动机。生理性动机有：饥饿、渴、性、睡眠。社会性动机有：兴趣、成就动机、权力动机、交往动机。
- 2、根据学习在动机形成和发展中的作用分：原始动机和习得动机
- 3、根据动机的意识水平分：有意识动机和无意识动机。
- 4、根据动机的来源分：外在动机和内在动机。

7. 增强挫折承受力

- 1、正确对待挫折
- 2、改善挫折情景
- 3、总结经验教训
- 4、调节抱负水平
- 5、建立和谐的人际关系

8. 意志的品质

- 1、独立性
- 2、果断性
- 3、坚定性
- 4、自制力

附录 名词解释

1. 【动机】是由一种目标或对象所引导、激发和维持的个体活动的内在心理过程或内部动力。动机是一种内部心理过程，而不是心理活动的结果。
2. 【需要】是有机体内部的一种不平衡状态，它表现在有机体对内部环境或外部生活条件的一种稳定的要求，并成为有机体活动的源泉。
3. 【价值观】是指主体按照客观事物对其自身及社会意义或重要性进行评价和选择的原则、信念和标准。价值观是一个人思想意识的核心，对个人的思想和行

为具有一定的导向或调节作用。 4. 【意志】是有意识的支配、调节行为，通过克服困难，实现预定目标的内在心理过程。 5. 【兴趣】是人对事物的一种认识倾向，是价值观的初级形式，伴随着积极的情绪体验，对个体活动，特别是对个体的认知活动有巨大的推动力。 【信念】是坚信某种观点、思想或知识的正确性，并调节控制自己行动的人格倾向性。 【理想】是个体对未来可能实现的奋斗目标的向往和追求。 6. 【驱力】是指个体由生理需要所引起的一种紧张状态，它能激发或驱动个体行为以满足需要，消除紧张，从而恢复机体的平衡状态。 【诱因】是指能满足个体需要的刺激物，它具有激发或诱使个体朝向目标的作用。 7. 【挫折】是指个体的意志行为受到无法克服的干扰或障碍，预定目标不能实现时所产生的的一种紧张状态和情绪反应，也就是俗话说的“碰钉子”。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)