

学生内驱力培养：驱动高中深度学习与终身发展的核心路径研究

张剑

湖南省长沙市中嘉高级中学

摘要：在深化高中育人方式改革与核心素养落地的时代背景下，学生学习动力源问题成为关键瓶颈。本研究聚焦“学生内驱力培养对高中学习的重要意义”，基于自我决定理论（SDT）等动机理论，结合高中生认知与社会性发展特点，系统论证内驱力作为驱动深度学习与持久发展的核心动力源作用。研究阐明内驱力对提升学业成就质量、增强学习韧性、促进元认知发展及奠基终身学习能力的核心价值。针对当前内驱力培养面临的现实困境，提出构建支持性心理环境、实施意义化教学、设计挑战性任务及优化评价反馈机制等实践路径。

关键词：内驱力；高中生；自我决定理论；学习动机；深度学习

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.10.164

引言

好的教育，不应当一味灌输知识，而是要为学生构筑一个知识殿堂的“脚手架”，教会孩子学习方法，让孩子自己学会探索未知。教师作为“引导者”而非“控制者”，一方面帮助学生逐步掌握自主学习的策略与方法，形成受益终身的有效行为习惯；另一方面帮助学生解答成长和人际交往中的困惑，让学生认识到人的成长不仅是知识的学习，还要连接生活，有更高的人生目标。学习力就是这样一个有效的脚手架，帮助学生成为积极主动的终身学习者。

一、问题提出：内驱力培养的时代紧迫性

高中教育作为基础教育的收官与高等教育的预备阶段，其育人质量关乎国家创新人才培养体系的根基。《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》（2019）明确要求“强化综合素质培养…为学生适应社会生活、高等教育和职业发展做准备”。然而，当前高中教育实践中普遍存在学习动力异化现象：过度依赖外部奖惩（如分数排名、升学压力）驱动学习，导致学生学习倦怠感加剧、深层认知投入不足、创新意识薄弱。多项实证研究揭示了这一困境：边玉芳等（2020）对高中生的大样本调查显示，外部调节型动机占比显著高于自主性动机；王蕾（2021）的课堂观察研究指出，传统讲授模式下学生深层思维活动不足30%。这种“要我学”而非“我要学”的状态，不仅制约高阶思维发展，更削弱了学生的终身学习能力。

在此背景下，如何系统培养高中生学习内驱力，使其成为自主、深度、持久学习的动力源，成为深化高中课程改革、落实核心素养目标的核心命题。本研究旨在

基于坚实的教育心理学理论，结合高中教育实践，深入剖析内驱力的核心价值与实践路径，为高中育人方式转型提供理论参照与实践启示。

二、理论基础：内驱力培养的科学依据

（一）自我决定理论（SDT）：内驱力的心理机制

内驱力（Intrinsic Motivation）指个体因活动本身带来的兴趣、满足感或价值认同而产生的自发动力。德西与瑞安（Deci & Ryan, 2000, 2017）提出的自我决定理论（Self-Determination Theory, SDT）为理解内驱力提供了核心框架。该理论指出，当环境持续满足个体的三种基本心理需求时，内驱力最易产生与维持：即自主需求（Autonomy）：渴望行为出于自我意愿而非外部控制；胜任需求（Competence）：追求对环境的有效掌控与能力提升感；归属需（Relatedness）：寻求人际联结与群体认同感。

SDT强调内驱力与外驱力有本质的区别，前者源于心理需求的满足，具有自发性与持久性；后者依赖外部奖惩，易导致“德西效应”（外部奖励削弱内在动机），这为学校创设支持性环境提供了直接依据（Ryan & Deci, 2020）。

（二）高中生的心理发展特征：内驱力培养的关键期

高中阶段学生正值15-18岁，身心发展呈现鲜明特点，这构成了内驱力培养的特殊基础。

从认知层面来看，这个阶段的学生抽象逻辑思维、元认知能力（对思维的反思监控）显著增强，能够进行复杂推理与学习策略的自主调控（庞维国，2020）。从社会性与人格层面来看，正如埃里克森（Erikson）

理论指出，高中生处于“同一性 vs. 角色混乱”关键期，对自主决策、人生意义、社会认同的追求达到高峰（Erikson, 1968）。他们强烈渴望被尊重为独立个体，反感被动灌输；对学习内容与自身兴趣、未来发展的关联性高度敏感。从教育政策导向来看：新课标（2017版2020修订）强调“学生主体性”“学科核心素养”与“深度学习”，要求教育超越知识传递，关注学习动力系统的建构（郭华，2018）。

由此可见，高中生的心理发展需求与教育改革方向高度契合，成为内驱力系统培养的关键阶段，若忽视其自主性与意义感需求，片面强化外部控制，将加剧学习异化与心理耗竭风险。

三、核心价值：内驱力驱动高中学习质效提升

（一）内驱力驱动的学习具有显著的认知深度优势，从而能促进深度认知与高阶思维发展如深度学习策略，内驱力强的学生更倾向采用组织、精加工、批判性思考等深度策略（Biggs, 1987）。陈向明（2021）的实证研究表明，内在动机水平显著预测学生在复杂问题解决任务中的迁移应用能力。

在学业成就质量提升方面，根据元分析研究（Taylor et al., 2014）显示，内驱力对学业成就（尤其需高阶思维的任务）的预测力显著高于外部动机。其优势在于：持续专注投入、主动克服认知挑战、将学习视为自我拓展的旅程。

（二）高中学习充满挑战与挫折（如知识难度跃升、竞争压力）。内驱力提供关键的心理韧性资源：

积极归因模式：内驱力促使学生将困难归因于可控因素（努力、策略），而非不可控因素（能力），维持积极期望（Weiner, 1985）。

挫折耐受力提升：当学习源于内在价值认同，挫折更易被视为成长契机。实证研究（Vallerand et al., 1997）表明，内驱力可缓冲学业压力对心理健康的负面影响。

持久动力保障：外驱力随压力源消退（如高考结束）而衰减，内驱力则提供持续的学习热情，为大学及终身学习奠基。

（三）内驱力催化元认知与自我调节能力，促进学生成为学习过程的主动管理者。如元认知能力发展方面，出于对掌控感的追求，学生主动监控理解程度（“我真懂了吗？”）、评估策略有效性，并调整学习计划（Flavell, 1979）。庞维国（2020）指出，内在动机是自我调节学习的核心驱动力。

同时，内驱力驱动学生主动探索高效学习法（如检索练习、间隔复习），参与学习社群讨论，主动寻求反馈，策略优化意识增强，实现从“被动接受者”向“策略反思者”转变。

（四）内驱力通过激发学生主动思考，奠基创新素养与终身学习能力。如有内驱的孩子更喜欢探索与创新，驱使学生超越考纲，进行跨学科联系、质疑既定结论、尝试新颖解决方案（Amabile, 1996）。PBL（问题/项目式学习）研究证实，内驱力是创新产出的关键预测变量（Hmelo-Silver, 2004）。此外，当学生在高中阶段体验知识探索的乐趣与成长喜悦，会形成稳定的学习认同（Learning Identity）。德韦克（Dweck, 2017）的“成长型思维”理论强调，内驱力驱动的学习经历塑造“能力可发展”的信念，构成终身学习的心理基石。

四、实践路径：高中内驱力培养的系统策略

（一）创设支持基本心理需求的环境

1. 通过提供有意义的选择、转变教师角色为引导者与协作者、协商式课堂管理等方式对学生提供自主支持（Autonomy Support）。如阅读书单自选、探究课题自定、作业分层选做（基础/挑战）；解释任务价值（Why），提供资源支架（How），尊重决策空间（What）。例如李希贵（2017）在北京十一学校的“走班制”实践中，通过丰富课程选择权显著提升学生学习自主性；共同制定规则，赋予学生话语权等。

2. 通过实施精准差异化教学、提供及时具体反馈、设计适度挑战任务为学生提供胜任支持（Competence Support）。如观察识别“最近发展区”（ZPD），设计阶梯任务；聚焦进步与策略改进（如“你对比论证运用得当，若增加现实案例会更有说服力”），而非单纯纠错或排名；遵循“技能-挑战平衡”原则，避免过难（挫败）或过易（厌倦）。

3. 通过构建尊重包容的班级文化、设计协作学习任务、建立师生信任关系为学生提供归属支持（Relatedness Support）。如鼓励建设性反馈、小组课题、辩论赛，促进积极互赖（Johnson & Johnson, 2009），教师展现真诚关怀，理解学生个体需求。

（二）实施意义化教学：连接学习与生命

1. 阐明学习价值关联，如采用真实情境导入，对长沙古街调研撰写英文游记讲好中国故事，通过洋湖湿地调查链接生物与环境知识；提出驱动性问题（Driving Question）：如“如何设计低碳校园方案？”（跨学科项目），还可以邀请专业人士分享：展现知识在现实领域的应用。

2. 引导学生设定个人目标,如指导学生运用 SMART 原则将课程目标转化为个人目标;开展目标反思活动,定期回顾进展,调整学习策略,强化目标。

3. 强调努力与策略的价值,渗透成长型思维,重构错误认知,讲解大脑可塑性(Neuroplasticity)等,比如传递“能力可通过努力提升”的科学信念(Dweck, 2017)。

(三) 设计挑战性与参与性学习任务

1. 深化问题/项目式学习(PBL),如围绕复杂真实问题设计单元:如“湖湘本土文化展示方案设计”(整合历史、语文、艺术);强调成果的公开展示与影响:如做校园展览,提升任务意义感。

2. 合理融入游戏化元素,设计进阶挑战系统:如知识闯关、概念解锁;设置协作性目标,如学习小组积分争夺(非个人排名);强化即时反馈:如在线平台的即时学习数据分析。

3. 支持多元表达与创造,如研究报告、视频、编程作品、艺术创作等,同时鼓励跨学科整合表达,如用数理模型解释文学中的社会现象。

(四) 优化评价反馈:从甄别走向发展

1. 通过建立学习档案袋、开发多维度评价量表等方式强化过程性评价。如记录课堂参与、探究过程、协作表现、反思日志。

2. 提升反馈质量,确保反馈具体、描述性、可操作(如“分析合理,建议补充历史背景对事件的影响力”)。遵循“三明治法则”:肯定优点→建设性建议→鼓励期待。

3. 促进学生自评与互评,训练学生进行自我反思(如“我的解题思路存在的问题”),开展结构化同伴互评,如“亮点-建议-疑问”反馈模式。

结语

研究基于自我决定理论(SDT)与高中生发展规律,系统论证了内驱力对驱动深度学习、锻造学习韧性、孕育创新思维及奠基终身发展的核心价值。实践层面,提出从支持性环境创设、意义化教学实施、挑战性任务设计到发展性评价改革的系统路径。这些策略的核心在于尊重并滋养学生的自主感、胜任感与归属感,将学习转化为一场源于内在渴望的探索之旅。

这是一场深刻的学习方式变革:教师从“知识传授者”转型为“动力激发者”与“学习指导师”;课堂从“讲授中心”走向“师生共创”;评价从“筛选工具”升级为“成长规划”。其挑战在于打破传统惯性,但其回报无比丰厚——当高中生被内驱力点燃,他们将不再是被

动的知识接受者,而是成为自主的思考者、坚韧的探索者、创新的实践者与终身学习者。

正如《中国教育现代化 2035》所倡导的“更加注重学生的全面发展与持续发展能力”,内驱力培养正是实现这一愿景的深层动力保障。高中教育工作者需以坚定的教育信念与专业智慧,持续推进内驱力培养的实践探索,为培养担当民族复兴大任、具备持久竞争力的时代新人奠定坚实的内在基石。唯有如此,高中教育才能真正实现从“育分”到“育人”的质变,照亮学生通往自主、深度、可持续发展的未来之路。

参考文献

[1] 边玉芳,等.学习动机对高中生学业成就的影响:自我效能感的中介作用[J].心理发展与教育,2020,36(5):604-612.

[2] 陈向明.在对话中生成意义:促进学生深度学习的教学策略探析[J].教育学报,2021,17(1):67-77.

[3] 郭华.核心素养导向的课堂教学转型[J].课程·教材·教法,2018,38(1):4-11.

[4] 教育部.普通高中课程方案(2017年版2020年修订)[S].北京:人民教育出版社,2020.

[5] 李希贵.学校转型:北京十一学校创新育人模式的探索[M].北京:教育科学出版社,2017:85-112.

[6] 庞维国.自主学习理论及其教学策略[J].华东师范大学学报(教育科学版),2020,38(4):117-128.

[7] 国务院办公厅.关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见[Z].2019-06-11.

[8] Amabile, T. M. Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity[M]. Westview Press, 1996.

[9] Deci, E. L., & Ryan, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior[J]. Psychological Inquiry, 2000, 11(4): 227-268.

[10] Deci, E. L., & Ryan, R. M. 自我决定理论[M].王兴华,等译.北京:中国人民大学出版社,2017.

[11] Dweck, C. S. 终身成长:重新定义成功的思维模式[M].楚祎楠,译.南昌:江西人民出版社,2017.

作者简介:张剑(1983.08),女,土家族,湖南长沙人,教师,从事高中英语教学工作,研究方向:高中英语教学、学习力提升.学历:研究生。