



祁陶宇, 科学学习力  
研究院执行院长, 教育学  
博士, 十几年来一直带领  
团队一线跟踪、调研和评  
估儿童发展教育实况。

家长们有没有这样的困扰:孩子做很多事情时总是需要不断催促、哄着甚至是吼着才不情不愿地去做。学习上更是如此,写作业的时候一会儿玩笔,一会儿喝点水,一会儿上厕所,就是不能安安静静地把作业完成。很多家长不由怒火中烧:想让孩子主动学习怎么这么难?

“双减”政策出台后,减去了孩子的作业量,减去了孩子的课外培训,孩子的学习回归课堂中,孩子之间的差异性更加明显了,家长们也就更加焦虑了,新一轮的挑战开始了!要想培养一个优秀的孩子,必然要求家长用实力说话,但除此之外,还需要孩子愿意主动去学习。

为什么有的孩子不愿意主动学习呢?其实是孩子在学习的过程中缺乏成就动机。成就动机可以理解为内驱力,它指的是孩子想要达成一种成就而能自我驱动。内驱力简单来说就是做一件事情的动力是源于自己而不是外力。我们通过下面这个故事来了解内驱力的重要性。

一群小男孩每天晚上都会在篮球场打篮球。但

住在篮球场附近的老人每天睡得很早,但很快就被小男孩打篮球的声音吵醒,老人很苦恼,去找男孩们理论,但都不见效。

有一天老人终于想到了一个好办法。等到男孩们再来打篮球的时候,老人送来很多的水或食物,并对男孩们说:“你们篮球打得太好了,为了奖励你们,我给你们每人一瓶水和一些零食。”男孩们很开心地接受了。

第二天男孩们再来的时候,老人只送来一些水,他对男孩们说:“你们还是打得很好,但是我也没多少钱,只能给你们买一些水了”。男孩们有些不高兴了,但还是接受了。

第三天老人什么都没有带来,男孩们一看生气了,对老人说:“你别再想看我们打篮球了,我们再也不来了!”

就这样,老人又可以安心睡觉了。

从这个故事就可以看出,本来男孩们去打篮球是因为他们对篮球感兴趣,喜欢打篮球,属于内力驱动,但当老人用物质奖励他们时,驱动他们去打篮球就是外力了。当孩子做某件事是由外力驱动才去完成的时候,那当外力驱动消失时,孩子也就失去做事的动力了。

孩子的学习也是如此,需要靠孩子的内驱力。家长不要只靠物质去激励孩子学习,当激励消失或

## 主动学习, 关键在于激发内驱力

文 / 祁陶宇



者激励没有达到孩子期望时,孩子就不愿意主动学习了。同理,家长也不要再用威胁恐吓的方式去逼迫孩子学习。无论是哪种外力作用,都无法帮助孩子养成自主学习的习惯。

美国哈佛大学教授、心理学家戴维·麦克利兰(David·C·McClelland)通过对人的需求和动机进行研究,将人的需求进行了层次归纳,其中高层次的就属于对成就、权利以及亲和的需求。一个人的高成就动机越强,他就越容易成功。由此可以看出内驱力在孩子学习过程中的重要性。

作为家长,我们应该怎么做呢?怎样才能激发孩子的内驱力呢?

**给孩子空间,让孩子自己做选择。**很多事情与其催着、哄着或者吼着让孩子去做,不如给孩子一定的空间,让孩子自己做选择,同时也要让他们为自己的行为负责。比如:孩子在写作业之前,家长可以和孩子一起制作计划表,但计划不是家长单方面安排,孩子被迫接收,而是需要与孩子协商好作业完成的时间点,在这个过程中家长可以适当提醒或指导,把主动权交到孩子手中,让孩子对自己的选择负责并承担相应的后果。

挖掘孩子的兴趣或长处,理解并接受孩子的不足。作为家长,我们有喜欢做的事情或者擅长做的事情,当然也会有不喜欢做的事情,对于喜欢的、擅长的事情,我们愿意去做,但对于不喜欢的、不擅长的事情,我们可能会逃避。孩子更是如此,对于喜欢阅读的孩子,他们在业余时间会主动去挑选书本去阅读,而对于不喜欢阅读的孩子,每当阅读的时候就如坐针毡。所以当孩子不得已要去完成一件不想做的事情时,家长不要以一副高高在上的态度颐指气使,而是要转换思维。人们常说,兴趣就是最好的老师,而把每一个兴趣点不断延伸、拓展就会形成知识体系。每个孩子都会在某一个阶段迷恋某种事物,而这种迷恋刚好就是让孩子去拓展认知的

一个契机。家长要擅长去挖掘,发现孩子的兴趣并加以引导。

**不要和别人家的孩子比较。**许多家长都喜欢把自己的孩子和别人的孩子放在一起比较,“我家孩子已经会背 300 首古诗了!”“我家孩子的识字量已经达到一千了!”无形中把孩子的成长变成了一场比赛,而这场比赛没有终点,深受其害的首先是孩子。在教育孩子的过程中,家长不要带着过重的功利心,家长不要过早地给孩子灌输和别人竞争的思想,这样会导致孩子未来在做任何事情的时候都以利益为先,缺乏原则,只重视事情的结果,而不在乎过程。这个过程恰好是内驱力形成必不可少的部分。

**创造环境影响,让孩子找到目标和动机。**成长环境对于孩子的影响是潜移默化的。作为家长,我们要尽量为孩子创造一个积极向上的成长环境,同时要拓宽孩子的眼界,孩子只有见得多、了解得多,总能找到他们的兴趣和关注点,打球、户外跑、学画画等等,很多时候并不是孩子没有兴趣,而是家长没给孩子创造兴趣的环境。在孩子进入中小学阶段,家长可以带孩子去名校参访、听演讲等,让孩子找到榜样,从而以榜样为参照树立目标,内驱力也就形成了。

外在刺激和信息各式各样,有可能是一本书,一个画面,一个事物,甚至是一句话,只要是能触动孩子,就足以成为促使孩子形成内驱力的因子。所以在孩子的成长过程中,父母要为孩子创造环境,观察和了解孩子,及早发现孩子的关注点,将关注点变成孩子的渴望或者期望的目标,这个渴望或期望的目标爆发出来的内驱力,会让孩子朝着更好的方向发展。

孩子一旦找到自己热爱的东西,自然就会专注于此,内在驱动力就会在这样的状态中逐渐形成,也就此养成自律的好习惯,自然就会愿意主动学习了。