

“沉睡”状态下学生内驱力唤醒与激发策略研究

刘柳群

(湖南省怀化市湖天中学, 湖南怀化, 418000)

摘要:随着新时代教育的不断推进, 教育教学面临着学生学习动力不足、态度消极等诸多现实挑战。部分学生长期处于学习意愿薄弱、意志力匮乏、厌学怠惰的“沉睡”状态, 严重制约其自身发展与课堂教学质量的提升。基于此, 本文结合教育实践经验与心理学相关理论, 提出针对性策略: 以沟通与引导为抓手, 倾听学生诉求, 诊断问题根源, 唤醒其“沉睡”的学习意识, 激活内在驱动; 以尊重与信任为支撑, 满足学生高层次心理需求, 将外在认可转化为自主学习的内在动力。研究强调, 教育者需坚持一切从学生实际出发, 精准施策、科学点拨, 切实激发学生内驱力, 助力学生实现全面发展。

关键词:内驱力; 学生“沉睡”状态; 沟通引导; 尊重信任; 教育实践

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v2i5.464

“一个人积极主动地去做某件事情, 无论是出于理性或情感的选择, 总在内心深处有一个驱使他行动的信念或者力量, 这就是他内心最渴望满足的需求——内驱力” [1]。学习内驱力是在个体需求基础上产生的内部唤醒状态与紧张感, 是推动学生主动参与学习、达成学习目标的核心动力。然而, 当前相当一部分学生存在不同程度的学习动力缺失问题, 具体表现为学习目的模糊、学习意识淡薄、意志力薄弱, 甚至出现怠惰、厌学等消极情绪, 这种学习意愿“沉睡”的状态, 不仅抑制了学生主观能动性的发挥, 也给教育教学工作带来了诸多阻碍。因此, 如何科学唤醒并有效激发“沉睡”状态下学生的内驱力, 成为新时代教育教学中亟待解决的重要课题。本文结合内驱力定义中“唤醒状态”“满足需要”“内部动力”三大核心维度, 结合高中教育教学实践, 探讨学生内驱力的唤醒与激发路径。

一、用沟通与引导唤醒沉睡状态, 激活内在驱动

学生学习内驱力的“沉睡”, 往往源于学习过程中的挫败感、迷茫感, 或是未能找到合适的学习路径。沟通是了解学生内心诉求的关键, 引导是唤醒学生学习意识的核心, 二者结合, 能够精准破解学生内驱力不足的困境, 激活其自主学习的内在潜能。

(一) 在沟通中倾听诉求、诊断根源

1967年, 美国心理学家塞利格曼在动物实验中提出“习得性无助”理论, 后续对人类的观察研究也证实, 当个体多次努力仍无法达成目标时, 会逐渐形成绝望、无助的心理状态与消极行为, 即“习得性无助” [2]。这种心理状态在高中学生中尤为常见, 尤其是历史方向的女生, 在数学学习中最易出现此类问题。习得性无助会让学生产生对学习的恐惧、对自我的否定, 进而滋生自卑、逃避、放弃等消极情绪, 严重制约其学习主观能动性的发挥, 加剧内驱力的“沉睡”。

《礼记》有云: “知其心, 然后能救其失也。”要唤醒学生的内驱力, 首先要读懂学生的内心, 找到其“沉睡”的根源。高二分科后, 历史方向学生的数学学习成为教学难点, 为精准掌握学生的学习困境, 本研究通过问卷调查、数据分析与深度访谈相结合的方式, 发现“害怕数学”是影响学生学习频率最高的因素。进一步访谈得

作者简介:刘柳群(1979-), 女, 中学高级教师, 高中历史兼职教研员, 研究方向为高中历史教学、班级管理、高中学生行为习惯与心理问题。

知,大部分历史方向学生对数学学科并非毫无兴趣,初期均有一定的“初始兴趣”,但由于初高中数学学习方法衔接不当,未能及时调整学习状态,导致后续出现听课难懂、做题吃力、考试失利的“三困”局面,进而对数学产生强烈的畏难情绪,陷入自我怀疑的恶性循环,最终表现出暴自弃、消极厌学的典型“习得性无助”行为。

由于学生的归因方式、性格特点、学习基础存在差异,面对习得性无助导致的内驱力不足问题,教师不能采取“一刀切”的方式,而应通过耐心倾听,精准捕捉学生的内心诉求与问题根源,结合学生实际情况,灵活制定应对策略,为后续引导工作奠定基础。

(二) 在引导中唤醒意识、激活动力

“根据学生不同的发展特点,恰到好处的表扬与批评对学生的身心发展起着不可忽视的作用,可以有效激励学生的学习动机,促进学生积极学习”[3]。在唤醒学生内驱力的过程中,科学的引导的是关键,需结合学生的认知特点与学习实际,从自我定位、正向认知、个体差异、团队合作四个方面入手,层层递进,激活学生的内在动力。

首先,协助学生精准自我定位,明确学习目标。通过分析近年高考录取分数线、考题难度、竞争态势等信息,引导学生全面了解高考形势,客观认识自身学习基础与能力水平,避免因目标过高产生挫败感,或因目标过低缺乏动力。结合学生个体情况,指导其制定阶段性学习目标,将长远目标分解为可实现的小目标,让学生在逐步达成目标的过程中,获得成就感,唤醒学习热情。

其次,强化正向认知,增强学习自信心。针对学生的自我否定心理,结合班级实际,制定专属班级誓词,由值日生每天早、中、晚带领全班同学领读,通过集体激励的方式,强化学生的积极心理暗示,让自信内化于心、外化于行。同时,及时捕捉学生的进步,无论是课堂发言的提升、作业质量的改善,还是考试成绩的进步,都给予及时的肯定与表扬,帮助学生打破自我否定的枷锁,建立学习自信。

再次,关注个体差异,实施精准帮扶。笔者与数学学科教师分工协作,形成教育合力:笔者结合过往学生的成功经验与失败教训,从宏观层面指导学生优化学习习惯、合理安排时间、调整学习策略,重点关注学生学习习惯的养成与整体学习状态的调控;数学学科教师则专注于学科方法传授与问题答疑,根据学生的学习基础与接受能力,调整教学进度与教学方法,利用课余时间进行面批面改,针对每个学生的薄弱环节进行精准点拨,激活学生的数学思维,破解学习困境。

最后,鼓励团队合作,共享学习乐趣。学习并非孤军奋战,团队合作能够有效缓解学习压力,激发学习灵感。为此,笔者成立数学学习小组,采用“强强联手”与“强弱帮扶”相结合的模式,让基础较好的学生带动基础薄弱的学生,在交流探讨、互帮互助中,实现思维碰撞、共同进步。同时,引导学生分享学习成果与学习方法,让学生在分享中获得成就感与满足感,进一步激发学习内驱力。经过一段时间的引导,班级学生对数学的畏惧心理逐渐消除,学习积极性显著提升,数学成绩稳步提高,成功实现了从“惧怕数学”到“乐谈数学”的转变。

二、用尊重与信任满足精神需求,转化为内在动力

马斯洛需求层次理论指出,尊重是人类的高层次心理需求,紧邻自我实现需求,涵盖尊严、自主性、他人认可等多个维度,是个体成长与发展的重要支撑[4]。学生作为具有独立思想与情感的生命个体,同样渴望获得尊重与信任,这种精神需求的满足,能够有效转化为自主学习的内在动力,唤醒其沉睡的内驱力。

(一) 用尊重接纳学生需求,破解成长困境

教育的本质是尊重与包容,每个学生都有自己的个性特点与心理需求,尊重学生的差异、接纳学生的需求,是激发学生内驱力的重要前提。在教育实践中,教师应摒弃“俯视”的教育姿态,以平视的角度与学生沟通交流,尊重学生的人格、尊重学生的兴趣、尊重学生的选择,让学生感受到被重视、被理解,从而主动敞开心扉,接受教师的引导。

笔者曾遇到这样一位L同学：课堂上注意力分散，经常在课桌上涂鸦，学习状态不佳。起初，笔者打算对其进行批评教育，但当看到她主动展示自己的画作，并眼神期待地询问“老师，这是我的今日之作，您觉得如何？”时，笔者意识到，她的涂鸦并非单纯的违纪行为，而是其内心热情的表达，背后隐藏着未被满足的心理需求。尽管她未能专注于课堂学习，但在绘画中展现出的专注与才华，恰恰说明她具备较强的内在驱动力，只是这份动力未被引导到学习中。

面对L同学期待认可的目光，笔者及时调整策略，真诚赞扬道：“你的动漫画非常出色，线条流畅、充满创意，能看出你在绘画上很有天赋，为什么不考虑走美术专业的道路呢？”L同学面露难色，回应道：“爸爸妈妈不同意，他们认为学美术难以成名，没有前途。”至此，笔者找到了她课堂表现不佳的深层原因——个人兴趣与父母期望的矛盾，导致其心理需求未被满足，进而影响了学习状态。

针对这一问题，笔者主动与L同学的父母沟通，向他们展示L同学的绘画作品，讲解美术专业的发展前景，劝说他们尊重孩子的兴趣与选择。经过多次沟通，父母最终同意L同学学习美术专业。笔者与L同学达成口头约定：她专注于学业的同时，坚持美术练习，笔者则为她提供专业指导与帮助。此后，L同学发生了翻天覆地的变化：不再迟到早退，课堂上专注听讲，课后主动请教问题，既能在教室里潜心学习，也能在画室里挥洒创意。最终，这位当年未达到高中录取分数线的学生，成功考入南昌航空大学，大学二年级时更是推出了自己的动漫作品集，用实际行动证明了尊重与接纳对学生成长的重要意义。

（二）用信任滋养学生心灵，激发成长动力

美国心理学家罗森塔尔的“皮格玛利翁效应”（又称期望效应）表明，当个体感受到他人的信任与赞美时，会获得强大的社会支持，进而提升自我认同感，激发自信心与进取心，努力达到他人的期望[5]。在教育教学中，教师的信任与期待，是滋养学生心灵的养分，更是激发学生内驱力的强大动力，能够促使学生主动改变、积极成长。

“皮格玛利翁效应”启示我们，信任并非简单的放任，而是一种基于理解与尊重的期望，是教育者开展教育工作的核心基础。当学生感受到教师的信任时，会切实体会到自身的价值，进而产生积极向上的动力，努力不辜负教师的期望。这种信任能够打破学生的心理壁垒，让学生敢于尝试、勇于突破，逐步唤醒沉睡的内驱力，实现自我超越。

Q同学是笔者班级的一名学生，某天他突然向笔者提出：“老师，我能把座位挪到讲台右侧吗？”笔者注意到，讲台右侧前排坐着M同学，M同学相貌清秀、性格阳光，学业成绩优异，尤其在英语学科上表现突出。结合Q同学的眼神示意，笔者瞬间明白他的想法，轻声问道：“是想靠近M同学，向他学习英语，对吗？”Q同学略显羞涩地点点头，眼神中充满了期待与忐忑。笔者笑着回应：“老师相信你，如果你觉得这个位置能帮助你提升学习，老师全力支持你！”尽管洞察了他的动机，但笔者选择给予他充分的信任，不附加任何条件，让他感受到被认可、被尊重。

自调整座位后，笔者密切关注Q同学的变化，发现他每天早自习都会主动大声朗读英语，学习态度明显转变。笔者及时给予肯定：“勇于主动进取的男生，最有魅力！”随着Q同学的学习成绩，尤其是英语成绩的稳步提升，笔者在他的成绩单上写下评语：“扎实的努力成就过硬的实力，不懈的追求彰显男儿本色，继续加油，你会变得更优秀！”在信任与鼓励的滋养下，Q同学的学习积极性越来越高，学习态度愈发端正，最终成功考入华中科技大学，实现了自己的人生目标。

实践证明，教师的信任与期待，能够为学生注入强大的成长动力。正如美国心理学家威廉·詹姆斯所言：“人性深处最强烈的欲望之一便是得到他人的认可与赞赏。”但需要注意的是，信任并非无条件的妥协与放纵，而是“严慈相济”——在坚守教育原则的基础上，给予学生适度的关爱与空间，用严格的要求规范其行为，用真诚的关心温暖其心灵，这样才能真正满足学生的精神需求，将外在的信任转化为内在的学习动力。

结语

学习内驱力是推动学生自主学习、终身发展的核心“引擎”，能够增强学生的自主决断力、探究能力与归因能力，对学生的成长成才具有至关重要的意义。面对学生学习内驱力“沉睡”的现状，教育者应坚持以学生为中心，用真诚的沟通倾听学生诉求，用科学的引导唤醒学生意识，激活其内在驱动；用平等的尊重接纳学生差异，用真诚的信任滋养学生心灵，将精神需求转化为内在动力。教育的真谛，在于“因材施教、润物无声”，唯有坚持一切从学生实际出发，精准施策、耐心点拨，才能真正唤醒“沉睡”的内驱力，助力每一位学生实现自我成长、绽放人生光彩。正如泰戈尔所言：“不是棒槌的敲打，而是水的载歌载舞，才使鹅卵石如此光彩亮丽。”

参考文献：

- [1] 凌家辉. 基于学生内驱力培养的班级管理实践[J]. 中小学心理健康教育, 2023(31): 77-80.
- [2] 高放. 正确运用韦纳归因理论减少高职学生英语学习的习得性无助现象[J]. 校园英语, 2023(03): 88-90.
- [3] 边玉芳. 表扬与批评的妙用——赫洛克等人的表扬与批评实验[J]. 中小学心理健康教育, 2014(16): 36-37.
- [4] 【美】马斯洛著. 许金声 刘锋译注. 动机与人格[M]. 北京: 三联书店, 1987: 168-169.
- [5] 卢乃天. 皮格玛利翁效应对我国思想政治教育的启示[J]. 职业, 2011(33): 91.

Research on Strategies for Awakening and Stimulating Students' Intrinsic Motivation in the "Dormant" State

Liu Liuqun

(Hutian High School, Huaihua City, Hunan Province, Huaihua, Hunan 418000)

Abstract: With the continuous advancement of educational reforms in the new era, teaching and learning are confronted with numerous practical challenges, such as students' lack of learning motivation and negative attitudes. Some students remain in a "dormant" state characterized by weak learning willingness, a lack of willpower, and aversion to learning and laziness for extended periods, which severely restricts their personal development and the improvement of classroom teaching quality. Based on this, this paper proposes targeted strategies by integrating educational practical experience with relevant psychological theories: taking communication and guidance as the starting point, listening to students' demands, diagnosing the root causes of problems, awakening their "dormant" learning awareness, and activating their intrinsic motivation; relying on respect and trust as support, meeting students' high-level psychological needs, and transforming external recognition into intrinsic motivation for autonomous learning. The study emphasizes that educators must adhere to the principle of proceeding from students' actual situations, implementing precise strategies, and providing scientific guidance to effectively stimulate students' intrinsic motivation and assist them in achieving comprehensive development.

Keywords: intrinsic motivation; students' "dormant" state; communication and guidance; respect and trust; educational practice