

基于自我决定理论的职业教育学习动机分析与优化策略研究

孙 睿

上海理工大学管理学院, 上海

收稿日期: 2025年8月14日; 录用日期: 2025年8月27日; 发布日期: 2025年9月12日

摘 要

在当代职业教育体系中, 学生学习动机的高低直接决定了其技能掌握程度、职业素养形成及未来发展潜力。然而, 不少职业院校学生在学习过程中表现出兴趣不足、主动性不高、课堂参与度有限等现象, 这在一定程度上制约了职业教育培养高素质技能型人才的目标实现。自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT)作为当代动机理论的重要分支, 强调自主性、胜任感和归属感三大心理需求的满足对激发内在动机的重要作用。本文以自我决定理论为理论框架, 综合现有研究成果, 分析职业教育中学习动机不足的主要表现及其心理机制, 并提出针对性的优化策略。研究认为, 通过增强学生的自主性、提升其胜任感及强化归属感, 可以有效促进动机由外在驱动向内在驱动转化, 为职业教育的质量提升提供理论支撑与实践参考。

关键词

职业教育, 学习动机, 自我决定理论

An Analysis of Learning Motivation in Vocational Education and Optimization Strategies Based on Self-Determination Theory

Rui Sun

Business School, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Aug. 14th, 2025; accepted: Aug. 27th, 2025; published: Sep. 12th, 2025

Abstract

In the contemporary vocational education system, the level of students' learning motivation directly

determines their mastery of skills, the formation of professional competence, and their future development potential. However, many students in vocational colleges exhibit insufficient interest, low initiative, and limited classroom engagement, which to some extent hinders the realization of the goal of cultivating highly skilled and well-rounded professionals. Self-Determination Theory (SDT), a prominent branch of modern motivation theory, emphasizes the critical role of satisfying the three basic psychological needs—autonomy, competence, and relatedness—in fostering intrinsic motivation. Guided by the framework of SDT and drawing on existing research findings, this study analyzes the main manifestations of insufficient learning motivation in vocational education and the underlying psychological mechanisms, and proposes targeted optimization strategies. The findings suggest that enhancing students' autonomy, improving their sense of competence, and strengthening their sense of relatedness can effectively facilitate the transformation of motivation from extrinsic to intrinsic, thereby providing theoretical support and practical implications for improving the quality of vocational education.

Keywords

Vocational Education, Learning Motivation, Self-Determination Theory

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

职业教育在现代教育体系中占据重要位置,其核心使命是为社会经济发展输送应用型、技能型人才。然而,当前不少职业院校在人才培养过程中面临学生学习动力不足的普遍困境。部分学生对专业学习缺乏兴趣,仅以应付考试或完成学业为目的进行学习;部分学生在技能训练中投入不足,对未来职业发展缺乏清晰规划。这不仅削弱了职业教育的育人功能,也影响了学生的职业竞争力。长期以来,职业教育领域的改革措施多集中在外部条件的改善,例如课程体系优化、教学设备更新、师资力量提升等。这些措施虽有助于改善学习环境,却未能从根本上激发学生的内在学习动机(张建双,王禹,2025)。动机作为驱动学习行为的内在力量,其质量和稳定性对学习成效具有决定性影响。因此,探索学习动机的心理机制并据此制定优化策略,是职业教育质量提升的重要途径。自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT)提供了一个分析学习动机的系统框架,强调自主性、胜任感和归属感三大心理需求在激发内在动机中的核心作用。已有研究在高等教育、基础教育、教师发展等领域验证了这一理论的有效性,并提出了相应的动机激发策略(胡佳琦,2025;王智莹等,2025;彭敏,龚筠雅,2025)。然而,在职业教育情境下,SDT的应用研究相对不足,尤其缺乏针对职业院校学生心理特征的理论性分析。本文拟以自我决定理论为框架,结合国内外相关研究成果,从自主性、胜任感、归属感三个维度分析职业教育中学习动机不足的表现与成因,并提出系统的优化路径,以期职业教育改革提供理论支持和策略参考。

2. 理论基础:自我决定理论

2.1. 理论发展与研究现状

自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT)由 Deci Edward L.和 Ryan Richard M.等人在 20 世纪 80 年代提出,是当代动机心理学的重要理论之一。该理论强调,个体的行为动机不仅源于外部环境的驱动,还可能源于内在兴趣与自我价值的追求。动机的质量取决于三种基本心理需求——自主性、胜任感和归

属感一一的满足程度。当这些需求得到充分支持时，个体更倾向于表现出高质量的内在动机与自我调节能力；反之，则可能依赖外部控制甚至丧失学习动机(胡佳琦, 2025)。近年来，SDT 已广泛应用于教育、组织管理、体育训练等领域。在教育领域，相关研究涵盖了中小学教师的情绪劳动(王智莹等, 2025)、乡村教师的数字素养提升(彭敏, 龚筠雅, 2025)、大学课程思政改革(朱圆, 2025)以及学风建设与学习 5 提升(张建双, 王禹, 2025)等方面。这些研究均验证了三大心理需求满足与学习动机质量之间的密切关系，为将 SDT 引入职业教育学习动机的研究提供了坚实的理论支撑。

2.2. 动机类型与连续体模型

自我决定理论将动机分为内在动机、外在动机和无机机三种类型。内在动机是指学习者基于兴趣、好奇心或个人满足而主动参与学习，这种动机高度自我决定，能够在较长时间内维持学习热情与投入。外在动机则源于外部奖惩或社会期望，例如为了获得学业奖励、升学机会或避免惩罚而学习，其自我决定程度相对较低。无机机是指学习者缺乏任何驱动力，对学习既无兴趣也无外部激励，往往伴随冷漠与回避的情绪。连续体模型进一步揭示，动机存在从外部调节到完全内化的渐进过程，包括外部调节、内摄调节、认同调节等不同阶段。随着个体对学习活动的价值认同度逐渐提高，其动机会逐步转化为内在动机。这一转化过程在很大程度上依赖于教育环境对自主性、胜任感和归属感的支持程度(张建双, 王禹, 2025)。

2.3. 三大心理需求及其教育意义

在 SDT 框架下，自主性、胜任感和归属感被视为驱动高质量学习动机的核心心理需求。自主性是指学习者在学习活动中感受到的选择权与控制感，当学生能够根据个人兴趣和目标决定学习方式与内容时，他们更容易形成稳定而持久的学习动力。胜任感是学习者在完成学习任务过程中对自身能力的积极感知，能有效应对挑战并获得成就体验会显著增强其学习信心与投入度。归属感则是学习者在学习情境中体验到的被他人接纳、关心和支持的感受，它为学习过程提供情感安全感和社会联结感。在教育情境中，满足这三大心理需求不仅能够促进学生动机由外在调节向内在调节转化，还能提升其学业成就、心理健康水平及对所学专业与未来职业的认同(江毓等, 2023)。

3. 职业教育中学习动机不足的表现与成因

3.1. 自主性不足

自主性是学生在学习过程中感受到的选择权和控制权，它直接影响动机的内化程度。然而，在职业教育情境中，自主性不足是较为突出的现象。多数职业院校课程体系高度固定，学生在选修课程、实训项目和学习方式上的自由度有限，这种高度标准化的教学安排容易使学生将学习任务视为外部规定的义务而非自我驱动的目标(宫颖韵, 吴秋翔, 2025)。此外，课堂上教师往往是唯一的知识传递者，学生缺乏参与教学设计、目标设定或评价方式制定的机会。这种“一元化”的教学权力分配会使学生在学习中产生被动接受的心理，从而降低其自主性体验(董静等, 2025)。有研究指出，缺乏自主性支持的学习环境会导致学生依赖外部奖惩来维持学习行为，难以形成稳定的内在动机。从心理机制看，当学习活动被外部控制而非由个人意愿驱动时，个体的行为目标与自我价值之间的联系会被削弱，导致动机难以内化为持久的自我调节行为(胡佳琦, 2025)。

3.2. 胜任感缺失

胜任感是学习者对自身能力和成就的积极感知，它在维持学习动机中起着关键作用。然而，在职业

院校中,学生的胜任感往往得不到有效建立。一方面,评价体系倾向于一次性终结性考核,缺乏过程性反馈,使学生难以及时确认自身的能力进步(江毓等, 2023)。另一方面,部分教学任务的难度与学生的能力水平存在较大差距,要么过于简单,缺乏挑战性,要么过于困难,导致频繁挫败,这两种情况都会削弱胜任感(胡迎春等, 2025)。此外,在部分专业中,实训内容与未来职业岗位技能脱节,使学生难以在学习过程中体验到技能掌握的实用价值。这种学习与职业发展的割裂,会让学生难以将当前学习与未来职业成功建立联系,从而降低投入度(乔乐, 2025)。研究表明,胜任感不足不仅会直接削弱学习动机,还可能影响学生对专业认同和职业目标的形成(彭敏, 龚筠雅 2025)。在缺乏能力自信的情况下,学生更容易在面对学习挑战时选择退缩,进而形成动机恶性循环。

3.3. 归属感薄弱

归属感反映了学生在学习环境中感受到的接纳、支持与情感联结程度。在职业院校中,归属感不足主要体现在两方面:其一,学生之间缺乏稳定的学习共同体,课堂交流多局限于任务完成层面,缺乏深层次的学术与情感互动(陈薇伊, 2025);其二,师生关系多以知识传递为核心,缺乏针对个体发展的关心与职业指导(巩文花, 薛洋奎 2025)。归属感的缺失会削弱学生对学习环境的情感投入,使他们在学习中缺乏安全感和认同感(朱圆, 2025)。更重要的是,当学生在学习过程中感到孤立无援时,其内在动机会受到显著抑制,即便外部奖励能够在短期内刺激学习行为,也难以形成长期稳定的学习驱动力(王智莹等, 2025)。在职业教育这种高度实践导向的学习环境中,归属感的缺失不仅影响学业表现,还会在潜移默化中降低学生对职业角色的认同度,从而影响其职业发展路径的选择(张建双, 王禹, 2025)。

4. 基于自我决定理论的职业教育学习动机优化策略

自我决定理论强调,学生的学习动机质量依赖于自主性、胜任感和归属感三大心理需求的满足。在职业教育中,这三方面往往同时受到教学体制、课堂环境和评价机制的制约,因此优化策略必须在满足这些心理需求的基础上展开。

4.1. 增强自主性

在职业教育课程体系中,提升学生的自主性首先需要扩大其在学习内容与方式上的选择空间。模块化课程与项目化学习能够使学生根据兴趣和职业目标自主组合学习路径,这种选择权让学生在心理上感到学习是出于自我意愿而非外部强迫,从而促进动机的内化(翟芮, 2024)。与此同时,引入协商式教学,让学生在课程目标、任务安排和评价标准的制定中参与决策,有助于提升其对学习过程的控制感与责任感,从而稳定学习投入(胡佳琦, 2025)。此外,应当逐步减少对控制性外部激励的依赖,例如单纯依靠奖惩维持学习秩序,因为过度的外部控制会削弱学生的自主感,使动机停留在顺从层面。相反,通过兴趣引导和目标共创来维持学习动机,能够更好地激发持久的内在驱动力(宫颢韵, 吴秋翔, 2025)。

4.2. 提升胜任感

职业教育的胜任感培养不仅依赖技能教学本身,更需要科学的任务设计与反馈机制。建立分阶段、多元化的评价体系,使学生在不同学习阶段都能获得即时而具体的能力反馈,有助于其在不断积累的成就感中提升自信(江毓等, 2023)。这种反馈与成就的正循环,会让学生更愿意迎接挑战。任务设计应当遵循“最佳挑战区”原则,难度既要具有挑战性,又应在学生的能力可达范围内,避免因过易而无聊或因过难而挫败(胡迎春等, 2025)。同时,教师应在课堂中明确强调技能与未来职业发展的直接关联,使学生将学习成果视为实现职业目标的必经之路,从而赋予学习更高的意义价值(乔乐, 2025)。在这一过程中,展示优秀学生或技能竞赛获奖者的成长路径也能为学习者提供能力可达的标杆,增强其对自身潜力的信

心(彭敏, 龚筠雅, 2025)。

4.3. 强化归属感

归属感的提升是职业教育学习动机优化中不可或缺的环节。通过建立跨班级、跨专业的学习共同体, 学生可以在学术与情感两个层面获得支持, 这种集体联结能有效减少学习孤独感(陈薇伊, 2025)。推行导师制, 由教师或行业专家为学生提供学业与职业发展指导, 不仅能在认知上帮助学生规划未来, 还能在情感上建立稳定的信任关系(巩文花, 薛洋奎, 2025)。在课堂上, 教师可通过情感化沟通策略, 例如共情倾听与正向反馈, 营造支持性氛围, 让学生在心理上感到被接纳和尊重(董静等, 2025)。此外, 在课程思政中融入职业认同的引导, 将行业文化和职业精神贯穿于教学内容, 可以促使学生在价值层面认同自身的职业角色, 这种认同感不仅强化了学习群体的凝聚力, 也为长期动机的维持提供了情感基础(朱圆, 2025)。

5. 结论与展望

研究以自我决定理论为框架, 从自主性、胜任感和归属感三个维度分析了职业教育中学习动机不足的表现与成因, 并提出了针对性的优化策略。研究表明, 职业院校学生的学习动机问题并非单一因素所致, 而是教学制度、评价机制、师生关系以及学习环境多重作用的结果。在动机不足的情境中, 学生往往表现为被动学习、缺乏持久投入和兴趣下降, 这些问题若长期存在, 将直接影响其技能掌握和职业发展。

基于自我决定理论的优化策略强调, 通过增强学生在学习中的自主性、提升其对自身能力的信心, 以及建立良好的学习归属感, 可以促进外在动机向内动机的转化, 进而提升学习质量与持续性。这一过程不仅要求学校在课程设计、评价方式和课堂管理上做出调整, 还需要教师在日常教学中主动营造支持性环境。展望未来, 职业教育学习动机研究有三个值得关注的方向。第一, 应在更多不同类型和层次的职业院校中检验自我决定理论策略的适用性, 比较不同专业背景下策略效果的差异。第二, 可以将自我决定理论与其他学习动机理论(如期望价值理论、成就目标理论)结合, 构建多维度的动机优化模型, 以更全面地解释学习行为。第三, 随着信息化和人工智能技术的发展, 职业教育的学习环境将日益数字化, 未来研究应探讨在虚拟与混合学习环境中如何满足学生的自主性、胜任感和归属感需求, 以确保动机优化策略在新型教学模式下依然有效。总之, 将自我决定理论应用于职业教育学习动机问题的分析与优化, 不仅能提供系统的理论指导, 还能为教学改革提供实践路径, 从而推动职业教育培养目标的高质量实现。

参考文献

- 陈薇伊(2025). 自我决定理论视角下高职院校创新创业人才培养路径探索. *卫生职业教育*, 43(8), 20-24.
- 翟茵(2024). 以职业目标为导向的高职英语学习动机激励策略研究. *太原城市职业技术学院学报*, (2), 125-128.
- 董静, 张思桦, 胡玉梅(2025). Z 世代职业院校学生学习动机不足与教师情感化传播策略研究. *海外英语*, (12), 200-202+237.
- 宫颢韵, 吴秋翔(2025). 从“学术酒吧”看当代青年学习观: 基于自我决定学习理论的阐释. *中国青年研究*, (6), 92-100.
- 巩文花, 薛洋奎(2025). 职业本科院校大学生学习动机与学习习惯对学业成绩的影响研究. *中国校医*, 39(4), 293-296.
- 胡佳琦(2025). 社交媒体平台用户生成内容的激励悖论问题研究——基于自我决定理论. *长沙大学学报*, 1-7.
<https://link.cnki.net/urlid/43.1276.G4.20250722.1746.006>
- 胡迎春, 朱飞, 康丁文(2025). 高职学优生学习动机影响机制的质性研究——基于广西 L 职业学院奖学金获得者的访谈分析. *职业技术教育*, 46(8), 42-47.
- 江毓, 顾玲玲, 黄凯丽, 虞惠(2023). 基于主成分分析的职业院校学生学习动机研究. *现代商贸工业*, 44(24), 118-121.
- 彭敏, 龚筠雅(2025). 自我决定理论视域下乡村教师数字素养发展的困境与突破. *黑龙江教师发展学院学报*, 44(8), 19-23.

-
- 乔乐(2025). 高职院校学前教育专业学生职业认同与学业成就关系探究——学习动机和学习投入的链式多重中介作用. *连云港师范高等专科学校学报*, 42(2), 78-85.
- 王智莹, 于影丽, 江楠(2025). 自我决定理论视域下中小学教师的情绪劳动及其管理策略研究. *西部素质教育*, 11(8), 108-111.
- 张建双, 王禹(2025). 自我决定理论驱动下高校学风建设的创新路径与策略. *大学教育*, (11), 25-29.
- 朱圆(2025). 自我决定理论视域下新时代大学英语课程思政教学路径探究. *海外英语*, (12), 146-148.