

# 自我决定理论视角下外语学习愉悦的促进机制与教学策略研究

马小霞

西北师范大学 外国语学院, 中国·甘肃 兰州 730070

**【摘要】**本研究以自我决定理论为框架, 探究高中生外语学习愉悦与自主、能力、归属基本心理需求满足的双向动态关系。积极心理学介入二语习得后, 外语学习愉悦的重要性凸显, 但现有研究多停留在现象描述, 缺乏从动机理论剖析内在机制。论文经理论阐释与案例分析指出, 满足基本心理需求是激发学生内在动机与愉悦情绪的关键: 教师提供选择性任务满足自主需求, 设适度挑战与积极反馈满足能力需求, 建合作型课堂共同体满足归属需求。需求获支持易生学习愉悦, 反之愉悦也能强化学习行为、巩固需求满足, 形成良性循环。据此提出创设自主支持环境、实施分层任务与过程性评价、培育包容课堂文化等高中英语教学路径, 为教师优化实践、同步提升学生语言能力与学习幸福感提供依据。

**【关键词】**自我决定理论; 外语学习愉悦; 高中英语教学

## 1 引言

自我决定理论由 Ryan 和 Deci 于 1985 年提出, 是关于人类动机与人格发展的宏观理论, 广泛应用于教育、组织管理等领域。其核心是个体自主、能力、归属三种基本心理需求满足时, 能激发高质量内在动机, 促进身心健康与幸福感提升。该理论的基本需求理论(明确动机内化前提)与有机整合理论(描绘动机从缺失到形成自主动机的谱系), 对外语教学有突出解释力。

积极心理学涌入二语习得研究后, 外语学习愉悦(学习者体验的乐趣等积极情绪, 属高唤醒正面学业情绪)成为新视角, 但现有研究多描述愉悦本身及影响因素, 缺乏从动机理论探讨其生成与干预机制, 未系统阐释情绪与语言能力协同发展路径。

故此, 本研究以自我决定理论的上述两子理论为基础, 剖析基本心理需求满足对高中生外语学习愉悦的促进作用, 探索通过课程设计与教学互动激发学生内在动机、满足心理需求以促积极情绪的路径, 为高中外语教学提供理论与实践参考。

## 2 外语学习愉悦与基本心理需求的双向促成关系

自我决定理论既为理解二语学习动机提供框架, 也对学习情绪有强解释力。据基本需求理论, 自主、能力、归属需求的满足是个体心理健康与幸福感的前提: 需求获支持则助积极发展与情绪体验, 受挫则易致学习倦怠与情感疏离。近年研究显示, 积极情绪可促学业投入与成效, 还在人格特质与学业成绩间起中介作用。可见, 需求满足能激发动机、催生愉悦, 愉悦又可强化学习行为、间接巩固需

求满足, 形成双向互促循环。但现有研究对二者双向动态机制的探讨仍不足, 本节拟依基本需求理论剖析三种需求与愉悦的作用机制

### 2.1 自主需求与愉悦

自我决定理论由 Ryan 和 Deci 于 1985 年提出, 是关于人类动机与人格发展的宏观理论, 广泛应用于教育、组织管理等领域。其核心是个体自主、能力、归属三种基本心理需求满足时, 能激发高质量内在动机, 促进身心健康与幸福感提升。该理论的基本需求理论(明确动机内化前提)与有机整合理论(描绘动机从缺失到形成自主动机的谱系), 对外语教学有突出解释力。

积极心理学涌入二语习得研究后, 外语学习愉悦(学习者体验的乐趣等积极情绪, 属高唤醒正面学业情绪)成为新视角, 但现有研究多描述愉悦本身及影响因素, 缺乏从动机理论探讨其生成与干预机制, 未系统阐释情绪与语言能力协同发展路径。

故此, 本研究以自我决定理论的上述两子理论为基础, 剖析基本心理需求满足对高中生外语学习愉悦的促进作用, 探索通过课程设计与教学互动激发学生内在动机、满足心理需求以促积极情绪的路径, 为高中外语教学提供理论与实践参考。

### 2.2 能力需求与愉悦

能力需求指个体渴望在互动中感觉有效, 并能达成预期结果。在Seligman (2011) 提出的幸福理论PERMA模型中, “积极情绪”与“成就”两项均与能力需求的满足密切相关。该模型拓展了二语教学的目标维度, 强调除语言

能力外，学生的情绪体验与成就感同样至关重要。

当学生成功掌握某一语言知识点或有效完成交际任务时，其能力需求得到满足，这不仅会激发更强的学习动机，也能提升其自我效能感，进而引发愉悦情绪，形成“成功体验→自我效能感提升→愉悦情绪→更积极参与→更大成功”的良性循环。反之，若个体的能力表现长期未获认可，需求持续受挫，则难以产生真正的学习幸福感与持久投入。

为通过能力需求的满足促进学生愉悦，教师可采取以下策略：首先，依据维果茨基的最近发展区理论，设置难度适中的挑战性任务，确保学生在付出努力后能够获得成功体验。其次，采用多元的形成性评价方式，关注学生的个体进步与优势领域，提供具体、积极的反馈，帮助其建立基于进步的积极自我认知。最后，引导学生超越“唯分数论”的局限，认识到语言学习在有效沟通、批判性思维与文化理解等方面的多元价值，从而在达成这些非语言目标的过程中获得深层次的满足感与愉悦情绪。

### 2.3 归属需求与愉悦

归属需求指个体渴望与他人建立并维持稳定、积极的情感联系，感受到集体的关怀与接纳。作为社会性存在，个体在温暖、互惠的支持性关系中更能体验到归属感，并愿意为其所在集体做出贡献。个体心理学先驱阿德勒曾指出，人的烦恼多源于人际关系。学校作为一个微型社会，是学生演练与发展人际交往能力的重要场域。

在外语教学情境中，学习一门新语言不可避免地会面临文化差异与潜在的冲突。教师应创造安全、和谐的课堂语境，引导学生以开放、包容的心态看待文化差异，逐步培养其跨文化理解与适应能力。同时，帮助学生树立“人类命运共同体”意识，认识到自身作为全球公民的价值与责任。总之，当学生在校内与校外均能感受到连接、尊重与归属时，其关系需求便得到了实质性的满足，并为积极的学习情绪提供了肥沃的土壤。



图1 基本心理需求满足与外语学习愉悦的双向促进模型

(图示：自主、能力、归属三大需求通过教学支持得到满足，催生外语学习愉悦与内在动机，进而反向强化学习行为并促进需求的进一步满足，形成良性循环。)

### 3 教学案例分析：以“John Snow Defeats ‘King Cholera’”为例

需求的满足与积极情绪的促进，要求教师立足学生视角，深度解读教材，设计出既能引发认知挑战又能带来情感满足的教学路径。下文将结合《普通高中英语课程标准（2017年版2020年修订）》附录中的教学案例“John Snow Defeats ‘King Cholera’”进行剖析，阐释如何通过教学活动设计满足学生的基本心理需求，从而激发其内在动机与愉悦情绪。

本案例的主题语境为“人与社会”，聚焦科学家与科学精神。教师围绕John Snow如何探究霍乱之源并最终战胜霍乱的过程，设计了一系列层次递进的教学活动。

满足能力需求的活动：教师设计了如事实性信息搜集、概括科学研究过程、总结主要内容等任务。这些活动遵循了“学习理解—应用实践—迁移创新”的认知路径，难度阶梯设置合理。学生在完成任务的过程中，能够清晰地感受到自身信息处理、逻辑概括与语言运用能力的提升，从而获得显著的能力满足感。

满足自主需求的活动：教师安排了诸如通过图片情境设身处地提出个人解决方案、设计模拟记者问答、依据自身理解回答问题、分享个人感想等活动。赋予学生充分的表达自由与选择空间，尊重其个性化理解与创造，有效满足了其自主需求，并在此过程中促进了愉悦感的产生。

满足归属需求的活动：教师组织了小组合作活动、推断John Snow的优秀品质、总结科学家精神、师生共同课堂小结等。这些活动无论是促成了学生与文本的深度对话，还是加强了师生、生生之间的互动，都致力于构建一个学习共同体。学生在合作中发挥特长，在交流中碰撞思想，感受到彼此的支持与团队的归属感，其关系需求由此得到满足。

通过本案例可以看出，学生主要通过两种途径实现基本心理需求的满足：第一，与文本/任务对话。学生通过完成具有意义和挑战性的阅读与思维任务，以适合自身的方

式选择策略、建构意义，并从能力提升与自主探索中获得满足。第二，与师生互动。在课堂这个学习共同体中，通过高质量的小组合作与师生交流，学生体验到被了解、被接纳的感觉，从而增强归属感。这要求教学不仅是教师的单向设计，更是师生双向奔赴的互动过程，最终目标是培养学生成为善于在课堂中主动汲取养分、满足自身成长需求的自主学习者。

#### 4 基于自我决定理论的高中英语学习策略建构

基于上述机制分析，本研究从学生作为能动主体的角度，提出以下旨在促进心理需求满足与学习愉悦的高中英语学习策略：

##### 4.1 强化主体意识，发展元认知能力

学生不应仅是教学干预的对象，更应是自身学习的主导者。其主观能动性的发挥对自主性发展具有决定性作用。教师与家长应转变角色，成为学习的引导者与支持者，鼓励学生自主选择学习任务、负责自身学习进程，例如在拓展阅读、项目主题选择上享有决策权。在课堂中，教师应多设置开放性问题，鼓励学生进行批判性思考与自我反思，培养其元认知能力，使其学会监控、评估与调整自己的学习策略。

##### 4.2 聚焦优势领域，追求全面发展

学生应善于发掘并培养自身的优势与兴趣，无论是在语言技能的某一特定方面（如演讲、写作），还是在与英语相关的跨学科领域（如用英语讲述中国历史、演唱英文歌曲）。拥有一技之长能显著提升学生的成就感与自我价值感。同时，需强调德智体美劳的全面发展。全面的素养是专业技能持续发展的基石，各方面素质的协调发展有助于个体形成健全的人格与可持续的学习能力，从而为外语学习提供更强大的内在动力与更丰富的意义语境。

##### 4.3 营造支持环境，培育跨文化心智

学生应具备主动营造与适应有利学习环境的能力。这既包括优化物理空间（如个性化布置书房、整理学习资料），也包括构建心理环境（如建立积极的学习心态、寻找志同道合的学习伙伴）。在外语学习中，尤为重要的是培育跨文化心智。学生应深刻理解语言、思维与文化三者密不可分，主动了解英语国家的历史、文学与社会，以辩证、开放、包容

的态度看待文化差异，汲取多元文化精华，摒弃糟粕，在全球视野下定位自身，实现从“工具性语言学习者”到“跨文化沟通者”的转变。

#### 5 结论

本研究以自我决定理论为核心框架，系统探讨基本心理需求（自主、能力、归属）满足与学生外语学习愉悦的双向促进关系。理论分析与案例显示，外语学习愉悦不只是积极情绪结果，更是推动学生产生内在动机、维持高水平学习投入的关键中介变量。教师通过设计选择性任务、提供过程性能力反馈、营造支持性课堂学习共同体，可有效满足学生心理需求，进而激发其学习愉悦感与幸福感。

基于上述机制，研究从教学实践与学生发展层面提出策略建议：创设自主支持环境、设计分层挑战任务、构建和谐课堂文化，同时引导学生发展元认知能力、发挥自身优势、培育跨文化素养，为高中英语教学实现学生积极情绪体验与语言综合运用能力协同发展提供可行路径。

未来研究可通过实证方法（如干预实验、追踪研究）检验策略实效，还可探索数字化教学、跨文化虚拟交流等情境中，该理论视角下情绪与动机的动态交互机制，以丰富外语教育心理学的理论与实践。

#### 参考文献：

- [1] Klein, Martin. (2019). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. *Sociological Review*, Vol.55(3):412-413.
- [2] 郭衍, 曹一鸣. 学习动机对学习效果影响的深度解析——基于大规模学生调查的实证研究 [J]. 教育科学研究, 2019, (03): 62-67.
- [3] 胡洁&朱一凡. (2025). 自我决定理论视角下学生感知教师支持对外语愉悦的影响研究. 外语与外语教学, (01), 75-83+147-148.
- [4] 秦艳妮&窦琴. (2013). 人本主义视角下自我决定动机理论对外语教学的启示. 中国电力教育, (10), 230-231.
- [5] 赵娜&王俊菊. (2010). 中学英语教师课堂动机策略研究. 外语教学理论与实践, (01), 47-54+68.