内在动机——自主掌握人生的力量

清华大学社会科学学院院长彭凯平教授在这本书的序言中写道：“希望每一个人都能实现心灵的自由，幸福最终来自心灵的解放”。这也正是本书作者德西所认为的，只是追求外界强加的价值和目标是不自由的，因为他们丧失了内在动机和真正的自由，也无法获得真正的幸福。爱德华·L·德西是社会心理学界知名的学者，他和合作者查理德·瑞安共同提出的自我决定论，推翻了长久以来人们对于奖励是激励行为的最佳方式的信念，在心理学领域影响重大，该理论最大的核心概念之一就是内在动机。每本书都有自己的使命，这本书的使命在它的封面就体现了，就是：“如何才能永远带着乐趣和好奇心学习、工作和生活？”这也是我会选择读这样一本有关于心理的书的原因。

内在动机其实就是我们平时常说的“内驱力”，而德西提出的自我决定论，在心理学中也叫“德西效应”，是指适度的奖励有利于巩固个体的内在动机，但过多的奖励却有可能降低个体对事情本身的兴趣，降低其内在动机，最终适得其反。也就是“外部奖励削弱内在动机”。德西在本书中呈现了他的实验，实验证明，当一个人进行一项愉快的活动时，给他提供奖励，反而会减少这项活动给他的内在吸引力。让我想到一个故事，有一群孩子在以为老人家门前嬉闹，叫声连天，几天过去了老人难以忍受，所以他出来给了每个孩子10美分，说你们这样让这里变得很热闹，让我觉得自己年轻了不少，这点钱是用来表示歉意的，孩子们就很高兴，第二天很快就来了，老人再出来，给了每个孩子5美分，也还可以了，孩子们拿着钱兴高采烈的走了，第三天，老人只给了每个孩子两美分，孩子们很生气，一天才给两美分，知不知道我们在这里多辛苦啊，他们向老人发誓，说他们在也不会为他来玩了，这个故事中，老人的方法很简单，他将孩子们的内部动机：为自己快乐而玩，变成了外部动机：为得到奖励而玩，而他操纵着美分这个外部因素，所以也操纵了孩子们的行为。这种效应在生活中应用非常广泛，比如说父母会对孩子说，如果你这次考试考100分，就给你100块钱；要是能考进前5名，就奖励你一个新玩具等等，但正是这种不当的奖励机制，将孩子的兴趣一点一点的消减。当孩子尚没有形成自发的内在的学习动机时，我们从外界给他激励来刺激他以推动他的学习活动这种奖励是必要和有效的，但如果学习活动本身已经使他们感到很有兴趣了，此时再给他们奖励不仅显得多此一举而且可能适得其反，一味的奖励会使孩子们把奖励看成学习的目标，导致学习的目的从本身为自己而学到了只关注当下的名次和奖励物。我们应该引导孩子树立远大的理想，增进孩子对事情本身的情感、兴趣、内在动机、帮助孩子收获乐趣。

我们怎么样才能做到自主？怎样才能做到自己愿意去做一些事情，而不是被外在的东西所强迫，同时我们要知道被外在东西所强迫去做一些事情和自主自动自发去做一些事情究竟有多大的差别，这就是这本书所研究的主题。我们很多学生在学校学习，你总能觉得到他是身在曹营心在汉，虽然人在这个地方，但他的魂并不在，这种疏离的感觉，是能够有感受的。由于内在动机和外在动机的不同，如果你做事情是来自于内在动机，很容易出现沉浸的状况，你是完整的，别人能够感受到你在这，但是如果你是外在动机驱动的，你在做一件事情大家就能够感受到你并不在乎。所以今后我们所要研究的话题，逐渐要发生一个转变，过去人们在谈到动机这件事情的时候，我们的提问总是如何才能够激励他人，这是过去的问题，这个问题提错了，我们不能整天去研究我们应该如何去激励他人，而应该去研究另外一个话题叫做人们怎样创造条件让他人激励自己。这让我想到了同样是心理学家的卡尔·荣格说过这样一段话：“你连想改变别人的念头都不要有。要学习太阳一样，只是发出光和热，每个人接收阳光的反应有所不同，有人觉得刺眼有人觉得温暖，有人甚至躲开阳光。种子破土发芽前没有任何的迹象，是因为没到那个时间点，只有自己才是自己的拯救者。”他们的观念在这方面应该不谋而合了。或许我们要做的不是要改变一个人，而是激励他人拥有内在动机，从而自己改变自己。这也是我阅读这本书之后的最大感受。