

09:00

Fri, Sep 13



MESSAGE

09:00 am

學生資源發展中心

如何提高學習動機??

根據Deci和Ryan的自我決定理論 (1985)，
我們的行為是由兩種動機引發：

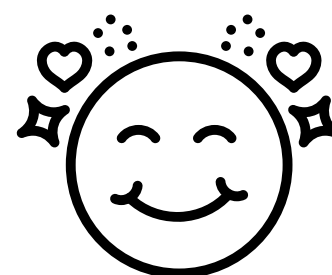
外在動機



行為是基於獎勵

例如，努力學習是因為你
想要獲得更好的GPA並
升讀理想的大學

內在動機



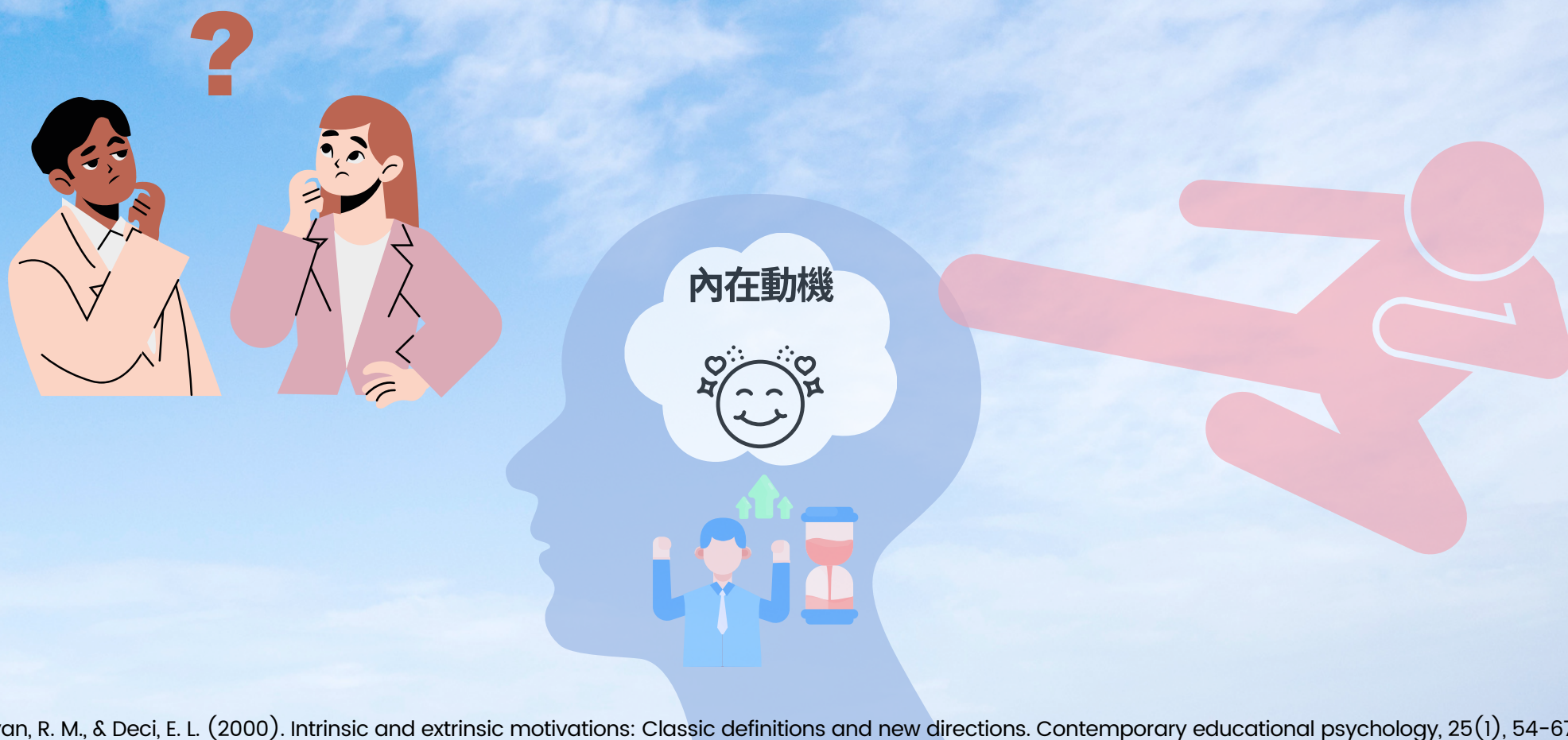
行為是基於興趣/享受

例如，努力學習是
因為你認為學習本身
是有趣的/令人愉快

更高的滿足感和更好的表現與內在動機息息相關。

然而，許多教學活動似乎本質上並不是那麼有趣！

那麼我們如何增加自己的內在動機呢？？



努力學習可以讓我實現夢想，從而做到我認為有意義的工作。
(努力學習對我來說很有意義。)



意義建構/內化的過程能讓外在動機轉化為內在動機

歡迎聯絡SDRC以提升你的 學習動機並升讀理想的大學

Enquiries:
sdrc@hkuspace-plk.hku.hk
3923 7080
instagram: @hpshccsdrc

