

基于“学习力三感模型”的学习力测评与学业规划实践研究——以中学生重塑学习力为例

陈琳娟

方索研究院, 中国·四川 成都 610031

摘要: 学习动力不足, 学习目标不清晰, 是当前中小学生常见的学业困境。本文基于“学习力三感模型”(安全感、成就感、目标感), 结合 100+ 学生测评数据, 精准个案跟踪, 探讨如何通过科学测评识别学生的“学习体质”, 提出了一套“科学测评—植物隐喻—精准指导”的实践路径, 并运用“可视化目标激励法”“KISS 复盘法”等学习方法引导学生重塑学习力。该模型将 5 级学习安全感与 3 种动机类型组合为 15 种学习力状态, 并以植物特质进行具象化表达, 同时通过目标感二象限(学习目标/学习计划)实现动态追踪。实践表明, 该模型能有效帮助学生从“被动学习”转向“主动建构”, 为一线教师、学业规划师, 生涯导师提供了可复用的测评工具与指导路径。

关键词: 学习力; 学习动力; 学习力三感模型; 安全感; 成就感; 目标感

Learning Power Assessment and Academic Planning Based on the Three-Sense Learning Power Model: An Action Research Study on Reconstructing Learning Power Among Secondary School Students

Chen Linjuan

Fangsuo Research Institute, China Sichuan Chengdu 610031

Abstract: Insufficient learning motivation and unclear academic goals are common academic challenges among primary and secondary school students. Based on the Three-Sense Learning Power Model (sense of security, sense of achievement, and sense of purpose), this study integrates assessment data from more than 100 students and conducts precise case tracking to explore how scientific assessment can be used to identify students "learning profiles". A practical pathway of "scientific assessment—plant metaphor diagnosis—targeted guidance" is proposed. In addition, learning strategies such as the Visual Goal Motivation Method and the KISS Reflection Method are employed to help students rebuild their Learning Power. The model combines five levels of learning security with three types of motivational orientation, generating fifteen distinct learning power states. These states are represented through plant metaphors to facilitate intuitive understanding. Furthermore, a dynamic tracking mechanism is established through a dual-goal framework consisting of learning objectives and learning plans. Practical application indicates that the model effectively assists students in shifting from passive learning to active self-construction. It also provides frontline teachers, academic planners, and career counselors with a replicable assessment tool and guidance framework.

Keywords: Learning power; Learning motivation; Three-sense learning power model; Sense of security; Sense of achievement; Sense of purpose

0 引言

当前, 中小学生“学习力不足、目标感模糊”已成为教育领域普遍关注的困境。无数学生在“不知为何而战”的迷茫中日渐消沉, 表现为被动学习、效率低下甚至自我否定。

传统的成绩分析只能呈现学习知识的“结果”, 却无法洞察学生内在的“学习体质”, 即其在自我认知、情绪管理与学习行为层面的深层反应模式。了解孩子的学习力

三感状态, 就如同我们需要了解运动员的身体体质适合哪种赛道, 田径还是羽毛球, 游泳还是网球, 才能适性扬才的培养。不仅如此, 面对比赛, 运动员的当前身体情况是否良好也很重要, 如果一个运动员平时水平非常高, 但是发着高烧, 那么我们可以预期他也很难以拿到好的成绩。

基于此, 笔者基于十五年教育工作实践, 整合并验证了“学习力三感模型”, 将学习力拆解为可测量、可指导的三个维度, 为教学实践提供重要分析工具。

1 我们面临的困惑：当学习变成一场“不知为何而战的战役”？

在中小学教师一线教学、学业规划老师日常咨询中，经常遇到三类学生：

第一种，“空心病”型——成绩其实还不错，但不知道为什么要学习，缺乏内在热情，家长老是觉着这个孩子“还没有使力气学，躺平状态，聪明但是很懒”；

第二种，“努力没效果”型——每天学习很久，12 点都不睡，但学习效率低下，看不到学习成果，成绩中等甚至落后，如果找老师给孩子提建议修正，孩子说得最多得是，“老师，我没有时间，每天那么多作业，根本写不完”，孩子也很委屈；

第三种，“自我否定”型——觉得自己什么都不行，对个别科目甚至整个学习都失去信心，一遇到新知识就焦虑、想到考试就心慌，严重时拒绝上学。

康德曾说：“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行。”然而，对于中学生，比没有目标更常见的是：目标错位、学习动机模糊、学习安全感缺失。传统的成绩分析只能看到“结果”，却看不到学生的“学习体质”——即他们在自我认知、情绪管理、学习行为层面上的反应模式。

为此，笔者在十五年的教育机构工作实践，学生学业咨询指导中，整合并实践了“学习力三感模型”，将学习力状态拆解为三个可测量、可指导的维度——安全感，成就感，目标感：

（1）安全感（与存在感相关）——学生是否在学习环境中感到安全、被接纳？学习环境安全、学科安全，能够掌控自己的生活和学

学习力三感模型——安全感



学习环境安全要判断学生所处的校园环境是否安全，学生有没有面临校园霸凌等事件，或者之前有没有遇到过不好的经历，持续影响到当下的学习状态。

家庭环境安全，家应该是孩子的最后一道港湾，而不是接受风雨考验的场所。举个例子，初中生康同学，从他幼年起，就看到爸爸动手打妈妈，康同学在家自己房间写作业的时候，一听到爸爸说话大声一点就紧张，就想出去看看爸爸会不会动手，妈妈会不会受伤。这种家庭环境下，孩子的学习随时都在出问题。在老师的引导下，妈妈认识到了这个问题，明白忍辱负重的“家庭完整”并不利于孩

子成长，在妈妈的努力下，带着孩子和爸爸分居，孩子终于有个安全的学习环境，放松的学习。

人际关系安全，评估围绕孩子的三大关系影响，包括亲子关系、师生关系、伙伴关系；

学科学习安全感，良性情况是学习状态是正常有序的，各科的学习信心正常甚至优良水平。

（2）成就感——学习成就感指的是学习之后发现自己有所成长的愉悦感，持续向梦想前进的满足感。学习成就感与动机类型紧密相关，学生的驱动力来自内部还是外部？

二十世纪 50 年代，哈佛大学教育心理学家麦克利兰提出了成就动机理论，也称“三种需要理论”。其核心定义：成就动机是一种希望做得更好、克服困难、达成高标准成功的稳定人格特征或心理需要，高成就动机者会主动寻求有挑战但可实现的目标。

麦克利兰认为，成就动机强度受社会文化影响产生差异，比如亚洲社会文化中对孩子成才的期待远高于欧洲，无论哪种文化下，都可通过训练提升学生的成就动机，如设定挑战性目标、强调努力归因等。另外，他还指出，和谐的家庭氛围可以使孩子的成就动机发展更好。

（3）目标感——学生是否有清晰的学习目标和可落地，能执行的学习计划？

学习目标就是学完之后，学会什么内容，需要达到的水平，换言之，就是学什么？学到什么程度？能用来做

什么？通过制定学习计划，合理规划学习目标，明确学习的长期目标和短期目标，清楚如何做才能达到自己的学习目标，可以更加全面科学地安排学习任务和时间，选择适合的学习方法，并提前适配学习工具，提高学习效率。

如何制定学习计划？

- （1）学习计划要有可视化目标；
- （2）学习计划要的侧重点；
- （3）学习计划要量身打造；
- （4）学习计划要留有余地；
- （5）学习计划要及时调整。

其中，安全感和成就感为静态指标，反映学习力类型也就是“学习体质”；目标感为动态指标，反应学习目标感和计划执行能力的发展变化。安全感是前提，是底层根基。成就是内心燃料，强化学习动力，成就感也会加固安全感，“我能学好，我不怕”！目标感是成就感从内在心理转化为持续行动的桥梁，目标感指引学习行动的方向。

2 学习力三感模型的测评设计

2.1 学习安全感：五层次划分

学习安全感测评聚焦学生处于日常学习环境中，学习过程是否感觉安全稳定，心态是焦虑还是舒服，情绪是积极还是消极。

参考马斯洛需求层次理论，成都知名心理咨询师周艳老师家庭教育理论设计学习场景下的安全感指标，分为五个层级。

层级	分数区间	类型描述
1	0 - 20 分	学习安全感严重不足
2	21 - 40 分	学习安全感不足
3	41 分 -48 分	学习安全感合格
4	49 分 -64 分	学习安全感良好
5	65 分以上（含 65）	学习安全感优良

实践发现：学习安全感低于 48 分的学生，普遍存在“怕犯错”“不敢提问”“考试焦虑”等行为，即使有学习能力也难以发挥。

2.2 学习成就感：学习成就是持续向梦想前进的满足感

学习动机是推动学习活动的推动原因，是激励、指引学习的强大动力。

采用 A/B 选择题，区分学生的动机来源：三种动机类型。

内部动机型（B ≥ 14 个，A ≤ 6 个，总分 34-40 分），由个体内在的需要引发的如知识渴望、学习内容感兴趣、享受学习过程；

外部动机型，（A ≥ 14 个，B ≤ 6 个，总分 20-26 分），由个体外部诱因引发学习行为，如想获得表扬，或获得他人的认可，活动的动机不在学习任务本身，而是在学习活动之外。

混合动机型（A 或 B 均 ≥ 7 且 ≤ 13 个，总分 27 - 33 分），二者兼有，学习既要满足自己的价值观，兴趣而学习，同时又需要“被看见，被赞赏”，因奖惩、排名、形象等学习（如表 1 所示）（指标分值：A 赋 1 分，B 赋两分）。

其中值得注意的是混合动机型，比如初二的小婉同学，容易出现“间歇性努力”——外部压力大时就冲刺，压力消失后就松懈，这种类型的同学能够把握近期重要的学习任务，比如期末考试，但是容易忽略一些重要但不紧急的学习任务，比如积累古文诗词等。

2.3 学习目标感：目标与计划二象限指标

学习目标感是一个动态指标，分为两个子维度，学习目标感和学习计划执行力。

以王同学为例，他的目标感总分 59 分，其中学习目标感 30 分，学习计划执行力 29 分，说明他的目标感和计划执行力都处于“良好”区间，尚未达到“双优”，这意味着他能大致知道学习方向，也能执行一段时间，但缺乏长期目标的拆解能力和学习计划的弹性调整能力。经过和王同学沟通交流，他自己表示之前觉得家长讲得人生前景都太空泛了，离他太远，不知道具体关联在哪里。经过老师的指导，王同学认知长期目标和短期目标的关系，并做出学习计划。

表 1 中学生学习动机测试表

题	目	选 择	我选择的 结果
1	在学校活动中给你提供两种角色，你会选择是哪一个？	A. 主角，非常光彩，很多注意你 B. 一个不那么显眼的角色，但是会让你使用更多的演技	
2	如果你面临两种工作，你会选择哪一个？	A. 薪水高的一个 B. 你真正喜欢的一个，即使报酬不高	
3	你正在从两门课程中做选择，你会选择哪一门？	A. 容易的课程 B. 更有趣、更有挑战性的课程。	
4	这一学期你最少要读一本书，你会选择哪一本？	A. 从老师给你的书目中选一本 B. 一本你自己，挑选的大约同样厚的书	
5	两个人都邀请你，你会选择哪个人？	A. 一个最受欢迎的人 B. 一个更有趣味，但不那么受欢迎的人	
6	你觉得自己从哪里学到的东西多？	A. 从你能够得到优秀评分的课程中 B. 从你感兴趣的课程中	
7	在决定运动项目时，你会选择哪一种？	A. 在运动项目结束后，给最好的运动员颁发奖状的项目 B. 自己觉得有趣的项目	
8	哪一种情况下你会感觉不错？	A. 打扫自己的房间，可以得到零用钱 B. 因为自己喜欢干净的环境，愿意去打扫房间	
9	总的来说，在你做决定的时候，什么比较重要？	A. 外在评价，别人怎么说 B. 内在意义，自己怎么想	
10	一般来说对你更关注作业的哪一方面？	A. 数量 B. 质量	
11	如果你要做数学题，你觉得用哪种指标来评价更令人舒服？	A. 专注 30 分钟 B. 做完这几道一直搞不懂的题	
12	假设我喜欢某位科学家、企业家、艺人、体育明星，我会怎么象	A. 看他挣了多少钱或出场费多高 B. 看他给社会带来哪些价值	
13	有两种学习方法，你会选哪种？	A. 立刻见效，这次月考添 10 分 B. 一学期才能见效，期末考试添 30 分	
14	有两本英语书，只能选一本看，你会选哪种？	A. 全是重点词，经常考试要考 B. 阅读有趣的故事，有些也会出现在中高阅读题中	
15	语文英文背诵类的作业，如果老师不检查，你会怎么办？	A. 就当老师没有布置过 B. 选择感兴趣的完成	
16	如果要看看跟学习相关的视频，你会选择哪些类型的学习视频？	A. 直接讲作业或知识点，正好最近就要考试了 B. 延展自己的知识面，最好是有趣的学科知识，比如时事政治热点，有趣的文博故事，物理前沿科技，数学在生活中的应用等	
17	如果家长非要奖励你期末考试进步，你希望是什么样的奖励？	A. 现金红包，多多益善 B. 一趟有价值的旅行，自主选择去哪儿	
18	如果有天做梦，梦中有人告诉了你三天后的半期作文题，你会做什么？	A. 把作文素材找几个，背背 B. 把整个语文都好好复习一下，思考如果考到这类作文怎么写，再练习一下	
19	我这次考试的目标是 95 分，出成绩，是 98 分，考 100 分的同学很多，我的心情……	A. 还是没有拿到老师表扬，不开心 B. 不错，达到了自己的目标，继续加油	
20	最近的课越来越难，有点学不动，你告诉了妈妈爸爸这个情况，你希望她/他怎么说？	A. 坚持坚持，你看你同桌就很轻松，要不你问问他 B. 我觉得你已经很好了，学不懂都还在坚持，让我们一起看看怎么解决	

3 从学习力三感测评到指导学习力成长

我们将学习力三感测评结果与植物隐喻结合，根据 5 种学习安全感和 3 种成就动机，一共 15 种学习力类型，但同一种“植物”，仍然可能处于不同的状态下，比如“风雨兰”代表经历过风雨后仍能绽放的学习力类型，但是它可能目前处于风雨中，正需要支持和陪伴。

表 2 学习力三感特质植物类型表

安全感 层级	外部动机	混合动机	内部动机
1	荷花（出淤泥而不染）	茶花（既要又要，稍微不对就掉苞）	蝴蝶兰（对湿度温度水分敏感，就要黄叶子）
2	月季（敏感爱招虫爱生病）	七里香（沉默的爱，内心坚贞勇敢，但太热太冷大风要冻死晒死）	君子兰（看似谦有礼的样子，其实怕积水，怕闷，稍不适合就烂根）
3	三角梅（皮实，根据土肥颜色变化）	五色梅（同时开不同色的花，耐热抗冷，有小刺，有时候也会不可爱，扎扎人）	仙客来（内心优美，欢迎客来，喜欢稳定的温度湿度，多种花色）
4	薰衣草（热烈奔放，安眠安心）	风雨兰（几乎不长虫，内心强大，开花总在风雨后，自己活得自在，随时爆花，冬天太冷，需要照顾一下）	发财树（内心稳定，自得其乐，只要不是被反复淋雨，都生长的很好）
5	向日葵（向阳而生，引领他人）	长寿花（超好耐寒，光照少也可以，冬日也可开，一开就是小半年，经久不谢）	白掌（花语是一帆风顺，随时启航，花期超长，四季可开，还可以净化空气）

以高中生王同学为例：

低安全感 2 层级 + 内部动机型，学习力类型是典型“君子兰”型，随时处于不舒服黄叶子状态，老是觉得学习这里没对那里没对，课堂表现如果自己觉得不好，回家也是闷闷不乐。

学习行为表现：上课不敢回答问题，作业必须完全确定正确才敢交，考试前焦虑失眠。

学习力培养指导——从“怕错”到“敢试”。

指导策略：给学生建立安全心理区域，设置“安全犯错时间”，比如数学作业做完后，预留 5 分钟只做“尝试性练习”，自己选出作业中感觉知识比较模糊的地方，回顾例题再次学习知识点，这个是增量，不是作业本身，规则就是不计对错，错了也没关系。老师的评价语言从“你做对了”改为“你试了这个方法，把题解出来了。”

1 个月后变化：王同学学习力状态持续良好，作业实际更好了，但心里没有了“完美主义”，上课主动参与小组讨论，课后主动问老师上课没有听懂的知识。

案例 2：初中黄同学，女孩，安全感良好 + 混合动机型，而且目标感总体良好，但是子维度学习计划执行力偏

弱，是一株直面风雨，期待爆花的“风雨兰”。

学习行为表现：有详细的学习计划，同时有多个奋斗目标，周末经常把睡懒觉的妈妈抓起来，听她讲她的未来规划，还觉得妈妈不上进；平时周中的晚上 11 点多，有时也会拉住妈妈不让睡觉，听她继续谈人生理想，如何准备为此学习。

妈妈既欣慰又困扰，同时模糊觉得黄同学想法很多，会不会影响正常学习。

学习力培养指导——从“分散”到“聚焦”。

指导策略：用学习工具显化学习效果。

黄同学积极情绪，学习能量充沛，配合度也高。

老师用“KISS 复盘”法复盘了一下现在的学习情况，检查每一项花费了时间的任务是否真实的服务于一个学习目标，首先学习时间精力不再“空想空转”。

生涯意识启蒙，让学生思考，我是谁，我想要什么，我最想要什么，学习目标是什么，哪些是最重要的，且符合我的人生价值观的，我现阶段的学习什么情况，重要且紧急的学习任务有哪些？

跟妈妈单独沟通，孩子是混合动机，不仅自己处于内心需求主动学习，同时也需要“被看见”，感受被支持，被认同。可以定期召开家庭会议，给孩子思考复盘，充分表达空间。

4 关键工具与方法的实践提炼

4.1 将 SMART 原则转化为学生能听懂的语言，便于老师指导提问

原则	学生版表达
Specific	这个目标能用一句话说清楚吗？
Measurable	做完之后，能用数字证明吗？
Achievable	以现在的能力，跳一跳够得着吗？
Relevant	做这件事，对真正想要的目标有帮助吗？
Time-bound	有没有写清楚“到什么时候为止”？

4.2 “可视化目标激励法”

针对成就导向的学生，尤其外部动机型和混合动机型，引导他们：

每周记录“成就卡片”，记录本周中最有成就感的学习大小事。

每月的卡片可以组成一面“成就墙”，这一方法不是为了比较，而是为了让学生看见自己的成长轨迹。

4.3 目标感二象限动态追踪

我们建议每月重测目标感二象限（学习目标感 / 学习计划执行力），因为目标感是动态指标，变化比较快，能

反映近期指导效果。

5 局限与展望

本研究仍以工作经验总结和个案追踪为主,尚未进行大样本对照实验。下一步工作计划:继续开展纵向追踪,验证三感变化与学业成长的相关性,并将模型延伸至小学中高年级,完善各年龄层的数据统计分析。

6 结语

哈佛大学 Kirby 教授在专著《学习力》中提出的学生学习力“综合体说”,认为学习力是包括学习动力、学习态度、学习方法、学习效率、创新思维和创造力的一个综合体。学习力还包括兴趣、好奇心和创造力等非智力因素。我国教育界结合国内教育实践,构建了各种具有特色的学习力模型,比如国内学者梁迪提出学习力是学习动力、学习毅力、学习能力、学习鉴别力和转化力五方面的总和^[1]。裴娣娜认为学习力是学生的生长力(活力、能量),从人自身发展的角度对学生发展应具有的基本要素和内在发展机制进行考量,构建了“三层次六要素”的学习力结构模型^[2]。这些都为学习力的持续研究提供了理论依据和研究思路。

值得强调的是,学习力三感模型是一个重要的测量工具,让我们清晰的认知学习体质的类型,学习力的健康状态,在学习力研究中具有重要的理论价值。

学习力三感模型是老师、家长认知孩子学习体质的说明图,顺应天性,因材施教,静待花开;它也是孩子学习力成长的导航图,通过植物隐喻,学生能够更好的自我认知,知道自己目前在哪个位置,什么状态,下一步往哪里

走,怎么走?

对一线教师的建议:可以在班会课上使用简化版三感测评(30题以内),不公开分数,只与学生一对一解读,重点不是“诊断”,重点是引导,让孩子更好的认识自己,激发内心自驱力,选择一个可落实的学习行动点。

面对孩子,当我们不再问孩子“你为什么学不好”,而是说“亲爱的风雨兰,你好吗?你现在的位置?”,教育的空间就被真正打开了。

参考文献:

- [1] 梁迪,胡芬.有效提升大学生学习力的思考[J].江苏高教,2009(06):82-83.
 - [2] 裴娣娜.学习力:诠释学生学习与发展的新视野[J].课程·教材·教法,2016,36(07).
 - [3] 霍华德,加德纳.多元智能新视野[D].浙江教育出版社,2021.
 - [4] 周艳.靠近你:当孩子感觉被懂了,一切变得容易[D].四川人民出版社,2021.
 - [5] 马斯洛.动机与人格[D].民主与健康出版社,2023.
- 作者简介:陈琳娟(1980.07-),女,汉族,四川人,四川大学硕士,法国佩皮尼昂大学硕士,生涯教育讲师,高级生涯教育指导师,高级家庭教育指导师,高级婚姻家庭咨询师,中欧教科文交流协会(CEAESCE)成都代表,成都方索优途教育科技有限公司旗下方索研究院执行院长,学习力产品研发负责人,在成都市多个社区开展公益家长课堂。研究方向:学业规划、学习力、生涯规划、新高考、家庭教育等。