

## 目标内容效应及其心理机制

胡小勇 郭永玉

(华中师范大学心理学院暨湖北省人的发展与心理健康重点实验室, 武汉 430079)

**摘要** 以自我决定论为基础的目标内容理论认为, 内部目标是指反映个体的内在成长趋向的目标, 如自我接受、亲密关系、健康等; 外部目标是指如何获得外部奖赏或社会赞许, 通过获得外部的价值给别人留下深刻的印象等目标, 如财富、权力、地位等。大量的研究表明内、外部目标有着不同的效应, 而基本心理需要(关系、胜任、自主)是被证实的能解释内、外部目标内容效应的心理机制。在未来的研究中除了更深入地去探讨其心理机制之外, 还要积极进行本土化的实证研究。

**关键词** 内部目标, 外部目标, 目标内容效应, 心理机制。

**分类号** B848

### 1 引言

自20世纪80年代以来, 认知革命从“冷”认知演变到关注认知与动机、情感之间关系的“热”认知, 与此紧密相连的是动机目标理论的悄然兴起。在以Little、Emmons、Klinger、Markus、Cantor为代表兴起了一场以个别化的、情境化的个人目标单元(personal goal units)为核心的研究热潮的同时, 另外的一批研究者将他们的研究兴趣放到了目标内容(goal content)上, 试图通过目标内容来揭示普遍的目标类型, 以实现个体间的比较, 并以此来理解人们是如何组织他们生活<sup>[1]</sup>。

目标在动机心理学中指的是个体预期自己行为所达到的结果, 而目标内容则指的是有机体追求的是什么样的目标<sup>[2,3]</sup>。对目标内容的研究, 是以如下构念为代表: Deci和Ryan的“内部目标与外部目标”, Locke和Latham的“明确、挑战性的目标与模糊、非挑战性的目标”, Dweck的“学习目标与表现目标”, Bandura的“近期目标与长期目标”, Higgins等人的“积极结果为中心的目标与消极结果为中心的目标”<sup>[3]</sup>。在这些构念中又以Deci和Ryan的“内部目标与外部目标”的研究最为广泛、深入<sup>[1]</sup>。而本文所阐述的目标内容效应及其心理机制就是在Deci和Ryan的“内部目标与外部目标”基础上展开的。该理论遵循的一个基本假设: 人是积极的有机体, 先天具有成长和发展的倾向, 会努力征服环境中的挑战, 整合自我体验, 形成自我统合感<sup>[3]</sup>。此领域的研究

者们关注的是不同的目标类型是如何影响相应的结果变量的。他们采取的研究策略是: 在相关的因变量(幸福感、学习与工作绩效等)的基础上将感兴趣的目标维度(内部与外部目标)进行比较<sup>[3]</sup>。

### 2 目标内容效应

Deci和Ryan的目标内容效应理论是建立在自我决定论的基础之上的。自我决定论(self-determination theory, SDT)是他们在20世纪80年代提出的一种关于人类自我决定行为的动机过程理论<sup>[4]</sup>。SDT对动机进行了新的阐释, 将动机视为从无动机到外部动机再到内部动机的一个连续体, 并根据自我调节功能和经验的不同, 将动机进行了区分, 发展了以往的内部动机与外部动机的简单二分方法<sup>[4,5]</sup>。SDT是关于动机的宏观理论, 主要是研究个体行为调节(behavioral regulations)的原始成分和行为结果。自我决定论区分了两种不同类型的行为调节: 自主调节(autonomous regulation)和受控调节(controlled regulation)。自主调节指的是个体干着自己想干的、愿意干的事情。而受控调节是指个体做着他们必须这么做的事情, 是屈服于内部或外部的压力才这么做的<sup>[4]</sup>。自主和受控调节指的是个体行为的动机或原因, 自主和受控调节是用来回答“人们为什么产生这种行为”<sup>[5]</sup>。与此同时, 自我决定论区分了两个类型的目标, 即内部与外部目标, 研究者利用它们来回答“人们追求什么样的行为”<sup>[5,6]</sup>。

#### 2.1 目标内容效应的理论观点

内部目标与外部目标是两种不同自主水平的目标, 如两名艺术班的学生正在潜心创作一幅图画,

收稿日期: 2007-12-10

通讯作者: 郭永玉, E-mail: yyguo@mail.ccnu.edu.cn

学生A是为了在作画过程中获得乐趣(内部目标),而学生B创作这幅作品是为了取悦他的父母(外部目标)。内部目标(intrinsic goals)是指反应个体的内在成长趋向的目标,所追求的目标内容与基本心理需求,关系、胜任、自主相一致。内部目标内容包括自我接受、亲密关系、健康等。外部目标(extrinsic goals)指如何获得外部奖赏或社会赞许,通过获得外部的价值给别人留下深刻的印象等目标,如财富、权力、地位等<sup>[6,7]</sup>。内部与外部目标可利用因素分析的方法区分开,在不同的文化背景中,如美国、德国、俄罗斯、韩国的实证研究表明,内、外部目标这一结构维度具有跨文化的一致性<sup>[7,9-11]</sup>。

Deci和Ryan认为,在每个个体身上都存在着一种发展的需要,这就是人类的基本心理需要。在大量实证研究的基础上,他们总结出了三种基本的心理需要:自主需要(autonomy)、胜任需要(competence)和关系需要(relatedness)<sup>[5]</sup>。自主需要,即自我决定的需要,这种需要的满足最为重要,个体在某个活动上的自主程度高时,体验到的是一种内部归因,感到能主宰自己的活动,此时从事这个活动的内部动机就高;胜任与Bandura的自我效能感同义,指个体对自己的学习行为或行动能够达到某个水平的信念,相信自己能胜任该活动;而关系需要是指个体需要来自周围环境或其他人的关爱、理解和支持,体验到归属感<sup>[5]</sup>。

在此基础上Deci和Ryan进一步提出,内部目标和外部目标是有着各自不同的效应。他们认为,相对于外部目标来说,追求内部目标是和较高的幸福感、良好的适应性等正性结果相联系(内部目标效应)<sup>[7]</sup>。因为内部目标是和自主、胜任、关系这些基本的心理需求紧密相关的,内部目标在达成的同时,这些基本心理需求也得到了满足。相反,当人们对外部目标赋予更多的权重的时候,他们越是倾向于人际比较、获得表扬、获得自我价值的外部线索<sup>[7]</sup>。外部目标定向和基本心理需求的满足是不相关的,甚至使得人们偏离基本心理需求的满足。因此,相对于内部目标来说,追求外部目标是和较低的幸福感和较差的适应性相联系(外部目标效应)<sup>[7,8]</sup>。内部目标效应和外部目标效应统称为目标内容效应。Deci和Ryan还认为,自主、胜任和关系等三种基本心理需要是解释目标内容效应的心理机制<sup>[8]</sup>。

## 2.2 目标内容效应的实证支持

对目标内容效应的实证研究是Kasser和Ryan在1993年开始的,主要是研究个体的生活目标内容与幸福感和适应性之间的关系<sup>[6]</sup>,他们首先证实了外部目标与幸福感和适应性之间存在着显著的负相关<sup>[6]</sup>。随后,他们采用不同年龄组的被试,使用相关研究的方法进一步证实内、外部目标之间存在不同的效应,即外部目标与幸福感之间呈显著负相关,内部目标与幸福感之间呈显著正相关<sup>[7]</sup>。

此后,一大批研究者被吸引到目标内容效应的研究中来。相关研究的结果表明当人们对外部生活目标追求的抱负过高时,他们就会表现出较低的生活满意度、自尊和自我实现;较高的抑郁和焦虑。极具代表性的有Vansteenkiste等人进行的一系列的研究。他们首先是在教育情境中,以教育学院和商学院的学生为被试,来研究外部目标内容与幸福感之间的关系。结果表明外部目标内容上得分高的商学院的学生表现出更低的幸福感和更高水平的物质滥用。这一结论有力地批驳了“当目标内容与环境相匹配的时候,外部目标内容与幸福感应是正相关”这一观点<sup>[8]</sup>。随后,他们以工人为被试,在工作情境中进行的相关研究发现,外部目标内容与消极的工作结果、较差的心理健康水平相联系(例如较少的工作满意度,较高的焦虑水平,获得成功较短时间的满意度)<sup>[12]</sup>。而Williams等人则研究了外部目标与年轻人的吸烟、酗酒、吸毒等危险行为之间的关系,结果表明与报告不吸烟的人相比,吸烟个体的吸烟行为与外部目标上的得分有着显著的相关;外部目标显著地预测了年轻人的吸烟、酗酒、吸毒等危险行为<sup>[13]</sup>。除此之外,Duriez等人的研究结果表明那些对外部目标赋予更多的权重的个体表现出更多的抑郁和身体疾病症状,人际关系质量较差,较少的合作行为,较高的偏见和社会支配态度以及更多的社会攻击性<sup>[8]</sup>。

研究者们除了对外部目标效应感兴趣之外,还对内部目标效应进行了研究,如Kasser和Ryan采用不同年龄组的被试样本,进行相关研究的结果一致表明,无论哪个年龄组的被试,内部目标项目上得分较高的个体健康状况都更好,幸福感水平更高<sup>[7]</sup>。而Sheldon等人则是用大学新生为被试来研究内部目标与适应性之间的关系,研究结果表明那些第一学期内部目标内容上得分高的大学新生能够更好地达到目标,目标的完成提高了他们的适应性。更为

重要的是, 第一学期的目标达成的同时导致了第二学期有更多的内部目标, 这又使他们在第二学期有更多的目标达成, 这些目标达成又会导致更好的适应性。这表明, 通过不断的内部目标追求, 人们能够不断地提高他们的幸福感水平和适应性<sup>[14]</sup>。

目标内容效应还得到了跨文化研究证据的支持。Kasser和Ryan研究了在美国与俄罗斯这两种不同文化背景下内部目标与外部目标对幸福感的影响。结果表明, 内、外部目标这一结构维度在这两种不同的文化背景中具有的一致性, 并且外部目标与幸福感之间显著负相关<sup>[9]</sup>。此外, Schmuck、Kasser和Ryan证实了德国与美国的这两种不同文化背景下内、外部目标与幸福感之间均存在不同的效应<sup>[10]</sup>; Kim、Kasser和Lee证实了韩国和美国这两种不同的文化背景下目标内容效应均显著<sup>[11]</sup>。而Sheldon等人研究美国、中国、韩国这三个不同的文化背景中选取被试来研究内部目标和主观幸福感的关系, 结果表明在每种不同的文化中, 内部目标都正向预测了主观幸福感<sup>[15]</sup>。

我们可以看出关于目标内容效应的大部分研究都是关于内、外部目标与幸福感、适应性之间的关系, 以及在内、外部目标这个结构维度上所存在的个体差异。与此同时, 有研究者用内、外部目标来启动学生的学习行为, 即在学生进行与学习相关的活动时, 用实验方法来操纵他们的学习目标, 进而研究内、外部目标与学习表现之间的关系。

Vansteenkiste等人在一系列的现场研究中, 让被试学习与生态学知识相关的一组材料, 然后告诉他们一部分被试学会此类知识的目的是用来赚钱(外部目标启动组), 而对另外一部分被试说学了这些知识是更有利于对社会作出贡献(内部目标启动组)。研究者认为, 外部目标启动将分散学生的学习任务, 进而干扰了对整个学习材料的理解, 因此, 在外部目标启动的条件下, 将出现较差的学习和较低的测验分数。相反, 当学习被描述为是对内部目标有用的时候, 那么此类启动与个体内部成长的倾向紧密联系, 并且很少关注外部价值指标, 因此在内部目标启动的条件下, 信息加工的水平和测验的成绩都要相对于外部目标启动条件下好。换句话说, 内部与外部目标启动将导致对学习活动的参与程度不同, 进而影响了信息加工过程和成绩。结果表明, 内部目标启动促进了较深的加工水平(自我报告和观察的加工水平), 并且测验成绩、持续性都是内

部启动要显著好于外部启动<sup>[16]</sup>。

在对上述结论进行验证性研究中, 研究者们运用不同的内部目标, 例如个人成长和健康; 不同的外部目标, 例如外表吸引力; 不同的学习材料, 例如商务通信; 以及不同的年龄组, 例如5~6年级, 11~12年级, 大学生被试组, 都获得同样的结果<sup>[17]</sup>。而且当被试学习的内容不是课本材料, 而是体育技能的时候, 也得到同样的结果<sup>[18,19]</sup>。例如, Vansteenkiste和Soenens等人通过体育技能学习领域的一项追踪研究来探讨内、外部目标与绩效、持续性的关系。被试是10~12年级的学生, 随机将他们分成两组, 对其中一组说, 体育锻炼能使自己保持迷人的身材, 增加外部吸引力(外部目标启动组); 而对另外一组说, 体育锻炼有利于身体健康(内部目标启动组)。在接下来的实验研究中, 主试就会在一个星期、一个月、四个月的时候分别询问被试锻炼的次数与时间。结果表明, 内部目标启动导致更好的绩效, 增加短期的持续性(一周的实验结果), 并且, 相对于外部目标启动, 内部目标启动显著预测了被试在体育锻炼中的长期持续性<sup>[18]</sup>。

目标内容效应研究的结果表明, 内部目标定向将导致积极的结果, 外部目标定向将导致消极的结果, 然而情况是不是总是如此呢? Vansteenkiste和Simons等人研究了内部、外部目标启动对有意义学习(概念学习)和机械学习是否产生不同影响<sup>[20]</sup>。三个现场研究的结果表明外部目标启动会削弱有意义学习的效果, 但对机械学习的结果并没有产生影响。甚至部分研究结果表明外部目标启动对机械学习有促进作用, 提高了对文字和事实材料的加工程度。然而这个研究发现的结果并不一致, 在随后验证性研究中, 并没有发现外部目标启动促进机械学习的学习效果<sup>[20]</sup>。但这种情形告诉我们外部目标启动对学习并非都导致负面效应, 对机械学习来说, 也许会产生正面结果。

### 2.3 目标内容效应与动机效应的关系

目标内容效应是否真的存在? 这个问题是来自于Carver和Srivastava等人对SDT的批评。这些研究者认为目标内容效应就是动机效应。Carver等人认为外部目标与受控动机相联系, 是受控动机而不是外部目标内容对幸福感和绩效产生效应。外部目标内容和心理健康之间的负相关, 只不过是人们在追求外部目标时, 所感受到的控制感和不安全感在起作用<sup>[21]</sup>。Srivastava与他的同事们则更加直接, 认为

目标内容效应完全可以还原为动机效应。因此，他们认为强烈关注如何变得富有或有名气的个体与关注如何形成有意义的关系或更好成长的个体，只要在追求这些不同目标的时候有相同水平的自主动机，那么这些个体身上的幸福感的程度是不会有差异的<sup>[22]</sup>。

针对这种批评，Sheldon等人提出，虽然内部目标和自主动机，外部目标和受控动机显著正相关，但目标内容和动机对幸福感等是有着独立效应的<sup>[23]</sup>。Deci和Ryan认为目标内容（内部与外部）和目标动机（自主与控制）的概念在本质上存在巨大差异的。目标动机指的是人们追求某个具体目标内容的原因。行为的目标类型能够从追求目标的原因上进行区分。例如，一个人为了使自已更具有吸引力去参加形体课程（外部目标），但是原因有：（1）受控动机：他的老婆希望他保持他应有的身材；（2）自主动机：个人的价值观就是希望自己有一个漂亮的身材<sup>[23]</sup>。

如果Carver等人的批评是正确的话，那么动机在内、外部目标与幸福感、适应性、绩效之间会起完全中介作用。然而Vansteenkiste研究结果表明，内、外部目标启动对学习结果的效应，只能部分地被自主动机所解释。在控制了动机因素之后，内、外部目标启动对学习仍存在独立效应<sup>[16]</sup>。面对目标内容和动机对幸福感等的影响的争论，研究者们做了一系列的研究，用数据来表明了人们追求什么样的目标（内部还是外部目标）和人们为什么追求这些目标（自主还是受控的动机）对心理幸福感各自有着不同的效应。

首先是Sheldon等人进行的一系列的研究来验证这些问题。研究一，被试内设计，让被试来评定当他们追求内部或外部目标的时候所感受到的自主的程度以及快乐的程度；研究二，被试间交叉设计，先让被试评定自己生成的目标内容及相应的动机，然后求它们与报告的当前的幸福感之间的关系；研究三，被试间纵向研究设计，以将要毕业的大四学生为被试。让他们列出研究生阶段的学习目标内容，并让他们评定自己所列举的目标的自主或受控的程度以及当前的幸福感水平，一年以后重复测量一次，使得能够对幸福的变化进行预测。在这三个研究中，层级回归的结果表明，在控制了动机因素之后，内部目标与幸福感之间仍然存在显著的正相关<sup>[23]</sup>。

后来许多验证性研究结果都一致表明内部目

标和自主动机显著而独立地预测了心理幸福感的变异。例如，Vansteenkiste等人的研究结果表明，内部目标与自主动机、学习深度、成就、持续性等结果变量之间都显著而独立地正相关；内、外部目标启动对学习结果的效应，只能部分地被自主动机所解释<sup>[16]</sup>。Deci运用高中和大学学生为样本，进行三个现场研究来验证目标内容效应，结果表明自主动机和内部目标显著相关，但对自主动机进行控制之后，目标内容与幸福感之间仍然存在显著相关。因此，目标内容以及相应的动机对幸福感、学业成就等影响在统计上是互不相关的，它们对幸福感和适应性有着显著独立的效应<sup>[23,24]</sup>。

### 3 目标内容效应的心理机制

研究者认为基本心理需求是解释内、外部目标与幸福感、适应性、绩效之间关系的心理机制。内部目标定向的个体更有可能从事能够满足自己基本心理需求的活动，进而导致了各种各样的积极的行为后果。外部目标的追求和基本心理需求的满足是不相关的，甚至使得我们偏离基本心理需求的满足。因此，相对于内部目标来说，追求外部目标和较低的幸福感和较差的适应性相联系<sup>[25]</sup>。那么，基本心理需求（自主、关系、胜任）是不是解释内、外部目标效应的心理机制？Kasser的研究提供了间接的证据，而Vansteenkiste等人通过实证研究给出了肯定的答案。

验证心理需求（自主、关系、胜任）是不是解释内、外部目标效应的心理机制，就是要验证基本心理需求是否在自变量（外部目标）和因变量（幸福感、绩效）之间起到了完全中介作用。Vansteenkiste等人进行中介变量路径分析时发现：外部目标（自变量）显著地预测幸福感（因变量）；外部目标（自变量）显著地预测基本心理需求（中介变量）；当控制了外部目标（自变量）之后，基本心理需求（中介变量）显著地预测幸福感（因变量）。当基本心理需求（中介变量）得到控制的时候，外部目标（自变量）和幸福感（因变量）之间的关系就不存在了。这表明基本心理需求（中介变量）确实在外部目标（自变量）和幸福感（因变量）之间起到完全中介的作用。并且研究的数据表明，自变量（外部目标）和中介变量（基本心理需求）能解释14%~61%的总变异<sup>[12]</sup>。

上述研究结果为基本心理需求这个中介变量假设的合理性提供了确切的证据。具体来说当基本心

理需求被控制时,自变量(外部目标)与因变量(工作结果)之间就不存在显著的相关。这是一个重要的发现,因为它表明了基本心理需求是解释目标内容效应的一个有效的心理机制。并且,我们就可以从两种不同的角度,对目标内容效应进行解释。

第一,从内部目标定向的角度来解释。内部定向的个体会更多地去从事那些能满足基本心理需求的活动,这对内部目标的追求起到了促进的作用。因为内部定向的个体重视个人成长和自我发展,他们更有可能主动发起行为和对对自己的行为负责,这使得他们能体验到参与、选择、自由等内心的感受。并且,他们的这些努力很容易得到承认,随之能体验到成就感和自我效能感。同时,他们认为对社会或对他人的帮助是很重要的,于是会用最真诚的方式去帮助别人,使得他们能体验到与他人的亲密感<sup>[26,27]</sup>。

第二,从外部目标定向角度进行解释。外部目标定向个体倾向于对物质主义过分地理想化<sup>[28]</sup>。这对基本心理需求的满足至少会导致三个不利的结果。首先,他们的自我价值就依赖于这些外部目标的达成,使得他们会失去行为中的自由和选择感。其次,因为对外部目标过分理想化,外部定向的个体就会持续的体验到理想的外部目标状态和现状之间的分离。因为外部目标的达成使得个体获得的只是短期的满意感,致使很快就形成新的外部目标,使得这类个体很少感觉到他们得到了他们所要的。因此,他们会持续地体验到不胜任感和不安全感。最后,外部定向的个体把他人当成一种工具,通过这种工具用最有效的方式获得他想得到的物质利益,因此他们很少有可能形成信任和满意的人际关系<sup>[26,27]</sup>。

#### 4 小结与展望

以 Kasser 和 Ryan 为代表的研究者们针对目标内容效应所展开的研究,推动了目标动机研究的深入发展。通过大量跨文化研究,研究者们发现了具有广泛一致性的目标内容结构维度,即内部目标与外部目标<sup>[1,7,9-11]</sup>。在揭示了这一普遍的目标类型的基础上,为了实现个体间的比较,研究者们采用相关与实验研究的方法,发现了内部目标与外部目标具有不同的心理效应。相对于内部目标来说,追求外部目标是和较低的幸福感和较差的适应性等负性结果相联系;相反,相对于外部目标来说,追求内部目标是和较高的幸福感、良好的适应性等正性结

果相联系。

作为一项能够激起不同领域研究者兴趣且具有重要的理论与实践意义的研究课题,目标内容效应必将具有良好的发展前景。但是现有的研究还存在诸多不足,有待于研究者进一步完善。

(1)随着对目标内容效应研究的深入,在未来的研究中实验和相关等研究方法的综合运用将成为一大趋势。首先,从研究内容上看,由研究内、外部目标与幸福感和适应性关系,发展到研究内、外部目标与学习绩效和持续性之间的关系;其次,从研究的范围上看,由生活领域的目标内容的研究,发展到对学习、体育、工作、失业、减肥、养育等领域的目标内容研究;再次,从研究的方法上看,由相关研究发展到现场实验研究。但是,不难发现,相关研究中考虑的主要是内、外部目标与幸福感、适应性之间的关系;而现场实验研究中考虑的主要是内、外部目标与学业成就、持续性之间的关系,呈现出特定的研究方法只局限于某特定的研究范围,并且越来越多的研究者意识到了这一不足。因此,综合运用实验和相关等研究方法将是研究者今后努力的一个方向。

(2)深入地探讨目标内容效应的心理机制将成为未来研究中的热点。目前,目标内容效应的心理机制的解释大多是停留在理论层面,即使是被 SDT 研究者接受的基本心理需求这一心理机制,也还是 Vansteenkiste 等人最近才通过实证研究证实的。中介变量路径分析时发现,基本心理需求在内、外部目标(自变量)和幸福感、绩效等(因变量)之间起到完全中介的作用<sup>[19]</sup>。但值得注意的是 Vansteenkiste 等人的研究在取样、获取研究资料的方法等方面都存在缺陷,因此大量的验证性的研究是必需的。同时,还应该注意到内、外部目标对幸福感、绩效等因变量的影响,只有基本心理需求这一种心理机制可以解释吗? Sheldon 等人就认为外部目标和幸福感之间的负面关系,就可以用如高不安全感、低自尊、低合作性等稳定的人格特质来解释<sup>[23]</sup>。Vansteenkiste 等人也认为稳定的人格特质,如神经质在目标内容效应中起到解释的作用,认为外部定向的个体很少对他们的工作产生满意感是因为他们更神经质<sup>[18,29]</sup>。这就要求在未来的研究中要更深入地去探讨是否存在其它的心理机制。

(3)标内容效应及其相关结论可否推广到中国,这就有待于本土化研究的证实。一旦证实,那

么对我国现阶段的和谐社会建设具有重要的实践意义。如为了提升人们的幸福感和适应性,那么政府管理人员、企业管理者或个体就应该重视内部目标,在提出奋斗目标或规划时应以内部目标为主,并降低外部目标的重要性。同时,如果证实目标内容效应及其相关结论可推广到中国,那么对我国的教育事业的发展同样具有重要的实践意义。如在我国,长期以来实行的应试教育迫使教师、家长以及学生自己都把取得理想的考试成绩作为追求的唯一目标,而忽略了对内部目标的重视。由此造成许多学生不能适应社会,不能与他人合作和交流,所学的知识不能有效地发挥作用,从而造成教育资源的严重浪费。内、外部目标启动的研究表明,当老师帮助学生理解到所要追求的目标是个人成长、与他人建立有意义的关系、使自己更健康、为社会做贡献等内部目标时,那么学生更有可能投入到学习活动中去,对学习材料的理解更加深刻,而且能更加有效地运用所学的知识<sup>[17,30]</sup>。这对我国教育事业发展的启示是,在今后的教育教学的改革中要充分考虑到内、外部目标的不同效应。

#### 参考文献

- Grouzet F M E, Kasser T, Ahuvia A, Dols J M, Kim Y, Lau S, Ryan R M, Saunders S, Chmuck P, Sheldon K. The structure of goals across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 80(5): 800-816
- 车文博. 当代西方心理学新词典. 长春: 吉林人民出版社, 2001. 234
- Gollwiter P M, Moskowitz G B. Goal effects on action and cognition. *Social Psychology, Hand-book of Basic Principle*, 1996. 361-399
- Deci E L, Ryan R M. *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY. University of Rochester Press, 2003
- Deci E L, Ryan R M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, 11 (4): 227-268
- Kasser T, Ryan R M. A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 65: 410-422
- Kasser T, Ryan R M. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1996, 22: 80-87
- Vansteenkiste M, Duriez B, Simons J, Soenens B. Materialistic values and well-being among business students: Further evidence of their detrimental effect. *Journal of Applied Social Psychology*, 2006, 6(12): 2892-2908
- Ryan R M, Chirkov V I, Little T D, Sheldon K M, Timoshina E, Deci E L. The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1999, 25: 1509-1524
- Schmuck P, Kasser T, Ryan R M. The relationship of well-being to intrinsic and extrinsic goals in Germany and the U.S. *Social Indicators Research*, 2000, 50: 225-241
- Kim Y, Kasser T, Lee H. Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *Journal of Social Psychology*, 2003, 143: 277-290
- Vansteenkiste M, Neyrinck B, Niemiec P, et al. On the relations among work value orientations, psychological need satisfaction and job outcomes: A self-determination theory approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2007, 80: 251-277
- Williams G C, Cox E M, Hedberg V A, Deci E L. Extrinsic life goals and health-risk behaviors among adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 2000, 30: 1756-1771
- Sheldon K M. Positive value change during college: Normative trends and individual differences. *Journal of Research in Personality*, 2005, 39: 209-223
- Sheldon K M, Elliot A J, Ryan R M, et al. Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2004, 35(2): 209-223
- Vansteenkiste M, Simons J, Lens W, Sheldon K M, Deci E L. Motivating persistence, deep level learning and achievement: The synergistic role of intrinsic-goal content autonomy supportive context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 246-260
- Vansteenkiste M, Lens W, Deci E L. Intrinsic versus extrinsic goal-contents in self determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 2006, 41: 19-31
- Vansteenkiste M, Matos L, Lens W, Soenens B. Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007, 8: 771-794
- Vansteenkiste M, Simons J, Soenens B, Lens W. How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2004, 26: 232-249
- Vansteenkiste M, Simons J, Lens W, Soenens B, Matos L. Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 2005, 2: 483-501
- Carver C S, Baird E. The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters? *Psychological*

- Science, 1998, 9: 289~292
- 22 Srivastava A, Locke E A, Bartol K M. Money and subjective well-being: It's not the money, it's the motive. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 959~971
- 23 Sheldon K M, Ryan R M, Deci E L, Kasser T. The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30: 475~486
- 24 Ryan R M, Deci E L. Autonomy is no illusion: Self-determination theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will. In Greenberg, Koole, Pyszczynski (Eds.) *Handbook of Experimental Existential Psychology*, 2004. 449~479
- 25 Deci E L, Vansteenkiste M. Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 2004, 27: 17~34
- 26 Vansteenkiste M, Duriez B, Soenens B, DeWitte H. Why do adolescents adopt racist attitudes? Understanding the impact of parental extrinsic versus intrinsic goal promotion on racial prejudice. Manuscript submitted for publication, 2005
- 27 Duriez B, Vansteenkiste M, Soenens B, De Witte H. The social costs of extrinsic relative to intrinsic goal pursuits: Their relation with social dominance, and racial and ethnic prejudice. *Journal of Personality*, 2007, 75(4): 757~782
- 28 Kasser T. Sketches for a self-determination theory of values. In: Deci E L, Ryan R M(Eds.), *Handbook of Self-Determination Research*, 2002. 123~140
- 29 Solberg E, Diener E, Robinson M. Why are materialists less satisfied? In: Kasser T, Allen D (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*, 2004. 29~48
- 30 Vansteenkiste M, Joke J, Simons W. Less is sometimes more: Goal content matters. *Journal of Educational Psychology*, 2004, 90(4): 755~764

## Goal Content Effects and Their Psychological Mechanism

HU Xiao-Yong, GUO Yong-Yu

*(School of Psychology, Central China Normal University, and Hubei Human Development and Mental Health Key Laboratory, Wuhan 430079, China)*

**Abstract:** Based on self-determination theory, the goal content theory maintains that intrinsic goals refer to the goals reflecting the trends of the individual intrinsic growth. Intrinsic goals include those for, self acceptance, affiliation and physical health. In contrast, extrinsic goals are primarily concerned with obtaining some reward or social praise. Financial success, image, and popularity are common extrinsic goals. A great number of studies show that intrinsic goals and extrinsic goals have different effects, and basic psychological needs (autonomy, competence, relatedness) are the psychological mechanism proved to explain the goals content effects. Future research should be more conducted on the psychological mechanism. What's more, more studies based on the Chinese culture are needed as they have important practical meaning in China.

**Key words:** extrinsic goals, intrinsic goals, goal content effects, psychological mechanism.