文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

从被动打卡到主动养成：大学生晨跑晚修内生动力培育路径研究

林喜铮[1] 陈少锋[2] 陈凯鹏[3]
1.深圳职业技术大学集成电路学院
2.广东财贸职业学院数字技术学院
3.广东建设职业技术学院创意设计学院
DOI:10.32629/er.v9i9.7414

[摘　要] 晨跑晚修是高校学生日常管理和学风建设的重要载体，但在实践中容易出现“打卡式参与”“被动应付”等问题，制度推动与内生动力之间存在张力。本文基于自我决定理论，从自主感、胜任感、归属感三个维度分析大学生晨跑晚修内生动力不足的原因，并结合辅导员工作实践，提出制度弹性化、意义感建构、胜任感提升、归属感营造、评价激励转向等培育路径，以推动大学生从被动打卡走向主动养成。
[关键词] 大学生；晨跑晚修；内生动力；自我决定理论；路径研究
中图分类号：G641 文献标识码：A

From passive punching to active cultivation: a study on the cultivation path of endogenous motivation of college students in morning running and evening training

Lin Xizheng[1], Chen Shaofeng[2], Chen Kaipeng[3]
1 School of Integrated Circuits, Shenzhen Polytechnic University
2 College of Digital Technology, Guangdong Finance and Trade Vocational College
3 School of Creative Design, Guangdong Construction Vocational and Technical College

Abstract: Running in the morning and studying in the evening is an important carrier for college students' daily management and study style construction. However, problems such as "punching in" and "passive coping" are prone to occur in practice, and there is tension between institutional promotion and endogenous motivation. Based on the theory of self-determination, this paper analyzes the reasons for the lack of endogenous motivation of college students from three dimensions: sense of autonomy, sense of competence and sense of belonging. Combined with the work practice of counselors, this paper puts forward the cultivation paths of system flexibility, sense of meaning construction, sense of competence improvement, sense of belonging creation and evaluation and incentive shift, so as to promote college students from passive punching to active cultivation.
Keywords: college students; Run in the morning and repair in the evening; Endogenous motivation; Self-determination theory; Path research

引言

近年来，晨跑与晚修制度在高校中日益普遍。从管理初衷看，这一制度设计指向明确：通过固定的时间安排和集体行动，帮助学生建立规律作息、增强体质、营造学习氛围。2025 年，教育部等五部门印发《关于实施学生体质强健计划的意见》，明确要求高等教育阶段“组织学生每周至少参加 3 次有强度的课外体育锻炼”，并对体育课程最低学时作出刚性规定[1]。在学风建设层面，各地高校也纷纷将晨跑晚修纳入日常管理体系，部分院校已将其常态化、制度化运行。

然而，制度落地过程中的效果并不尽如人意。打卡率上去了，主动性没有上去；人到场了，心没到场——这是许多辅导员在工作中共同的感受。有学者对大学生体育锻炼行为的研究指出，当前高校体育政策亟需“从纯粹的任务驱动框架转向动机驱动的路径”，长期效能取决于能否培育学生的内在动机[2]。换言之，制度可以管住行为，但管不住意愿；可以解决“来不来”的问题，解决不了“想不想”的问题。

这一困境的实质，是外部制度推动与个体内生动力之间的张力。晨跑晚修要真正发挥育人功能，就不能止步于“打卡式管理”，而必须回到一个更根本的问题：如何让学生从“要我做”转向“我要做”？本文尝试以自我决定理论为分

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文 | 刊号（ISSN）：2630-4686 /（中图刊号）：380GL020

析框架，剖析大学生晨跑晚修中内生动力不足的深层原因，并结合辅导员工作实践，探讨内生动力培育的具体路径。

1 被动打卡的现实图景

1.1 形式化参与

晨跑晚修中最常见的现象，是“人到了但状态没到”。晨跑环节，部分学生以散步代替跑步，在打卡点刷完卡便离开跑道；晚修环节，学生坐在教室里刷手机、看视频，真正投入学习的时间十分有限。这种“参与但不投入”的状态，说明制度运行的表层秩序掩盖了深层动机的缺失。

1.2 监督依赖

被动参与的第二个特征是高度的监督依赖。学生行为的维持主要依靠外部约束——辅导员的巡查、学生会的检查、打卡系统的记录。一旦监督力度减弱，参与率便迅速下降。有媒体调查显示，部分高校学生将“强制晨跑”“早晚自习打卡”视为大学管理“高中化”的典型表现，认为自己“像高中生一样被盯着”。监督依赖本质上是一种外部调节主导的行为模式，学生尚未将晨跑晚修与自身成长建立内在关联。

1.3 动机外化

当前高校普遍将晨跑打卡与体育成绩挂钩、将晚修出勤与综测评价挂钩。这些制度设计在短期内有效提升了参与率，但也带来了一个隐性的代价：学生的参与动机被进一步外化。当行为的主要驱动力是学分、综测或避免通报批评时，学生关注的重点会从“我是否在成长”转向“我是否完成了要求”。外部激励越密集，内在动机的空间反而可能被压缩[3]。

1.4 持续性断裂

被动参与的最终后果，是行为的不可持续性。当学期结束、制度考核告一段落，许多学生便停止了晨跑和晚修。这种现象揭示了一个关键问题：制度推动了行为的发生，但未能完成行为的“内化”——即从外部要求转化为个人习惯和自主选择的过程。这种断裂表明，外部制度如果不能转化为个体的内生动力，就无法实现从“管理行为”到“培育习惯”的跨越[7]。

2 内生动力为何不足——基于自我决定理论的分析

自我决定理论（Self-Determination Theory, SDT）为理解上述困境提供了一个有效的分析框架[4-5]。该理论认为，个体的动机并非简单的“有”或“无”，而是沿着一个从外部调节到内部动机的连续谱系分布。外部动机能否内化为内部动机，取决于三种基本心理需要是否得到满足：自主感（autonomy）、胜任感（competence）和归属感（relatedness）。当这三种需要得到满足时，外在的制度要求能够逐步内化为个体自主的行为选择；反之，则停留在被动服从的状态。

2.1 自主感缺失：制度设计压缩了选择空间

晨跑晚修制度的最大特征在于标准化——统一的时间、统一的地点、统一的形式。这种标准化在管理效率上有其合理性，但对学生的自主感构成了挤压。学生没有选择晨跑项目、锻炼强度、晚修内容的权利，制度传递的信号是“你被要求这样做”，而非“你可以选择怎样做”。研究表明，锻炼动机的内化过程中，自主需要的中介强度最大，属于完全中介，即社会支持对自主性动机的影响，几乎完全通过自主感的满足来实现[3]。这意味着，如果制度设计不给予学生任何自主选择的空间，外部支持就无法有效转化为内部动机。

2.2 胜任感不足：一刀切标准与个体差异的矛盾

晨跑晚修制度通常采用统一标准：固定的跑步距离、固定的晚修时长。然而，学生的身体素质和学习基础差异显著。体质较弱的学生面对统一距离的晨跑，体验到的不是成就感而是挫败感；学习困难的学生在晚修中面对不擅长的科目，容易陷入无效学习[6-7]。当学生反复经历“我做不到”“我跟不上”的体验时，胜任感被持续削弱，参与行为自然难以维持。在自我决定理论框架下，能力需要的满足要求个体感受到“通过努力可以取得进步”，而一刀切的标准恰恰切断了这种感受的可能性。

2.3 归属感薄弱：个体化参与缺乏关系支撑

晨跑晚修在组织形式上多为个体行为的集合，而非真正的群体互动。学生各自跑步、各自自习，彼此之间缺乏实质性的交流与支持。然而，实证研究显示，社会关系因素是预测大学生锻炼动机类型的关键变量——有运动同伴的学生更可能属于自主动机较强的类型[2]。归属感的缺失，使得晨跑晚修成为一项“孤独的任务”，而非一种“共同的体验”。当学生感到自己是在“一个人扛”的时候，放弃的阈值会显著降低。

3 从被动到主动：内生动力培育的路径

基于上述分析，晨跑晚修内生动力培育的核心方向，应当是围绕自主感、胜任感和归属感三个维度进行制度优化和环境营造，使外部制度推动逐步转化为学生的自主行为选择。

3.1 制度弹性化：在规范框架内归还自主感

自主感的满足并不意味着取消制度，而是在制度框架内为学生提供真实的选择空间。具体而言，可以从三个层面推进弹性化设计：其一，时间弹性——在规定时段内允许学生自主选择晨跑的具体时间，避免“千人一面”的统一安排；其二，项目弹性——晨跑环节提供跑步、快走、球类、健身操等多元选择，晚修环节允许学生在自习、阅读、技能学习、朋辈辅导等模块中自主安排；其三，形式弹性——支持个人、小组、班级等不同组织方式，尊重学生的偏好差异。石河子大学的实践表明，让学生在晨跑中自主选择运动项目，有助于将运动融入日常学习生活，实现从“被动参与”到“主动践行”的转变。弹性化的关键不在于“放”，而在于“选”——让学生感受到自己的选择被尊重，从而愿意为自己的选择负责。

3.2 胜任感提升：分层目标与小步递进

胜任感的建立需要让学生体验到“努力—进步—肯定”

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

的正向循环。晨跑环节，可以根据体能测试结果设定基础层、提升层、挑战层三个目标区间，学生从基础层起步，达成后自然进入更高层次。这种分层设计既避免了“一刀切”带来的挫败感，也为学生保留了持续进步的通道。晚修环节，可以引入“学习任务清单”的做法，帮助学生将晚修时间拆解为可完成的小目标——每天完成一小节复习、背诵一组词汇、练习一道题目——让进步变得可感可知[8]。当学生能够清晰地看到自己的进步轨迹时，胜任感就从抽象的概念变成了具体的体验。

3.3 归属感营造：从个体行为到共同体体验

归属感的培育，需要将晨跑晚修从“个人任务”转化为“共同体验”。在组织形式上，可以以宿舍、班级或兴趣小组为单位建立“运动伙伴”和“学习伙伴”机制，通过互相提醒、结伴参与、成果分享来增强关系联结。在氛围营造上，辅导员的角色至关重要。济南工程职业技术学院的实践提供了一个有说服力的案例：辅导员全程陪跑，与学生一起坚持，这种陪伴本身就构成了强大的归属感来源[5]。当学生感受到“老师和我们在一起”时，晨跑就不再是一项被强制的任务，而成为一段共同经历的体验。类似地，晚修环节可以通过小组讨论、朋辈辅导等形式增加互动性，让学习从“独自面对”变为“一起完成”。

3.4 评价激励转向：从打卡次数到过程性激励

评价方式的调整对动机内化具有引导作用。当前以打卡次数为核心的评价体系，本质上是一种外部调节机制——它告诉学生“你做够了次数就行”，而非“你在过程中获得了什么”。转向过程性评价，意味着关注学生参与的坚持度、进步幅度和参与质量。例如，可以将评价维度从“是否打卡”扩展为“是否持续参与”“是否有所进步”“是否带动他人”，并引入学生自评、同伴互评等多元主体。在激励方式上，减少单纯的物质奖励和分数刺激，增加荣誉展示、成长分享、自主权奖励等更具内化意义的形式。研究表明，社会支持和积极的评价反馈能够有效促进外部动机向内部动机的转化[4-5]。

3.5 辅导员角色转型：从监督者到支持者

上述路径的有效实施，对辅导员的角色定位提出了新的要求。在被动打卡的管理模式下，辅导员的主要职能是监督——查考勤、催打卡、通报缺勤。在内生动力培育的框架下，辅导员的角色需要从“监督者”转向“设计者、支持者、陪伴者”。具体而言，这意味着：参与制度设计，为学生争取更多的自主选择空间；关注个体差异，对体质较弱或学习困难的学生提供针对性支持；通过自身参与和陪伴，营造归属感氛围；从“查岗”中解放出来，将精力投入到氛围营造和个别引导中。有学者指出，大学管理的“管”与“放”需要在制度框架下实现动态平衡，刚性制度守住底线，柔性管理培养自主[7]。辅导员的角色转型，正是从“刚性管理”走向“柔性支持”的关键环节。

4 结语

晨跑晚修制度的初衷是好的，但好的制度需要好的落地方式。当制度停留于“管住人”的逻辑时，学生的参与是被动的、脆弱的、不可持续的；只有当制度转向“激活人”的逻辑，让学生在其中感受到自主、胜任和归属时，晨跑晚修才能真正成为学生主动选择的成长方式。从被动打卡到主动养成，不是对制度的否定，而是对制度的超越。它要求我们从“制度设计”走向“动机设计”，从“管理行为”走向“培育生态”。对于辅导员而言，这意味着一个角色的重新定位：我们不是站在打卡机旁边的人，而是站在学生身边、帮助他们找到“为什么跑”“为什么学”的答案的人。这一转变不会一蹴而就，但它值得尝试。因为教育的本质，从来不是让学生服从制度，而是帮助学生成为更好的自己。

[参考文献]

[1]教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见[L].2025-11-07.

[2] Potential categories and influences on college students' exercise motivation: a latent profile-based analysis[J]. Scientific Reports, 2025.

[3]陆雯,惠悲荷.大学生锻炼动机内化机制与行为促进研究[J].西安体育学院学报,2020(1): 98-106.

[4]Ryan R M, Deci E L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions[J]. Contemporary Educational Psychology, 2020, 61: 101860.

[5]Edmunds J, Ntoumanis N, Duda J L. A test of self-determination theory in the exercise domain[J]. Journal of Applied Social Psychology,2006,36(9): 2240-2265.

[6]基于自我决定理论的大学生英语学习动机提升路径——从“要我学”到“我要学”[J].英语广场,2025(29).

[7]数字时代大学生自主学习能力培养的思考——自我决定理论的视角[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2024(11).

[8]基于自我决定理论的高职“心理健康教育”课程改革探索[J].广东职业技术教育与研究,2024(11).

作者简介：

林喜铮（1998.05-），男，汉族，福建福州人，硕士，研究方向：大学生思想政治教育。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.