

# 提升動機的心理需要

## 自主性

- 給予選擇
- 解釋原因

## 勝任感

- 適合程度的挑戰
- 正面及資訊性的回饋

## 關聯性

- 溫暖、關愛的互動
- 信任和無條件的愛