

# 大学生拖延与执行功能的现状调查及关系研究

何丽君

重庆师范大学, 重庆

收稿日期: 2022年12月21日; 录用日期: 2023年2月8日; 发布日期: 2023年2月16日

## 摘要

大学生是祖国的未来, 民族的希望, 拖延不仅影响了大学生的发展进步, 也为其带来了许多焦虑懊悔之情, 严重影响了大学生的心理健康。执行功能及其发展的研究是近些年来心理学领域研究的热点, 根据前人的研究, 执行功能可能是拖延的重要影响因素, 因此研究执行功能与拖延的关系具有重要的理论意义与实践意义。本研究采用谭树华修订的执行功能量表和关雪菁修订的拖延量表, 以339名大学生为被试, 采用SPSS 26.0统计软件对问卷收回数据进行描述统计分析, 调查大学生拖延与执行功能的现状, 分析其在各人口学变量上的差异, 探究当前大学生拖延与执行功能之间的关系, 以期改善大学生的拖延状况和提高执行功能提供依据。研究结果如下: 1) 大学生的拖延行为较为普遍。2) 大学生拖延在性别、居住地、独生与非独生、不同年级、父母学历水平中存在不同方面、不同程度的差异。3) 大学生执行功能在性别、居住地、独生与非独生、不同年级、父母的学历水平中存在不同方面、不同程度的差异。4) 大学生执行功能与拖延之间存在负相关关系。5) 大学生执行功能显著负向预测拖延行为, 即执行功能越强则拖延水平越低, 执行功能越弱则拖延水平越高。

## 关键词

大学生, 拖延, 执行功能

# Investigation and Relationship Research of Procrastination and Executive Function among College Students

Lijun He

Chongqing Normal University, Chongqing

## Abstract

College students are the future of the motherland and the hope of the nation. Procrastination not only affects the development and progress of college students, but also brings them a lot of anxiety and regret, which seriously affects the psychological health of college students. The study of executive function and its development has been a hot topic in the field of psychology in recent years. According to previous studies, executive function may be an important factor affecting procrastination. Therefore, it is of great theoretical and practical significance to study the relationship between executive function and procrastination. This study uses the Executive Function Scale revised by Tan Shuhua and the Procrastination Scale revised by Guan Xuejing, taking 339 college students as subjects, and uses SPSS 26.0 statistical software to describe and analyze the data collected from the questionnaire, investigate the current situation of college students' procrastination and executive function, analyze their differences in various demographic variables, and explore the relationship between current college students' procrastination and executive function. It is expected to provide basis for improving college students' procrastination and executive function. The results are as follows: 1) Procrastination behavior of college students is common. 2) There are differences in different aspects and degrees of college students' procrastination in gender, residence, only child and non-only child, different grades, and parents' educational level. 3) The executive function of college students varies in different aspects and degrees in gender, residence, only child and non-only child, different grades and parents' educational level. 4) There is a negative correlation between college students' executive function and procrastination. 5) The executive function of college students significantly negatively predicted procrastination, that is, the stronger the executive function, the lower the level of procrastination, and the weaker the executive function, the higher the level of procrastination.

## Keywords

College Students, Procrastination, Executive Function

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

“拖延现象”由来已久，也是亘古不变的话题，对于拖延，目前还没有统一的定义，不同学者有不同的看法。如 Solomon and Rothblum (1984)认为拖延是一种没有充分理由却推迟某项任务的行为，会导致个体主观上产生不适感。造成个体拖延的原因除了个体对任务的厌恶外，个体对失败的害怕是其拖延的一项重要原因。Lay (1998)等在探究大五人格模型中尽责性与拖延的关系时提出拖延是一种具有个人倾向性或特质的行为延迟，它具有跨时间和情景的一致性。Schouwenburg & Lay (1995)指出对失败的恐惧是造成个体拖延行为的一个重要原因，因为害怕自己完成不了任务或是表现达不到设定的标准或是他人的某种期望，因此采取拖延来推迟完成或避免执行那些可能会失败的任务，以此拖延来保护自尊，避免他人对自己能力的负面评价。拖延长期以来被看作是一种负面的行为倾向，通常认为这种负面的行为倾向导致了拖延行为的体验者体验到负面情绪感受，比如考试前的“突击式”的复习大量考试内容、在濒

临作业提交日前紧急赶做作业的个体会体验到巨大压力(张顺民, 冯廷勇, 2017)。大部分研究者们更倾向于从认知、情绪和行为三个方面综合定义拖延, 表明个体虽能主观意识到拖延会带来不好的结果, 但仍然会回避或推迟执行任务所必需的行为, 因此拖延主要包含以下三个内容: 个体的行为意向和其实际的行动之间有差异; 不良的行为表现; 心境变化(张茹, 2014)。国内研究发现有 83.4% 的大学生存在不同程度的拖延, 有 15.6% 的大学生属于重度拖延者(倪亚琨, 郭腾, 王明辉, 2018)。

执行功能及其发展的研究是近些年来心理学领域研究的热点。执行功能的含义非常广泛, 一般认为是对各种基本认知过程进行协调和控制的高级认知过程。我国学者从神经生理学的角度、抑制控制理论、高级认知能力理论、认知复杂性及控制理论四个方面总结了执行功能的定义(李红, 王乃弋, 2004)。Miyake 等人将执行功能分为心理定势转换、信息监控与刷新、优势反应抑制等成分, 并认为执行功能与复杂的前额叶任务有关(Miyake et al., 2000)。有学者总结了四类测量执行功能的工具: 主要包括 1) 复杂认知的测试: 威斯康辛卡片分类任务(WCST)和伦敦塔任务(the Tower of London task)。2) 初级认知功能测试, 主要测量抑制、转换和刷新: Stroop 任务。3) 行为量表: 言语推理和执行功能评估量表(FAVRES), 执行功能行为评定量表(BRIEF)。4) 执行功能自我报告量表: 执行功能行为评定量表(BRIEF)、布洛克适应功能问卷(BAFQ)、执行功能指数(EFI)等(Nęcka et al., 2012)。

拖延被描述为时间管理不善、缺乏计划、判断力差等等, 那些在执行功能方面表现出困难的人, 往往与拖延症患者具有同样的特征。有研究者发现那些表现出较强拖延症的大学生, 也表现出较强的执行功能障碍(Rinaldi, Roper, & Mehm, 2019)。王旭祥等人的研究也发现拖延与执行功能缺陷相关, 且转换功能缺陷可以预测一个人的拖延类型(王旭祥等, 2018)。Gustavson (2015)等人用行为遗传学的方法研究发现拖延与一般执行功能呈负相关, 导致这种负相关的原因是拖延相关的遗传物质与执行功能的生理机制有重叠的部分。因此本文在前人研究的基础上, 采用问卷法调查大学生拖延与执行功能的现状, 分析其在各人口学变量上的差异, 探究当前大学生拖延与执行功能之间的关系, 以期为改善大学生的拖延状况和提高执行功能提供依据。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

此次研究以大学生群体为研究对象, 采用问卷星的形式进行网络取样。此次调查问卷共收回 352 份, 剔除无效问卷后, 最终有效问卷共 339 份, 有效率达到 96%。被试基本情况分布见表 1 所示。

**Table 1.** Basic distribution of research objects

**表 1.** 研究对象情况的基本分布

变量	特征	人数	百分比
性别	男	168	49%
	女	171	51%
年级	大一	55	16%
	大二	102	30%
	大三	66	20%
	大四	116	34%
居住地	城市	177	52%
	农村	162	48%

## Continued

父母文化水平(最高)	大学及以上	46	14%
	高中	131	39%
	初中	123	36%
	小学及以下	39	11%
是否独生	独生	146	43%
	非独生	193	57%

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 执行功能量表

采用谭树华和郭永玉(2008)编制的执行功能量表测量大学生的执行功能,该问卷有19个条目组成,五点计分,包含抵御诱惑、健康习惯、节制娱乐、冲动控制、专注工作五个维度。在本研究中,该量表的 $\alpha$ 系数为0.74。

### 2.2.2. 学业拖延量表

采用关雪菁(2006)编译修订的学业拖延量表测查学生在完成学期论文、复习备考、完成每周作业、参与任务、平时在校行为这6个方面的拖延情况,拖延给个体带来的麻烦,以及个体想改变拖延的意愿,共18个条目,五点计分。在本研究中,该量表的 $\alpha$ 系数为0.82。

## 2.3. 数据处理

采用SPSS 26.0进行数据整理和分析。

## 3. 研究结果

### 3.1. 被试拖延、执行功能现状调查

#### 3.1.1. 大学生拖延现状调查

Table 2. Number of procrastinators of each academic task

表 2. 各学业任务拖延人数情况

学业任务	拖延人数	拖延占总人数的比重
完成学期论文	126	37%
复习备考	122	36%
完成每周作业	122	36%
参与任务	160	47%
学业管理任务	156	46%
平时在校行为	122	36%
总拖延人数	115	34%

根据前人研究的经验,在总的拖延任务中上的得分 $\geq 12$ 则认为该被试存在拖延,得分 $< 12$ 则认为其不存在拖延。在每项学业任务上得分 $\geq 3$ 则认为被试在该项任务中存在拖延,得分 $< 3$ 分则认为其在该项学业任务中不存在拖延行为,这一界定得出表2中被试在各学业任务的拖延情况,即相当一部分大学生在各学业任务中均表现出不同程度的拖延情况,表明大学生的拖延行为较为普遍。

### 3.1.2. 大学生执行功能与拖延的情况分析

为了了解大学生的执行功能与拖延的整体特点,对大学生的执行功能与拖延进行描述统计分析,具体情况见表3。

**Table 3.** Overall characteristics of executive function and procrastination

**表 3.** 执行功能与拖延整体特点

维度	极小值	极大值	均值	标准差
抵御诱惑	1	5	2.854	0.656
健康习惯	1	5	3.206	1.042
节制娱乐	1	5	3.396	1.046
冲动控制	1	5	3.401	0.953
专注工作	1	5	3.079	0.660
完成学期论文	1	5	2.794	1.068
复习备考	1	5	2.845	1.106
完成每周作业	1	5	2.743	1.069
参与任务	1	5	2.497	1.068
学业管理任务	1	5	2.503	1.034
平时在校行为	1	5	2.676	1.000

根据表3结果显示,在执行功能的5个维度中(抵御诱惑、健康习惯、节制娱乐、冲动控制、专注工作)均值最高的是冲动控制,均值最低的是健康习惯。5个维度的平均分分别为2.854、3.206、3.396、3.401、3.079,结果说明大学生的执行功能总体得分不高。

在拖延的6个维度中(完成学期论文、复习备考、参与任务、学业管理任务、平时在校行为)均值最高的是复习备考,均值最低的是参与任务。6个维度的平均分分别为2.794、2.845、2.743、2.497、2.503、2.676,说明大学生的学业拖延程度处于中等水平。

### 3.2. 执行功能、拖延在性别上的差异

为了探究大学生的执行功能与拖延在性别上是否有差异,利用独立样本t检验对大学生的执行功能与拖延进行统计分析,结果如表4所示。

**Table 4.** Gender difference analysis of college students' executive function and procrastination

**表 4.** 大学生执行功能与拖延的性别差异分析

项目	男(N = 168)		女(N = 171)		t
	M	SD	M	SD	
抵御诱惑	2.717	0.659	2.988	0.627	-3.879***
健康习惯	3.498	1.131	2.918	0.857	5.327***
节制娱乐	3.504	1.143	3.290	0.933	1.886
冲动控制	3.639	1.005	3.168	0.837	4.694***
专注工作	3.250	0.583	2.910	0.689	4.896***
完成学期论文	2.395	1.109	3.185	0.865	-7.323***

## Continued

复习备考	2.401	1.119	3.281	0.903	-7.976***
完成每周作业	2.431	1.144	3.051	0.891	-5.574***
参与任务	2.343	1.131	2.647	0.983	-2.642**
学业管理任务	2.387	1.076	2.618	0.981	-2.067*
平时在校行为	2.411	1.038	2.936	0.981	-5.001***

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

根据表 4 显示,男生在执行功能的 5 个维度中(抵御诱惑、健康习惯、节制娱乐、冲动控制、专注工作)均值最高的是冲动控制,均值最低的是在抵御诱惑,男生在执行功能的 5 个维度的均值分别为 2.717、3.498、3.504、3.639、3.250,说明男生在冲动控制方面的执行功能较差,在抵御诱惑方面的执行功能相对较强。女生在执行功能的 5 个维度中(抵御诱惑、健康习惯、节制娱乐、冲动控制、专注工作)均值最高的是节制娱乐,均值最低的是专注工作,女生在执行功能的 5 个维度的均值分别为 2.988、2.918、3.290、3.168、2.910。说明女生在节制娱乐方面的执行功能较差,在专注工作方面的执行功能相对较强。执行功能的 4 个维度抵御诱惑( $P < 0.001$ )、健康习惯( $P < 0.001$ )、冲动控制( $P < 0.001$ )、专注工作( $P < 0.001$ )在性别上存在显著差异。

根据表 4 显示,男生在拖延的 6 个维度中(完成学期论文、复习备考、完成每周作业、参与任务、学业管理任务、平时在校行为)均值最高的是完成每周作业,均值最低的是学业管理任务,男生在拖延的 6 个维度的均值分别为 2.395、2.401、2.431、2.343、2.387、2.411,说明男生在完成每周作业中的拖延程度较高,在学业管理任务上的拖延程度较低。女生在拖延的 6 个维度中(完成学期论文、复习备考、完成每周作业、参与任务、学业管理任务、平时在校行为)均值最高的是复习备考,均值最低的是学业管理任务,女生在拖延的 6 个维度的均分分别为 3.185、3.281、3.051、2.647、2.618、2.936。说明女生在复习备考中的拖延程度较高,在学业管理任务上的拖延水平较低。拖延的 6 个维度完成学期论文( $P < 0.001$ )、复习备考( $P < 0.001$ )、完成每周作业( $P < 0.001$ )、参与任务( $P < 0.01$ )、学业管理任务( $P < 0.05$ )、平时在校行为( $P < 0.001$ )在性别上存在显著差异。

**Table 5.** Analysis of gender differences between total executive function and total procrastination  
**表 5.** 总执行功能与总拖延在性别上的差异分析

项目	男生(168)		女生(171)		t
	M	SD	M	SD	
执行功能	3.340	0.626	3.069	0.587	4.106***
拖延	2.395	0.953	2.953	0.621	-6.403***

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

根据表 5 显示,在总执行功能和总拖延上,性别之间均存在显著差异。女生在执行功能上高于男生,女生的拖延程度高于男生。

### 3.3. 拖延、执行功能在居住地上的差异

为了探究大学生的执行功能与拖延在居住地是否有差异,利用独立样本 t 检验对大学生的执行功能与拖延进行统计分析,结果如表 6 所示。

**Table 6.** Analysis of the difference between college students' executive function and procrastination in residence  
**表 6.** 大学生执行功能与拖延在居住地上的差异分析

项目	城市 (N = 177)		农村 (N = 162)		t
	M	SD	M	SD	
抵御诱惑	2.870	0.695	2.836	0.613	0.471
健康习惯	3.153	1.032	3.263	1.052	-0.978
节制娱乐	3.399	1.033	3.393	1.063	0.055
冲动控制	3.416	0.970	3.385	0.936	0.303
专注工作	3.109	0.680	3.045	0.638	0.891
完成学期论文	2.776	1.028	2.813	1.113	-0.317
复习备考	2.821	1.016	2.870	1.198	-0.409
完成每周作业	2.710	1.018	2.780	1.123	-0.601
参与任务	2.503	1.027	2.490	1.115	0.113
学业管理任务	2.482	1.030	2.527	1.041	-0.397
平时在校行为	2.623	0.992	2.733	1.008	-1.004

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

根据表 6 显示, 大学生执行功能的 5 个维度在居住地上均无显著差异, 拖延的 6 个维度在居住地上均无差异。

**Table 7.** Difference analysis of total executive function and total procrastination in residence  
**表 7.** 总执行功能与总拖延在居住地上的差异分析

项目	城市(N = 177)		农村(N = 162)		t
	M	SD	M	SD	
执行功能	3.208	0.636	3.198	0.606	0.157
拖延	2.653	0.823	2.702	0.878	-0.535

根据表 7 显示, 总执行功能与总拖延在居住地上不存在显著差异。

### 3.4. 拖延与执行功能在独生与非独生上的差异

**Table 8.** Statistical analysis of the differences between procrastination and executive function between only and non-only children  
**表 8.** 拖延与执行功能在独生与非独生上差异统计分析

项目	独生(N = 146)		非独生(N = 193)		t
	M	SD	M	SD	
抵御诱惑	2.712	0.679	2.960	0.620	-3.498**
健康习惯	3.418	1.139	3.046	0.935	3.300**
节制娱乐	3.471	1.129	3.340	0.979	1.142
冲动控制	3.493	1.059	3.333	0.861	1.539
专注工作	3.103	0.696	3.060	0.633	0.597

## Continued

完成学期论文	2.556	1.142	2.971	0.975	-3.597***
复习备考	2.623	1.160	3.010	1.036	-3.236***
完成每周作业	2.627	1.214	2.830	0.940	-1.730
参与任务	2.430	1.124	2.546	1.025	-0.993
学业管理任务	2.393	1.114	2.586	0.964	-1.704
平时在校行为	2.605	1.128	2.729	0.892	-1.129

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

根据表 8 显示,在执行功能的抵御诱惑( $P < 0.01$ )、健康习惯( $P < 0.01$ )上,独生子女与非独生子女之间存在显著差异,在拖延的完成学期论文( $P < 0.001$ )、复习备考( $P < 0.01$ )上,独生子女与非独生子女之间存在显著差异。

**Table 9.** Analysis of the difference between total executive function and total procrastination and the only child and non-only child

**表 9.** 总执行功能和总拖延与独生与非独生之间的差异分析

项目	独生(N = 146)		非独生(N = 193)		T
	M	SD	M	SD	
执行功能	3.252	0.695	3.167	0.558	1.245
拖延	2.539	1.009	2.779	0.691	-2.592**

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

根据表 9 结果显示,总执行功能在独生与非独生之间不存在差异,总拖延在独生与非独生之间存在显著差异,非独生被试的拖延水平高于独生被试的拖延水平。

### 3.5. 执行功能与拖延在不同年级的差异

**Table 10.** Difference between executive function and procrastination in different grades

**表 10.** 执行功能与拖延在不同年级的差异情况

项目	大一 (N = 55)	大二 (N = 102)	大三 (N = 66)	大四 (N = 116)	F
	M ± SD	M ± SD	M ± SD	M ± SD	
抵御诱惑	2.932 ± 0.746	2.868 ± 0.671	2.735 ± 0.641	2.873 ± 0.605	1.029
健康习惯	3.224 ± 1.252	3.405 ± 0.955	3.187 ± 1.051	3.032 ± 0.981	2.368
节制娱乐	3.224 ± 1.260	3.686 ± 0.920	3.444 ± 0.989	3.195 ± 1.022	4.731**
冲动控制	3.215 ± 1.074	3.552 ± 0.896	3.424 ± 1.036	3.434 ± 0.879	1.721
专注工作	3.115 ± 0.296	3.209 ± 0.640	3.066 ± 0.714	2.954 ± 0.646	2.817*
完成学期论文	2.552 ± 1.157	2.726 ± 0.956	2.803 ± 1.184	2.963 ± 1.031	2.070
复习备考	2.812 ± 1.217	2.735 ± 1.029	2.884 ± 1.101	2.934 ± 1.124	0.626
完成每周作业	2.842 ± 1.230	2.562 ± 0.962	2.727 ± 1.146	2.865 ± 1.021	1.651
参与任务	2.782 ± 1.354	2.294 ± 0.903	2.580 ± 1.063	2.491 ± 1.030	2.705*
学业管理任务	2.776 ± 1.291	2.366 ± 0.968	2.434 ± 1.072	2.535 ± 0.911	2.025
平时在校行为	2.812 ± 1.156	2.471 ± 0.978	2.586 ± 1.006	2.842 ± 0.907	3.073*

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

**Table 11.** Analysis of variance between total executive function and total procrastination and different grades  
**表 11.** 总执行功能与总拖延与不同年级的方差分析

	大一 (N = 55)	大二 (N = 102)	大三 (N = 66)	大四 (N = 116)	F
项目	M ± SD	M ± SD	M ± SD	M ± SD	
执行功能	3.143 ± 0.722	3.252 ± 0.571	3.188 ± 0.634	3.110 ± 0.587	3.026*
拖延	2.763 ± 1.015	2.526 ± 0.829	2.669 ± 0.933	2.772 ± 0.711	1.761

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

根据表 10 显示,在执行功能的节制娱乐( $P < 0.01$ )、专注工作( $P < 0.05$ )上,不同年级之间存在显著差异。在拖延的参与任务( $P < 0.05$ )、平时在校行为( $P < 0.05$ )上,不同年级之间存在显著差异。根据表 11 显示,总执行功能在不同年级存在显著差异( $P < 0.05$ ),总拖延在不同年级不存在显著差异。

### 3.6. 执行功能与拖延在父母学历水平上的差异

**Table 12.** Difference between executive function and procrastination on parents' educational level  
**表 12.** 执行功能与拖延在父母学历水平上的差异情况

	大学及以上(N = 46)	高中(N = 131)	初中(N = 123)	小学及以下(N = 39)	F
项目	M ± SD	M ± SD	M ± SD	M ± SD	
抵御诱惑	2.967 ± 0.786	2.286 ± 0.697	2.819 ± 0.608	2.923 ± 0.473	0.793
健康习惯	3.522 ± 1.058	3.252 ± 1.044	3.054 ± 1.037	3.154 ± 0.9973	2.426
节制娱乐	3.725 ± 1.034	3.256 ± 1.161	3.407 ± 0.904	3.419 ± 1.022	3.236
冲动控制	3.754 ± 0.863	3.333 ± 1.047	3.379 ± 0.868	3.282 ± 0.915	2.581
专注工作	3.275 ± 0.602	3.079 ± 0.710	3.033 ± 0.646	2.992 ± 0.564	1.802
完成学期论文	2.500 ± 1.063	2.646 ± 1.135	2.940 ± 0.985	3.171 ± 0.942	4.524**
复习备考	2.464 ± 1.067	2.718 ± 1.160	3.002 ± 1.020	3.222 ± 1.058	4.916**
完成每周作业	2.515 ± 1.044	2.723 ± 1.156	2.743 ± 0.974	3.086 ± 1.069	2.072
参与任务	2.138 ± 0.968	2.537 ± 1.110	2.561 ± 1.022	2.581 ± 1.139	2.041
学业管理任务	2.275 ± 0.876	2.453 ± 1.107	2.588 ± 0.970	2.675 ± 1.123	1.491
平时在校行为	2.268 ± 0.952	2.695 ± 1.025	2.764 ± 1.000	2.812 ± 0.881	3.185*

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

**Table 13.** Analysis of variance between total executive function and total procrastination and different grades  
**表 13.** 总执行功能和总拖延与不同年级的方差分析

	大学及以上(N = 46)	高中(N = 131)	初中(N = 123)	小学及以下(N = 39)	F
项目	M ± SD	M ± SD	M ± SD	M ± SD	
执行功能	3.471 ± 0.623	3.163 ± 0.660	3.160 ± 0.570	3.161 ± 0.579	3.376*
拖延	2.360 ± 0.859	2.629 ± 0.872	2.767 ± 0.846	2.925 ± 0.649	3.943**

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

根据表 12 结果显示,执行功能的 5 个维度在父母的学历水平上均不存在差异性。拖延的 6 个维度中完成学期论文( $P < 0.01$ )、复习备考( $P < 0.01$ )、平时在校行为( $P < 0.05$ )在父母的不同学历水平之间存在差异。根据表 13 结果显示,总执行功能与总拖延在父母不同学历水平上均存在显著差异。

### 3.7. 执行功能与拖延的关系分析

**Table 14.** Analysis matrix of correlation between executive function and procrastination

**表 14.** 执行功能与拖延相关性分析矩阵图

	抵御诱惑	健康习惯	节制娱乐	冲动控制	专注工作	完成学期论文	复习备考	完成每周作业	参与任务	学业管理任务
抵御诱惑	1									
健康习惯	-0.200**	1								
节制娱乐	-0.193**	0.686**	1							
冲动控制	-0.242**	0.683**	0.717**	1						
专注工作	0.163**	0.529**	0.476**	0.533**	1					
完成学期论文	-0.126*	-0.507**	-0.348**	-0.457**	-0.414**	1				
复习备考	0.076	-0.520**	-0.361**	-0.484**	-0.453**	0.736**	1			
完成每周作业	0.195**	-0.653**	-0.595**	-0.687**	-0.508**	0.564**	0.505**	1		
参与任务	0.271**	-0.553**	-0.563**	-0.697**	-0.377**	0.390**	0.373**	0.653**	1	
学业管理任务	0.170**	-0.555**	-0.620**	-0.658**	-0.413**	0.454**	0.407**	0.640**	0.691**	1
平时在校行为	0.161**	-0.578**	-0.540**	-0.638**	-0.491**	0.622**	0.599**	0.635**	0.619**	0.632**

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ 。

**Table 15.** Correlation analysis of executive function and each dimension of procrastination

**表 15.** 执行功能与拖延各维度相关分析

项目	完成学期论文	复习备考	完成每周作业	参与任务	学业管理任务	平时在校行为
执行功能	-0.489***	-0.527**	-0.714***	-0.637**	-0.667***	-0.652***

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

**Table 16.** Correlation analysis between total execution function and total procrastination

**表 16.** 总执行功能与总拖延拖延相关分析

项目	执行功能	拖延
执行功能	1	
拖延	-0.764***	1

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

根据表 14, 表 15, 表 16 的结果显示, 大学生执行功能与拖延在多个维度上均存在负相关关系, 总相关系数为-0.764 ( $P > 0.001$ ), 说明大学生执行功能与拖延之间存在显著负相关关系。

### 3.8. 执行功能与拖延的回归分析

表 17 结果表明, 冲动控制、健康习惯、节制娱乐这三个维度进入了回归模型, 该回归模型中冲动控制、健康习惯、节制娱乐对拖延具有显著的负向预测作用, 其能够解释拖延的总变异 64.7%。

**Table 17.** Regression analysis of each dimension of executive function and procrastination  
**表 17.** 执行功能各维度与拖延的回归分析

因变量	预测变量	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
拖延	冲动控制	-0.449	-9.696***	0.647	204.584***
	健康习惯	-0.332	-7.207***		
	专注工作	-0.136	-3.243**		

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

**Table 18.** Regression analysis of executive function and procrastination  
**表 18.** 执行功能与拖延的回归分析

因变量	预测变量	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
拖延	执行功能	-0.764	-21.727***	0.582	472.063***

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

本研究以拖延为因变量,以执行功能为自变量,采用逐步回归的方式对数据进行处理。由表 18 可知,执行功能能够解释拖延的总变异 58.2%,执行功能对拖延具有显著负向预测作用。

## 4. 讨论

### 4.1. 大学生的拖延行为较普遍

根据研究结果显示,大学生的拖延行为是普遍存在的。其原因可能是,大学生活相对于中学生活来说更加自由,在应试教育背景下成长起来的大学生,在大学之前都是在老师家长的约束下被动学习,进入大学后其学习环境、学习方式发生了质的变化,随着这种变化的发生,大学生也放松了自我约束和管理,所以升入大学后可能会导致对自己的学业放松从而产生拖延行为。其次,亦有可能是从小学习就有拖延的习惯,每个人在学习上都有自己的一套方法和习惯,存在拖延的个体或许在从小的学习历程中已经产生了这种固定的学习模式。

### 4.2. 大学生拖延在各人口学变量上存在不同方面、不同程度的差异

1) 大学生拖延在性别方面存在显著差异,且女生的拖延水平高于男生的拖延水平。有研究表明,拖延倾向可能是受酪氨酸羟化酶基因(TH 基因)控制的,TH 基因是调控多巴胺分泌的基因之一,拖延行为在女性群体中表现得更明显,主要是因为雌激素也会影响多巴胺的生成,它能刺激 TH 基因的表达,促进生产多巴胺的神经元的发育和分化过程。2) 拖延水平在居住地为农村和城市之间不存在显著差异,原因可能是不论是城市的家长还是农村的家长都希望孩子接受良好的教育,城市与农村的孩子在教育上的差距正在缩小。3) 根据拖延在独生子女与非独生子女被试上的差异分析显示,拖延在独生与非独生之间存在差异且非独生被试的拖延水平高于独生被试的拖延水平。其原因可能是在家庭生活中,家长无法做到对每个子女的学习情况完全兼顾,非独生的被试在学习上会放松对自己的要求,导致出现拖延行为。4) 根据方差结果显示,总体拖延行为在不同年级之间不存在显著差异,在参与任务上大一年级的拖延水平最高,大二年级的拖延水平最低。原因可能是刚步入大学的新生,对陌生的环境、陌生的同学、新的学习模式需要一个适应的过程,面对各种任务处于观望状态,不知道应该如何处理导致在参与任务中大一年级的拖延水平较高。在平时在校行为中大四年级的拖延水平最高,大二年级的拖延水平最低。其原因可能是大四年级面临就业或继续学习等抉择,将主要精力放在了学校课业以外的其他任务中导致大四

年级在平时在校行为中的拖延水平较高。5) 总体拖延水平在父母学历之间存在显著差异, 且父母学历水平为大学及以上的被试的拖延程度最低, 父母学历水平为小学及以下的被试的拖延程度最高, 其原因可能是, 学历高的家长更能理智、客观地面对孩子在成长过程中出现的问题, 当孩子出现拖延时会更加科学地引导和教育, 从而使其拖延行为减少。

### 4.3. 大学生执行功能在各人口学变量上存在不同方面、不同程度的差异

1) 根据总执行功能在性别上的差异分析结果显示, 大学生执行功能在性别上存在显著差异, 有研究发现前额叶皮层是大脑的制动系统, 同时也是大脑的认知中枢, 而女性的前额叶皮层比男性大, 这可能是女性的执行功能比男性强的原因。2) 大学生的执行功能在居住地为农村和城市之间不存在显著差异, 其原因可能是随着时代的发展, 人们的生活水平不断提高, 国家建设逐年向好, 城市和农村在各个方面的差距越来越小, 所以城市和农村大学生在执行功能这一认知功能上并无显著差异。3) 从整体上看, 大学生执行功能在是否为独生子女上并无显著差异, 但在抵御诱惑和健康习惯这两个维度上存在显著差异。其原因可能是非独生被试在家庭中有兄弟姐妹的效仿和干扰因素影响, 独生的被试没有效仿和跟从的对象可能会使他们面对诱惑时更容易保持定力, 表现出较强的执行功能。4) 根据方差分析, 总的执行功能在不同年级之间存在差异且大四年级的执行功能得分最高。原因可能是大四年级面临毕业、就业等社会现实因素, 使其必须根据社会要求而不断地调整自己, 克制自己, 从而表现出较强的执行功能。5) 总体执行功能在父母的不同学历之间存在显著差异, 原因可能是父母学历层次较高的家庭能提供更好的教育环境, 锻炼孩子更好的自我管理能力和孩子更能严格要求自己, 表现较强的执行功能。

### 4.4. 大学生执行功能与拖延之间存在负相关关系

根据本研究结果显示, 大学生的执行功能水平与拖延之间存在显著负相关( $r = 0.764$ )的关系, 这一研究结果与其他研究者在这一领域的研究结果相吻合(Gustavson et al., 2015; Rinaldi, Roper, & Mehm, 2019; 王旭祥等, 2018)。执行功能较强的学生会对自己学习状况进行评估和计划, 且能按照自己既定的目标完成自己所制定的计划, 防止因拖延行为而导致的一系列学业问题。执行功能显著负向预测拖延行为即大学生执行功能越强其拖延的水平越低, 执行功能越弱拖延的水平越高。因此, 通过找出适当方法提高大学生的执行功能便有可能有效降低大学生的拖延水平。

## 5. 建议

通过本研究可知大学生执行功能可对其拖延行为产生一定的影响, 即执行功能越强其拖延的程度越低。故可通过提高学生的执行功能来降低学生的拖延水平。对于如何提高执行功能, 减少拖延的建议如下:

1) 有针对性的进行执行功能训练。练习专业学者开发的诸如冲突任务、工作记忆任务以及其他涉及执行控制的任务, 在练习时将注意力和意志相协调共同参与, 以此提高自身的执行功能。

2) 制定计划, 分步完成。对所要完成的事情根据自身实际情况制定计划, 且计划是可以完成的, 按照自己所设定计划分步完成。

3) 加强自我意识。保持平和的心态, 排除外部干扰和建议。学会独立决策, 摆脱依赖他人的心理, 培养自信和自控能力。

4) 开拓思维。提高学习能力, 积累知识, 开阔视野, 用知识来武装和充实武装头脑, 增强辨别能力。

5) 合理安排作息, 形成良好的作息制度, 适当的体育锻炼和文娱活动。通过打卡、同伴监督等方式养成健康习惯。

## 参考文献

- 关雪菁(2006). *折扣机制与任务性质对学业拖延行为的影响研究*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 李红, 王乃弋(2004). 论执行功能及其发展研究. *心理科学*, 27(2), 426-430.
- 倪亚琨, 郭腾飞, 王明辉(2018). 大学生特质拖延, 跨期选择和未来时间洞察力的关系. *中国心理卫生杂志*, 32(9), 765-771.
- 谭树华, 郭永玉(2008). 大学生执行功能量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 468-470.
- 王旭祥, 戴美霞, 王增建, 静进(2018). 不同拖延类型大学生的执行功能差异. *中国心理卫生杂志*, 32(5), 415-419.
- 张茹(2014). *执行功能、自我调节与大学生拖延的相关研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中科技大学.
- 张顺民, 冯廷勇(2017). 拖延的认知神经机制与基因: 行为-脑-基因的多角度研究. *心理科学进展*, 25(3), 393-403.
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2015). Understanding the Cognitive and Genetic Underpinnings of Procrastination: Evidence for Shared Genetic Influences with Goal Management and Executive Function Abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 1063-1079. <https://doi.org/10.1037/xge0000110>
- Lay, C., Kovacs, A., & Danto, D. (1998). The Relation of Trait Procrastination to the Big-Five Factor Conscientiousness: An Assessment with Primary-Junior School Children Based on Self-Report Scales. *Personality & Individual Differences*, 25, 187-193. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00005-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00005-1)
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., & Howerter, A. (2000). The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex "Frontal Lobe" Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49-100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Necka, E., Lech, B., Sobczyk, N., & Śmieja, M. (2012). How Much Do We Know about Our Own Cognitive Control? *European Journal of Psychological Assessment*, 28, 240-247. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000147>
- Rinaldi, A. R., Roper, C. L., & Mehm, J. (2019). Procrastination as Evidence of Executive Functioning Impairment in College Students. *Applied Neuropsychology: Adult*, 28, 697-706. <https://doi.org/10.1080/23279095.2019.1684293>
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait Procrastination and the Big-Five Factors of Personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S)
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>