

# 关于大学生学业拖延现象的扎根理论研究

谢 添, 张玓葵, 施长君

哈尔滨师范大学教育科学学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2022年7月2日; 录用日期: 2022年8月9日; 发布日期: 2022年8月17日

---

## 摘 要

目的: 探索大学生学业拖延的情况, 对于提升高校人才水平, 增进学生的学习效果具有重要意义。方法: 本研究依据扎根理论原则, 以访谈的形式收集资料, 通过Nvivo软件进行三级编码, 归纳出关于大学生学业拖延现象初步的范例模式; 结果: 通过对该模式的解读, 厘清了大学生学业拖延的产生过程、原因以及群体对其的影响; 结论: 从学校、教师、学生自身提出了相关建议, 以期提高大学生的学习效率。

## 关键词

学业拖延, 质性研究, 扎根理论

---

# A Grounded Theoretical Study on the Phenomenon of Procrastination among College Students

Tian Xie, Dingkui Zhang, Changjun Shi

School of Education Science, Harbin Normal University, Harbin Heilongjiang

Received: Jul. 2<sup>nd</sup>, 2022; accepted: Aug. 9<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 17<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

**Objective:** Exploring the situation of college students' academic delays is of great significance for improving the level of talents in colleges and universities and improving the learning effect of students. **Methods:** Based on the principle of rooted theory, this study collects data in the form of interviews, and conducts three-level coding through Nvivo software to summarize the preliminary

**paradigm model of the phenomenon of college students' academic procrastination. Results: Through the interpretation of this model, it clarifies the process, causes and group influence of college students' academic procrastination. Conclusion: Relevant suggestions are put forward from schools, teachers, and students themselves in order to improve the learning efficiency of college students.**

## Keywords

Academic Procrastination, Qualitative Research, Grounded Theory

Copyright © 2022 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

“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”一首大多数人都耳熟能详的明日歌，劝告迷失的世人珍惜每一天活在当下，不要永远等待明日而浪费时间，蹉跎光阴，通俗易懂道出了拖延的后果，给后人以警示。虽然拖延带给我们的消极影响人尽皆知，但在现实生活中我们仍然会选择拖延，尤其是在学业领域。在日常学习中，老师在布置任务之后，很多人往往不会在第一时间完成，而是先享受闲暇时光，一直拖着快到任务的截止时间，才去火急火燎地完成。很多人常常开玩笑说，“deadline是第一生产力”。这真是一个不好的习惯，在身体健康方面，熬夜赶工会伤害我们的眼睛、久坐在电脑和书桌前也会伤害我们的脊椎和肩颈肌肉；而在心理健康方面，学业拖延常与负性情绪和自我评价降低相联系，无法按时完成任务的焦虑和紧张、对自己自控力的失望和无助、怀疑自己对时间的管理能力。久而久之，就会产生自卑，甚至会认为自己一无是处，什么都做不好(楼连娣，庞维国，2012)。

近年来，关于各个群体的拖延现象逐渐成为热点，而大学生是学业拖延的高发人群之一，本文聚焦于群体层面的大学生拖延现象，通过质性研究方法对大学生学业拖延的个体经验和主观认知进行探讨。

## 2. 文献回顾

学业拖延是指学生将必要的学习活动推迟或延后的行为倾向，它是衡量学生自我管理的指标，决定着学习效果(林琳，白新文，2014)。学业拖延问题的提出引发了学界的讨论与关注，多位学者从不同的视角切入进行探讨。

2003年Steel收集了300多篇有关于拖延的文献进行分析和总结，共三种因素在拖延得研究中必不可少：一是行为意向，指个体在行动前事先做好去做某件事情的计划(Steel, 2007)。二是实际行为与行为意向之间的偏差。这种偏差不仅包括完成某件事情的时间，还包括完成的质量是否符合任务的要求。最后是情绪困扰，实际行为与行为意向之间的偏差会导致心境的变化，甚至会使得个体产生不良的行为(韩静，张雯，2011)。Chu和Choi(2005)将学业拖延行为分为两类：主动拖延与被动拖延。主动拖延是指个体有意图的做出拖延的决定，利用时间压力下强烈的动机，在任务期限到来之前完成任务并达到令人满意的结果。而被动拖延则是大众意义上的学业拖延行为，个体由于缺乏及时做出决定行动的能力，任务期限来临时还没有着手准备或者无法顺利完成任务。虽然主动与被动拖延者的拖延水平很相似，但是在时间管理、压力应对策略、学业表现以及自我效能感等方面更类似于非拖延者(蒙茜，郑涌，2006)。本研究也将依据此概念作为研究开展的理论基础。

### 3. 研究设计

#### 3.1. 研究工具及方法

本研究主要采用质性研究的方法,运用 NVivo10 软件以及扎根理论对大学生产生学业拖延的主观认知和个体经验进行质性分析。“质性研究是以研究者本人作为研究工具,在自然情境下采用多种资料收集方法对社会现象进行整体性研究,使用归纳方法分析资料和形成理论,通过与研究对象互动对其行为和意义的建构获得解释性理解的一种活动。”(陈向明,2000)。由 Glaser 和 Strauss 提出的“扎根理论”是非常著名的理论建构方法,“扎根理论”是一种自下而上的理论建构方法,在收集资料的基础上,进一步寻找能够反映现象的核心概念,通过建立概念之间联系来构建理论(甘良梅,余嘉元,2009)。其具体流程图见图 1。

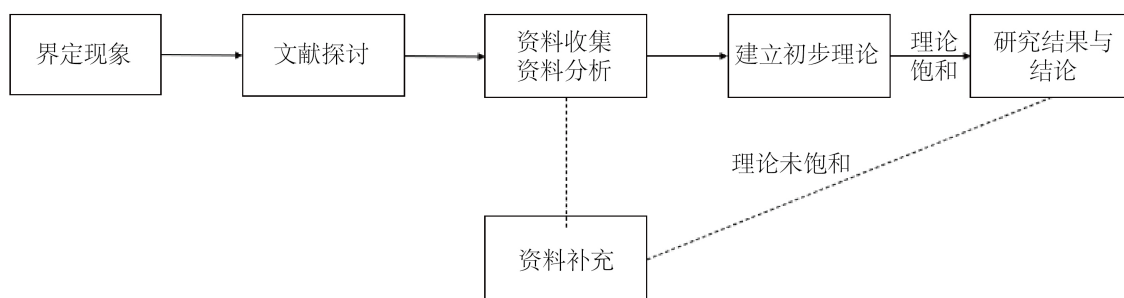


Figure 1. Grounded theory research flow chart

图 1. 扎根理论研究流程图

扎根理论不在研究前进行假设,而在经验证据的支持下,从经验事实中抽取新的思想及概念。其研究过程可以按顺序划分为资料收集和编码两个阶段,编码阶段可以分为理论性编码、开放性编码以及选择性编码。

本研究以在校大学生作为研究被试,与其进行深度访谈。要求受访者描述他们产生学业拖延的典型情景和影响因素,将通过访谈收集的资料借助 NVivo10 工具进行原始访谈资料编辑、归纳,进而运用扎根理论对其进行质性分析。研究流程图见图 2。

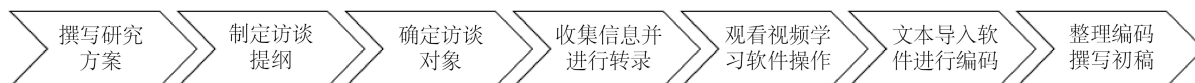


Figure 2. Research flow chart

图 2. 研究流程图

#### 3.2. 研究对象

本研究样本来自于哈尔滨工程大学、东北大学、淮阴工学院、甘肃农业大学、北京电子科技学院、河北科技师范学院,共计六所高等院校,有效访谈样本为 8 人。从其就读高校学校层次来看,本次访谈涵盖了“985”工程院校、“211”工程院校以及普通高校的大学生,其中,访谈“985”工程院校大学生 1 人,“211”工程院校大学生 3 人,普通高校大学生 4 人。从所学专业看,本次研究包括船舶与海洋工程、经济学、自动化、应用统计学、保密管理、应用心理六个专业,其中,属于理科领域的 2 人,属于工科领域的 4 人,属于经济学领域的 1 人,属于教育部特殊专业的 1 人。从所处地域来看,本次研究中

的被访谈者分布于黑龙江省、北京市、甘肃省、河北省、江苏省等 4 个省市。从年龄层次来看，八位受访者年级最大为 25 岁，年纪最小为 20 岁。从性别来看，男生 4 人，女生 4 人。受访者基本信息统计见表 1。

**Table 1.** Basic information of interviewees

**表 1.** 受访者基本信息

变量	项目	人数	所占比例
性别	男	4	50%
	女	4	50%
院校构成	985 或 211 院校	4	50%
	普通院校	4	50%
区域分布	北方地区高校	7	87.5%
	南方地区高校	1	12.5%
专业属性	理科	2	25%
	工科	4	50%
	教育部特殊专业	1	12.5%
	经济学	1	12.5%

### 3.3. 访谈过程

本研究采用滚雪球或链锁式的抽样方法进行受访者的选择，此方法会优先选择可为研究问题提供最丰富信息的受访者进行深度访谈，访谈后由他们推荐学习生活中能为研究内容提供更多相关信息的人。具体采用半结构访谈的方式，由于地域限制和疫情原因，本研究采取线上访谈活动，根据事先拟定的访谈提纲，通过腾讯会议进行时长为 30 分钟~60 分钟的访谈。在受访者允许的情况下对访谈内容进行全程录音，以确保访谈资料的真实性。

### 3.4. 数据分析

本研究严格遵循质性研究方法过程，通过对 8 名高校大学生的访谈，获得 8 份有效音频，之后将全部音频信息转换为文字，形成访谈文本。本访谈最长持续时间为 37 分钟 05 秒，最短持续时间为 21 分钟 40 秒，共计形成访谈文字 42556 字，最后将其通过 Nvivo10 将收集到的原始材料梳理，并根据扎根理论编码进行分析。

使用 Nvivo 软件进行分析的步骤如下：1) 将收集到的最新资料导入软件中，仔细阅读收集到的材料并编码。在编码过程中，如果某一段文字包含多个节点，则将其分别标记在不同的节点下。如果不能明确知道某一段文字所包含的节点应该归属于哪个树状节点下，那么将它暂时标记为自由节点；在明确知道某一段文字所包含的节点应该归属于哪个树状节点下时，将文字内容标记为某个子节点，放在相应的树状节点下。2) 在前续处理过后，利用软件分类提取某一节点下的所有内容，根据节点的内容对节点的名称逐一进行的修改；之后将不同节点的内容进行比较分析，对特殊的节点进行进一步的重组或合并。3) 最后，检查树状节点的逻辑性并对子节点的位置进行调整，得出最终的结论(聂晶，陈苏雅，陈苏雅，2017)。

### 3.5. 最终编码情况

在对保留的节点进行分类、合并整理之后，提炼出描述大学生学业拖延行为的 5 个类别，具体编码情况见表 2。

**Table 2.** Encoding situation  
**表 2.** 编码情况

核心编码	主轴编码	开放编码	重要节点
个体经验	学业拖延的经历	自身的拖延 非人为的因素	根据重要程度 根据任务难度 根据紧急程度 放弃
	学业拖延的情境(2)	面对杂乱无章的事情 (4)	找人代替 限定时间 拖到最后 敷衍了事 分段完成 放弃
	学业拖延的影响(3)	面对不喜欢但是 不得不做的事情(6)	负向的影响包括：最终结果的呈现、 自身的自尊自信、延期毕业
主观认知	对于学业拖延的理解(3)	正向 无所谓 负向(3)	
	学业拖延的原因(3)	时间限定 任务完成程度 老师要求	环境因素包括：教师因素、同学因素； 任务因素包括难度、重要程度、紧急程度； 自身因素包括：自我监控、重视程度、 内在学习动机、没有形成习惯、兴趣
	对待拖延的态度(3)	环境因素(2) 任务因素(3) 自身因素(5)	
任务规划	具体的规划内容(4)	好处多于坏处 无所谓 坏处多于好处	任务要求包括：重要的大任务、日常的小任务
	规划的形式(2)	注重自身状态 注重随机应变 注重时间安排 注重任务要求(2)	
	规划的程度(2)	纸笔记录 心中有谱	
	规划的参与度	具体、细致的 大致、粗略的	
群体层面	是否受别人行为的影响(4)	自我 从众 参考他人 追求真理	对于少数服从多数的理解： 重要的事、无关紧要的事
	是否愿意迈出第一步(4)	展现自我 提醒他人回答 考虑老师的初衷 不到迫不得已不会做	对于枪打出头鸟的解读：为自己负责、 克服未知风险、分集体和个人利益两种情况讨论、 对于知识的掌握程度

Continued

面对内卷(3)	积极参与 中立态度 不太赞同
面对竞争(3)	率先行动 观望别人 按照自己的节奏
分工合作(2)	只对自己的部分负责 分配任务
地域(3)	超一线城市 二线城市 家乡
薪资	
专业对口(2)	兴趣 所学专业对自身的影响
生涯规划	
发展空间	
具体职业(3)	科研场所 公务员 学校环境
人生态度(3)	及时行乐，把握当下， 享受生活 追求成就 迷茫，走一步看一步

#### 4. 结果与分析

据前序研究收集到的资料信息及其编码情况分析，得出了大学生学业拖延的范例模式如图 3 所示。

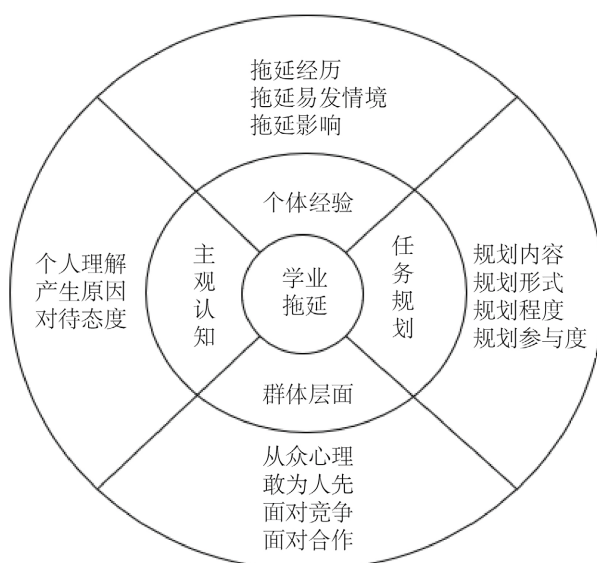


Figure 3. Paradigmatic patterns of college students' academic procrastination

图 3. 大学生学业拖延的范例模式

## 4.1. 个人经验

在访谈中,研究者发现大学生在不同类型的作业上或多或少都存在一些拖延行为。但是有一类情况比较特殊——一名大四的理工科学生,他保送到了本校的研究生,所以提前加入了实验室的工作中。这名同学反映在实验室,拖延是很普遍的,因为学生在完成一个学习任务并上交老师之后,老师紧接着会布置下一个任务,并且实验室类似于上班的场所,同学们必须要在哪里待足够久的时间,通俗来说就是不管能不能完成任务都不能提前走。该同学明确表示:“任务永远都会有,还不如拖一拖,留给自己缓冲的余地和休息的空间。”这位同学的拖延经历让研究者印象深刻,拖延背后的因素十分复杂,有些情况个人特质占比并不显著,有些非人为因素导致的拖延往往是无奈之举。

在面对拖延易发情境时,研究人员了解到每个人都有其带有鲜明个人特色的解决问题方式。第一个情境是面对杂乱无章的事情时,8名受访者可能会根据事件的重要程度、任务的困难程度、事件的紧急程度排列,进而梳理顺序,逐步完成;除此之外,有些受访者会直接放弃自己没有信心完成或者不重要的事情,而将其精力投放在最紧急、最重要的事情上。第二个情境是面对不喜欢但是不得不做的事情时,8名受访者的应对措施更是多种多样,有些人会选择在限定时间内把它做完,不会多留时间和余力,而将精力投入到自己喜欢并且擅长的事情上;有些人会选择将事情拖到最后,因为不喜欢做所以逃避面对,截止期限才去硬着头皮完成;有些人会选择敷衍了事,不会严格要求自己把它做好,只是达到及格水平就可以;有些人会选择分段完成,每天做的少一点,周期拉的长一点,心烦的时间也能少一点。多数受访者报告,任务的性质决定了其对待任务的态度,对于自己感兴趣并且擅长的学习任务,一般不会产生拖延的情况。

关于学业拖延对于个人的影响,大多数受访者表示不太在意,可能是因为同学们的拖延尚未导致严重的后果,以至于他们对付出代价较轻的,可以享受闲暇时光的拖延行为没有引起足够重视。

在访谈过程中,有一种特殊的情况引起了研究者的注意,拖延一直都是作为贬义词而存在,其坏处也是人尽皆知,比如说最终结果的呈现不理想,进而在与别人的对比中挫伤自尊和自信心,怀疑自己,甚至可能会导致挂科、延期毕业等严重后果。尽管大多数受访者都认为拖延的坏处大于好处,但是有几名受访者回答,只有在 deadline 快到的时候,灵感才能爆发,文思泉涌,大大提升学习和工作的效率。针对这个现象,研究者认为是因人而异的,在如今竞争激烈的信息化社会,拖延已经成为了一个广泛的情况,每个人对于压力的适应程度各不相同。有些人在高压之下,就会像弹簧一样,越弹压越起劲;而有些人在高压环境下,不能很好地调整自己的心态,对于拖延造成的后果也不能很好地处理,导致懊悔、焦虑和沮丧等负面情绪出现。同时有些受访者对于拖延抱有无所谓的态度,主要是因为自身的拖延行为并没有造成很严重的后果,所以屡次想改正却没有足够的动力,造成恶性循环(白雪,赵蔚,&李志强,2013)。

## 4.2. 主观认知

学业拖延包括时间限定、任务完成程度和老师要求。造成大学生学业拖延的原因是十分复杂的,主要包括环境因素、任务因素和自身因素。

环境因素主要包括教师因素和同学因素。有些教师不严格要求学生,自身就有拖延情况,任务要求不清晰,下达时间不合理,加重了学生的拖延。多数受访者反映,如果自己身边的同学提早完成,由于社会对比理论的影响,他们也会有更多动力去完成任务,除此之外,一个专业、一个班级或者一个寝室的整体学习氛围同样会对大学生产生学业拖延的程度产生消极影响。

任务因素主要由任务的重要性、任务的紧急程度和任务的难度三个方面组成。当任务难度较大,学

生基础薄弱或者缺乏专业的背景知识，产生了畏难心理，并且身边可求助的渠道有限，拖延的可能性就会大大提升。同时研究者注意到，对于重要但不紧急的任务，大多数学生会先在任务发布初始赶进度，之后会搁置一段时间，直到截至日期的到来，学习动机被激发，进而集中精力完成任务(徐明津，杨新国，吴柑澜，&黄雪雯，2015)。

而更多学生是因为自身因素导致了拖延的产生，这个方面就包括了自我监控、对于任务的重视程度、内在学习动机、日常生活中没有形成习惯、对于任务不感兴趣等等。同时学生所学专业也会对其思想产生影响，例如一位学习经济学的男生这样说到：“当你再去看其他事情的时候。你就能抛弃那些主观的那些情绪，你完全从一个趋利避害的角度来看一个问题，比如说，别人做了一件事情，让你受了损失，这个时候你就会去想，如果你没有受过经济学的培训，就想这个人肯定是跟我有仇，他肯定是冲着我来。但是实际上你学了心理学之后就会知道大家都很忙，大家没有心思去搞什么其他人，他这件事情让你受损失最大的可能性是因为他想获得他属于他的那份利益，仅此而已。”与不会产生拖延行为的人相比，拖延的学生的自我调节能力和自律能力更弱，更容易受到外界环境的干扰(丁婷婷，余秀兰，&龚雪，2015)。

### 4.3. 任务规划

在问及受访者关于任务的规划情况时，研究者发现每个受访者在规划任务时注重的内容各不相同。有些学生更加注重自身的状态，他们不会把目光放到某个具体的目标上，而去关注的自身的状态是否适合去完成目标；有些学生更加注重随机应变，针对经常会发生的突发状况，注意轻重缓急去灵活分配；有些学生更加注重时间安排，尽量在每一天的特定时间段去做规定好的任务；有些学生则会更加注重任务要求，进行分解然后逐个的完成。这一选择性编码的内容还包括规划的形式、规划的程度以及规划的参与度等。

规划的形式大致可以分为纸笔记录和心中有谱两种，大多数受访者会选择在心中进行，并且只有在第二天有重要的学习任务时，才会在前一天对自己的时间和行为进行粗略的规划。规划的程度主要分为具体细致和大致粗略两种，大多数受访者会选择大致粗略的计划，在问及对于时间精确到每一分的详细计划表的态度时，受访者们对这种极其自律的行为表示尊重，但是认为并不适用于自己，他们认为需要给生活留下一些灵活的机动时间，过于详尽的计划表一旦完成不了，反而会给自己带来压力。对于规划的参与度——能否严格按照计划执行这一板块，尽管有部分受访者表示计划赶不上变化，可能会因为额外的工作量造成暂时的拖延，但是由于每一项任务完成的节点已经确定，同学们依旧会尽力按照原先的规定那样完成进度，最后在规定的时间内完成任务。由此可见在执行任务之前做规划对我们按时并有效的完成任务很有帮助，学生需要养成这样的好习惯。除此之外，在问到事后是否做总结的部分时，绝大多数受访者表示没有这个习惯。

### 4.4. 群体层面

在这一类属上，研究者问及了受访者对于分工合作和学业内卷的观点，主要关注的是受访者的行为是否会受到别人影响，在8名受访者中，性别是很重要的变量。四个男生大都比较自我，会按照自己的节奏决定完成任务的进度，同时也会参考别人的意见，更加注重事物是否正确，也可以称之为“追求真理”。有一名男生的观点令研究者印象深刻：“对于别人给我布置的东西，我并不是很感兴趣，但是如果必须要完成的话。我会考虑自我的收益和损失。如果我这件事做好了，我也得不到什么东西，如果做不好我也不会失去什么，那我就差不多敷衍了事就行了。”而四名女生都表现出了不同程度的从众，一名女生明确表示自己不是那种非常坚定的人，别人给她的意见建议越多，她就越会觉得别人的对。在



学业拖延方面也有相似的情况：“我的舍友会影响到我，她比我更拖延。比如说我们在第二天上课要交的作业，然后我们前一天白天都在赶，但是她白天就看起来不慌不忙，然后一直到晚上的时候，我们都赶完作业交了，她才开始干，她白天都不知道有哪些作业，我就觉得她的心比较大。感觉她的拖延症就应该是在我们宿舍小群体里面算是最严重的了，那我觉得我虽然没有到她那个程度吧，但是也受她的影响，人家不慌不忙的，你自己心里也就没那么着急了。”但是要注意不能一概而论，个体是否从众还取决于很多复杂的社会因素。

#### 4.5. 生涯规划

访谈的最后一个问题涉及到了职业生涯规划，8位受访者就自己所学的专业展望了未来。结果显示：大家在挑选工作时，首要考虑的因素是地域，因为在考虑地域的时候就已经涉及了工资待遇、房价、城市发展、职业发展空间等方面。除此之外，一个人的人生态度是很重要的。有几名访谈者更加注重幸福指数，享受生活，就会更倾向于选择自己的家乡和二三线城市；同时也有访谈者表示年轻就要敢于拼搏，敢于挑战，他们就会更倾向于选择经济发达的一线城市。

### 5. 研究结论

综上所述，本研究的结论包括以下四个部分：1) 学业拖延现象无处不在，其对大学生学业生涯的影响程度也不同。2) 大学生在面临容易拖延的情境时，首先会按照自身聚焦的重点进行任务规划，倘若规划的参与度出现问题，便会产生拖延。3) 产生学业拖延的原因是多方面的，主要包括环境因素、任务因素和自身因素。4) 学业拖延并不全是有害的，主动拖延是可以提高效率的一种拖延方式。5) 大学生是否拖延很容易受到群体的影响，其中性别、所学专业是很重要的影响因素。

### 6. 研究不足与启示

首先，由于研究者访谈技巧的欠缺，有些值得深入的部分浮于表面，导致收集到的文本对于观点的阐述不够全面，并没有直接说明其间的因果关系；其次，本研究样本数量较少，编码并未达到饱和状态，使得研究具有局限性，所得到的结果不具备量化研究意义的代表性，不能泛化到其他群里之中，未来还需对群体层面的大学生拖延现象进行更加深入、细化的研究。

总的来说，大学生的学业拖延情况较为严重，对此，高等院校、高校教师和大学生都应该引起重视并积极的应对。

首先，学校要重视大学生学业拖延的问题，加强引导，学校应该针对改善拖延行为开展各式各样的专题教育活动，例如开展访谈，问卷、座谈等形式的调研，及时掌握学生学业拖延的动态情况(韩贵宁, 2008)。开展系列讲座，从认知上引导大学生正视学业拖延带来给身心发展和学业成功带来的危害；针对拖延情况较为严重的学生，采用团体辅导的策略进行干预。

其次，高校教师应该进一步改善教学方法，增强课堂学业任务的趣味性，调动学生主动学习、积极学习、快乐学习，引导学生主动参与课堂，进一步细化和明确学业任务，对学生的学业情况进行跟踪并给出学业评价，重点关注学业落后群体并给予帮助。

最后，大学生应该充分发挥自我的主观能动性，积极和拖延对抗，例如给自己设定明确的目标，当目标完成后给予自己一定的奖励；强化时间观念，提高学业任务的执行力；细化任务规划并严格执行。

### 参考文献

- 白雪, 赵蔚, 李志强(2013). 国内大学生学业拖延实证研究综述. *教育教学论坛*, (13), 134-136+129.  
陈向明(2000). *质的研究方法与社会科学研究*. 教育科学出版社.

- 丁婷婷, 余秀兰, 龚雪(2015). 大学生学业拖延类型的比较研究——自我调节学习理论视角. *教育学术月刊*, (10), 87-92.
- 甘良梅, 余嘉元(2009). 大学生学业拖延现状及原因研究. *四川教育学院学报*, 25(2), 1-3.
- 韩贵宁(2008). *大学生学习拖延的现状与成因研究*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 韩静, 张雯(2011). 学业拖延研究综述. *科教文汇(上旬刊)*, (1), 5-6.
- 林琳, 白新文(2014). 基于计划行为理论的大学生学业拖延行为研究. *中国临床心理学杂志*, 22(5), 855-859+863.
- 楼连娣, 庞维国(2012). 大学生学习拖延的扎根理论研究. *教育研究与实验*, (4), 84-88.
- 蒙茜, 郑涌(2006). 拖延研究述评. *西南大学学报(人文社会科学版)*, 32(4), 9-12.
- 聂晶, 鲍威, 陈苏雅(2017). 大学生学业拖延的团体干预疗效研究. *教育学术月刊*, (2), 67-75.
- 徐明津, 杨新国, 吴柑澜, 黄雪雯(2015). 大学生应对方式、学习倦怠与学业拖延的关系. *中国健康心理学杂志*, (2), 243-245.
- Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination. *Personality & Individual Differences*, 120, 7-12.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>