

大学新生学业拖延与冲动性特质的关系研究

何宇^{1,2}, 王睿思³, 肖宵^{1,2*}

¹重庆医科大学公共卫生学院, 重庆

²重庆医科大学医学与社会发展研究中心, 重庆

³西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2022年8月12日; 录用日期: 2022年9月19日; 发布日期: 2022年9月27日

摘要

目的: 分析大学新生学业拖延行为的状况以及与冲动性特质的关系。方法: 对425名大学新生进行调查, 通过Aitken拖延问卷(API)和冲动性量表(BIS-11)对大学新生的学业拖延以及冲动性特质状况进行调查, 两问卷匹配后, 筛选出有效数据为277份, 以拖延得分的前30%作为筛选标准。筛选出高拖延者43人, 组成高拖延者组。结果: 80%的大学新生都存在不同程度的拖延倾向, 其中10.8%的学生存在重度拖延现象。Aitken拖延问卷得分与总冲动性呈显著正相关($r = 0.455 > 0, p < 0.05$), 与各分维度注意冲动性($r = 0.408 > 0, p < 0.05$), 运动冲动性($r = 0.289 > 0, p < 0.05$), 无计划冲动性($r = 0.390 > 0, p < 0.05$)也呈显著正相关。Logistics回归结果表明, BIS冲动性分维度注意冲动性和无计划冲动性特质对学业拖延倾向具有极其显著的预测作用, 可以预测学业拖延倾向中18.7%和26.3%的变异。结论: 学业拖延行为在大学新生中是一种较为普遍的现象; 大学生的拖延行为与总冲动性以及冲动性各分维度之间关系密切, 且与注意冲动性有着更强的关系。注意冲动性和无计划冲动性特质可能是大学新生学业拖延行为产生的潜在风险因素。

关键词

学业拖延行为, 冲动性, 大学新生

The Relationship between Academic Procrastination Behaviors and Impulsivity Traits of Freshmen

Yu He^{1,2}, Ruisi Wang³, Xiao Xiao^{1,2*}

¹School of Public Health, Chongqing Medical University, Chongqing

²Research Center for Medicine and Social Development, Chongqing Medical University, Chongqing

³Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Aug. 12th, 2022; accepted: Sep. 19th, 2022; published: Sep. 27th, 2022

*通讯作者。

Abstract

Objects: The aim of this study was to investigate the relationship between academic procrastination behaviors and impulsivity traits of freshmen. **Methods:** Aitken Procrastination Inventory (API) and Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) were used in this investigation in 425 college freshmen. After complete case selection, the data of 277 participants were used as the final valid data. The top 30% of procrastination total scores were used as screening criteria, as a result, 43 participants were screened out to form a high procrastinator group. **Results:** 80% of college freshmen showed different levels of procrastination, and 10.8% of them showed severe levels of procrastination. The total scores of API were significantly positively correlated with the total scores of BIS-11 ($r = 0.455 > 0, p < 0.05$). Also, the total scores of API were significantly positively correlated with three sub-scales of BIS-11: Attentional impulsiveness ($r = 0.408 > 0, p < 0.05$), motor impulsiveness ($r = 0.289 > 0, p < 0.05$), and non-planning impulsiveness ($r = 0.390 > 0, p < 0.05$), respectively. Additionally, the logistic regression results showed that the scores of two of the three sub-scales of BIS: Attentional impulsiveness and non-planning impulsiveness, had extremely significant predictive effects on academic procrastination tendency, which predicted 18.7% and 26.3% of the variance in academic procrastination tendency, respectively. **Conclusions:** Academic procrastination is a common phenomenon among college freshmen; college students' procrastination is closely related to the total impulsivity scores and the sub-dimensions of impulsivity scores, and has a stronger relationship with attentional impulsiveness trait. Attentional impulsiveness and non-planning impulsiveness traits may be potential risk factors for academic procrastination in college freshmen.

Keywords

Academic Procrastination Behaviors, Impulsivity, Freshman

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

拖延行为(Procrastination)是指人们即使已经预料到推迟开始或推迟完成某一计划好的任务,会带来不利后果,仍然愿意将之回避、推迟的行为[1]。大量研究表明,拖延行为普遍存在[2],在不同文化背景下,15%~20%的成年人存在慢性拖延[3] [4],而有超过75%的学生承认自己存在学业拖延行为[5]。大学生的时间安排自由灵活度增加,学习也主要依靠自我监督,教师只起到辅导作用。因此,缺少强制性管束的大学生,其学业拖延情况也更加严重。在后疫情时代,开放与多元的线上线下混合式教学已成为新常态。然而混合式教学在突破时空限制的同时,减少了传统线下学习中的课堂管理和即时互动,甚至也没有线上同步教学中的时间约束,学习过程也更容易因外界各种因素干扰而中断。在没有了必要的“学习场”束缚之后,学习者更容易出现拖延行为。因此,拖延行为不仅仅是一个时间管理问题,更是一个认知,情感,行为等因素共同作用的过程。研究显示,学业拖延不仅会影响大学生的学习效果和阻碍人际交往,还会降低个体成就感,带来自责,焦虑,抑郁等负面情绪[6] [7]。对其身心健康的发展都是非常不利的。在此背景下,如何认识大学生学习拖延行为已成为重要课题。

拖延行为一旦出现通常会非常持久,且个体即使有改善转变之意也很难做出实质性的改变,高拖延

者的行为改变往往更加困难,呈现出冲动性行为特征。冲动性是指个体面对内部或外部刺激所做出的快速而无计划反应,而对紧急或消极事件无力应对的倾向,并且冲动性个体往往不会考虑这种倾向对于自己或他人的不良后果[8]。研究显示,人格特质是多种行为障碍的共同特征[9]。冲动性存在于任何个体中,是一种典型的人格特质[10],会对个体的生活产生很强的影响[11]。有研究显示,冲动与拖延在侧前额皮质中存在共同的神经生物学基础(即 DLPFC 大脑外侧前额叶) [12]。更有许多研究发现冲动性是拖延最为密切相关的人格特质之一[1] [13]。

已有研究者尝试从初高中生和大学生角度对拖延行为以及冲动性特质进行研究,虽已取得成效,但仍需要拓展研究。大一新生是青少年中的一个特殊群体,正处于从少年到青年,从高中到大学的过渡阶段,该阶段的个体身心发展尚未完全成熟,当面临生活和学习环境的转变时,更容易出现情绪波动,意志力薄弱的情况,且在后疫情时代线上线下混合式教学的背景下,对大一新生的行为控制要求也不断提高,更容易出现拖延行为。因此研究冲动性具体表现特点对拖延的影响,增强行为控制能力,减少大学新生拖延行为非常重要。本研究拟调查不同拖延程度大学新生的冲动性特质差异以及大学新生拖延行为和冲动性特质的关系进行发展性分析。从而为大学新生学业拖延行为的干预策略提供依据。

2. 对象与方法

2.1. 对象

此次调查研究随机选取重庆高校的大一学生为被试,对其进行电子问卷调查,共发放拖延问卷 427 份,剔除无效问卷后收回有效问卷 425 份。与冲动性问卷匹配后,有效数据为 277 份。本研究已通过重庆医科大学医学研究伦理委员会批准,被试均自愿参加并签署知情同意书。期间全程采用匿名作答,且对所有被试的信息进行严格保密,并额外提供一份小礼物给参与此次问卷调查的被试。

2.2. 方法

2.2.1. Aitken 拖延问卷(Aitken Procrastination Inventory, API)

该量表是 Aitken 在 1982 年编制的一个用于评估大学生长期持续拖延行为的自评量表[14],由 19 个条目构成,采用 5 点记分法,其中 9 个题目反向记分。总得分越高代表越容易拖延。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.82。

2.2.2. Barratt 冲动性人格量表中文版(Barratt Impulsiveness Scale, BIS-11)

该量表由 Barratt 等人编制,本研究采用中文修订版[15],共 26 个条目,采用 1~4 分四级评分,其中 11 个题目为反向评分条目(1, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 18, 25, 26),冲动性的总得分在 30~120 分之间,得分越高表明个体冲动性越高。BIS-11 包括三个维度:注意力冲动性、运动冲动性、无计划冲动性,注意力冲动性指一个人不能专注手头的任务,注意力不集中;运动冲动性是指一种不假思索的冲动行为;无计划冲动性是指一个人不能计划现在和将来的方向。此量表在大学生样本中信度和效度良好,本研究中该量表的各条目的 Cronbach's α 系数为 0.83。

2.3. 统计分析

使用 SPSS24.0 对相关数据进行统计学处理,运用 t 检验、卡方检验对不同类别学生学业拖延总分进行差异性检验、采用 Pearson 相关分析对学业拖延与冲动各维度之间的相关性进行分析、采用 logistic 回归模型对冲动各维度对学习拖延影响程度进行分析。差异显著性检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

3. 研究结果

3.1. 非高拖延者组与高拖延者组大学新生人口学资料

统计结果显示, 大学新生学业拖延总分为 48.16 ± 9.432 , 最低分为 23 分, 最高分为 73 分。根据拖延得分的前后 30% 作为筛选标准, 得分 ≤ 38 分为低度拖延者, 共 41 人, 占总人数的 14.8%; 得分介于 40~60 分为中度拖延者, 共 193 人, 占总人数的 69.7%; 得分 ≥ 58 分为高度拖延者, 共 43 人, 占总人数的 15.5%。

本研究对学业拖延大学新生在性别, 是否为独生子女、是否为班干部进行差异性检验。

以拖延得分的前 30% 作为筛选标准。筛选出高拖延者 43 人, 组成高拖延组, 以分析非高拖延者组与高拖延者组两组的性别差异。见表 1。

Table 1. Demographic data of college students in non-high procrastinators group and high procrastinators group [$x \pm s$, n (%)]
表 1. 非高拖延者组与高拖延者组大学新生人口学资料 [$x \pm s$, n (%)]

| 人口变量 | 0 组 | 1 组 | t 值 | P 值 |
|------|-------------------|-------------------|-------|-------|
| 独生子女 | 48.30 ± 9.522 | 48.63 ± 8.941 | 0.265 | 0.791 |
| 班干部 | 48.29 ± 9.491 | 48.73 ± 8.884 | 0.329 | 0.742 |
| 男 | 31 | 4 | 0.512 | 0.474 |
| 女 | 203 | 39 | | |

结果发现, Aitken 拖延问卷得分在性别, 是否为独生子女和是否为班干部上差异不显著。

3.2. Aitken 拖延问卷得分与冲动维度的相关

本研究对 Aitken 拖延问卷得分和冲动各维度之间进行相关分析, 见表 2。

Table 2. Correlation between Aitken score and impulsive dimension (r , $n = 277$)
表 2. Aitken 拖延问卷得分与冲动维度的相关 (r , $n = 277$)

| 变量 | r 值 | P 值 |
|--------|-------|-------|
| 总冲动性 | 0.455 | 0.000 |
| 注意冲动性 | 0.408 | 0.000 |
| 运动冲动性 | 0.289 | 0.000 |
| 无计划冲动性 | 0.390 | 0.000 |

结果显示, Aitken 拖延问卷得分与总冲动性呈显著正相关 ($r = 0.455 > 0$, $p = 0.000 < 0.05$), 注意冲动性越强, 越容易发生拖延行为。与注意冲动性, 运动冲动性, 无计划冲动性也呈显著正相关。相关性比较: 注意冲动性 > 无计划冲动性 > 运动冲动性。

3.3. 学业拖延与冲动性特质的 Logistics 回归模型分析

本研究以拖延得分的前 30% 作为筛选标准。筛选出高拖延者 43 人, 组成高拖延组。以是否为高拖延者为因变量, 将不同冲动性维度作为预测变量, 对大学新生学业拖延和冲动各维度之间进行 Logistics 回归分析, 见表 3。

Table 3. Logistics analysis of regression between academic procrastination and impulsive dimension
表 3. 学业拖延与冲动维度的 logistics 回归

| 项目 | β 值 | Wald 值 | HR 值 | 95%CI | P 值 |
|--------|-----------|--------|-------|---------------|-------|
| 注意冲动性 | 0.172 | 4.422 | 1.187 | (1.012~1.394) | 0.035 |
| 运动冲动性 | -0.036 | 0.286 | 0.964 | (0.844~1.102) | 0.593 |
| 无计划冲动性 | 0.241 | 15.455 | 1.273 | (1.129~1.436) | 0.000 |

结果显示, 注意冲动性, 无计划冲动性对学生是否为高拖延者影响显著($P < 0.05$)。注意冲动性每上升一个单位, 学生为高拖延者的可能性增加 $(1.187 - 1) * 100\% = 18.7\%$ 。同样条件下, 无计划冲动性的可能性为 27.3%。

4. 讨论

在本研究中, 80%的大学新生都存在不同程度的拖延倾向, 其中 10.8%的学生存在重度拖延现象, 而性别, 是否为独生子女和是否为班干部在大学新生的拖延总分上不存在显著差异。这与以往的一些研究结果是一致的, 大学新生存在不同程度拖延, 且在性别等人口学变量方面无差异。说明大学新生群体中拖延是普遍存在的现象, 拖延行为是一个非常值得关注的问题[16]。

本研究对 Aitken 拖延问卷得分和冲动各维度之间进行相关分析, 结果显示 Aitken 拖延问卷得分与总冲动性呈显著正相关, 这在以往的很多研究中已经被证实。前文提到许多研究表明冲动性是与拖延最为密切相关的人格特征之一[1] [13]。冲动性往往有行为抑制方面的表现, 行为抑制受损是冲动性的一种行为机制, 行为抑制受损的具体表现是其行为莽撞, 不理智, 不成熟, 难以抑制不适宜的行为[17]。这些行为与年龄有着很大的关系, 而大学新生由于处于少年到青年的特殊阶段, 更容易出现这些行为, 因此大学新生的拖延得分与总冲动性密切相关。

注意冲动性、运动冲动性、无计划冲动性均呈显著正相关, 相关性比较从强到弱为: 注意冲动性、无计划冲动性、运动冲动性。首先, 该结果表明大学新生的拖延行为与注意力缺损有着更强的关系。一般认为, 注意缺损与认知控制及反应抑制功能下降有关, 在学生进行学习任务时, 注意力不能长时间停留在学习上, 无法全身心的投入, 容易分心, 很多大学生在上课时不停地玩手机, 看一些与课程无关的闲书, 与周围同学聊天[18]。与以往的研究结果相关性强弱是不一致的, 以往研究显示相关性从强到弱为: 无计划冲动性、注意冲动性、运动冲动性[19]。原因可能是调查对象不同, 以往研究主要针对大学生群体, 而本研究主要针对大学新生, 大学新生处在高中到大学的过渡阶段, 进入新环境, 更容易被各种社团实践活动, 网络环境, 人际交往等新鲜事物影响, 造成注意力分散, 因此注意冲动性更加缺乏[20] [21]。其次, 结果显示大学新生的拖延行为与无计划冲动性相关性较强, 大学新生的无计划冲动性缺乏, 原因可能是新生刚进入大学, 对未来的学习生活缺乏计划[20] [21]。还有可能是很多大学生是有着对未来的美好期望和合理的学习计划, 学校也通过各种线上线下教学手段加强学习效果, 然而在计划的实施上还缺乏成功的行为控制[22]。原因也可能与冲动的起源是奖赏敏感性有关, 冲动性越强的人, 奖赏敏感性越强, 越容易制定目标与计划[23], 但同时又因自我控制能力较低, 难以实施其目标计划[24]。最后, 大学新生的拖延行为与运动冲动性呈现的相关, 则表示大学生的拖延行为受抑制不良行为能力缺乏的影响较大。难以停止正在进行或即将发生的不良行为, 从而造成大学生在一些不重要或无意义的事情上浪费时间, 重要的事件却一再延期[19]。主要表现在难以抑制不良诱惑和欲望, 比如网络游戏, 网络社交平台, 网络购物平台的滥用[25] [26]。这与现阶段的线上线下混合式教学背景下, 各种手机, 网络成瘾, 学生学业拖延行为加重也相互印证[27]。

由于高拖延者往往会降低个体成就感,带来自责,焦虑,抑郁等更多的负面情绪,承受更多的压力[28][29],长期的负性情绪直接影响大脑皮质对下丘脑内分泌系统及植物神经系统的作用,使体液、激素和酶等产生异常,导致各种急性或慢性内环境的失衡,影响机体生理和心理活动、造成心身疾病或使病情加重[30]。且高拖延者的行为改变往往更加困难,呈现出冲动性行为特征[31]。所以进一步研究高拖延者从而对其制定专业的干预措施是非常必要的。Logistics 回归结果表明,BIS 总冲动性对学业拖延倾向的预测作用不显著,但子因素具有显著的预测性。冲动性分维度注意冲动性和无计划冲动性特质对学业拖延倾向具有极其显著的正向预测作用,可以预测学业拖延倾向中 18.7%和 26.3%的变异。表明高拖延者的冲动性特征集中表现为计划性缺乏和注意力缺损。计划性缺乏主要体现在只关注当前的享乐,而没有长远的目标计划,不着眼未来的发展,行为决策受损[13]。大学新生这一青少年中的特殊群体,当面临生活和学习环境的转变时,更容易出现情绪波动,意志力薄弱的情况[32]。且在后疫情时代线上线下混合式教学的背景下,对大一新生的行为控制要求也不断提高,因此在大学新生高拖延者人群干预措施制定中,要注意树立目标,注重加强人群对学习生活的计划性。注意缺损与认知控制及反应抑制功能下降有关,在学生进行学习任务时,注意力不能长时间停留在学习上,无法全身心的投入[19],因此容易造成学习任务的拖延行为。注意偏向训练等方式可以减少个体对与预期任务无关的干扰项(如网络游戏)的偏好[33],降低学生的注意冲动性,从而达到减少学业拖延的目的。

5. 结论

本研究调查了大学新生的学业拖延以及冲动性特质状况,并对两者之间的关系进行了发展性分析。结果表明学业拖延行为在大学新生中是一种较为普遍的现象,更应该较强关注。结果还说明大学生的拖延行为与总冲动性以及冲动性各分维度之间关系密切,且与注意冲动性有着更强的关系;注意冲动性和无计划冲动性特质可能是大学新生学业拖延行为产生的潜在风险因素。本研究将大学新生这一青少年中的特殊群体作为研究对象,探讨了冲动性特质与大学新生学业拖延行为之间的关系。期望为大学新生学业拖延行为的干预策略提供科学依据,从而对减少大学新生拖延行为提供理论和实践意义。本研究采用自陈式问卷,在指导语中采取了一定措施鼓励被试如实作答问卷(同时严格剔除无效问卷),但不可能完全避免主观报告上的偏差,未来的研究需要结合更加客观的认知行为测验范式,比如采用事件相关的脑电等技术,有助于更好的理解非临床人群中冲动性和拖延之间的关系。

基金项目

本研究得到 2021 年重庆市教育委员会人文社会科学研究重点项目(21SKGH026);教育部人文社会科学研究项目(20XJC190002);重庆市渝中区基础研究与前沿探索项目(20200124);医学与社会发展研究中心 2022 年度研究项目“常态化疫情防控下心理复原调节行为控制的机制研究”;重庆市新型培育智库“公共卫生安全研究中心”2022 年政策研究项目(ggwsaqjzx202208)的资助。

参考文献

- [1] 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>
- [2] Elliot, R. (2002) A Ten-Year Study of Procrastination Stability. Unpublished Master's Thesis, University of Louisiana, Monroe.
- [3] Ferrari, J.R., O'Callaghan, J. and Newbegin, I. (2005) Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology*, **7**, 1-6.
- [4] Harriott, J. and Ferrari, J.R. (1996) Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*, **78**, 611-616. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>

- [5] 楚翘, 肖蓉, 林倩. 大学生拖延行为状况与特点研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(8): 970-972.
- [6] Glick, D.M. and Orsillo, S.M. (2015) An Investigation of the Efficacy of Acceptance-Based Behavioral Therapy for Academic Procrastination. *Journal of Experimental Psychology*, **144**, 400-409. <https://doi.org/10.1037/xge0000050>
- [7] 曲星羽, 陆爱桃, 宋萍芳, 蓝伊琳, 蔡润杨. 手机成瘾对学习倦怠的影响: 以学业拖延为中介[J]. 应用心理学, 2017, 23(1): 49-57.
- [8] Moellerf, G., Barratt, E.S., Dougherty, D.M., Schmitz, J.M. and Swann, A.C. (2001) Psychiatric Aspects of Impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, **158**, 1783-1793. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783>
- [9] 吕振勇, 郑盼盼, Todd, J. 暴食症的影响因素及其机制[J]. 心理科学进展, 2016, 24(1): 55-65.
- [10] Barratt, E.S. (1994). Impulsiveness and Aggression. In: Monahan, J. and Steadman, H.J., Eds., *Violence and Mental Disorder*, University of Chicago, Chicago, 61-79.
- [11] Klinteberg, B.A., Hallman, J., Oreland, L., Wirsén, A., Levander, S.E. and Schalling, D. (1992). Exploring the Connections between Platelet Monoamine Oxidase Activity and Behavior. *Neuropsychobiology*, **26**, 136-145. <https://doi.org/10.1159/000118909>
- [12] Liu, P. and Feng, T. (2017) The Overlapping Brain Region Accounting for the Relationship between Procrastination and Impulsivity: A Voxel-Based Morphometry Study. *Neuroscience*, **360**, 9-17. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2017.07.042>
- [13] 王有智, 罗静. 高低拖延者的冲动性特征与延迟折扣差异研究[J]. 心理科学, 2009, 32(2): 371-374.
- [14] 陈小莉, 戴晓阳, 董琴. Aitken 拖延问卷在大学生中的应用研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(1): 22-23+76
- [15] 周亮, 肖水源, 何晓燕, 厉洁, 刘慧铭. BIS-11 中文版的信度与效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2006(4): 343-344+342.
- [16] 王凤. 大学生学业拖延现状调查研究[J]. 科教文化, 2013(30): 6-7+11.
- [17] 陈超男, 金艳, 王苑茵. 大学生拖延行为与冲动性特征研究[J]. 石家庄学院学报, 2019, 21(3): 135-140.
- [18] 吕丹萍. 情绪启动下高低拖延者行为抑制的研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2017.
- [19] 陈超男, 肖崇好. 冲动性的研究现状与展望[J]. 惠州学院学报, 2014, 34(1): 70-75.
- [20] 陈超男, 肖崇好, 金艳. “95 后”大学新生适应现状及对策探究[J]. 惠州学院学报, 2017, 37(4): 62-65.
- [21] 曹婧, 付亚, 赵鸿雁. 大学生学习拖延行为与 AB 型人格、自我控制能力的关系[J]. 科教文汇, 2021, 18(2): 172-173.
- [22] 李政涛. 基础教育的后疫情时代, 是“双线混融教学”的新时代[J]. 中国教育学刊, 2020(5): 5
- [23] 刘佩伟. 拖延和冲动性的共同性与差异性: 基于磁共振结构态和静息态的研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2018.
- [24] Tice, D.M. and Baumeister, R.F. (1997) Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, **8**, 454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- [25] 贾立茹, 张亚飞, 牛健, 武敬亮, 田桂香. 大学生成就动机、时间管理对拖延行为的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26(11): 1722-1725.
- [26] 连帅磊, 刘庆奇, 孙晓军, 周宗奎. 手机成瘾与大学生拖延行为的关系: 有调节的中介效应分析[J]. 心理发展与教育, 2018, 34(5): 595-604
- [27] 李文霞, 朱珊珊, 尚元东. 线上教学模式下大学生自主学习能力的实证研究[J]. 牡丹江大学学报, 2020, 29(11): 91-98.
- [28] 程素萍, 李敏, 张皖. 大学生拖延行为与元认知和情绪的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(2): 238-240.
- [29] Stead, R., Shanahan, J. and Neufeld, R.W.J. (2010) “I’ll Go To Therapy, Eventually”: Procrastination, Stress and Mental Health. *Personality and Individual Differences*, **49**, 175-180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- [30] 张向荣, 彭昌孝, 袁勇贵. 心身疾病患者负性情绪愈心理防御机制[J]. 健康心理学杂志, 2001, 9(4): 244-245.
- [31] Wu, H.Y., Gui, D.Y., Lin, W.Z., Gu, R.L., Zhu, X.R., Liu, X., et al. (2016) The Procrastinators Want It Now: Behavioral and Event-Related Potential Evidence of the Procrastination of Intertemporal Choices. *Brain and Cognition*, **107**, 16-23. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.06.005>
- [32] 聂紫彤. 冲动性人格特质与任务性质对学业拖延的影响[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2017.
- [33] Oaten, M. and Cheng, K. (2006) Improved Self-Control: The Benefits of a Regular Program of Academic Study. *Basic and Applied Social Psychology*, **28**, 1-16. https://doi.org/10.1207/s15324834basp2801_1