

属于明天——学业拖延的结果与干预

董 锐

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2023年10月23日; 录用日期: 2023年12月18日; 发布日期: 2023年12月27日

摘 要

拖延症是一种常见的行为和心理问题, 指的是不必要地拖延任务和经历负面结果。学业拖延就是拖延症在学生群体中的一种体现, 它会对学业成绩产生各种影响。这篇综述分析了国内外学者的相关研究, 总结了拖延症对学业成绩的影响及其必要的干预措施。研究确定了六种拖延症的影响因素: 自我调节、自我效能感、动机、完美主义、教养方式、互联网。在干预方面, 本文讨论了认知行为疗法, 接受承诺疗法自我宽恕等不同的干预措施。研究结论发现学习拖延症通常与学业成绩呈负相关。本综述支持对拖延症治疗进行进一步研究的需求, 并建立对减少拖延行为所需的课堂干预的充分理解。

关键词

学业拖延, 青少年, 学习成绩, 干预

Belongs to Tomorrow—Outcomes and Interventions for Academic Procrastination

Rui Dong

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Oct. 23rd, 2023; accepted: Dec. 18th, 2023; published: Dec. 27th, 2023

Abstract

Procrastination is a common behavioral and psychological problem that refers to putting off tasks unnecessarily and experiencing negative outcomes. Academic procrastination is one of the manifestations of procrastination in the student group, which will have various effects on academic performance. This review analyzes relevant research from domestic and foreign scholars and summarizes the impact of procrastination on academic achievement and the necessary interventions. The study identified six factors that influence procrastination: self-regulation, self-efficacy, motivation, perfectionism, parenting style, and the Internet. In terms of interventions, this paper

discusses different interventions such as cognitive behavioral therapy, acceptance commitment therapy and self-forgiveness. The study concluded that learning procrastination is often negatively correlated with academic achievement. This review supports the need for further research into the treatment of procrastination and to establish a full understanding of the classroom interventions needed to reduce procrastination behaviour.

Keywords

Academic Procrastination, Adolescents, Academic Achievement, Intervention

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

拖延行为的理论和实证研究开始于 20 世纪 70 年代末, 由 Ellis 和 Knous [1] 等人提出。在我国, 关于学业拖延的实证研究是在近几年开始的。“明日复明日, 明日何其多! 我生待明日, 万事成蹉跎。” 在当前的教育环境下, 学生们在开始学习之前花几个小时在社交媒体平台上是很常见的。学生可能会因为做一些无关的事情而耽误当前的学习, 比如打扫房间、整理课桌或玩手机。当学生需要写论文时, 他们可能会推迟几天, 这些将学术工作过度推迟到引起主观不适的时间点, 或将必须完成的事情推迟的行为被定义为“学业拖延症” [2]。有的学者认为学业拖延是指个体在有限的时间内没有完成限定的学业任务 [3], 另一部分学者将学业拖延定义为故意延迟要完成的任务, 或将其定义为学生在学业任务中的延迟和拖延行为 [4], 因此在参考了不同的学者的定义中我们对学业拖延下一个定义: 学业拖延是指在一定的时间范围内推延学业任务, 直到临近最后期限开始着手进行的倾向, 拖延症在学生中很普遍。30%~60% 的本科生经常推迟教育任务, 如准备期末考试、完成学术论文、阅读每周的学术资源等, 以至于很难取得一个好成绩 [5]。长期的被动学业拖延会妨碍学生学习能力, 随着学习年限增长, 学习懈怠易成为学习心理障碍, 从而导致学生的低学业表现; 产生焦虑, 烦躁、沮丧等情感情绪体验; 产生无助、愧疚、自卑感, 严重影响心理健康, 从而影响个人的生活质量, 了解学业拖延是如何产生发展和干预的对于学生个人以及我们的教育工作者具有一定的现实意义。

利用知网数据库对已经发表的文献进行检索发现, 输入关键词为“学业拖延”时有 1667 条检索结果, 输入关键词为“干预研究”时有 340 条检索结果, 可见学业拖延是一个普遍的现象且越来越受到关注。

2. 学业拖延的影响因素

我们对学业拖延症的理解是有限的。相关的影响因素包括情绪、认知和行为 [6]。以前的研究采用了各种研究方法, 在不同的背景下进行, 已经确定了许多不同的拖延模式 [7]。已有研究认为, 拖延症的成因与自我控制、自我效能、完美主义、动机和父母教养方式有关 [8]。新技术也在学习拖延症中发挥了作用。例如, 土耳其的一项研究发现, 85% 的青少年有拖延症, 而男孩更有可能把时间花在电子媒体上, 比如看电视和玩电脑游戏 [9]。一些研究发现, 互联网与学习拖延症之间存在高度相关性, 尤其是与智能手机相关 [10]。岳鹏飞等人认为拖延行为会受到特定的生活事件的影响, 生活事件又会受到教养方式, 认知方式的影响 [4]。Hong 等人发现手机问题使用 (PMPU) 与中学生学业拖延症之间存在正相关 [11]。此外,

由于 COVID-19 大流行,许多国家的居家政策已从面对面学习转变为在线学习。目前,青少年在互联网上花费的时间较多,在网络学习中出现了拖延症[12]。

2.1. 自我调节

许多研究者发现,自我调节与拖延症之间存在正相关关系[8] [13]。

Barkley 报道,前额叶皮层的发育负责计划和调节,这种能力在童年时期开始发展,并在青春期结束时逐渐稳定下来[14]。Steel 认为拖延症是一种“典型的自我调节失败” [15]。它可以分为情绪调节和行为调节。Sirois 和 Pychyl 将这一过程称为“短期情绪调节” [16]。这是一个不合理的循环。

Tice 和他的同事们使用了一个特定的实验室范例来比较不同情绪下更容易拖延的参与者。他们认为拖延症伴随着压力、焦虑等情绪,消极情绪可能会降低自我调节水平,这些难以控制的消极情绪与任务共存,因此人们会更多地拖延任务,从而再次导致情绪问题[17] [18]。

2.2. 自我效能感

包翠秋发现,自我效能感与拖延症密切相关[19]。Ferrari 在 1991 年比较了 46 名拖延者和 52 名非拖延者的自我报告结果,发现拖延者的自我效能感和自尊心都低于非拖延者。他们还避免了即时评估;一些拖延者认为,如果他们延迟完成一项任务,无论是自己还是他人对该任务的评价结果都会延迟出现,而这种评价直接关系到他们的自我价值感[20]。

Burka & Yuen 对 161 名大学生进行了调查,得出了类似的结论。回归分析表明,拖延者往往缺乏自信和高度的自我怀疑。学业上的拖延者对自己的任务缺乏信心,乐观地认为自己能够按时成功完成任务的学生更容易拖延[21]。Chu 和 Choi 提到,当遇到困难时,自我效能感高的学生通常会积极寻找克服挑战的方法,而自我效能感低的学生往往会选择延迟或回避挑战[22]。Krawchuk 的研究发现,对学习缺乏信心的大学生更容易出现拖延问题,学习成绩也更差[23]。

2.3. 动机

动机是个体对目标的自发追求,学习动机表达了学生追求学业的方式,这对学习成果很重要。Ryan & Deci 的自我决定理论详细描述了动机的类型和功能[24]。Klassen 等人也根据一项混合方法的自我报告调查提出,拖延是动机的对立面,拖延者缺乏达到目标的足够意愿,不采取行动[25]。

有相当多的研究证明了动机和学习拖延症之间的关系。张露指出学习动机能够负向预测学业拖延,外部动机与学业不存在显著相关[26]。张良帅指出成就动机与学业拖延呈显著负相关[27]。学习倦怠在心理控制源与学业拖延之间有显著相关,成就动机和学习倦怠在心理控制源与学业拖延之间起链式中介作用。Dietz 等人指出,学习动机低会导致努力和毅力减少,从而导致拖延症的发生[28]。Klassen 等人证明,跨文化背景下,学习动机与学习拖延呈负相关[29]。Cerino 在对大学生的调查中也得到了类似的结果[30]。

2.4. 完美主义

骆婧,安玲娜认为积极完美主义可以正向预测大学生学业拖延,而消极完美主义则负向预测大学生学业拖延,完美主义可以通过学业自我效能感的中介作用间接影响学业拖延[31]。Burka 和 yuen 预测,拖延症可能是工作的高要求和高期望的结果[21]。Flett 等人将学习拖延的学生描述为“对他人有完美主义标准的个体的社会不赞成的预期[32]”。在 Solomon 和 Rothblum 的研究中,学生报告说他们害怕不满意的结果,所以他们选择延迟任务[33]。这种对失败的恐惧与抑郁呈正相关,而抑郁通常与焦虑有关[34]。Hannok 认为存在文化差异:例如,东方文化的学生和他们的父母可能有很高的要求,而西方人则没有那么完美主义[35]。

2.5. 教养方式

父母教养方式在青少年的成长中起着至关重要的作用，因为父母在儿童的社会生活中扮演着主要的互动角色，父母教养的影响既有积极的，也有消极的。马博洋认为父母教养方式对中小学生的学业拖延具有明确的影响。在某种意义上，儿童的学业拖延行为恰好是父母养育和塑造的结果[36]。在葡萄牙对 580 名和 809 名 7~9 年级学生的两项独立研究中，研究人员发现父母的教育水平与孩子的拖延症呈负相关[37]。许多研究人员发现，在适当的监督下，青少年往往不会那么拖延。Gunduz 报告了一种教养方式与学业拖延症之间的正相关关系：父母干预得越多，他们的孩子在未来的学习中拖延症就越少[38]。Won 等人建议，家长可以通过帮助孩子了解他们可以有效地管理自己的时间来帮助他们避免耽误学业任务[39]。经历过父母高期望或父母频繁批评的孩子更少学习拖延症[40]。Ferrari & Olivette 发现父母严厉的不灵活性和过度控制与青少年拖延症有关[41]。Flett, Hewitt 和 Martin 假设儿童的拖延症是对父母严厉措施和高期望的反应[42]。

Shih 发现，对于学业任务，如家庭作业和备考，学生在父母的积极期望下会主动完成任务，但严厉的批评导致了负面反馈和更多的拖延[43]。这些不同的养育方式的后果可能导致青少年和父母之间的学术冲突。

2.6. 互联网

在信息时代，对技术使用的担忧出现了。2021 年 1 月，活跃互联网用户为 46.6 亿，其中 92.7% 为移动接入。中国、印度和美国拥有最多的互联网用户。如此高的互联网使用率可能会产生负面影响。梁沛婷等人通过对大学生网络成瘾的研究指出大学生网络成瘾与学业拖延存在显著相关性，且网络成瘾对学业拖延具有预测性[44]。Yoo 等人认为，不恰当地使用互联网与韩国初高中学生的抑郁和主观压力等心理功能受损有关[45]。Yang 等人和 Rozgonjuka 等人以使用在线应用的载体智能手机为例，得出了类似的结论，并指出这种行为与学习拖延症之间存在相关性[46]。使用娱乐网络可能导致学习拖延，娱乐互联网可能会诱使学生停留在网上以获得即时满足，而不是将时间和精力花在学习任务上。频繁使用互联网会分散学生的学习注意力，尤其是当他们在数字媒体上有更高的自主权时。网络可能使学生偏离学习内容和目标，从而导致学习拖延。反之亦然，学业拖延症可能导致手机使用增加。

3. 学业拖延的干预措施

由于被动学习拖延症的不良影响，学习拖延症作为学生中出现的严重的个人和情境问题，需要在校园中得到很好的处理和避免。然而，关于学业拖延症的预防和治疗的研究仍然有限，学业拖延尽管会让人产生精神困扰，但是它并不被认为是一种精神疾病。目前对学习拖延症的干预主要有以下方法：认知行为疗法、接受承诺疗法和自我宽恕策略。

3.1. 认知行为疗法

Solomon 和 Rothblum 认为学业拖延是认知、行为和情绪复杂相互作用的结果[33]。因此，最常用和首选的治疗方法是认知行为疗法(CBT)。其代表方法是理性情绪行为疗法(REBT)。这种方法来源于 Ellis 和 Knaus 提出的 ABC 模型。人们经历事件 A，并对事件做出情感和行为上的反应。导致事件 C 的不是事件本身，而是对事件的感知，即我们的信念 b。认知疗法帮助人们重新评估他们当前面临的情况，使他们能够识别、修改非理性信念，改变不希望的行为[47]，它被认为是治疗拖延症最重要的步骤之一。

此外，Knaus 提出了几种基于认知行为理论的实用技巧来帮助来访者识别信念，挑战他们的非理性想法，这给他们一种平衡感和对生活的控制感[47]。在印度一所私立高中进行的一项新的对照研究发现，

REBT 对中学生的学习拖延症有显著影响[48]。然而，目前还没有足够的临床试验来确定 CBT 技术产生效果的原因和具体的作用机制。许多研究者进行了对照研究，表明 CBT 作为一种心理治疗拖延症的有效性，但仍然不能给出一个明确的答案。

3.2. 接受承诺疗法

一些研究人员提出，传统的 CBT 模式可能会导致短期效果，因为它们忽略了潜在的人格机制，而一种新的方法，接受承诺疗法(ACT)，似乎在长期内更有效。ACT 通过增强心理灵活性，使人们不再回避、否认和与内心情绪作斗争，使他们能够接受和认识自己的负面经历，从而提高生活质量。ACT 的主要重点是上下文，而不是改变认知内容。它侧重于价值观和自我情境，并改善个人一般心理过程的功能。这种方法被广泛用于缓解心理问题，如工作压力、考试焦虑、抑郁和强迫症。研究人员在个体和群体中进行了实验，结果证实了 ACT 对学习拖延症的有效性，这对拖延症学生具有实际意义[41]。因此，应根据学业拖延的原因和个体特征来选择具体的治疗方法。

3.3. 自我宽恕策略

羊思静在对初中生自我宽恕与学业拖延的关系研究中发现自我宽恕可以直接负向预测学业拖延，即越宽恕自己的人，学业拖延程度越低并且自我宽恕水平越高的个体内疚程度越高，内疚的个体可能产生趋近行为弥补自己的过错，从而减少拖延行为[49]。另一种方法是自我宽恕策略。Hall 和 Fincham 发现，这个过程是从自我惩罚到自我接受的转变，从而减少了拖延症的负面后果。自我宽恕可以让个体越过以往行为的负担，将更多精力放在即将到来的学习任务上，从而对未来的学习成绩产生积极影响[50]。在实验中选取了两组被试，两组被试都是在学业拖延环境中，宽恕组在拖延行为发生后会被给到积极暗示对照组则是不给暗示，实验结果显示实验组由于得到了积极暗示从而产生了自我宽恕的心情，在拖延行为产生后没有产生强烈的焦虑，对照组则在拖延行为发生后产生焦虑懊恼的心情。两项研究都表明，自我宽恕策略可以增强自我价值感和积极情绪，从而促进个人成长[51]。

4. 局限性以及未来研究方向

目前的研究有一些局限性。首先，研究方法和工具的选择不同，导致研究结果不一致。学生的心理过程和人格特征是高度可变的，很难在一个实验中检验所有可能与拖延症有关的方面。一些学者对研究结果的不同提出了一种解释，即研究的维度不同，主要表现为一维和多维差异。其次，大多数研究都是横断面的，追踪一定时期内学业迟缓的发展，缺乏随时间的深入随访调查。对学业拖延与相关心理过程之间因果关系的解释不足以探究拖延治疗方案的机制。第三，对学业拖延症的研究，虽然包括了个体咨询样本和群体样本，但目前还没有对学业拖延症患者的个体差异及其影响进行研究，如对其个人特质和学习风格的分析，因此研究结果的可靠性尚不明确。最后，跨文化背景下的学术研究很少。在特定文化中产生的价值观和信仰对学习者的潜在影响。例如，学生的学习动机在东西方文化中可能是不同的。这四个主要局限影响了学业拖延的成因和治疗研究。

此外，许多研究者对学业拖延行为问卷的有效性提出了自己的看法。Rozgonjuka, Kattagoa & Tähta 指出，在他们的研究中使用的自我描述问卷可能导致结果的脆弱性，因为学生在自我评价中避免谈论有害的问题[52]。由于想要获得社会认可，参与者故意做出与现实生活不一致的回答。可能会出现在测试过程中无法确认被试是否完全理解了问卷的陈述，这可能导致有偏见的反应。由于评估拖延症的量表较少，并且一些问卷被翻译成多种语言，学生可能无法完全理解问卷，所以会导致有人担心结果的可靠性和有效性。

未来对学业拖延症的研究应从多个维度发展研究方法和数据分析，使研究结果具有普遍性和可靠性。

研究可以扩大到更广泛的年龄和来自不同国家的参与者。使用横向和纵向方法的结合将使研究人员能够确定个人或群体拖延发生的具体机制，并开发和比较不同治疗方法的长期效果。未来的治疗方案应包括多种策略，并及时整合和创新。临床治疗方法的选择应个体化，并根据个体差异进行评估。

此外，研究应考虑到时代和新兴技术。现在，青少年使用技术，因此研究应该仔细区分使用技术的结果，如电脑，手机和游戏机，以预测青少年的拖延行为。目的是为了更全面地了解网络对青少年学业拖延的影响，以防止随之而来的不良行为。这一系列的研究可以帮助实践者和教育者，他们的使命是帮助学生克服所有拖延的诱惑而学习。

5. 结论

青少年有拖延的倾向，需要多方面的支持和帮助。目前的研究表明，青少年的学习拖延症与多种因素有关。就个体而言，自我调节能力与学业拖延程度成反比，自我效能低的学生往往会选择拖延学习，对完成学习任务缺乏信心。此外，有些学生对学习不够重视，缺乏动力，导致任务推迟；那些期望过高的人也容易拖延。在家庭方面，父母参与既有积极影响，也有消极影响。最后，随着科技和远程教育的广泛使用，青少年几乎每天都在上网。互联网带来了许多干扰，数字媒体有可能增加学习拖延症。

有一些干预拖延症的方法。认知行为疗法(Cognitive behavioural therapy, CBT)应用广泛，其主要目的是改变学生的认知，改善学生的行为。一种新的治疗方法——接受承诺疗法(ACT)正在得到认可。这种方法通过全面提高学生的心理灵活性，帮助学生接受自己对拖延症的情绪。自我宽恕策略旨在减轻不良行为带来的心理负担。

此外，自我管理技能和监督也是必不可少的。家长的引导、教师的任务安排以及新的数字工具可以帮助学生减少学习拖延症。

研究维度的差异、实验时间的长短、跨文化背景的差异以及问卷的信度是目前研究的一些局限性。未来的研究应考虑技术和远程学习对学业拖延的影响，并开发替代治疗方法。这条研究路线具有教学意义。研究结果将有助于教师和家长支持青少年学生减少拖延的冲动，养成良好的学习习惯，为未来的学习和工作奠定基础。

参考文献

- [1] Ellis (1978) Chest Trauma. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 5, 543-555. [https://doi.org/10.1016/S0095-4543\(21\)00658-8](https://doi.org/10.1016/S0095-4543(21)00658-8)
- [2] 刘桂荣. 国内关于拖延研究的现状[J]. 科教文汇, 2009(2): 253-254.
- [3] 沈烈敏. 学习中投机与懈怠心理对学业不良的影响研究[J]. 心理科学, 2002(6): 746-747.
- [4] 岳鹏飞, 张嘉鑫, 白学军. 生活事件与中学生学业拖延: 一个有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2023, 39(2): 228-235. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2023.02.09>
- [5] 徐丹丹. 大学生学业拖延的类型比较及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2009.
- [6] 李晓东, 关雪菁, 薛玲玲. 拖延行为的心理学分析[J]. 高校教育管理, 2007, 1(3): 67-69. <https://doi.org/10.19738/j.cnki.psy.2023.06.073>
- [7] 王曼, 张庆林. 拖延行为的研究[J]. 中国组织工程研究与临床康复, 2007, 11(52): 10628-106311.
- [8] 易雯静, 吴明霞, 郭成. 有关学业拖延概念与测量的研究综述[J]. 三峡大学学报(人文社会科学版), 2009, 31(S1): 323-325.
- [9] Rothblum, E.D. (1990) Fear of Failure. In: Leitenberg, H., Ed., *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*, Plenum Press, New York, 497-537. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_17
- [10] Klassen, R.M. and Kuzucu, E. (2009) Academic Procrastination and Motivation of Adolescents in Turkey. *Educational Psychology*, 29, 69-81. <https://doi.org/10.1080/01443410802478622>
- [11] Hong, W., Liua, R.D., Ding, Y., Jiang, S., Yang, X. and Sheng, X. (2021) Academic Procrastination Precedes Problematic Mobile Phone Use in Chinese Adolescents: A Longitudinal Mediation Model of Distraction Cognitions. *Addic-*

- tive Behaviors*, **121**, Article ID: 106993. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106993>
- [12] Dong, H., Yang, F., Lu, X. and Hao, W. (2020) Internet Addiction and Related Psychological Factors among Children and Adolescents in China during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, **11**, Article No. 751. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>
- [13] Klassen, R.M., Ang, R.P., Chong, W.H., Krawchuk, L.L., Huan, V.S., Wong, I.Y. and Yeo, L.S. (2009) A Cross-Cultural Study of Adolescent Procrastination. *Journal of Research on Adolescence*, **19**, 799-811. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00620.x>
- [14] Barkley, C.M., et al. (2018) Individual Differences in Working Memory Capacity Predict Topiramate-Related Cognitive Deficits. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, **38**, 481-488. <https://doi.org/10.1097/JCP.0000000000000949>
- [15] 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>
- [16] Sirois, F.M. and Pychyl, T. (2013) Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, **7**, 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- [17] Tice, D.M. and Bratslavsky, E. (2000) Giving in to Feel Good: The Place of Emotion Regulation in the Context of General Self-Control. *Psychological Inquiry*, **11**, 149-159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03
- [18] Tice, D.M., Bratslavsky, E. and Baumeister, R.F. (2001) Emotional Distress Regulation Takes Precedence over Impulse Control: If You Feel Bad, Do It! *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 53-67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- [19] 包翠秋. 大学生拖延行为与自尊、自我效能感的关系研究——归因方式的中介效应分析[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2007.
- [20] Ferrari, J.R. (1991) Compulsive Procrastination: Some Self-Reported Characteristics. *Psychological Reports*, **68**, 455-458. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.2.455>
- [21] Burka, J.B. and Yuen, L.M. (1983) Procrastination: Why You Do It What to Do about It. Da Capo Press, Cambridge.
- [22] Chu, A.H.C. and Choi, J.N. (2005) Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *Journal of Social Psychology*, **145**, 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- [23] Krawchuk, L.L. (2008) Procrastination, Self-Efficacy Calibration, Anxiety, and Achievement in Undergraduate Students. University of Alberta, Edmonton.
- [24] Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, **55**, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- [25] Klassen, R.M., Ang, R.P., Chong, W.H., Krawchuk, L.L., Huan, V.S., Wong, I.Y. and Yeo, L.S. (2010) Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns, and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*, **59**, 361-379. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2009.00394.x>
- [26] 张露. 初中生学习动机、自我控制与学业拖延的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2022.
- [27] 张良帅. 心理控制源对青少年学业拖延的影响: 成就动机和学习倦怠的链式中介作用[J]. 心理月刊, 2023, 18(2): 67-69+76. <https://doi.org/10.19738/j.cnki.psy.2023.02.019>
- [28] Dietz, F., Hofer, M. and Fries, S. (2007) Individual Values, Learning Routines and Procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, **77**, 893-906. <https://doi.org/10.1348/000709906X169076>
- [29] Klassen, R.M., Krawchuk, L.L. and Rajani, S. (2008) Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, **33**, 915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- [30] Cerino, E.S. (2014) Relationships between Academic Motivation, Self-Efficacy, and Academic Procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, **19**, 156-163. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN19.4.156>
- [31] 骆婧, 安玲娜. 完美主义对大学生学业拖延的影响: 学业自我效能感的中介作用[J]. 贵州师范学院学报, 2022, 38(11): 77-84. <https://doi.org/10.13391/j.cnki.issn.1674-7798.2022.11.004>
- [32] Flett, G.L., Blankstein, K.R., Hewitt, P.L. and Koledin, S. (1992) Components of Perfectionism and Procrastination in College Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, **20**, 85-94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- [33] Solomon, L.J. and 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>
- [34] Sartorius, N., Uston, B., Lecrubier, Y. and Wittchen, H. (1996) Depression Comorbid with Anxiety: Results from the WHO Study on Psychology Disorders in Primary Health Care. *British Journal of Psychiatry*, **168**, 38-43. <https://doi.org/10.1192/S0007125000298395>

- [35] Hannok, W. (2011) Procrastination and Motivation Beliefs of Adolescents: A Cross-Cultural Study.
- [36] 马博洋, 张勇. 父母教养方式对中小学生学习拖延的影响机制[J]. 心理月刊, 2023, 18(6): 237-240.
- [37] Rosario, P., Costa, M., Nunez, J., Gonzales-Pianda, J., Solano, P. and Valle, A. (2009) Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology*, **12**, 118-127. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001530>
- [38] Gündüz, G.F. (2020) The Relationship between Academic Procrastination Behaviors of Secondary School Students, Learning Styles and Parenting Behaviors. *International Journal of Contemporary Educational Research*, **7**, 253-266. <https://doi.org/10.33200/ijcer.731976>
- [39] Won, S. and Shirley, L.Y. (2018) Relations of Perceived Parental Autonomy Support and Control with Adolescents' Academic Time Management and Procrastination. *Learning and Individual Differences*, **61**, 205-215. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.12.001>
- [40] Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990) The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, **14**, 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- [41] Ferrari, J.R. and Olivette, M.J. (1993) Perceptions of Parental Control and the Development of Indecision among Late Adolescent Females. *Adolescence*, **28**, 963-970.
- [42] Flett, G.L., Hewitt, P.L. and Martin, T.R. (1995) Dimensions of Perfectionism and Procrastination. In: Ferrari, J.R., Johnson, J.L. and McCown, W.G., Eds., *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*, Plenum Press, New York, 113-136. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_6
- [43] Shih, S.S. (2017) Factors Related to Taiwanese Adolescents' Academic Procrastination, Time Management, and Perfectionism. *The Journal of Educational Research*, **110**, 415-424. <https://doi.org/10.1080/00220671.2015.1108278>
- [44] 梁祎婷, 刘洋. 大学生网络成瘾与学业拖延的关系[J]. 山西青年, 2018(4): 200.
- [45] Yoo, Y.S., Cho, O.H. and Cha, K.S. (2014) Associations between Overuse of the Internet and Mental Health in Adolescents. *Nursing & Health Sciences*, **16**, 193-200. <https://doi.org/10.1111/nhs.12086>
- [46] Yang, Z., Asbury, K. and Griffiths, M.D. (2018) An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **17**, 596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- [47] Knaus, W.J. (1998) *Do It Now! Break the Procrastination Habit*. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken.
- [48] Ramsay, J. (2002) A Cognitive Therapy Approach for Treating Chronic Procrastination and Avoidance: Behavioral Activation Interventions. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, **55**, 79-92. <https://doi.org/10.3200/JGPP.55.2.79-92>
- [49] 羊思静. 初中生自我宽恕与学业拖延的关系: 情绪的多重中介作用[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2023.
- [50] Wohl, M.J., Pychyl, T.A. and Bennett, S.H. (2010) I Forgive Myself, Now I Can Study: How Self-Forgiveness for Procrastinating Can Reduce Future Procrastination. *Personality and Individual Differences*, **48**, 803-808. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>
- [51] Neff, K.D., Rude, S.S. and Kirkpatrick, K.L. (2007) An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, **41**, 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- [52] Rozgonjuk, D., Kattago, M. and Täht, K. (2018) Social Media Use in Lectures Mediates the Relationship between Procrastination and Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*, **89**, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>