

大学生拖延行为的形成原因分析及行为机制影响研究

朱虹 王晓庆 赵晶 吴谦谦 孙云凤
成都师范学院

DOI:10.32629/mef.v2i9.230

[摘要] 拖延是指自愿拖延一项预定的行动方针,尽管预计延误会让情况变得更糟糕。拖延存在我们的生活中,时刻影响着我们的学习与生活,约80%–95%的大学生认同自己有拖延症。本文将着重分析大学生拖延行为形成的行为机制,以及拖延行为对学习、工作、生活产生的影响。

[关键词] 大学生; 拖延行为; 行为机制; 影响机制

Analysis of the Causes of the Formation of College Students' Procrastination Behavior and the Influence of Behavior Mechanism

Zhu Hong, Wang Xiaoqing, Zhao Jing, Wu Qianqian, Sun Yunfeng

Chengdu Normal University

[Abstract] Procrastination refers to voluntary delays in a predetermined course of action, although delays are expected to make the situation worse. Procrastination exists in our lives and affects our study and life all the time, about 80%–95% of college students agree that they have procrastination. This article will focus on the behavioral mechanisms of college students' procrastination behavior and the impact of procrastination on study, work, and life.

[Key words] college students; procrastination behavior; behavioral mechanism; impact mechanism

1 引言

1.1 研究背景

“少年易老学难成,一寸光阴不可轻。未觉池塘春草梦,阶前梧叶已秋声。”宋朝朱熹的一曲《偶成》说出了拖延的弊病,它不仅仅旨在告诫人们时间的重要性,也意在提醒人们拖延的弊端,要我们防止拖延。据全球最大的关于拖延症研究的网站“拖延与科学”的数据调查显示,大约有80%–95%的大学生都认同自己有拖延症,而在普通的人群中也有大约20%的人有习惯性的拖延行为。拖延存在于我们的身边,严重影响着我们的学习、工作、生活。关于拖延的定义,在不同的时期,有不同的见解,而Steel(2007)在综合各种说法后,提出了一个较为完整全面的定义:拖延(Procrastination)是指自愿拖延一项预定的行动方针,尽管预计延误会让情况变得更糟糕。

大量研究表明,拖延不仅仅会让我们的生活,工作与学习产生严重影响,更甚会影响到我们的身心健康。近几十年来,关于拖延的研究越来越受人们的重视,但就就目前的情况来说,拖延的产生机制尚不明确,缺乏一个完整地,系统地解释。并且,该领域大都采用问卷法来进行调查研究,形式单一,不能准确地描绘出大学生拖延行为的形成机制。而且就目前情况来看,大学生拖延行为涉及范围较广,不管是在学习生活还是工作中都产生拖延行为,并且带来的影响很大,正因为现在并没有一个较为系统的理论体系来说明大学生为什么会在这些方面拖延,相对应的是未找到针对性的解决

大学生拖延行为的有效方法。

1.2 研究目的

在日常生活中拖延行为极其普遍,几乎所有人都曾经拖延过,研究表明,近50%的人存在长期拖延和问题性拖延,拖延行为在学生群体中同样普遍存在,有资料显示,学生群体的日常活动中,拖延行为者通常占1/3以上,且呈现逐年上升趋势。调查结果还显示,有72.97%的大学生认为自己存在“拖延症晚期,不到最后一刻不动工”的情况,只有27.03%的同学表示会每天安排一定时间完成作业。拖延症在我们的日常生活中随处可见,而期末则是病情高峰期。拖延症的危害很大,会使人怀疑自己,萎靡,精神上产生消极、懈怠,甚至心理扭曲,还会无法实现自己的想法,变得自我,总是出现焦虑情绪,乃至厌世。“一寸光阴,一寸金”,时间易逝,我们应该更加珍惜我们的时间。对于大学生群体中存在的不同类型的拖延行为,我们要让大学生正确的认识自身,了解自己,学会合理安排自己的时间,逐步完成计划,从而养成一个良好的行为习惯,在学习与工作中提高效率,不断完善自己,使自身变得更加优秀。

针对目前大学生的现状,找到一个全面具体,切实可行的方案是有进步性意义的。一方面,大学时间相对来说是比较自由,充足的,合理安排时间,从而培养大学生的自我管控能力,让大学生养成良好的学习与生活习惯。另一方面,拖延,看其表面,会严重耽误大学生的工作学习,实则,还会滋生大学生的惰性心理,导致大学生的身心健康受到严重危害。

1.3 研究意义

大学生涯可视为人生的又一个重要转折点,利用好这一时期,可为我们创造一个更好的生活环境,不仅是目前的学习与生活,还会影响到我们未来的工作与生活,并且它也会塑造我们生活与学习习惯,让我们养成自律的好习惯,进而从自律中生出自信,并且对未来我们的生活有着关键性意义。

第一,规律生活。拖延会扰乱大学生的学习与生活规律,打乱既定的计划,所以说,克服拖延,能在一定程度上督促大学生一步步去落实自我的规划,逐步实现自我目标。第二,提升自我能力。在完成既定目标的时候,可能会面临难题,解决问题的过程,也是一个自我锻炼的过程,在这一过程中,大学生综合能力可得到有效提高。第三,性格养成。拖延可导致大学生惰性心理的增长从而养成懒惰性格,而一个良好的行为习惯则可以促成勤奋,刻苦性格的形成。第四,促进身心健康。一个合理有序的学习与生活规范,可保持我们的心理与生理健康。

拖延给大学生带来的不仅有身体上的损害。大学生会变得不自信,能力不足,认为自己懒惰无可救药,逐渐萎靡,身体也会随之变得越来越虚弱,从而导致身体疾病的出现,危害大学生的身体健康,进而造成生活水平的下降。同时,拖延还会为大学生带来心理上的伤害。因为大学生未能按照自己的安排准时完成计划,所以在大学生的心里便会造成一定的落差,会觉得自己技不如人,进而一步步导致自我的焦虑:一种强烈的情绪反应,它是由预感到被压抑的冲突即将进入意识而引起的。如果焦虑不能得到有效缓解,便会发展为心理扭曲,脾气反复无常,以自我为中心,一意孤行,怀疑他人,一旦情况恶化,就会产生幻想,把自己陷入一个封闭的空间,逃避他人,甚至逃避自我,如果得不到及时的干预与治疗,会造成不可逆转的伤害,不仅伤害自己,也会伤害到他人。

2 大学生拖延行为的成因

2.1 外部因素

2.1.1 时间弹性大。大学的时间是相对充裕的,自由的,大学生可以更加自由的安排自己的时间。但也是由于时间弹性的变大,大学生将自己的课余时间安排的尽可能的多姿多彩,也是因为丰富多彩的大学生活,逐渐使大学生丧失了紧张感,变得放松懈怠。自由的时间带来了更多的自我管理时间,时间仿佛就掌握在自己的手中,这就逐步会演变出一种“时间自我管控”:自己可以完全支配自我的时间,不需要其他的介入,会更多的将时间安排的符合自己身心愉悦的情况下。这一种自我支配增强了大学生的信心,相信可以有效管理时间,但正是这一种自我管理的心理,赋予了大学生绝对的信心,可当情况不得不完成的时候,才认识到事情的紧急性,但却只有临时去做,这就让我们失去了自我控制权。时间自我是对时间管理能力的增强,但在另一方面,却会导致拖延现象的出现。

2.1.2 网络发达,智能手机普及。随着时代的进步与发展,

网络技术越发成熟,而手机也渐渐变成生活中必不可少的一部分,如今“低头族”也是随处可见。并且,网上的内容形式也变得也越来越丰富多彩,形式也更加多样,大学生也容易被形式多样的网络内容所吸引。在我们的大脑中存在着一种多巴胺:由多巴脱羧生成的儿茶酚胺类神经递质,主要分布于黑质-纹状体和中脑边缘系统,参与对躯体运动、精神活动等调节。而这种多巴胺也是造成我们手机上瘾的原因之一。花费在网络上的时间占有了我们大量的空余时间,从而打断了我们原定的工作与计划,这种状况一直持续,工作与学习也是“明日复明日”,只有到了迫在眉睫的地步才开始采取行动,这样效率和质量都无法保障。而这样的情况循环往复,一步步让大学生养成了拖延的坏习惯。

2.1.3 对带有困难性质的任务工作的抵触性。虽然说对于所有工作我们并不都会拖延,但当我们面临一些难度系数较大,需要花费更多精力与时间的任务时,心中就会滋生出一定的抵触情绪,不愿意面对此时的状况,所以选择了逃避目前的任务。而且,每个人都喜欢简单,并带有奖励性质的任务,当接受到任务时便会对结果产生期待性,而这也会成为驱动我们去做这件事的动力,便会及时完成任务,以得到奖励,满足自我的好奇心。带有挑战性性质的工作任务,在接受任务之初,我们会充满自信地接受挑战,但在完成任务的过程中,因为任务带来的困难与挑战,会一点点地阻挡我们的步伐,逐渐消磨我们的信心与激情,以致会产生破罐子破摔的心理,而拖延也是伴随这一心理而来,影响了任务的进程。

2.1.4 环境的放松性。对于大学生来说,大学生活是相对轻松的,在结束了高中紧张的学习生活后,我们的大脑开始放松,可开始享受这一放松的时间。所以,当我们面临任务的时候,大脑还处于放松状态,大脑会为我们传递一种时间充裕感,不需要急切的完成任务,加之大学生活本是较为自由,宽裕的,两者结合在一起,更是会为我们养成一种时间充裕感,让我们沉浸在这一自由,放松的环境中,对时间掌控与任务及时完成的意识减弱,我们也会把任务一点点向后推迟,到任务截止点的时候才会去追赶这一工作,而这种情形循环往复的出现,我们的大脑便会习以为常,而这也成为了大学生拖延行为的成因。

2.2 内部因素

2.2.1 个人性格因素。性格是指一个人对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式。瑞士著名心理学家荣格(Carl Gustav Jung, 1875-1961)最早提出了内-外倾人格类型学说。荣格认为,任何人都具有外倾和内倾两种特征,但其中一种可能占优势。而内倾思维型人格大多数会将自己的想法观点留与心中,这也会导致这类型人容易被他人误解,当这些情况反复出现,便会加剧内倾型思维型这类人的自卑,怯弱性,让他们变得更加不信任他人。当这种情况越演越烈的时候,内倾型便会滋生出抵触的情绪,于是就会沉迷于自己的世界,对赋予在自己身上的任务,工作便会产生懈怠,并且不会想要去追求任务结果的质量,这样的消极对待,日复一

日就会让拖延变得更加严重。而且,进入大学,面对的是新的环境,融入环境需要一个过程,内倾型人格则需要更多的时间去适应。

2.2.2 认知不同。认知指人类获取、加工、存储和使用信息的心理过程的总称。对事物的认识会因为每个人看事物的角度而有不同的认知。对待任务,也会对此有自己的认识。人的认知受到年龄、教育水平、生活经历、文化背景、疾病、药物作用、酗酒、吸毒等多因素影响。当把任务看成一个非必要的,非紧急的事物时,便会将此次任务延后处理,当不得不完成时才会去处理它。我们对事物的认知过程就相当于这件事物的定性,事物的性质影响到了我们对它的重视程度,也会影响到我们后续对此事物的处理方法及处理过程,一旦被认为是非必要性的,将被拖延处置,并且这种认知行为还会直接影响到其它的认知,而这就会导致我们拖延行为在认知习惯中形成。

2.2.3 学习能力的差异性。每个人的学习水平,接受知识的程度是各不相同的。有的人学习快,学习能力强,可以较好,较快的吸收新的知识,并且可以快速适应这一变化,所以这一类人很少会拖延,并且会提前完成。相反,学习能力较差,理解较为困难的人,就会需要大量的精力与时间去完成这一任务,而在完成任务的过程中也会遇到新的问题,这对于学习能力较困难者也会是一个新的挑战,面对不可知的困难,便会打击积极情绪,增长消极情绪。当这类学习能力较差者在接受一个任务时,消极情绪便会在一开始就伴随其中,就会影响到对任务处理的态度与方式,对后续任务的完成就不会花费较多的时间与精力,保证了任务的量,却丢失了任务的质,这也是一种拖延,不论任何工作与事物,只有既保质又保量才是真正完成了这一任务。

2.2.4 完美主义和成就动机的影响。完美主义:只按理想标准而不考虑现实情境,对任何事都要求达到毫无缺点的态度。成就动机:努力克服困难、达到预期目标的内在动力和心理倾向。对自我要求严格的人,追求一丝不苟,任何一件事都尽可能的做到尽善尽美,相反,对自我管控能力较差,成就动机较弱的大学生群体便不会过分在意事物完成的过程与质量,他们在意的只是完成这个任务。对待事物的态度在一定程度上影响到了拖延行为,缺乏完美主义感,任务就会变得不如其本质的那么重要,对任务的认知差异,就会导致完成的差异。

3 拖延行为对大学生行为的影响

每一个事物都有其两面性,拖延亦是如此,既有其积极影响,也有其消极影响,但综合各方面来说,还是弊大于利。

3.1 积极影响

3.1.1 激发创造性。每个人的潜能都是无限的,而往往潜能都是在紧急的状况之下所激发出来的,而拖延在一定程度上能激发出我们的潜能。当临近任务截止日期的时候,第一反应往往是如何完成这一任务,并且加之时间的紧迫,潜能往往会在这一时刻被激发出来,但我们不能完全依赖行为,

毕竟潜能的开发是一个循序渐进的过程,任何事物都不可能是一蹴而就的。

3.1.2 身心放松。过度紧张的逼迫自己,得到的结果可能会不尽如人意,而适当的拖延则可以为大学生提供一个休息时间,让大学生在完成任务时有一个过渡阶段,不仅能让学生心情得到放松,更可以在一定程度上提高工作及任务的质量。但我们不可把心情放松寄托于此,因为放松心情不是一个短暂的时间愉悦感,而且拖延为我们带来的只是短暂的愉悦体验。

3.2 消极影响

3.2.1 惰性性格的养成。当我们决定拖延完成任务的那一刻起,这一行为便会影响到以后工作的完成,一次又一次的拖延,便会让学生养成习惯性的拖延行为,而这种行为久经反复必然会滋生惰性心理,当这种惰性心理积累到一定程度时,就会养成大学生的惰性性格。“性格决定命运,细节决定成败。”任何一个不好的行为经过时间的积累,必然会成为一个坏的行为习惯。拖延不仅是阻挡了任务完成的进度,还会影响大学生的行为习惯,影响对大学生的评价,它带来的影响不只限于现在,更会严重影响到未来的工作与生活。

3.2.2 生理疾病的出现。当长期不能按时完成任务时,我们的身体便会变得萎靡,如果情况一直持续没有改善的话,身体便会变得越来越虚弱,进而导致生理疾病的出现。生理疾病的出现不是一个短期的过程,而是长期的拖延行为所导致的,如果坚持这种行为不加以干预改变的话,最终损害的是我们自己的身体健康。所以说,一个健壮的体魄离不开一个好的行为生活习惯。

3.2.3 心理疾病的发生发展。如果我们长期拖延,不如他人按时完成工作任务时,便会产生一种心理落差,会觉得自己能力不够,技不如人,变得自卑与内向,渐渐地便会为我们带来焦虑,而焦虑情绪不仅会使我们怀疑自己,不信任他人,还会让我们陷入幻想,逐步让我们精神恍惚,更严重的会发展到心理扭曲的地步,让我们的心理受到重创,逐渐崩溃,心理疾病产生。并且,如果心理疾病得不到有效的控制和治疗的话,便会伴随我们终生的工作与生活,所以把拖延发展从源头止住十分重要的。

4 结论

大学生拖延行为普遍,拖延行为给大学生在生活和学习方面带来了很大的危害,所以找到一个有效的、完整的、系统的方法解决大学生目前的拖延状况是极其重要的。近几十年来,拖延越来越受到研究者的重视,也积极需求方法解决这一问题,但是,对拖延的研究大多集中于学业拖延,对大学生整体的拖延却行为研究较少。而且,现目前关于如何解决拖延的方法也是呈现多样化的,推广效果也并不是特别显著,并且缺乏一套全面具体的,普及的措施去解决这一问题。但在国内外的研究是不断发展,进步的,并且国内外针对此方面的研究丰富的且兼有一定的时间长度,因此我们能在他们的研究基础上进行学习和创新,争取弥补不足之处,逐步完

技能鉴定管理存在的问题及对策

—以江苏城乡建设职业学院为例

沈燕洁

江苏城乡建设职业学院

DOI:10.32629/mef.v2i9.232

[摘要] 高职院校职业技能鉴定工作在开展的过程中,会与最新的职业教育政策和目前的社会环境产生一定的矛盾和冲突,导致在鉴定开展过程中存在一些问题。针对这些问题,本文有针对性的提出了对策和解决措施。

[关键词] 高校;职业技能鉴定;问题;解决措施

Problems and Countermeasures in Skill Identification Management

— Taking Jiangsu Urban and Rural Construction College as an Example

Shen Yanjie

Jiangsu Urban and Rural Construction College

[Abstract] In the process of the development of vocational skills identification in higher vocational colleges, there will be certain contradictions and conflicts with the latest vocational education policy and the current social environment, leading to some problems in the process of identification and development. In response to these problems, this paper proposes countermeasures and solutions in a targeted manner.

[Key words] colleges; vocational skills identification; problems; solutions

通过2019年初常州市职业技能鉴定中心对我校2017-2018年技能鉴定工作检查情况,及市鉴定中心下派的考评组长和督导员在鉴定过程中提出的意见和建议,结合我校目前鉴定管理工作实际情况,查找目前我校技能鉴定工作存在的问题,提出相应的解决措施,具体内容如下。

1 存在的问题

1.1 领导不够重视、思路不够清晰

学校各级领导普遍认为鉴定是继教院的事情,学生技能鉴定仅是为了领取一本技能证书,却没有考虑到学生是否确实具备了与技能等级证书相符的技能知识。学生技能鉴定工作采用课程内考核的办法,这与上级的鉴定管理要求是相矛

盾的,各二级学院对技能鉴定的报名组织及信息审核工作不重视,经常出现学生报名信息延误、信息错误、缴费不及时等情况。

1.2 管理体制不合理、机制不健全

目前我校技能鉴定工作没有全校性的管理制度、没有明确的组织机构和人员,没有明确各部门和人员的职责范围,仅继教院具体负责鉴定工作,可是涉及到鉴定工作的考核计划的安排、考评人员、考评场地及设备都没有使用管理权利,在鉴定过程中发现问题也没有有效的解决途径,只依靠继教院一个部门我校的技能鉴定水平无法保障,工种的拓展也是有限的。

善,详细分析拖延行为形成心理形成机制,并依据大学生的心理特点,从中概括总结,提出切实可行的,适用于不同类型的解决机制,为大学生提供一套系统,有效的解决方法。从而让大学生更好的发展自身的优点特长,不断完善自身,让大学生正确的认识自身,了解自己,学会合理安排自己的时间,逐步完成计划,从而养成一个良好的行为习惯,在学习与工作中提高效率,不断完善自己,使自身变得更加优秀。并以此更好地适应社会生活中的各种机遇与挑战。

[参考文献]

[1]宋梅歌,苏缙,冯廷勇.拖延行为的时间取向模型[J].心理科学展,2015,23(7):1216-1225.

[2]王丁丁.大学生完美主义对学业拖延的影响:成就动

机与自我控制的多重中介作用[D].四川:西华师范大学,2018.

[3]彭聃龄.普通心理学[C].北京:北京师范大学出版社,2012:25-26.

[4]心理学名词审定委员会.心理学名词(第二版)[C].北京:科学出版社有限责任公司,2014:88-90.

作者简介:

朱虹(1979--),女,四川夹江人,汉族,硕士,讲师,研究方向:心理健康教育。

基金项目:

四川省2019年省级大学生创新创业训练计划项目:地方师范院校大学生拖延行为分析及对策研究(项目编号: S201914389188)阶段性成果。