

# 大学生拖延行为的影响因素研究综述

青玉霞 郑柳 于敏章 廖佳妮 吴谦谦

成都师范学院心理学院

DOI:10.32629/mef.v2i3.88

**[摘要]** 拖延在大学生中是普遍现象,也是一种复杂的心理现象,造成拖延行为的因素是多样化的。本文采用定性的研究方法在国内外研究的基础上从内在与外在两个角度对大学生拖延行为的影响因素进行了综合整理。

**[关键词]** 大学生; 拖延行为; 影响因素; 定性研究方法

## Research Review on the Influencing Factors of College Students' Procrastination

Qing Yuxia, Zheng Liu, Yu Minzhang, Liao Jiani, Wu Qianqian

School of Psychology, Chengdu Normal University

**[Abstract]** Procrastination is a common phenomenon among college students, and it is also a complex psychological phenomenon, the factors that cause procrastination are diversified. This paper based on domestic and foreign research, uses qualitative research methods to organize the factors influencing the procrastination behavior of college students from internal and external perspectives.

**[Key words]** college students; procrastination; influencing factors; qualitative research methods

### 引言

“拖延”一词最早出现在美国人类学家爱德华·霍尔1942年出版的书中。“拖延”的拉丁原文“procrastinatus”,意为“推迟到明天做”。拖延症是一种明知会影响自己做事的效果却依然延迟到最后,一种对任务或情境的习惯性反应,内在的无意识的过程,更是一种对生活本身的无所适从,一种对自我约束失败的形式。在大学生群体中拖延行为尤其明显,在学习任务发布后置之不理,总是把希望寄托在最后一期限,这种不必要的拖延行为会加重大学生的学业压力,会对大学生产生直接的低学业表现、焦虑情绪和低生活质量等负面的影响。在大学生们的日常生活中拖延行为越发的普遍化,由于拖延行为是一个复杂的心理现象,因此本人在此详细进行拖延行为的影响因素的研究综述。

### 1 国内外研究综述

#### 1.1 国内研究

国内对于大学生拖延行为的研究大多是定性研究,主要涉及影响因素、拖延行为的后果以及心理干预措施。比如:纪芳(2013)从主观与客观两个角度对大学生拖延行为的影响力进行分析。纪芳总结出“人格”、“动机”、“自我效能感”、“规划调控力”四方面的主观影响因素及“家庭教育”、“外部环境”、“任务性质”三方面的客观影响因素。李晓东,关雪菁,薛玲玲(2007)对国外拖延相关文章的整合,表明拖延分为特质拖延,状态拖延两大类。从个体角度来讲,低严谨性,低自尊,低能力和缺乏动机是主要因素,而任务厌恶,奖惩时限是影响拖延的情境因素。魏源(2006)探讨了大学生拖延行为与不良人格倾向之间的关系,总体上,性别差异不显著,研究表明,大学生的拖延行为与其不良人格取向之间有显著的

正相关。马方圆(2013)表明通过使用团体干预和合理情绪疗法,科学的时间管理,强化和模仿等个体干预手段可以有效的减少大学生的拖延行为。

#### 1.2 国外研究

国外学者对于拖延行为的研究在一定程度上已经有了相应的成果,比如:Solomon&Rothblum(1984)通过问卷调查发现影响拖延的13个指标因子,至少有50%的学生存在长期的障碍性拖延行为。Ellis&Knaus(1977)估计大约有95%学生会存在拖延行为。Tuckman(1991)研究表明自我效能与拖延之间为显著的负相关。Walters(2003)对目标定向和学业拖延的结果没有证明,掌握目标定向、趋近成绩目标定向和回避成绩目标定向与学业拖延之间的相关。Walsh(2002)研究发现完美主义倾向与学业拖延行为之间为正相关。Ferrari&Scher(2000)研究表明学生的拖延行为在学业任务和非学业任务上没有显著差异。

## 2 大学生拖延行为的影响因素

### 2.1 内在因素

#### 2.1.1 大五人格

Tupes&Christal(1961)运用词汇学的方法对卡特尔的特质变量进行了分析,发现了五个相对稳定的因素,后来经过许多学者的验证总结出大众接受的“大五人格”即外倾性:表现出热情,社交,果断,活跃,冒险,乐观等特质,宜人性具有信任,直率,利他,依从,谦虚,移情等特质,责任心具有胜任,公正,条理,尽职,成就,自律,谨慎,克制等特质,神经质或情绪稳定性具有焦虑,敌对,压抑,自我意识,冲动,脆弱等特质,开放性具有想象,审美,情感丰富,求异,创造,智能等特质。Judith.L. Johnson的研究表明五大人格中责任感的

缺失最容易导致拖延行为。具有责任感的学生对待学业的态度是端正的,自我控制能力强,做事情会有条理性。神经质或者情绪稳定性不强的大学生也容易产生拖延行为,两者之间具有中度的正相关,这类大学生没有长远的规划,只能顾及眼前事物,难以有计划的完成学业任务,具有外倾性和宜人性显著特质的大学生在拖延行为上没有显著的关系。

### 2.1.2 动机

2.1.2.1 动机是一个概括性的术语,它概括了所有引起、支配和维持生理和心理过程的内部活动。“动机”一词来源于拉丁语 *movere*, 意思是“趋于”,动机就是对人的行为的激发和指引,是人渴望、追求愿望的力量。

2.1.2.2 “自我设限”是自己在内心默认一个高度或难度,这个心理高度和难度往往是暗示自己不可能完成的任务。有时候是经过多次的失败让自己不自信,丧失斗志,有时候是由于替代经验造成的自卑,别人的失败让自己对前进的方向望而却步,总觉得他们都没有成功,我又怎么能成功呢!这是一种消极的心理习惯,自我设限只会让自己懈怠下来,真正地拉开别人的差距。Scott (2002) 等人认为拖延是个体进行自我设限的一种行为,是为了在他人面前保护自己的价值,保护自尊。由于拖延行为造成的不良后果人们就会归咎于时间太过于仓促来不及完成任务,从而保护了他们的自尊心,如果任务顺利完成他们将享受这种在段时间完成他人做不到的事情的快感,其他人也会对拖延者产生敬佩之情。研究表明偶尔的自我设限对生活的影响问题不大甚至有些好处,比如能缓解考前焦虑等,但习惯性的自我设限可能会导致个体最终失败,至少会阻碍他充分发挥才能,以致错失良机 (Beck, Koons&Mllgrim, 2000)。

2.1.2.3 “失败恐惧”是指个体在从事目标任务时由于预期自己达不到期待值或某种标准时产生的一种消极情绪。在以往的研究中我们能发现有时候我们的拖延行为与失败恐惧有着密切联系。Solomon&Rothblum (1984) 通过因素分析发现拖延行为的主要影响因素是失败恐惧,同时 Schouwenburg (1992) 的研究表明失败恐惧是某些特定人群产生拖延行为的首要因素。由于任务的难度系数较高自己知道成功完成的机会很少,害怕失败带来的负面影响所以就推迟行动的时间久而久之就衍生成为拖延行为。

2.1.2.4 “完美主义”始于“对卓越的健康追求”,是心理健康素质的重要人格因素,完美主义被称之为“苛刻的要求”。Burns 认为完美主义是一种“认知网络”,包括期待、对事件的解释、自我评价、对他人的评价。正是由于完美主义者对自己有很强的高标准,对自我的评价过于依赖和成就,完美主义者有着较高的自我批评并且有恐惧失败的消极情绪。正如 Walsh 等研究发现所说,完美主义倾向与拖延之间存在正相关,具有完美主义倾向的个体表现出了更严重的拖延行为。Onwuegbuzie 在研究学业拖延与完美主义倾向的关系中发现所有的学业拖延都与社会取向完美之间存在关系。完美主义者对自己的高要求,高标准造成了对任务的完美追

求,严苛自己,只要自己认为不够完美就不会上交材料或者不会没有充分准备的情况下开始工作学习,直到任务期限截止时完美主义者仍然没有完成任务,这才导致拖延行为的产生。

2.1.2.5 “自我效能感”是一个与能力有关的概念,指的是个体应付或处理环境事件的效应或有效性。作为自我的一个方面,其指个体以自身为对象的思维的一种形式,是个体对自己能否在一定水平上完成某一活动所具备的能力判断、信念或主体自我把握与感受,是个体在面临某一活动任务时的胜任感及其自信、自珍与自尊等方面的感受。学者认为,有些拖延是由于低自尊和低自我效能导致的一种自我妨碍行为。Haycock 的研究表明自我效能与拖延之间呈显著的负相关,自我效能的缺失是产生拖延的主要原因之一。低自我效能意味着对自己能力的否定,有这种低自我效能大学生对学业任务产生了自卑与失落感,为了实现对自我短暂的保护就采取了拖延行为来逃避。

2.1.2.6 “规划控制能力”主要包括自我控制能力和规划调整能力。“自我控制能力”是指对外界的诱惑的抵抗能力,特别是对外界娱乐性质的诱惑的管理能力。当代社会是计算机时代,各种电子产品层出不穷,信息涉及面广且丰富,一旦大学生花费大量时间和精力在与学习无关的事情上会浪费掉许多宝贵的学习时间,同时有些娱乐性的事物极易容易上瘾,难以控制。“规划调整能力”是指对于缺乏自我控制能力的大学生来讲,他们在任务规划上缺乏严谨的思考和合理的安排,没有科学地根据任务的重要性的时间的充分性来调整自己的时间安排,导致了大学生拖延行为的产生。

2.1.2.7 “情绪管理能力”指人对客观事物的态度体验及相应的行为反应,情绪是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪就是指在一些特定的情境的产生的一些主观体验、外部体验和生理唤醒,情绪也具有一些特定的功能,比如说适应功能就是对生存与发展的适应,情绪也具有动机功能。情绪是动机的源泉之一,是动机系统的一个基本成分,它能激励人的活动,提高人的活动效率。适度的情绪兴奋,可以使身心处于活动的最佳状态,推动人们有效地完成任务,研究表明适当的紧张和焦虑,能促使人积极地思考和解决问题。同时,情绪对于生理内驱力也具有放大信号的作用,成为驱使人的行为的强大动力。

人在缺氧的情况下,产生了补充氧气的生理需要,这种生理驱力可能没有足够的力量去激励行为,但是,这时人的恐慌感和急迫感,就会放大和增强内驱力,使之成为行为的强大动力。Carver&Scheier 认为在焦虑的情绪下,个体常常会产生退缩或逃避的消极性的体验和行为,认为消极或负面的情绪会使个体低估完成目标所需的努力,这样就可能会导致个体减少对达到目标的期望,从而产生与目标任务相联系的行为上的拖延。

抑郁是一种复杂的复合情绪,主要包括着痛苦并在不同的情况下会导致愤怒,悲伤,忧愁,自罪感等情绪,在

Solomon&Rothblum关于大学生学业拖延的相关研究中表明,拖延和抑郁情绪,以及低自尊等因素都有着显著的相关。有学者研究也发现,自我概念和学业,拖延之间,有着显著的正相关,其他研究也得到同样的结果。因此,情绪的状态会影响我们学习和工作的效率,每当我们情绪低落时我们的关注点只在自身的心理上,不会顾及外在的事物的干预,最终就会导致拖延行为的产生。

## 2.2 外在因素

### 2.2.1 任务性质

个体对任务的喜好程度往往是其拖延行为的有力预测因子,Blunt等研究表明导致任务厌恶的每一个因素,(乏味、挫败感、怨恨)均与拖延行为之间存在着正相关,任务性质包括了任务的难易程度和大学生对任务的感兴趣程度。如果大学生面临的学习任务超乎了学生的能力,即使大学生非常努力地去完成任务最终也不能完成任务,这就是由于任务的难度过大,学生出现了畏难心理,迟迟不敢和没有能力去着手某项较难的任务。另一种情况就是大学生对某些学习任务不感兴趣,不愿意去做自己不喜欢的事就需要外在的力量来催促大学生完成任务。虽然有权威力量的催促在一定程度上会加快任务的完成,但是被迫使完成的任务是心不甘情不愿的,一旦外力不存在时大学生就会丧失完成任务的主动性,甚至会选择遗忘,最终导致拖延行为的产生。

### 2.2.2 家庭教养方式

家庭教养方式是指父母或主要监护人在抚养、教育子女过程中表现出来的一种相对稳定的行为方式,能综合体现教养观念,教养行为。根据鲍姆林特的分类,将家庭教养的方式分为放纵型,溺爱型,专制型和民主型,不同的教养方式对孩子在活动中产生不同的影响。父母的教养方式是大学生拖延行为最早的影响因素,Ferrari等的研究表明冷漠的家庭会导致子女更程度的拖延行为,由于父母对子女的关注度比较低,没有对子女的学习生活加以指导,久而久之,子女的行为习惯也随之自由化,缺乏自我控制力。Pychyl等人的研究表明,母亲的权威型和专制型教养方式以自我系统为中介对子女的拖延产生影响,而父亲的教养方式则与子女的拖延行为具有直接关联。通常,过分控制,严厉、约束的专制型教养方式导致大学生拖延行为的机率比较大,有一些研究结果也表明,父亲的教养方式对子女的拖延倾向产生也具有更大影响。不同的家庭环境会对子女的身心发展造成不同的积极的或消极的影响,在子女年幼时就应该培养良好的习惯,引导孩子学会今日事今日毕。

### 2.2.3 他人期望

大学生虽然是一个独立的个体但也是社会群体中的一

员,大学生的日常生活中离不开老师、家长、同学的期望,在很多时候都会为了满足他人的期望而努力拼搏,从而证明自己是一个能干的人才。在一定程度上他人的期望会激发大学生的进取心但是他们就必须把注意力转移到外界的眼光不能真正的做适合自己的任务,也就是说要知道他人是怎么想的,他人需要什么,也就等于用他人的评价作为决定自己的价值。一旦自身一次失误就会造成他人的不信任,自身早已习惯他人评价的指导,在学习任务上就会迷失了自己的方向,没有动力学习从而导致拖延行为。Gregory Schraw&Theresa Wadkins研究发现,教师期望和学生责任感呈正相关,而责任感是拖延与否的重要,影响因素可见,做课题感受,受到他人期望很低,则可能缺乏必要的责任感去完成任务,从而导致拖延。

### 2.2.4 外部环境

个体存在与复杂的环境中,往往会有一些不可控的因素,比如身边伙伴的行为和社会化的诱惑。根据一些研究表明,拖延者的行为与完成任务所受的时间压力和来自外界的娱乐方面的诱惑有很大关系。时间越是充裕,大学生就越容易有拖延行为,由于目标非常的遥远,拖延者就会对目标所能获得的奖励不报有期待感,就非常不愿意提前付出努力,从而导致的拖延行为的产生。

#### [参考文献]

[1]吕楠,李志丹.拖延心理学[M].北京:中国华侨出版社,2017,(8):29.

[2]张弘毅,李运佳,韩婷婷.大学生学业拖延现象的心理学分析及其治理[J].新乡学院学报,2010,(01):202-204.

[3]纪芳.大学生拖延行为的影响因素分析[J].社会心理学,2013,(28):49-50+58.

[4]彭聃龄.普通心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2012,(3):64.

#### 作者简介:

青玉霞(1996--),女,汉族,四川南充人,本科生,研究方向:心理学。

郑柳(1997--),女,汉族,四川达州人,本科生,研究方向:心理学。

于敏章(1988--),男,汉族,四川仪陇人,硕士研究生,讲师,研究方向:教育心理学和实践教学。

#### 基金项目:

本文系2018年教育部国家级大学生创新创业训练计划项目《基于马斯洛需求层次理论的大学生考研动机探析》(201814389035);2017年教育部国家级大学生创新创业训练计划项目《“心流”微信公众号》(201714389047)。