

阅读疗法对大学生拖延行为的干预实证研究

武红刚¹, 赵阳², 吕少博^{1*}, 段祥斐², 王景文^{1*}

¹华北理工大学心理学院, 河北 唐山

²华北理工大学图书馆, 河北 唐山

收稿日期: 2022年3月5日; 录用日期: 2022年4月14日; 发布日期: 2022年4月21日

摘要

目的: 探究阅读疗法对大学生拖延行为的干预效果。方法: 通过一般拖延量表(General Procrastination Scale, GPS), 筛选出有拖延行为的大学生, 并将其分为实验组和对照组。对照组不采取任何实验处理, 实验组进行每周一次阅读疗法活动, 每次90分钟, 共六次, 两组人员在干预前后均完成拖延量表的测试。结果: 对照组拖延行为分数前后测差异不显著, 实验组接受干预之后, 拖延行为前后测分数差异显著, 并且实验组后测得分显著高于对照组后测得分($P < 0.05$)。结论: 阅读疗法能显著改善大学生的拖延行为。

关键词

大学生, 阅读疗法, 拖延行为, 干预

A Review on the Intervention of Reading Therapy on Procrastination Behavior of College Students

Honggang Wu¹, Yang Zhao², Shaobo Lyu^{1*}, Xiangfei Duan², Jingwen Wang^{1*}

¹School of Psychology, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

²Library of North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: Mar. 5th, 2022; accepted: Apr. 14th, 2022; published: Apr. 21st, 2022

Abstract

Objective: To explore the effect of reading therapy on procrastination among college students.
Methods: Using the General Procrastination Scale (GPS) to sort out the college students with pro-

*通讯作者。

文章引用: 武红刚, 赵阳, 吕少博, 段祥斐, 王景文(2022). 阅读疗法对大学生拖延行为的干预实证研究. *心理学进展* 12(4), 1189-1193. DOI: 10.12677/ap.2022.124142

crastination behavior, they were divided into experimental group and control group. The control group did not take any experimental treatment. The experimental group received reading therapy activity once a week for 90 minutes each time, which lasted for five weeks. Both groups completed the procrastination scale test before and after the intervention. Results: There were no significant differences in the scores of procrastination behavior before and after intervention in the control group. After taking the intervention, there were significant differences in scores before and after intervention in the experimental group, and the experimental group got higher scores after intervention than the control group ($P < 0.05$). Conclusion: Reading therapy can significantly improve the procrastination behavior of college students.

Keywords

College Student, Reading Therapy, Procrastination Behavior, Intervention

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

拖延行为是因缺乏内在动力,而产生的对某些应该去做的事却不愿意行动的一种心理状态(薛玲玲, 2006)。拖延可以分为特质性拖延和状态性拖延(Solomon & Rothblum, 1984)。有研究显示约有 80% 的大学生存在拖延行为, 约有 36%~45% 的大学生有明显的拖延行为, 其中约有 46%~50% 的大学生会一直保持拖延状态(郭政, 郑雨露, 侯海峰, 杨春贵, 2019)。拖延行为不仅影响个体的学业, 同时也会影响个体的心理健康(冯毅梅, 2020)。

阅读疗法是以书籍、文献资料等介质作为干预工具或手段, 使个体在阅读文字的过程中获得领悟, 辅助治疗其心理问题的一种方式(王波, 2014)。阅读疗法可以分为以书目为中心的阅读疗法以及交互式阅读疗法, 其中以书目为中心的阅读疗法主要以阅读为主, 而交互式阅读疗法则需要对参与者进行干预指导, 及时调整干预(王波, 2004)。

现有研究已经表明, 阅读疗法可以改善人际交往、焦虑、自卑、抑郁、情绪控制、迷茫、孤独、压力, 帮助增强自我效能感等(王璐, 2016)。然而从目前来看, 通过阅读疗法改善拖延行为的相关研究比较少, 而相对于其它疗法, 阅读疗法简单易行, 且更容易为大学生所接受。因此, 本研究采用实验组、对照组前后测实验设计, 探讨阅读疗法对大学生拖延行为的改善作用。

2. 研究对象及方法

2.1. 对象

本研究对某大学本科生进行招募, 共召集被试 58 名, 随机分成两组, 实验组 29 名, 对照组 29 名, 同时, 参与实验的人每个人填一份参与意愿、个人信息调查表, 经过筛选符合条件, 最后全程参与任务的共计 28 人, 对照组 15 名, 实验组 13 名。活动时间从 2021 年 5 月 8 日到 2021 年 6 月 12 日, 共计 5 周。

2.2. 入组标准

有拖延行为, 并且有改善拖延性的愿望和动力, 愿意全程参与阅读疗法活动, 能够完成预定的读书任务。

2.3. 实验工具

2.3.1. 人口学变量调查表

《人口学变量调查表》包含参与者的年龄、性别、专业院系等相关信息。

2.3.2. 一般拖延量表

该量表由 Lay 于 1986 年编制(Lay, 1986), 包含 20 个项目, 其中 10 个条目是反向计分, 采用 5 级计分的方式, 在访量表分数越高, 表明拖延水平越高。研究表明该量表在大学生中有着良好的实用性(楚翘, 肖蓉, 林倩, 2010)。在本研究中, 该量表的内部一致性系数为 0.818。

2.3.3. 阅读疗法所用书籍

阅读疗法书目是实施阅读疗法的核心与关键环节, 关系到阅读疗法的干预效果。本研究遵循匹配性、针对性、指导性、可调整性的原则, 结合以往相关文献, 最终拟定本实验使用的对症阅读书目为: 《拖延心理学 2: 用拖延方程式战胜与生俱来的行为顽症》《掌控习惯》。

《拖延心理学 2: 用拖延方程式战胜与生俱来的行为顽症》由皮尔斯·斯蒂尔编著(皮尔斯·斯蒂尔, 2012), 在该书中, 皮尔斯·斯蒂尔总结出了著名的拖延公式: $(期望 \times 价值感) \div (冲动 \times 推迟)$, 认为个体只要相信能完成任务, 并肯定任务的价值, 能克服冲动, 避免分心, 有时间紧迫感, 就能战胜拖延。

《掌控习惯》由美国著名习惯专家詹姆斯·科利尔编著。该书指出, 习惯形成需要四步, 即提示、渴求、反应、奖励; 提示触发渴求, 渴求激发反应, 而反应则提供满足渴求的奖赏, 并最终与提示相关联(詹姆斯·科利尔, 2019)。

2.4. 实验流程与步骤

将筛选出来的被试, 按拖延水平相匹配的原则, 分为实验组和对照组, 实验组进行阅读疗法干预, 对照组不进行任何干预, 活动时间 5 周, 每周周末进行一次线下活动, 每次活动 90 分钟, 地点在某大学会议室。阅读疗法活动过程如表 1 所示:

Table 1. Activity process of reading therapy

表 1. 阅读疗法的活动过程

阶段	主要任务
实验准备阶段	招募被试, 选择干预书目, 设计实验流程, 场地安排
实验前测阶段	被试分组, 填拖延量表, 收集前测数据
实验干预阶段	实施交互式阅读疗法, 对实验组进行干预
实验后测阶段	活动结束, 收集后测数据, 对比干预效果

具体步骤

第 2~4 周活动流程基本一致; 第 1 次、第 6 次流程略有不同。

1) 第 1 周活动介绍: ① 暖场小游戏; ② 自我介绍环节; ③ 分组, 通过小组互相监督, 完成作业; ④ 引导人宣布活动规则; ⑤ 布置作业: 阅读《拖延心理学 2》半本书, 并写读后感。

2) 第 2~4 周活动程序: ① 开场游戏, 暖场热身, 活跃气氛; ② 点评作业; ③ 按小组分享读书感悟, 交流心得; ④ 引导者对阅读内容进行总结和补充升华; ⑤ 公布下周的活动时间以及读书任务和作业。

3) 第 6 次活动程序: ① 开场小游戏; ② 分享交流收获和总结; ③ 引导者总结复盘; ④ 填拖延量表; ⑤ 活动结束。

3. 结果分析

3.1. 实验组与对照组一般性拖延量表得分比较

由于人员流失, 故采用独立样本 t 检验, 对实验组、对照组一般性拖延量表在干预前的得分进行比较, 结果发现, 在对实验组进行干预前, 实验组与对照组在一般拖延量表上的得分差异不显著($P > 0.05$), 而在干预后, 实验组得分与对照组的第二次测量得分之间差异显著, 实验组得分显著低于对照组($P < 0.05$)。见表 2。

Table 2. Comparison of scores of the General Procrastination Scale between the experimental group and the control group
表 2. 实验组与对照组一般性拖延量表得分比较

变量	干预组		对照组		t
	M	SD	M	SD	
一般拖延量表得分前测	65.00	10.27	60.67	10.63	1.09
一般拖延量表得分后测	54.62	9.41	62.00	7.65	-2.29*

注: * $P < 0.05$ 。

3.2. 实验组、对照组一般性拖延量表得分干预前后比较

采用配对样本 t 检验, 对实验组、对照组一般性拖延量表得分干预前后分别进行比较, 结果发现对照组一般性拖延量表前后两次得分无显著差异($P > 0.05$), 而实验组的两次得分间差异显著($P < 0.05$) (见表 3)。

Table 3. Comparison of differences between pre-test and post-test of General Procrastination Scale between the experimental group and the control group
表 3. 实验组、对照组一般性拖延量表前测、后测差异性比较

变量	干预组		对照组		t
	M	SD	M	SD	
对照组	60.67	10.63	62.00	7.65	-0.79
实验组	65.00	10.27	54.62	9.41	2.45*

注: * $P < 0.05$ 。

4. 讨论

由以上数据可以发现, 在阅读疗法干预之前, 两组的拖延行为的差异性不显著, 具有良好的同质性; 对照组没有进行任何干预活动, 通过前测、后测数据发现, 拖延行为基本没变化, 处于稳定状态; 实验组接受阅读疗法活动的干预, 根据前测、后测的数据发现, 拖延行为得到明显改善; 最后通过对比实验组、对照组的后测数据发现, 实验组的数据明显低于对照组, 并且差异显著。最后得出结论: 阅读疗法对大学生拖延性的干预效果显著, 可以明显改善大学生的拖延行为。

关于拖延的概念心理学家给出的答案: 拖延是指自我调节失败, 在明知道后果有害的情况下, 依然

愿意把需要完成的事情向后拖延的一种行为。作者简·博克与莱诺拉·袁博士在《拖延心理学》中提出：拖延从根本上来说并不是一个时间管理的问题，也不是一个道德问题，而是一个复杂的心理问题(简·博克, 2009)。

国内对阅读疗法的研究，最早是由泰山医学院的宫梅玲老师发起，主要针对大学生常见的心理问题如抑郁、焦虑、自卑、人际关系、失恋等。高校图书馆关于阅读疗法的研究主要集中在相关的思辨性研究，而实证研究不足(王景文, 高玉洁, 许静等, 2016)。

针对拖延行为的干预方法有很多，时间管理训练(吴蓉, 王金仙, 武江涛等, 2016)、正念减压、提高自我效能感、同伴互助、改善焦虑、箱庭疗法(赵洪, 赵茜茜, 苑杰, 2015)、提升延迟性满足等，本文在前人研究成果基础上，用阅读疗法对拖延行为进行干预。同其它疗法相比，阅读疗法具有几个优势：保密性好，能保护求助者的隐私；与心理咨询相比，经济、简便、及时，获取资源比较方便；对于大学生常见的心理问题，干预效果明显。但同时阅读疗法在实施的过程中，引导者要具备阅读疗法相关的实操经验，有较好的活动控场、演讲表达能力等，当相关经验不足时会影响干预效果。

对大学生拖延行为的干预研究，一方面丰富了阅读疗法的实证研究，同时也对改善大学生拖延行为提供了新的途径和方法，有助于大学生养成良好习惯，改善大学生的心理健康水平。

本次研究由于大学生学业、时间等客观因素的影响，阅读活动的持续时间有些短，如果干预时间延长到八周甚至三个月，效果可能会更显著。本次活动主要针对的是阅读疗法对拖延行为的干预效果，今后可以进一步探讨在阅读疗法中究竟是哪些因素在起作用，便于更好地推广和应用该疗法。

基金项目

河北省社科基金项目：危机实践中艺术治疗对强制隔离戒毒人员心理干预研究，项目编号：HB20YS024。

参考文献

- 楚翘, 肖蓉, 林倩(2010). 大学生拖延行为状况与特点研究. *中国健康心理学杂志*, 18(8), 970-972.
- 冯毅梅(2020). 试论大学生如何摆脱拖延的心理困扰. *教育教学论坛*, (22), 73-75.
- 郭政, 郑雨露, 侯海峰, 杨春贵(2019). 大学生拖延现象的分析. *医学信息*, 32(17), 32.
- 简·博克(2009). *拖延心理学*. 北京中国人民大学出版社.
- 皮尔斯·斯蒂尔(2012). *拖延心理学2: 用拖延方程式战胜与生俱来的行为顽症*(陶婧等译). 浙江人民出版社.
- 王波(2004). 阅读疗法的类型. *大学图书馆学报*, (6), 47-53.
- 王波(2014). *阅读疗法*(第2版). 海洋出版社.
- 王景文, 高玉洁, 许静, 等(2016). 我国阅读疗法实证研究发展现状与未来走向的深度分析. *图书馆*, (3), 60-66.
- 王璐(2016). 阅读疗法对改善大学生心理健康状况的探究. *中国健康心理学杂志*, 24(2), 282-285.
- 吴蓉, 王金仙, 武江涛, 等(2016). 时间管理技能训练对护理专科学业拖延的影响研究. *中华护理教育*, 13(6), 413-417.
- 薛玲玲(2006). *自我效能对大学生情境拖延的影响研究*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 詹姆斯·科利尔(2019). *掌控习惯*. 北京联合出版公司.
- 赵洪, 赵茜茜, 苑杰(2015). 箱庭疗法对大学生拖延行为的干预研究. *中国教育学刊*, (S2), 2.
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>