Advances in Psychology 心理学进展, 2025, 15(1), 213-222
Published Online January 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2025.151027

Hans汉斯

学业拖延的性质、成因与干预措施综述

盛　琦[1]，王亚楠[1]，周　静[1]，张　莉[2]，黄春萍[1*]

[1]四川师范大学生命科学学院，四川　成都
[2]成都石室天府中学锦城湖校区，四川　成都

收稿日期：2024年10月22日；录用日期：2025年1月13日；发布日期：2025年1月28日

摘　要

学业拖延是学生普遍存在的行为，表现为无法有效管理时间和推迟任务完成的倾向。研究发现，学业拖延与个体的自我调节能力、时间管理技巧以及心理因素密切相关。了解学业拖延的性质、成因和干预措施对教育者和辅导人员帮助学生改善时间管理与自我调节能力、提高学业表现和心理健康水平具有重要意义。目前，学业拖延已成为研究的热点问题，相关研究不断增加，对学生拖延行为的影响和应对措施也在不断更新和深入探讨。本文旨在为教育者和辅导人员提供理论支持，帮助学生改善时间管理与自我调节能力，提高学业表现和心理健康。

关键词

学业拖延，自我调节，学业表现，心理健康

A Review of the Nature, Causes, and Intervention Measures of Academic Procrastination

Qi Sheng[1], Yanan Wang[1], Jing Zhou[1], Li Zhang[2], Chunping Huang[1*]

[1]College of Life Sciences, Sichuan Normal University, Chengdu Sichuan
[2]Jinchenghu Campus, Chengdu Shishi Tianfu Middle School, Chengdu Sichuan

Received: Oct. 22nd, 2024; accepted: Jan. 13th, 2025; published: Jan. 28th, 2025

Abstract

Procrastination in academics is a common behavior among students, characterized by the inability to effectively manage time and the tendency to delay task completion. Research has found that

*通讯作者。

文章引用: 盛琦, 王亚楠, 周静, 张莉, 黄春萍(2025). 学业拖延的性质、成因与干预措施综述. *心理学进展, 15(1),* 213-222. DOI: 10.12677/ap.2025.151027

procrastination is closely related to an individual's self-regulatory ability, time management skills, and psychological factors. Understanding the nature, causes, and interventions of academic procrastination is important for educators and counselors in helping students improve their time management and self-regulation abilities, enhance their academic performance, and improve their mental health. Currently, academic procrastination has become a hot topic in research, with increasing relevant studies and continuous updates and in-depth exploration of the impact of student procrastination behavior and coping measures. This article aims to provide theoretical support for educators and counselors in helping students improve their time management and self-regulation abilities, enhance their academic performance, and improve their mental health.

Keywords

Academic Procrastination, Self-Regulation, Academic Performance, Mental Health

Copyright © 2025 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

1.1. 研究背景和意义

Ferrari & Tice (2020)和 Sirois & Kitner (2015)等人认为学业拖延是指学生在完成学业任务时存在的延迟、拖延行为。这种行为常见于学生群体中，并已引起心理学和教育学领域的广泛关注。

研究学业拖延在学术和社会领域具有深远的重要性，涉及学生的学术成绩、心理福祉以及长远的职业发展。这类研究不仅揭示了拖延对学习效率的负面影响，还为教育者和政策制定者提供了实证基础，以优化教学策略和学习环境。

首先，学业拖延与学生学术成绩直接相关。拖延行为会降低作业质量和考试的准备效果，从而影响整体学术表现。其次，拖延行为常伴随着焦虑、压力和罪恶感等负面情绪，长期拖延可能诱发更严重的心理健康问题。因此，研究学业拖延不仅是学术课题，也是心理健康的重要组成部分。了解拖延背后的心理机制允许设计针对性的心理干预措施，如认知行为疗法，以提高学生的情绪调节能力和心理韧性。此外，拖延习惯如果未得到有效管理，可能延伸到职业生活中，影响个人的工作表现和职业发展。培养学生在学校期间克服拖延的能力，有助于他们未来在职场中展现出更佳的自我管理和责任感，这对职业成功至关重要。从更宏观的社会经济角度看，减少学业拖延可以提升教育投资的效益，提高劳动力市场的质量和效率。学业拖延的研究能够支持更有效的教育政策制定，优化学习环境和教育资源配置，从而提高整个社会的教育水平和经济发展。

综上，学业拖延的研究对于提升个人学术成就、维护心理健康、促进职业成长以及增强教育系统的效率具有关键意义。因此，深入理解学业拖延的性质和成因，并设计和实施有效的干预措施，不仅能够为学生提供实际帮助，也能为教育者、政策制定者和心理健康专家提供了宝贵的见解和工具，帮助他们更全面地理解和应对学业拖延问题。

过去的研究已经基于不同的理论模型和概念框架，对学业拖延的成因进行了初步的研究，涉及认知、情绪和环境等多个因素。然而，仍然有许多问题需要进一步探索和解决：学业拖延的具体性质是什么？是什么样的因素导致学生产生学业拖延的倾向？这些因素是如何相互作用和影响的？以及如何设计和实施有效的干预措施来帮助个体克服学业拖延的问题？

因此，综合学术界的研究成果，总结学业拖延的性质、成因以及有效的干预措施，可以为实践提供科学依据和理论支持。

1.2. 目的和问题陈述

该综述的主要目的是对学业拖延的性质、成因以及干预措施进行系统综述，以回答以下研究问题：

1) 学业拖延的性质是什么？涉及哪些方面、特征和影响？

2) 认知因素、情绪因素和学业环境因素对学业拖延的发生和维持起着什么样的作用？

3) 在学业拖延的干预中，认知行为疗法是否有效？情绪调节的训练是否能减少学业拖延？

4) 干预措施的长期效果如何评估？在未来研究中，有哪些方向和重点值得探索？

通过回答上述研究问题，旨在为教育实践和个体干预提供有效的理论依据和实践策略，以帮助改善学生的学业表现和促进其心理健康水平的提升。

2. 学业拖延的性质

2.1. 学业拖延的定义和特征

过去的研究，例如 Ferrari and Tice (2000)对学业拖延进行了定义，将其描述为个体对学习任务的延迟或推迟行动的一种特征。这种行为特征包括频繁地推迟开始任务、长时间的拖延、难以遵守任务截止日期以及可能引发焦虑和负罪感等情绪。与此同时，Klassen et al. (2008)的研究发现，学业拖延的一个重要特征是个体缺乏自我效能感，即缺乏相信自己能够有效地自我调节学习行为的信念。

综上所述，学业拖延是指个体在面对学习任务时倾向于延迟或推迟行动的行为。学业拖延者常常对任务感到厌倦、无法集中注意力、没有时间管理能力等，导致拖延完成学习任务的时间，或者任务完成质量下降。学业拖延是一个普遍存在的现象，特别在学术和学习环境中常见。

2.2. 学业拖延的影响和后果

学业拖延可能会产生严重的影响与后果。许多研究指出，学业拖延与个体的心理健康问题呈正相关。Steel (2007)的研究提供了对学业拖延与自我调节失败之间关系的支持。他的研究发现，学业拖延会导致个体在任务完成方面出现一系列问题，如任务完成时间减少、任务质量下降以及学习效率低下。

此外，还有一些相关研究涉及学业拖延对学习表现的影响。陈昱炎(2022)的研究指出，学业拖延不仅影响初中生的学习进度，还使学生陷入负性情绪的影响中，加重学业拖延行为，形成恶性循环。倪丽萍等(2021)、Wambach (2001)等人的研究则认为学业拖延对学业表现同时存在积极和消极影响。学生在感知到截止日期的外部限制时会更高效地定位、收集和处理所需信息，邻近截止日期时学习效率会提升。然而，拖延可能导致时间压力和预期外挫折，影响学业任务完成和学业表现。拖延者可能低估完成任务所需的努力，即使能准确预测所需时间，由于任务起步时间晚，可能无法纠正或解决意外挫折，导致表现变差，甚至增加压力。

学业拖延的后果是多方面的，不仅会影响学习成绩和学术表现，还可能对个体的心理健康和个人发展产生负面影响。其影响可能包括情绪困扰、抑郁症状，以及任务完成时间减少、任务质量降低、学习效率低下等。因此，及时意识到学业拖延的问题，采取积极的解决措施，建立良好的学习习惯和时间管理技巧，寻求支持和建立积极的学习环境是重要的。通过克服学业拖延，可以提高学习效果、减轻压力，促进个人的全面发展。

2.3. 性别差异在学业拖延中的作用

Ferrari and Tice (2000)的研究表明，相对于男性，女性更容易表现出学业拖延行为。这可能与女性在

学术任务上对自己更严苛的标准、对任务的回避和焦虑更敏感，以及更多关注他人评价等因素有关。

然而，尽管有上述研究结果支持，还有其他文献对性别差异在学业拖延中的影响持保留态度，并认为这一差异受到个体特征、文化和环境等多种因素的综合作用。因此，虽然目前有研究表明性别在学业拖延中可能存在差异，但性别差异在学业拖延中的作用是多样和复杂的，个体差异和其他因素(如个人特质、个人经历、教育环境等)同样重要，不能简单地将性别作为解释学业拖延行为的唯一因素，需要更全面地考虑个体的特征和背景以及不同环境的影响，综合考虑多个因素来理解和应对学业拖延是更为全面的方法。

3. 学业拖延的成因

3.1. 认知因素对学业拖延的影响

3.1.1. 自我效能感和学业拖延

国内外的研究一致认为，自我效能感是影响学业拖延的重要因素(Ferrari & Tice, 2000; Klassen et al., 2008; 田艳辉等，2020)。自我效能感高的学生相信自己有完成学习任务的能力，对于结果持有乐观积极的态度，因此更有动力去完成任务，表现出较少的拖延行为。

Ferrari and Tice (2000)的研究探讨了自我效能感和学业拖延之间的关系。他们在实验室环境中使用了任务回避策略，通过研究男性和女性来分析这种关系。研究结果显示，自我效能感较低与更高程度的学业拖延之间存在正相关关系。

具体来说，研究发现缺乏对自己成功完成学习任务的信心的个体更容易表现出学业拖延行为。这意味着当个体没有足够的自信和信任自己能够有效完成任务时，他们更容易拖延学习。此外，该研究还发现，男性在低自我效能感下更容易表现出学业拖延的倾向，而女性对自我效能感的影响相对较小。

3.1.2. 认知偏差和学业拖延

认知偏差指个体的思维方式或心理观念上的偏差，这可能导致对任务的评估出现误差，从而影响学业的进展并导致拖延行为的产生。

陈昱炎(2022)在认知行为理论的框架下提出，认知在情绪和行为中起到中介作用。当个体受到消极情绪的影响时，其认知容易产生偏差，导致不良行为的出现。对于具有无聊倾向的个体而言，消极情绪会影响他们对主观幸福感的认知判断，进而增加学业拖延的可能性。

这种认知偏差可能表现为过度强调短期的快乐感受，而忽视了长期的学业成就和目标达成所带来的满足感。个体可能在面对学习任务时产生无聊感或缺乏动机，认为完成任务会带来无趣或不愉快的体验。这种认知偏差会进一步降低自我控制力和动机，导致学业拖延的行为出现。

此外，个体的情绪状态也可能影响其对学习任务的评估和期望。消极情绪会导致个体对任务的难度和挑战性产生过度估计，并对自己的能力产生负面评价。这种认知偏差会增加个体对任务的抵触情绪，从而更倾向于拖延学习。

3.2. 情绪因素对学业拖延的影响

3.2.1. 焦虑和学业拖延

焦虑是一种普遍的情绪体验，通常与紧张、忧虑、不安和恐惧等情感相关。焦虑可以是正常的生理和心理反应，有助于应对潜在的危险或压力情境。然而，当焦虑情绪过于强烈、持续时间过长或无法得到适当管理时，可能会对个体的学业和生活产生负面影响。

根据 Sirois and Kitner (2015)的研究，焦虑与学业拖延之间存在一定的关联。高水平的焦虑倾向与更高的学业拖延行为相关，意味着焦虑倾向较高的个体更容易出现学业拖延的问题。此外，研究还发现了

焦虑倾向与应对方式之间的关联。一些个体倾向于使用非积极应对策略，如逃避、回避或否认问题，这些非积极应对方式与学业拖延之间存在正向关系。综合来看，高水平的焦虑倾向可能导致个体更倾向于采用非积极应对方式，进而增加学业拖延的可能性。

焦虑与拖延之间的关系是复杂的。一般情况下，焦虑水平较高的个体更容易出现拖延行为。然而，陈梦(2023)的研究发现了一种特殊形式的拖延，即主动拖延，是指个体有意地将任务推迟或延迟完成，而不是由于无法控制的情况或时间不足所致。

与一般的拖延不同，主动拖延通常是出于个体对任务的理解和评估，个体可能认为拖延可以带来一些好处，例如更好地应对时间压力、更高的创造力或更高质量的工作。主动拖延与焦虑水平呈负相关。这意味着在某些情况下，焦虑水平较低的个体可能更倾向于采取主动拖延的方式来处理任务。这种主动拖延可能是出于个体对任务所产生的积极评价和信心，认为拖延可以带来更好的结果。

需要注意的是，具体的个体情况可能存在差异，而且焦虑和拖延的关系受到其他因素的影响。例如，个体的应对方式和其他心理因素也会对焦虑和学业拖延之间的关系产生影响。因此，在实际情境中，需要综合考虑个体的应对方式、心理因素以及具体环境，以更好地理解焦虑和学业拖延之间的关系。

3.2.2. 情绪调节和学业拖延

在 2002 年，Pekrun et al. (2002)提出了学业情绪的概念，指的是个体在学习和学术任务中产生的与学习和学术活动紧密相关的情绪体验。最近的研究表明，学业拖延与自我控制和学业情绪之间存在重要的关联。

根据周云(2023)的研究，在小学中高年级(4~6 年级)学生中，学业拖延与自我控制、学业情绪之间存在显著相关关系。具体来说，积极的学业情绪与学业拖延之间呈现负相关，积极的学业情绪包括对学习的兴趣、自信和乐观等。当个体在学业相关的情境中经历积极情绪时，更容易倾向于主动参与学习，减少拖延的出现。需要特别注意的是，在控制了消极学业情绪的影响后，自我调控对学业拖延的预测作用减弱，这表明消极的学业情绪在自我调控对学业拖延的影响中起到了部分中介作用。也就是说，当个体面临消极情绪时，自我调控能力可能受到一定程度的影响，从而增加了学业拖延的可能性。

另外，钟晓燕(2019)的研究针对大学生的学习动机、学业情绪和拖延行为进行了综合分析，发现学业情绪在外部动机和拖延行为之间起到中介效应。这意味着学业情绪的变化易受外部条件的驱使，从而导致拖延行为的产生。

3.3. 学业环境因素对学业拖延的影响

3.3.1. 学校和家庭支持的作用

研究显示，低自我效能的学生更容易陷入学业拖延。然而，学校和家庭的支持可以在这方面发挥关键作用，帮助提升学生的自我效能感，从而降低学业拖延的风险。

具体而言，在 Klassen et al. (2008)的研究中发现，学校和家庭的支持有助于提高学生的自我效能感。这种支持可能包括为学生设定明确的学习目标、提供及时的反馈、制定有效的学习计划以及鼓励学生自我监管等。Rozental and Carlbring (2014)的综述研究显示，教育机构和家庭提供的学术指导和监督支持可以减少学生的学业拖延行为。这种支持可以帮助学生建立良好的学习习惯，激发学习动力，降低拖延的倾向。Sirois et al. (2003)的研究表明，缺乏社会支持和资源的学生更容易拖延处理健康问题。而家庭和学校的支持可以提供相关的信息、资源和鼓励，帮助学生积极面对健康问题，减少拖延行为的发生。

学校和家庭的支持在减少学业拖延方面扮演了重要的角色。学校可以通过创造积极的学习氛围、教授学习技巧和提供个体支持来帮助学生。学校的支持可以包括举办教育活动、提供丰富的学习资源、鼓励学生参加学术竞赛等。此外，学校还可以提供学习技巧和策略的培训，帮助学生学会管理时间、有效

学习、设立目标和制定计划。学校还可以提供个别辅导和指导，帮助学生了解自己的学习风格和需求，并提供针对性的学习建议和反馈。

家庭支持同样至关重要。家庭成员可以通过鼓励和支持来帮助减少学业拖延的发生。家庭成员可以肯定学生的努力和成就，提高他们的自信心。此外，家庭成员应与学生建立良好的沟通渠道，了解他们的学业需求和困难，并提供学习上的帮助和支持。家庭还可以在家中创造有利于学业的环境，例如安静的学习空间、建立学习规则和限制娱乐时间等，有助于学生集中精力和减少学业拖延的诱因。

3.3.2. 学习任务的难度和学业拖延

Ferrari and Tice (2000)的研究探究了学习任务的难度对学业拖延的影响，并得出了一些重要的发现。他们发现学习任务的难度会对学生的拖延行为产生影响。当学习任务被认为非常困难时，学生更有可能拖延开始学习这项任务，以避免面对挑战并降低可能的失败感。然而，当学习任务被认为相对容易时，他们更倾向于立即开始并完成任务。这一发现揭示了学生拖延行为作为一种自我限制行为的特点，尤其是在面对困难且具有挑战性的学习任务时。学生选择拖延是为了保护自尊心并避免可能的失败。

4. 学业拖延的干预措施

4.1. 认知行为疗法的应用

4.1.1. 目标设定和时间管理

目标设定是制定明确、可衡量的学习目标和期望。通过设定目标，学生明确了自己要达到的成绩或完成的任务，这有助于激发学习动机并增强学习的意义感。目标设定的难度需要适中，只有作业者能够接受的目标才能发挥驱动作用。此外，为作业者提供适当的奖励和反馈可以促进他们的学习效率提升。通过这样的方式，目标设定可以在学习环境中扮演积极的角色，推动作业者的个人成长与组织绩效的提升。

时间管理是有效安排和利用时间的能力。学生可以使用时间管理技巧，如制定学习计划、设置优先级、合理分配时间和设定截止日期等，以确保学习任务按时完成。通过良好的时间管理，学生可以提高工作效率，避免拖延并减少学业压力。

陈婉东(2015)详细地设计了两个实验研究，目的是评估任务具体化策略在减少学生拖延行为方面的有效性。

实验一的设计旨在控制环境下测试任务具体化的直接效果。研究人员对比了在具体任务设定和非具体任务设定下学生的行为表现。具体任务涉及给学生明确的、详细的步骤和目标，而非具体任务则较为模糊和开放。在实验中，研究人员测量了学生开始执行任务的延迟时间以及在任务执行过程中的干扰动作次数，如离开座位、与他人交谈等。

实验二则转向了真实的学习环境，进行了为期六周的干预，通过系统地将任务具体化来减少学生的拖延。干预内容包括介绍拖延的概念、帮助学生设定清晰的学习目标、将这些目标具体化、并进行人生规划等多个阶段。这一过程不仅仅是任务的具体化，还包括了教育学生如何有效设定和达成目标的技能训练。结果显示，具体化任务的学生显示出更快开始任务和更少的干扰行为，表明具体化的任务设定可以有效减少学生的拖延行为。

邱于飞(2008)通过实验方法评估了认知－行为团体干预对减少大学生学习拖延的有效性。认知－行为团体干预中的一个重要组成部分是改善时间管理技能。这种干预旨在帮助学生更有效地管理他们的学习时间，通过设定具体的学习目标和制定实现这些目标的详细计划，以减少学业拖延行为。本研究将参与者分为实验组和对照组，实验组接受了为期六周的认知－行为团体干预，而对照组则没有接受任何干预措施。研究中，参与者被教授如何制定实际可行的短期和长期学习目标，以及如何规划和利用时间以

支持这些目标的实现。通过小组活动和讨论，学生们学习到了如何识别和改变那些导致学业拖延的不合理认知和行为模式，例如对任务的过度拖延或不合理的时间估计。

研究结果显示，经过干预的学生在时间管理倾向上表现出显著的改善，这表明他们在学习拖延方面有了实质性的减少。然而，研究也指出，尽管短期内看到了明显的行为改变，长期对学习动机和焦虑的影响则不那么显著，这提示了持续干预的可能需求难以巩固初步成果。

4.1.2. 自我监控和评估

Knaus (2013)探索了自我监控和评估与学业拖延之间的关系。认为自我监控和评估是克服学业拖延的关键策略之一。

自我监控是指个体意识到自己的行为，并积极观察和记录与学业任务相关的行为和进展。它可以帮助个体更清楚地了解他们的学习习惯、时间管理和拖延倾向。

自我评估则是个体对自己的学习进展和成果进行客观地评估和反思。通过评估自己的努力、进展和成果，个体可以识别自己的弱点和改进的方向，从而更有动力和自信地应对学业任务。

研究选取了报告有严重拖延问题的大学生作为参与者，收集其基线数据，包括学习习惯和学业成绩，并将参与者随机分配到实验组和对照组。实验组的学生被要求详细记录每天的学习活动、时间使用情况和拖延行为，包括每个学习活动的开始和结束时间、完成的任务及拖延的详细情况。此外，参与者还需要定期进行自我评估，以检查他们的学习目标达成情况和时间管理效率。

实验结束时，通过后测试对收集的数据进行了分析，评价指标包括时间管理效率、任务完成率、学习动机以及拖延行为的频率和情境。时间管理效率通过评估时间日志中的时间分配和使用改进来测量；任务完成率通过比较实验前后完成的任务数量和质量来评估；学习动机通过心理测量工具来评估其变化；拖延行为的频率和情境则通过分析具体的拖延发生频率和触发情境来评估干预的效果。

结果显示，实验组的学生在这些评价指标上显示出显著的改进，尤其是在时间管理和任务完成率方面。学生们开始通过记录自己每日的学习活动和时间使用情况，提高了对自己时间使用效率的意识。这种日常记录帮助他们发现并减少了无目的的时间消耗，如频繁检查社交媒体，同时提高了在个人效率最高的时段内进行学习的比例。此外，通过具体的时间表和学习目标设定，参与者学会了更合理地规划每一天的任务，从而有效减少了因紧迫截止日期引发的学习压力。定期的自我评估使他们能够跟踪任务完成情况，并及时调整策略以确保任务连续完成，进一步提高了任务完成的质量，确保每一部分都符合预期的学术标准。

4.2. 情绪调节训练

情绪认知技巧是指个体识别和处理自己的情绪和情感反应的能力。情绪认知技巧的应用对于应付学业拖延有许多好处，它可以帮助个体更好地管理情绪，提高自我调节的能力，并有效应对学业拖延的挑战。

根据 Pychyl et al. (2012)的研究，研究团队采用经验取样方法探讨了大学生在连续五天内的情绪变化与学业拖延之间的具体关系。此研究目的在于详细了解学生在实际发生拖延行为时的情绪状态，并分析情绪认知技巧如何影响学业拖延。

研究对象为自报有拖延问题的本科生。参与者在研究期间被要求使用智能手机或类似设备，在固定时间点回答短问卷。问卷内容包括他们当时的活动、情绪状态、以及是否正在经历拖延。情绪的评估包括量度情绪的类型，如焦虑、愉悦、罪恶感等和情绪强度。

结果显示，拖延行为常伴随负面情绪如焦虑和罪恶感增强，而且这些情绪往往在拖延行为之前出现，提示情绪波动可能是拖延的前驱因素。此外，分析还发现，具备情绪认知技巧的学生能够更有效地管理拖延行为，他们通过识别情绪预兆和采取预防措施来调整情绪，从而减少拖延的发生。

当个体遇到学业困难或压力时，常常会出现情绪激动或消极的情绪反应，从而影响学习和执行任务。个体可以学会自我调节情绪，以更平静和积极的心态面对学业挑战。例如，个体可以学会深呼吸、积极思考、放松训练等，以缓解压力和焦虑，提高自我控制和决策能力。

其次，学业拖延常常伴随着自我怀疑、恐惧、懒惰等负面情绪和想法。通过情绪认知技巧，个体可以学会识别并改变这些消极的情绪和想法，以更积极的态度和信念面对学业。例如，个体可以学会积极思考、自我励志、设定可行的目标等，以增强学习动机和自信心，减少学业拖延的倾向。

5. 干预效果的评估方法和未来研究方向

5.1. 干预措施的效果评估方法

评估学业拖延干预措施的效果通常采用多种方法进行综合评估。根据邱于飞(2008)的研究，他编制了本土化的《大学生学习拖延量表》并与其他量表一起使用。崔晓(2015)针对大学生开展了为期 6 周的团体心理辅导，并将重点放在提高学生学习自我效能感上。在团队心理辅导进行前、结束后以及结束后的 3 周进行测量，评估学生的学习自我效能感、主动和被动拖延程度。

除了使用上述措施进行研究外，还有其他常见的评估方法可用于了解参与者在学业拖延水平、学习动机、学习自我效能、时间管理倾向和考试焦虑水平等方面的表现，并检验认知行为团体干预对这些因素的影响。

其中，问卷调查是一种常见的评估方法，通过让参与者填写调查问卷来收集信息。这些问卷可以包括关于拖延倾向、学习动机、时间管理习惯以及焦虑水平等方面的问题。问卷调查可以提供参与者主观自述的信息，帮助研究人员了解个体的观点和感受。

观察学生行为和表现是另一种常见的评估方法。通过观察学生的学习行为，如拖延行为、时间管理方式、学习策略的使用等，研究人员可以获得客观的数据。此外，可以观察学生在学习场景中的参与度、专注力以及学习效果等方面的表现来评估他们的学习状态。

成绩评估也是评估学习成果和效果的重要方法。通过比较干预前后的学习成绩变化，可以初步判断干预对学业表现的影响。这种定量化的评估方法可以提供直接的学业成果反馈。

另外，反馈回顾和长期追踪也是有价值的评估方法。研究人员可以通过与参与者进行访谈、讨论和提供个人化的反馈来了解他们对干预措施的感知和体验。长期的追踪研究可以观察干预措施的持续效果和长期学习成果。

综合运用这些评估方法可以更全面地评估干预措施的效果，并为干预策略的改进和实施提供有价值的反馈和指导。这些研究有助于深入了解大学生学业拖延行为的特点和影响因素，并为减少拖延行为、提高学习效果提供重要的实证参考。

5.2. 未来研究的发展方向和重点

学业拖延是一个复杂的现象，对其进行深入研究可以有助于制定更有效的干预策略。在未来的研究中，有几个重要的发展方向和重点可以帮助深入理解学业拖延并提供更有效的干预策略。

首先，应该关注社会文化因素对学业拖延的影响。通过比较不同文化背景下学生的拖延行为，可以了解文化价值观、教育系统和社会环境对拖延的影响。这将有助于发展针对不同文化背景的个性化干预策略，并推动改善教育环境以减少拖延行为。

其次，情绪调节和心理因素的研究也是重要的方向。进一步研究情绪调节策略、心理负担和情绪状态如何与学业拖延相互作用，可以揭示情绪对拖延行为的调节作用，并为发展更加精细和个性化的干预策略提供指导。

最后，值得研究的一个重点是优化干预策略并考虑其长期效果。除了关注干预措施的短期效果，长期跟踪研究可以评估干预措施在减少学业拖延方面的持久影响，以及不同阶段和个体特点下的个性化干预效果。这将有助于改进干预策略的效果，并为提高学生的学习效果和成就提供持久的支持。

6. 结论

6.1. 干预措施的重要性和应用潜力

学业拖延作为一种常见的自我调节失败现象，对个体的学习和成就产生消极影响。干预措施可以帮助个体改善时间规划和任务管理的能力，调整认知和情绪状态，并提高自我效能感。通过干预措施，个体可以克服拖延的困扰，有效地进行自我规范和自我管理，从而提升学业表现。干预措施广泛适用于不同年龄段和群体，包括学生、职场人员和一般大众。这些措施可以适应不同学科领域和任务类型，在学习、工作和个人生活等多个领域发挥作用。干预措施主要包括认知行为疗法、自我效能训练和时间管理技巧等。通过这些干预手段，个体可以改变不利的思维模式和行为习惯，提高自我调节和自我管理的能力，从而减少学业拖延行为。

6.2. 对教育实践和未来研究的启示和建议

学业拖延对教育实践和未来研究提供了一些重要的启示和建议。在教育实践方面，可以通过以下方法来应对学业拖延问题。首先，提供时间管理和学习技能的培训，帮助学生有效地管理时间、制定合理的学习计划，从而提高自我效能感。其次，教师可以强调任务的价值感，明确任务的重要性和对学生未来发展的价值，以激发学生的学习动机，并减少学业拖延的可能性。此外，创造积极的学习环境也是关键，提供积极的学习氛围和支持，建立良好的师生关系，可以促进学生的自我效能感和学习动力。

在未来的研究中，应该继续探索学业拖延的内在因素和外部环境因素对其影响的机制。深入研究学生的态度、动机、自我控制能力等内在因素，加深对它们在学业拖延行为中的作用的理解。同时，也需要考虑外部环境因素，比如学校和家庭支持、学习环境、任务要求和期限等，以制定相应的干预措施。此外，进一步研究干预策略的有效性也是必要的。可以比较不同的干预措施，评估它们在减少学业拖延方面的效果，并深入了解干预措施的长期效果。

通过改进教育实践和深入研究，可以帮助学生更好地管理学习时间、增强任务的价值感，并减少学业拖延行为的发生。这将为学生的学习和发展提供更好的支持。

基金项目

四川师范大学研究生教改项目(2021YJSJG031, 2023YJSJG014)。

参考文献

陈梦(2023). *焦虑与拖延的关系: 情绪性进食的中介作用及品味的调节作用*. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州师范大学.

陈婉东(2015). *任务具体化对学业拖延的改善作用*. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.

陈昱炎(2022). *初中生无聊倾向、主观幸福感与学业拖延的关系及其干预研究*. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.

崔晓(2015). *学业自我效能感团体辅导对大学生学业拖延的干预研究*. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.

倪丽萍, 黄殷, 董丽丽(2021). 大学生学业拖延特征、成因及干预研究述评. *黑龙江生态工程职业学院学报, 34(2),* 117-120.

邱于飞(2008). *大学生学习拖延认知—行为团体干预研究*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.

田艳辉, 魏婷, 刘斐, 等(2020). 情绪调节效能感在留守儿童自我价值感和生活满意度间的中介作用. *校园心理, 18(4),* 288-290.

钟晓燕(2019). 大学生学习动机、学业情绪与拖延行为的关系. *教育现代化, 6(37),* 201-205.

周云(2023). *小学中高年级学生学业拖延与自我控制、学业情绪的关系及干预研究*. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州师范大学.

Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a Self-Handicap for Men and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality, 34,* 73-83. https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & 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

Knaus, W. J. (2013). *Overcoming Procrastination*. Institute for Rational Living.

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). *Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research.* Emotions in Education, Routledge, 91-106. https://doi.org/10.4324/9781410608628-4

Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R. et al. (2012). Five Days of Emotion: An Experience Sampling Study of Undergraduate Student Procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality, 15,* 239-254.

Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology, 5,* 1488-1502. https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160

Sirois, F. M., & Kitner, R. (2015). Less Adaptive or More Maladaptive? A Meta-Analytic Investigation of Procrastination and Coping. *European Journal of Personality, 29,* 433-444. https://doi.org/10.1002/per.1985

Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll Look after My Health, Later": An Investigation of Procrastination and Health. *Personality and Individual Differences, 35,* 1167-1184. https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00326-4

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

Wambach, B. C. (2001). Procrastination and Personality, Performance, and Mood. *Personality and Individual Differences, 30,* 95-106.