Advances in Psychology 心理学进展, 2025, 15(1), 335-341
Published Online January 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2025.151041

Hans汉斯

拖延行为的产生机制及干预

韦婷婷

广西师范大学教育学部心理学系，广西 桂林

收稿日期：2024年12月16日；录用日期：2025年1月17日；发布日期：2025年1月30日

摘　要

拖延行为这一常见心理现象在个体学业，工作以及日常生活中都有着广泛而又深刻的影响。本研究的目的是回顾近年来国内外对拖延行为进行心理学研究的情况，并探讨拖延行为产生的机制和干预策略。本研究采用文献检索、筛选与评估等方法，对拖延行为的界定、产生原因、影响因素与干预措施等方面进行全面剖析，旨在为心理学研究与实践提供一些有益借鉴。研究发现，拖延行为的产生机制涵盖了人格特质、动机、任务特性及外部环境等诸多因素，而有效的干预策略则包括心理干预和行为干预两大类。未来的研究应进一步探讨拖延行为的深层次心理机制，并开发更具针对性的干预措施。

关键词

拖延行为，产生机制，干预策略

Generation Mechanism of Procrastination and Intervention

Tingting Wei

Department of Psychology, Faculty of Education, Guangxi Normal University, Guilin Guangxi

Received: Dec. 16th, 2024; accepted: Jan. 17th, 2025; published: Jan. 30th, 2025

Abstract

Procrastination, a common psychological phenomenon, has a wide and profound impact in individuals' academic, work and daily life. The purpose of this study is to review the psychological research on procrastination in recent years at home and abroad, and to explore the mechanisms of procrastination and intervention strategies. This study adopts the methods of literature search, screening and evaluation to comprehensively analyze the definition, causes, influencing factors and interventions of procrastination, aiming to provide some useful reference for psychological research and

文章引用: 韦婷婷(2025). 拖延行为的产生机制及干预. *心理学进展, 15(1),* 335-341.
DOI: 10.12677/ap.2025.151041

practice. It is found that the mechanism of procrastination covers many factors such as personality traits, motivation, task characteristics and external environment, while effective intervention strategies include two major categories: psychological intervention and behavioral intervention. Future research should further explore the deep-rooted psychological mechanisms of procrastination and develop more targeted interventions.

Keywords

Procrastination, Generation Mechanism, Intervention Strategy

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

拖延行为这一常见的心理现象无论在学术界还是实践领域都引起了人们的广泛重视。拖延不但会降低个体的学业成绩和工作效率，也可能会引发焦虑、抑郁等心理问题。因此，对拖延的发生机理进行研究并提出相应的干预措施，在理论上和现实上都是非常有价值的。本文对国内外有关拖延行为的心理研究进行了回顾，希望能对相关领域的研究者和实践者有所帮助。

2. 拖延行为的定义与分类

拖延行为(Procrastination)这个词源自拉丁文“Procrastinare”，被解释为“推至明天”的意思。在心理学中，拖延是指一个人在知道自己将面临更糟糕的结果时，却依然愿意推迟一些本来应该做的事(Steel, 2007)。这种行为具有自愿性、回避性和有害性等特点，并常常伴随着负罪感、焦虑等负面情绪。Steel and Ferrari (2013)的一份调查显示，在一般人口中，25%的人认为拖延是一件很严重的事情，大约40%的人曾经因为拖延而遭受财务损失。这些数据表明，拖延行为在普通人群中具有相当的普遍性，且可能对个体的生活产生负面影响。

按照拖延行为的性质和动机，可以将其划分为几种不同的类型。

2.1. 根据拖延者的心态分类

根据拖延者的心态分类，可分为乐观拖延和悲观拖延(Bridges & Roig, 1997)。

2.1.1. 乐观拖延

这类人群都保持乐观态度，他们倾向于在有压力的情况下工作，觉得这能激发他们的创造性和生产力。

2.1.2. 悲观拖延

这类人群因为害怕失败或批评，因此希望别人觉得是自己没努力，而不是没能力。他们通过拖延来避免面对可能的失败和负面评价，从而保护自己的自尊心。

2.2. 根据拖延行为的普遍性分类

根据拖延行为的普遍性分类，可分为情境拖延和特质拖延(Senecal et al., 1997)。

2.2.1. 情境拖延

这种拖延行为是偶然的、不频繁的，通常出现在特定情境下，如临时出现的干扰或压力导致的。它不会对个体的生活和工作产生长期影响。

2.2.2. 特质拖延

这种拖延行为已经成为个体的一种习惯，频繁出现且难以改变。它可能对个体的生活和工作产生长期的负面影响，如降低工作效率、影响时间管理、干扰个人目标的实现等。

2.3. 根据拖延行为的后果分类

根据拖延行为的后果分类，可分为主动拖延和被动拖延(Chun Chu & Choi, 2005)。

2.3.1. 主动拖延

在某些情况下，拖延行为可能具有某种积极性。例如，个体在面对多个任务时，可能会选择先拖延一些不太重要的任务，以便集中精力完成更重要的任务。然而，这种拖延行为需要个体具备清晰的判断力和优先级管理能力，他们拥有的自我效能感和时间控制感较高，他们更喜欢在压力情境下快速且高效地完成工作。

2.3.2. 被动拖延

这种拖延行为对个体的生活和工作产生明显的负面影响。这会使得拖延者在时间紧迫时产生消极情绪，降低工作质量，降低工作效率，增加紧张感和焦虑感，等等。他们往往缺乏自信和时间管理能力，更容易受到外界干扰和内心焦虑的影响。

总结起来，拖延行为这种心理现象是非常多元且复杂的。通过对拖延行为的界定与划分，我们可以更加深刻地认识拖延的性质与原因，并据此制定出有效的应对策略。

3. 拖延行为的相关理论

3.1. 时间动机理论(Temporal Motivation Theory, TMT)

Steel and König (2006)在早期的时间折扣理论和期望价值理论的基础上，从任务的价值和时间效应两方面探究拖延的本质，提出了时间动机理论。TMT 理论将个人的拖延敏感性特征、与自我效能有关的主观预期、任务本身的价值、时间框架等多个要素结合起来，在一定程度上从个人和任务两个角度阐释拖延的原因。

3.2. 短期情绪修复理论(Mood-Repaired Theory, MRT)

Sirois and Pychyl (2013)将个人在行为与决策中的情感因素纳入考量，提出了拖延的短期情绪修复理论。他们将拖延视为一种被动的逃避策略，即在面对困难、无聊等讨厌的任务时，通过逃避来弥补自己在完成或决定任务时所产生的负面情绪。这种策略虽然在短时间内对情绪进行了调整，但并没有从本质上解决个体的情感问题，是一种非适应的调控策略。

3.3. 时间决策模型(Temporal Decision Model, TDM)

Zhang and Feng (2020)将 TMT 理论和 MRT 理论的观点进行结合，提出了拖延的时间决策模型。他们认为，拖延是否发生，实质上是一个“立刻做或之后做”的抉择权衡，它是一种拖延和执行两种动机之间的博弈。拖延行为的产生被分为三个阶段：主观任务价值评估阶段、决策阶段和执行任务阶段。TDM 将任务划分为“过程”和“结果”两个独立的组成部分，并通过决策效用数值来表征其对任务的意愿。

4. 拖延行为的影响因素

4.1. 人格特质因素

4.1.1. 内外向与神经质

内外向和神经质是人格特质中与拖延行为密切相关的两个维度。研究表明，外向者比内向者更喜欢寻求新鲜的刺激，他们参与的活动很多，但却没有充分的计划，他们的精力和时间都很分散，所以会有拖延任务的倾向。而低神经质的个体，他们做事缓慢、不慌不忙，也有拖延的倾向；高神经质的人更易受外部因素的影响，在临近完成任务的最后期限时，他们会感觉到巨大的压力，于是会产生一些不好的情绪体验，比如焦虑、担心等，进而他们会通过拖延任务的方式来降低这种消极情绪(Miloyan et al., 2016)。

4.1.2. 尽责性与完美主义

以大五人格模型为基础的研究表明，严谨性(尽责性)与拖延行为之间存在着显著的负相关。严谨性个体具有良好的计划性、努力工作、高毅力、高目标和良好的自控能力，因而不太容易发生拖延现象。相比之下，缺乏严谨性的个体就不会花太多的时间去完成自己的工作，也不会坚持不懈地去完成自己的目标，并且会有拖延的倾向。另外，完美主义者苛刻要求完美，他们的拖延在于不会轻易地采取行动，直到他们对自己能不能很好地完成一件事感到满意(Steel, 2007; Sirois & Pychyl, 2013)。

4.1.3. 自尊与控制点

自尊和控制点也被认为是影响拖延行为的重要因素(Steel, 2007)。一些学者提出，拖延是一种通过给自己设置障碍来维护自己的自尊心的方法，当他们做不到时，他们会把失败归结为自己没有做好充分的准备，而非自己的能力不强。相比于外控型学生，内控型学生会提前开始任务，与此同时，那些把学习成绩归功于外在不确定性的人，往往会把学习任务拖延。

4.2. 动机因素

4.2.1. 内外在动机

对学生的学习动机进行了调查，发现具有外在学习动力的学生对于具有内在学习动机的学生来说会比较容易发生拖延现象。而那些缺失动机以及受外在调节的学生往往会拖延到最后一刻才开始要完成要做的事。缺乏学习动力和自我效能感的学生更容易产生拖延行为。

4.2.2. 任务厌恶与奖惩

时限任务的特性是影响拖延的重要因素之一(Zhang et al., 2019)。对于令人厌恶的、极其困难的事情，人们往往会选择逃避，这是人的趋利避害的天性使然。如果无法避免，那么就会尽可能地去拖延。另外，奖励与惩罚的时间长短也会影响拖延。人们关心的是近期的好处而非将来的福祉，所以，对于回报很遥远而处罚不够明显的工作，往往会推迟(Steel & König, 2006)。

4.3. 时间管理与组织规划能力

时间管理能力差的人没有充分意识到学习任务所需要的时间，在同一时间处理各种各样的学习任务时灵活性不够(Tice & Baumeister, 1997)。组织规划能力表现为做事有条不紊，而拖延者则倾向于采取“方便”的方式，而非按照事项优先级排序，这就导致了在重大或紧迫的工作上的拖延。在没有组织规划的情况下，拖延者往往会把工作看成是一个庞大且无法分割的整体，这样就很容易让人感到畏难，进而造成拖延。

4.4. 外部环境因素

如外界诱惑、时间压力等的外部环境变量也会对拖延行为的产生造成一定的影响(Svartdal et al.,

2016)。比如，一些娱乐项目，比如手机，游戏，小说，这些都会让学生分心，不能专心于学习。另外，社会环境(如宿舍晚睡气氛)也会对个人的睡眠时间、睡眠质量产生影响，进而对拖延行为产生更大的影响。

5. 拖延行为的干预策略

针对拖延行为的产生机制，研究者们提出了多种干预策略。具体来说，我们可以将其划分为两种类型：一种是心理上的干预，另一种是行为上的干预。

5.1. 心理干预策略

5.1.1. 认知重构

认知重构是通过改变个体对拖延行为的认知和信念来减少拖延行为的方法(Hayes et al, 2013; Pychyl & Flett, 2012)。例如，引导个体意识到拖延行为的危害，建立合理的观念，增强自控能力，克服完美主义倾向等。Saputra (2017)通过研究发现认知重构在降低拖延行为发生率方面具有显著的正向作用。通过认知重构，个体可以更加客观地看待自己的能力和任务难度，从而增强完成任务的信心和动力。

5.1.2. 情绪调节

情绪调节是一种通过调整个人情感状态而降低拖延的一种手段(Eckert et al., 2016; Mirzaei et al., 2014)。研究表明，焦虑、抑郁等负面情绪会加剧拖延行为。因此，通过放松训练、情绪管理技巧等方法来降低负面情绪水平，可以有效减少拖延行为。Hayes 等人(2006)发现接纳承诺疗法可以提高个人的心理灵活性，从而缓解与拖延有关的负面情绪。在此基础上，指导学生采取积极的情绪调控措施，例如积极归因和情绪表达等，从而提高对拖延的抵抗能力。

5.1.3. 目标设定与反馈

目标设定与反馈是一种减少拖拉的方式，它可以制定清晰的目标，并给予及时的反馈(Lin, 2017)。例如，帮助个人设立明确的、具体的、可测量的目标，以及为达到这些目标而制订的具体的行动计划。同时，通过定期反馈和评估个体的进展情况，可以激发他们的积极性和动力，从而减少拖延行为。Lin (2017)利用实验对有目的性的行为规划进行操纵，可以有效抑制拖延行为的发生。

5.2. 行为干预策略

5.2.1. 时间管理与组织规划

时间管理与组织规划是一种通过改善个人的时间管理和计划来降低拖延的方法(Wolters et al., 2017)。例如，引导个体制定合理的时间表，合理分配时间资源，确定任务的优先级和紧急程度。同时，通过教授组织规划技巧，如列出任务清单、制定计划等，可以帮助个体更加有条理地完成任务。

5.2.2. 自我监控与奖励

自我监控与奖励是通过自我监控和奖励机制来减少拖延行为的方法(Wäschle et al., 2014)。例如，鼓励个体记录自己的任务完成情况，设立奖励机制来激励自己按时完成任务。利用自我监控和奖励机制，使人们对自己的拖延行为有了更清楚的认识，从而有针对性地采取行动加以克服。

5.2.3. 社会支持与互助

社会支持与互助是通过寻求社会支持和建立互助机制来减少拖延行为的方法。比如，和朋友或同学一起做计划，彼此监督，分享经验等等。借助社会支持与互助机制，个人能够得到更多的支援与协助，从而提升其克服拖延行为的自信与动机(Steel & Ferrari, 2013)。

6. 未来研究方向

虽然对拖延行为的研究已有一些成果，但是仍然面临着很多问题与挑战。今后的研究可在下列方向上作进一步的探索。

6.1. 深层次心理机制的探究

现有的拖延行为研究多从外在因素，如人格特质、动机、任务特性及外部环境等方面进行。未来的研究可以在前期工作基础上，从神经生物学基础、认知加工过程等多个层面，深入探索拖延行为的深层次心理机制，以期为干预策略的制定提供更加科学的依据。

6.2. 跨文化比较研究

不同文化背景下的个体可能会存在差异化拖延行为。未来的研究可以进一步通过跨文化对比研究，探索不同文化背景中拖延行为的产生机制及干预策略的有效性，在一定程度上为跨文化心理学研究提供借鉴。

6.3. 长期追踪研究

目前关于拖延行为的研究多采用横断面设计，缺乏长期追踪研究。未来的研究可以采用纵向设计，对个体在不同时间点的拖延行为及其影响因素进行追踪调查和分析，以揭示拖延行为的发展变化规律和影响因素的动态变化过程。

6.4. 综合干预策略的开发

目前关于拖延行为的干预策略多侧重于单一方法的应用。未来的研究可以开发综合干预策略，将心理干预和行为干预相结合，形成一套完整的干预体系。通过综合干预策略的应用，可以更加有效地减少拖延行为并提高个体的生活质量。

7. 结论

拖延行为是一种常见的心理现象，它深刻地影响着人们的学习、工作以及日常生活。本文对近年来对国内外关于拖延行为的心理学研究进行了回顾，并对其产生机制及干预策略进行了讨论。研究发现拖延行为的产生机制涉及人格特质、动机、任务特性及外部环境等多个方面；而对其进行有效干预的方法主要有两类，分别是心理干预以及行为干预。未来的研究应进一步探讨拖延行为的深层次心理机制并开发更具针对性的干预措施以期为相关领域的研究者和实践者提供有益的参考。

参考文献

Bridges, K. R., & Roig, M. (1997). Academic Procrastination and Irrational Thinking: A Re-Examination with Context Controlled. *Personality and Individual Differences, 22,* 941-944. https://doi.org/10.1016/s0191-8869(96)00273-5

Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology, 145,* 245-264. https://doi.org/10.3200/socp.145.3.245-264

Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Procrastination. *Learning and Individual Differences, 52,* 10-18. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001

Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Vilardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy, 44,* 180-198. https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44,* 1-25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Lin, L. (2017). Integratin the Theory of Planned Behavior and Implementation Intention to Overcome Procrastination. *Acta Psychologica Sinica, 49,* 953. https://doi.org/10.3724/sp.j.1041.2017.00953

Miloyan, B., Bulley, A., & Suddendorf, T. (2016). Episodic Foresight and Anxiety: Proximate and Ultimate Perspectives. *British Journal of Clinical Psychology, 55,* 4-22. https://doi.org/10.1111/bjc.12080

Mirzaei, M., Gharraee, B., & Birashk, B. (2014). The Role of Positive and Negative Perfectionism, Self-Efficacy, Worry and Emotion Regulation in Predicting Behavioral and Decisional Procrastination. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology, 19,* 342-343.

Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30,* 203-212. https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5

Saputra, W. N. E. (2017). Effectiveness of Cognitive Restructuring Technique to Reduce Academic Pracrastination of Vocational High School Students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 2,* 6-10. https://doi.org/10.23916/002017025510

Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and Situational Factors in Procrastination: An Interactional Model. *Journal of Social Behavior & Personality, 12,* 889-903.

Sirois, F., & 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

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

Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality, 27,* 51-58. https://doi.org/10.1002/per.1851

Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review, 31,* 889-913. https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462

Svartdal, F., Pfuhl, G., &Nordby, H. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range—A German and Norwegian Representative Sample Study. *Frontiers in Psychology, 7,* Article 1308.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science, 8,* 454-458. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x

Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and Self-Efficacy: Tracing Vicious and Virtuous Circles in Self-Regulated Learning. *Learning and Instruction, 29,* 103-114. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.09.005

Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the Relations of Time Management and Procrastination within a Model of Self-Regulated Learning. *Metacognition and Learning, 12,* 381-399. https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1

Zhang, S., & Feng, T. (2020). Modeling Procrastination: Asymmetric Decisions to Act between the Present and the Future. *Journal of Experimental Psychology: General, 149,* 311-322. https://doi.org/10.1037/xge0000643

Zhang, S., Liu, P., & Feng, T. (2019). To Do It Now or Later: The Cognitive Mechanisms and Neural Substrates Underlying Procrastination. *WIREs Cognitive Science, 10,* e1492. https://doi.org/10.1002/wcs.1492