

时间观对大学生学业拖延的预测：反刍思维的中介效应

汪婕妤

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2025年8月13日；录用日期：2025年9月4日；发布日期：2025年9月17日

摘 要

学业拖延作为大学生群体中普遍存在的非适应性行为，不仅直接导致学业表现下滑，更与焦虑、抑郁等心理健康问题形成恶性循环。时间观作为个体对时间的认知、体验与行动倾向，其不同维度对拖延行为的影响路径尚不明晰，反刍思维作为一种负性认知思维在其中是否存在中介效应尚待检验。本研究基于津巴多时间观理论，采用津巴多时间观量表(ZTPI)、反刍思维量表(RRS)和学业拖延量表(API)对266名大学生进行调查，研究时间观对大学生学业拖延的预测以及反刍思维的中介作用。结果发现，消极过去时间观($\beta = 0.219, p < 0.001$)与宿命现在时间观($\beta = 0.199, p < 0.001$)显著正向预测学业拖延，未来时间观($\beta = -0.503, p < 0.001$)和积极过去时间观($\beta = -0.120, p < 0.01$)负向预测拖延，享乐现在时间观预测作用不显著。反刍思维在四维度与拖延间起部分中介作用，具体中介效应值及占比为：消极过去(0.14, 28.57%)、宿命现在(0.11, 21.15%)、积极过去(-0.18, 25.35%)、未来(-0.14, 12.69%)。结果揭示时间观通过反刍思维间接影响拖延，为针对性干预提供依据。

关键词

时间观，学业拖延，反刍思维，中介效应分析

The Prediction of Time Perspective on Academic Procrastination among College Students: The Mediating Role of Rumination

Jieyu Wang

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Aug. 13th, 2025; accepted: Sep. 4th, 2025; published: Sep. 17th, 2025

文章引用：汪婕妤(2025). 时间观对大学生学业拖延的预测：反刍思维的中介效应. *心理学进展*, 15(9), 431-440.
DOI: 10.12677/ap.2025.159533

Abstract

Academic procrastination is a widespread maladaptive behavior among college students that not only directly contributes to declining academic performance but also forms a vicious cycle with mental health issues like anxiety and depression. As an individual's cognitive, experiential and behavioral orientation toward time, different dimensions of time perspective show varying yet unclear pathways of influence on procrastination behavior. Furthermore, whether rumination—a negative cognitive pattern—serves as a mediating mechanism in this relationship requires empirical verification. This study examined 266 college students using the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), Ruminative Response Scale (RRS) and Academic Procrastination Inventory (API) based on Zimbardo's Time Perspective Theory. The results revealed significant predictive effects: Past Negative ($\beta = 0.219, p < 0.001$) and Present Fatalistic ($\beta = 0.199, p < 0.001$) positively predicted procrastination, while Future ($\beta = -0.503, p < 0.001$) and Past Positive ($\beta = -0.120, p < 0.01$) showed negative predictions. Present Hedonistic demonstrated no significant predictive effect. Analysis confirmed rumination's partial mediating role between four time perspective dimensions and procrastination. The specific indirect effects and proportions were: Negative Past (0.14, 28.57%), Present Fatalistic (0.11, 21.15%), Positive Past (-0.18, 25.35%), and Future (-0.14, 12.69%). These findings indicate that time perspectives influence procrastination both directly and indirectly through rumination, offering valuable insights for developing targeted psychological interventions to address academic procrastination among college students.

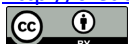
Keywords

Time Perspective, Academic Procrastination, Rumination, Mediation Analysis

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

学业拖延是大学生群体中普遍存在的一种消极现象，是当今大学生较为严重以及广泛的拖延行为之一，在各个年龄段的学生身上都有体现。广义上学业拖延指个体在意识层面上的故意推延或回避学业任务的行为。针对学业拖延的概念的具体解释，不同研究者有不同的看法，Solomon 和 Rothblum 认为学业拖延是一种无故拖延，个体无意识地选择完成更感兴趣、更具吸引力地事情，从而回避不想从事活动，导致拖延行为(Solomon & Rothblum, 1984)。国内研究者则认为是在规定时间内执行计划，完成目标的行为(赵霞，张传花，2009；童竞章，2013)。作为大学生群体中最普遍的非适应性行为之一，学业不仅直接导致作业延迟提交、考试准备不足等学业表现下滑问题(Tice & Baumeister, 1997)，更与焦虑、抑郁等心理健康问题形成恶性循环(Sirois & Pychyl, 2013)。因此，探究影响学生学业拖延的因素具有重要的理论和现实意义。

学业拖延与时间观的关联密切。时间观是个体对时间的认知、体验与行动(黄希庭，2004)。Zimbardo 时间观理论认为体的时间认知并非单一维度，而是包含了积极的过去时间观、消极的过去时间观、享乐主义的现在时间观，宿命主义的现在时间观以及未来时间观等 5 个维度(Zimbardo & Boyd, 1999)。其中，积极过去时间观(Past Positive)是指珍视过去，对过去经历持怀旧，积极的看法；消极过去时间观(Past Negative)是对过去持消极看法，包含了对过往失败事件的反复沉思；享乐主义的现在时间观(Present Hedonistic)强

调追求即时快感,很少关注未来;宿命主义的现在(Present Fatalistic)则认为行为受外部不可控力量主导;未来时间观(Future)注重长远目标与延迟满足(Zimbardo & John, 2008)。研究指出,拖延者对于未来的关注度低,相反,他们更关注当前事务和即时奖励,因此持过去消极时间观以及享乐现在的时间观个体,更容易发生拖延行为;而未来时间观则可以显著预测低拖延行为。消极过去的时间观会损耗自我效能感,当个体频繁回忆“考试失利”“作业迟交被批评”等负性事件时,会降低个体的自我效能感,导致任务规划能力下降(Watkins, 2008),最终表现为“越想完成越无法开始”的拖延行为。现在享乐时间观的个体通过“延迟折扣”(delay discounting)——个体对未来结果的估值随时间推移显著降低(Mazur, 2000),增加个体拖延的倾向。而更关注未来的个体往往会主动设定具体、可量化的长期目标,增强任务启动动力,从而减少拖延行为的发生(Duckworth & Kern, 2011)。此外,未来导向的个体更关注时间限制以及任务完成的长期价值,通过现实规划减少拖延行为的发生(Sirois & Pychyl, 2013)。积极的时间观与学业拖延呈负相关,通常持积极时间观的个体通常会有较高的自我效能感,主观幸福感以及较高的自尊心(McKay et al., 2016; Worrell et al., 2013),其中自我效能感是降低学业拖延的重要因素(Wolters, 2003)。

反刍思维在时间观与学业拖延间可能发挥关键桥梁作用。反刍思维是一种重复性、侵入性的负性思维模式,是一种具有自动性和强迫性的反应方式,其发生在个体将注意力反复集中在一些固定的认识或是行为上(Nolenhoeksema, 1991)。反刍思维的核心特征是对负性事件的原因、后果及自身责任的反复思考。这种思维方式往往导致个体反复陷入消极的思考,回忆痛苦情境,这种负面的情绪会抑制个体正常的社交动机,并且阻碍积极的心理和行为发生(Conway et al., 2000)。同时这种思维方式也会削弱认知灵活性与执行控制能力,干扰任务规划(Watkins, 2008)。已有研究发现反刍思维能够显著预测学业拖延,反刍思维得分越高的个体,发生学业拖延行为的概率也高(蒋洪莹, 2012; 陈佳琦等, 2018)。反刍思维的个体容易产生消极思维,个体将注意力过度集中在这些消极负面信息上,抑制有效行为的发生或是行为发生的动力减少(Lyubomirsky et al., 2003; 韩秀, 2010)。另一方面,不同的时间观会影响个体反刍思维的倾向。例如,当个体持有消极过去时间观,更容易专注负面情绪,回忆起负性事件,从而引起反刍思维(Åström et al., 2018; Sailer et al., 2014);相反,当一个人专注积极的生活事件,对过去未来都持有积极态度时,更不易产生反刍思维(Lee, 2018)。已有研究表明,具有消极过去时间观的个体更易激活对学业挫败的记忆反刍,形成“过去失败→自我否定→当前回避”的恶性循环(Sirois, 2014; 陈佳琦, 野兆学, 刘昱君, 2018);而积极过去时间观者倾向于反刍成功经验,若这些经验与当前任务相关,可能通过成就回忆强化自我效能感(Segerstrom et al., 2003)。未来时间观者则通过前瞻性认知减少对当下任务的负性反刍,从而抑制拖延倾向(单瑞飞, 于战宇, 2020)。这些理论线索表明,反刍思维可能是时间观影响学业拖延的核心中间机制。

以往关于学业拖延的研究大多从时间观维度或者反刍思维角度独立研究,考虑到反刍思维与时间观和学业拖延的联系,本研究将反刍思维作为中介变量,探讨不同时间观维度与学业拖延的关系。本研究基于 Zimbardo 时间观理论和反刍思维的情绪调节功能,提出以下假设:(1) 时间观各维度与学业拖延存在显著关联,具体表现为消极过去、现在宿命时间观正向预测学业拖延,未来、过去积极时间观负向预测学业拖延;(2) 反刍思维在时间观与学业拖延间的中介作用显著。

2. 方法

2.1. 研究对象

本研究选在校大学生进行问卷调查。共发放问卷 300 份,剔除作答不认真,明显胡乱作答的问卷,有效问卷共 266 份,有效回收率 88.67%。其中男生 107 人(40.2%),女生 159 人(59.8%);平均年龄 21.31 ± 1.48 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 津巴多时间观量表(ZTPI)

津巴多时间观量表(Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI)由 Zimbardo 和 Boyd 编制, 是测量时间观最常用的工具之一。量表包括积极过去时间观、消极过去时间观、享乐主义现在时间观、宿命主义现在时间观、未来时间观五个维度, 共计 56 个项目。采用 5 点计分, 1 分表明“完全不符合”, 5 分表明“完全符合”。本研究中时间观各维度的 Cronbach's α 系数分别为: 积极过去时间观 0.814、消极过去时间观 0.865、享乐主义现在时间观 0.752、宿命主义现在时间观 0.855、未来时间观 0.721, 总量表的 Cronbach's α 系数为 0.824。

2.2.2. 反刍思维量表(RRS)

反刍思维量表(RRS)(韩秀, 杨宏飞, 2009)共 22 题, 包含症状反刍、强迫思考和反省深思三个维度。采用 4 点计分(1 = 从不, 4 = 总是)。本研究中总量表 Cronbach's α 系数为 0.95。

2.2.3. 学业拖延量表(API)

采用 Aitken 拖延问卷 API (Aitken Procrastination Inventory), 该量表包括 19 道题, 采用李克特 5 点计分方式(1 完全不符合, 5 完全符合)。本研究中总量表 Cronbach's α 系数为 0.93。

2.3. 数据处理

使用 SPSS 26.0 进行描述性统计、相关分析、共同方法偏差检验(Harman 单因子法)。使用 PROCESS 宏程序(Hayes, 2013)进行中介效应检验, 采用 Bootstrap 抽样 5000 次计算 95%置信区间(CI)。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验与相关性分析

采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验, 结果显示, 有 18 个因子的特征根大于 1, 其中第一个因子解释变异量为 26.14% (<40%临界值), 表明共同方法偏差不严重。对各变量进行 Pearson 相关分析, 各变量均值、标准差及相关系数见表 1。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis results of main variables ($N = 266$)
表 1. 主要变量描述性统计与相关分析结果($N = 266$)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7
1. 消极过去时间观	2.89	0.83	1						
2. 享乐现在时间观	3.38	0.51	0.480**	1					
3. 未来时间观	3.69	0.48	-0.223**	-0.247**	1				
4. 积极过去时间观	4.05	0.60	-0.524**	-0.135*	0.520**	1			
5. 宿命现在时间观	3.06	0.85	0.749**	0.685**	-0.353**	-0.379**	1		
6. 反刍思维	2.02	0.63	0.586**	0.183**	-0.249**	-0.508**	0.372**	1	
7. 学业拖延	2.27	0.75	0.543**	-0.684**	-0.684**	-0.571**	0.586**	0.498**	1

注: ***表示 $p < 0.001$, **表示 $p < 0.01$, *表示 $p < 0.05$ 。

相关性分析结果显示, 消极过去时间观、宿命现在时间观、享乐现在时间观以及反刍思维均与学业拖延呈显著正相关($p < 0.01$)。未来时间观、积极过去时间观与学业拖延呈显著负相关($p < 0.01$)。此外,

各时间观维度之间以及它们与反刍思维之间也存在显著的相关关系。

3.2. 时间观与学业拖延的回归分析

为考察时间观各个维度对学业拖延的预测作用,采用 SPSS,以时间观为预测变量,学业拖延为因变量进行线性回归分析,结果见表 2。结果表明,享乐现在的时间观以外,其余 4 个维度的时间观都对学业拖延有显著预测作用,其中未来时间观与积极过去时间观可负向预测学业拖延,而消极过去时间观与宿命现在时间观可以正向预测学业拖延。回归方程为:学业拖延 = 4.668 + (-0.788) × 未来时间观 + 0.199 × 消极过去 + 0.175 × 宿命现在 + (-0.149) × 积极过去。由于享乐现在时间观在预测学业拖延上作用并不显著,因此在后续分析中主要将未来时间观、消极过去时间观、宿命现在时间观、积极过去时间观作为研究变量。

Table 2. Regression analysis of time perspective on academic procrastination

表 2. 时间观对学业拖延的回归分析

模型	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>
(常量)	4.668	0.328	-	14.246***
未来时间	-0.788	0.072	-0.503	-10.960***
消极过去	0.199	0.057	0.219	3.481***
宿命现在	0.175	0.052	0.199	3.368***
积极过去	-0.149	0.063	-0.120	-2.384**
享乐现在	0.076	0.076	-0.669	0.504

a. 因变量: 学业拖延

3.3. 反刍思维的中介效应检验

分别以消极过去时间观、未来时间观、积极过去时间观和宿命主义现在时间观为自变量(X),学业拖延为因变量(Y),反刍思维为中介变量(M)进行中介效应检验(控制性别、年龄)。结果分别见表 3、表 4、表 5、表 6。

Table 3. Mediating role of rumination between past negative-academic procrastination relationship

表 3. 反刍思维在消极过去时间观和学业拖延间的中介效应分析

	效应值	<i>SE</i>	<i>Boot CI</i> 下限	<i>Boot CI</i> 上限	效应量
总效应	0.49	0.05	0.40	0.58	
直接效应	0.35	0.06	0.23	0.46	71.43%
中介效应	0.14	0.04	0.08	0.22	28.57%

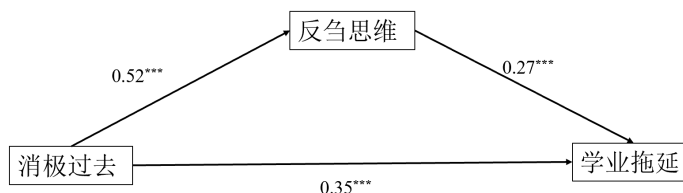


Figure 1. Rumination as a mediator between past negative and academic procrastination

图 1. 反刍思维在消极过去时间观和学业拖延之间的中介作用模型

由表 3 可知, 反刍思维产生的中介效应 Bootstrap 95%置信区间为[0.08, -0.22], 置信区间不包含 0, 说明反刍思维在消极过去时间观之间存在显著的部分中介作用, 效应值为 0.14, 中介效应效果量占总效应的 28.67%。反刍思维的中介效应模型如图 1 所示。

Table 4. Mediating role of rumination in the future-academic procrastination relationship
表 4. 反刍思维在未来时间观和学业拖延间的中介效应分析

	效应值	SE	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应量
总效应	-1.07	0.07	-1.21	-0.93	
直接效应	-0.94	0.06	-1.06	-0.81	87.31%
中介效应	-0.14	0.04	-0.22	-0.06	12.69%

由表 4 可知, 反刍思维产生的中介效应 Bootstrap 95%置信区间为[-0.22, -0.06], 置信区间不包含 0, 说明反刍思维在消极过去时间观之间存在显著的部分中介作用, 效应值为-0.14, 中介效应效果量占总效应的 12.69%。反刍思维的中介效应模型如图 2 所示。

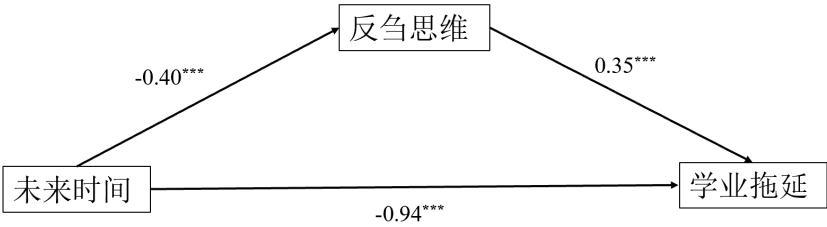


Figure 2. Rumination as a mediator between future and academic procrastination
图 2. 反刍思维在未来时间观和学业拖延之间的中介作用模型

Table 5. Mediating role of rumination in the positive past-academic procrastination relationship
表 5. 反刍思维在积极过去时间观和学业拖延间的中介效应分析

	效应值	SE	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应量
总效应	-0.71	0.06	-0.83	-0.59	
直接效应	-0.53	0.07	-0.67	-0.40	74.65%
中介效应	-0.18	0.04	-0.27	-0.10	25.35%

由表 5 可知, 反刍思维产生的中介效应 Bootstrap 95%置信区间为[-0.27, -0.10], 置信区间不包含 0, 说明反刍思维在消极过去时间观之间存在显著的部分中介作用, 效应值为-0.18, 中介效应效果量占总效应的 25.35%。反刍思维的中介效应模型如图 3 所示。

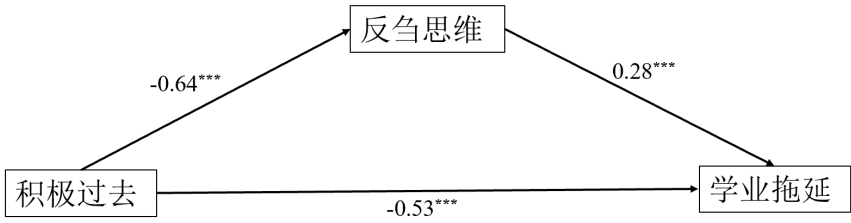
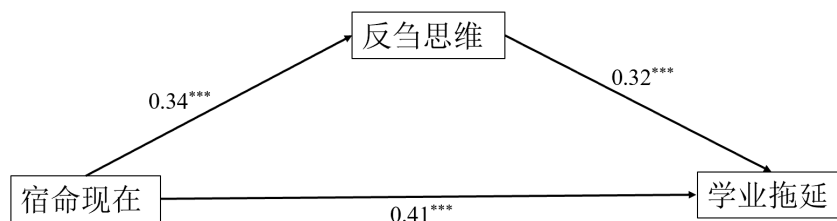


Figure 3. Rumination as a mediator between positive past and academic procrastination
图 3. 反刍思维在积极过去时间观和学业拖延之间的中介作用模型

Table 6. Mediating role of rumination in the present fatalistic-academic procrastination relationship**表 6.** 反刍思维在宿命现在时间观和学业拖延间的中介效应分析

	效应值	SE	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应量
总效应	0.52	0.04	0.43	0.60	
直接效应	0.41	0.04	0.32	0.50	78.85%
中介效应	0.11	0.02	0.06	0.16	21.15%

由表 6 可知,反刍思维产生的中介效应 Bootstrap 95%置信区间为[0.06,0.16],置信区间不包含 0,说明反刍思维在消极过去时间观之间存在显著的部分中介作用,效应值为 0.11,中介效应效果量占总效应的 21.15%。反刍思维的中介效应模型如图 4 所示。

**Figure 4.** Rumination as a mediator between present fatalistic and academic procrastination**图 4.** 反刍思维在宿命现在时间观和学业拖延之间的中介作用模型

4. 讨论

4.1. 反刍思维在各个时间观与学业拖延之间的中介效应

4.1.1. 反刍思维在消极过去时间观与学业拖延之间的中介效应

消极过去时间观能够正向预测学业拖延,且反刍思维在其中起部分中介作用,这一路径的形成机制可从认知、情绪与行为三者的交互作用进行阐释。首先,消极过去时间观使个体过度关注过去的失败、遗憾或创伤经历(如学业挫折),形成对自我能力的负面认知图式(Zimbardo & Boyd, 1999)。这种固化的负面认知会持续激活反刍思维,即个体被动、反复地思考这些负面事件的原因、后果及自身情绪,而非主动寻求解决方案。其次,反刍思维可能通过认知资源消耗和加剧负面情绪加剧学业拖延。一方面,反复的负面思考占用有限的心理资源,削弱个体对当前任务的注意力与计划能力(Smith et al., 2006);另一方面反刍思维延长焦虑、无助等负面情绪持续时间,导致情绪耗竭,降低任务启动动(Watkins, 2008)。最终,为逃避任务引发的认知负担与情绪痛苦,个体选择拖延学业任务。拖延在此过程中具有“短期情绪调节”功能——通过推迟任务回避负面体验,但长期强化失败循环(Tice & Baumeister, 1997)。值得注意的是,反刍思维的中介作用表明,消极过去时间观不仅直接引发拖延,更通过反刍的“认知-情绪放大效应”间接加剧拖延行为(Sirois & Pychyl, 2013)。

4.1.2. 反刍思维在宿命现在时间观与学业拖延之间的中介效应

宿命现在时间观正向预测学业拖延且反刍思维起中介作用的机制在于:持有宿命现在时间观的个体认为自己命运不受自我控制,事件由命运改变而非自身的努力(Åström et al., 2018),这种认知会触发对负面事件的反复思考,即反刍思维,例如反复回想过去的失败经历或担忧必然的糟糕结果(Zimbardo & Boyd, 1999)。反刍思维同样可能会持续消耗认知资源,削弱任务规划与执行能力;同时加剧焦虑和无助感,降低自我效能感,促使个体通过拖延学业任务来暂时逃避这些情绪痛苦(Lyubomirsky et al., 2003)。

4.1.3. 反刍思维在积极过去时间观与学业拖延之间的中介效应

积极过去时间观通过抑制反刍思维反向预测学业拖延。持有积极过去时间观的个体倾向于以温暖、怀旧的方式看待过往经历,更能回忆起积极的经验,这种正向记忆的提取缓冲了压力引发的负面情绪反应,从而降低了对未完成任务的反刍性沉浸。当个体减少对学业任务的反复担忧时,其认知资源不再被无效的消极思维循环所消耗,行动启动的心理阻力随之减弱。同时,积极回忆中积累的自我效能感和成就感,通过削弱反刍思维的频率和强度,间接减少了回避行为的情感诱因。因此,反刍思维作为中介变量,本质上是积极过去视角抑制拖延的“心理通道”——积极记忆通过抑制反复的负性思维,保护认知资源并维持行动动机,最终体现为学业拖延行为的减少。

4.1.4. 反刍思维在未来时间观与学业拖延之间的中介效应

未来时间观可以通过减少反刍思维水平来缓解学业拖延。持有未来时间观的个体倾向于关注目标达成与长期收益(如学业成就对未来发展的价值),这种前瞻性认知导向有效抑制反刍思维的激活。具体而言,未来目标导向促进问题中心应对策略,使认知资源集中于任务规划与解决方案制定,从而减少对负面经历的被动性重复思考。同时,目标驱动的认知模式通过提升自我效能感与结果预期,降低焦虑情绪强度,削弱逃避动机。反刍思维在此路径中发挥关键中介作用:积极时间观通过压缩反刍的心理空间,降低认知资源消耗与情绪耗竭风险,进而减少以拖延作为情绪调节策略的行为倾向。最终形成目标聚焦认知抑制反刍思维、反刍思维减弱降低拖延行为的传导路径。神经生理证据也表明未来时间观通过增强前额叶皮层的认知控制功能,抑制默认模式网络相关的反刍活动与边缘系统的情绪唤醒(Hamilton et al., 2015),形成目标导向认知抑制反刍思维、反刍思维减弱降低拖延行为的传导路径。

4.2. 研究启示

本研究结果可以为大学生学业拖延干预提供理论支持。首先针对过去消极时间观群体实施失败事件框架训练,通过引导成长视角重构负面学业经历,典型做法是将考试失利转化为学习策略优化契机,配合设计低风险行为实验打破失败预期循环,同时建立实时反刍监测与行为阻断程序,在反刍触发时立即执行五分钟行为激活任务以转移认知焦点,例如整理学习资料或完成特定习题,该措施的应用价值在于通过认知重构技术挑战负性思维并训练注意力转移,有效切断反刍循环。其次鼓励大学生形成积极过去的时间观,引导大学生对于过去成功经历的回忆与复盘,进一步提升自我效能感,通过系统提取成功记忆强化认知保护功能,维持适应性反刍抑制效应。最采用虚拟现实技术构建未来自我连续性干预,多感官模拟学业拖延具象化后果,引导大学生关注未来长期奖励,而非当下即时奖励,激励大学生指定目标,拆解目标并逐步完成,结合 SMART 目标设定与未来结果想象技术,直接强化目标导向行为策略以减少拖延行为。

4.3. 局限与展望

本研究仍存在一定局限。其一,样本仅来自单一综合性大学,未来可扩大至不同类型高校以验证结论普适性;其二,反刍思维的中介效应仅通过 Bootstrap 法检验,未区分“症状反刍”、“强迫思考”以及“反省深思”的异质性作用,后续研究可结合维度细分深化机制探讨;其三,研究为横断面设计,无法确定时间观与反刍思维的因果关系,未来可采用纵向追踪设计进一步验证。

5. 结论

本研究探索了不同时间观各维度对于学业拖延的预测,以及反刍思维的中介作用。得出以下主要结论:第一,消极过去时间观、宿命现在时间观显著正向预测学业拖延;未来时间观、积极过去时间观显

著负向预测学业拖延, 享乐现在时间观对学业拖延的预测作用不显著; 第二, 反刍思维在消极过去时间观、积极过去时间观、未来时间观与宿命现在时间观预测学业拖延中起部分中介作用。

参考文献

- 陈佳琦, 野兆学, 刘昱君(2018). 研究生学业拖延与反刍思维的相关性研究. *现代交际*, (13), 126-127.
- 单瑞飞, 于战宇(2020). 未来时间洞察力与认知抑制对大学生拖延行为的影响. *江苏教育*, (16), 29-32.
- 韩秀, 杨宏飞(2009). Nolen-Hoeksema 反刍思维量表在中国的试用. *中国临床心理学杂志*, 17(5), 550-551.
- 韩秀(2010). 大学生反刍思维及其与完美主义、心理健康的关系研究. 硕士学位论文, 杭州: 浙江大学.
- 黄希庭(2004). 论时间洞察力. *心理科学*, 27(1), 5-7.
- 蒋洪莹(2012). 拖延、元情绪与反刍思维的相关研究. 硕士学位论文, 济宁: 曲阜师范大学.
- 童竞章(2013). 大学生学业拖延、成就动机和学业成绩的关系研究. 硕士学位论文, 长沙: 湖南农业大学.
- 赵霞, 张传花(2009). 大学生学习拖延现状研究. *山东理工大学学报: 社会科学版*, 25(2), 90-92.
- Åström, E., Seif, A., Wiberg, B., & Carelli, M. G. (2018). Getting “Stuck” in the Future or the Past: Relationships between Dimensions of Time Perspective, Executive Functions, and Repetitive Negative Thinking in Anxiety. *Psychopathology*, 51, 362-370. <https://doi.org/10.1159/000494882>
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7503_04
- Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A Meta-Analysis of the Convergent Validity of Self-Control Measures. *Journal of Research in Personality*, 45, 259-268. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.004>
- Hamilton, J. P., Farmer, M., Fogelman, P., & Gotlib, I. H. (2015). Depressive Rumination, the Default-Mode Network, and the Dark Matter of Clinical Neuroscience. *Biological Psychiatry*, 78, 224-230. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.02.020>
- Lee, S. (2018). The Moderating Effect of the Balanced Time Perspective on the Relations of Rumination and Depression. *Korean Journal of Youth Studies*, 25, 113-136. <https://doi.org/10.21509/kjys.2018.02.25.2.113>
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric Rumination Impairs Concentration on Academic Tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 309-330. <https://doi.org/10.1023/a:1023918517378>
- Mazur, J. E. (2000). Tradeoffs among Delay, Rate, and Amount of Reinforcement. *Behavioural Processes*, 49, 1-10. [https://doi.org/10.1016/s0376-6357\(00\)00070-x](https://doi.org/10.1016/s0376-6357(00)00070-x)
- McKay, M. T., Percy, A., Cole, J. C., Worrell, F. C., & Andretta, J. R. (2016). The Relationship between Time Attitudes Profiles and Self-Efficacy, Sensation Seeking, and Alcohol Use: An Exploratory Study. *Personality and Individual Differences*, 97, 203-209. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.060>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.100.4.569>
- Sailer, U., Rosenberg, P., Nima, A. A., Gamble, A., Gärling, T., Archer, T. et al. (2014). A Happier and Less Sinister Past, a More Hedonistic and Less Fatalistic Present and a More Structured Future: Time Perspective and Well-Being. *PeerJ*, 2, e303. <https://doi.org/10.7717/peerj.303>
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A Multidimensional Structure for Repetitive Thought: What's on Your Mind, and How, and How Much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909-921. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.909>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion. *Self and Identity*, 13, 128-145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- 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>
- Smith, J. M., Grandin, L. D., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (2006). Cognitive Vulnerability to Depression and Axis II Personality Dysfunction. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 609-621. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9038-5>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- 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>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>

- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Worrell, F. C., Mello, Z. R., & Buhl, M. (2013). Introducing English and German Versions of the Adolescent Time Attitude Scale. *Assessment*, 20, 496-510. <https://doi.org/10.1177/1073191110396202>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P., & John, B. P. D. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life* (7th ed., pp. 99-100). Free Press.