

青少年网络成瘾与人格特质及拖延性的关系 综述

文越斌, 颜 帅, 董俊佚

四川轻化工大学教育与心理科学学院, 四川 自贡

收稿日期: 2026年3月18日; 录用日期: 2026年4月30日; 发布日期: 2026年5月12日

摘 要

本文梳理国内外相关研究成果, 整理青少年网络成瘾、大五人格特质与拖延行为三者间的内在关联。网络成瘾是无成瘾物质作用下的上网行为失控状态, 易引发认知、情绪与社会功能受损; 大五人格特质作为个体稳定的行为与思维模式, 是网络成瘾形成的重要远端影响因素, 神经质、尽责性等与网络成瘾呈现显著相关性; 拖延行为作为自我调节失败的典型表现, 分为学业拖延、睡眠拖延等类型, 与人格特质密切相关, 且与网络成瘾形成恶性循环。现有研究证实三者关联紧密, 人格特质可通过拖延行为间接作用于网络成瘾, 情绪因素在其中发挥中介作用。本文通过归纳现有研究成果与不足, 补充考量人格特质早期筛查的伦理风险与实践挑战, 强化风险识别而非标签化筛查的干预思路, 制定青少年网络成瘾的针对性预防与干预策略提供理论参考, 也为相关研究的开展指明方向。

关键词

网络成瘾, 人格特质, 拖延行为

A Review of the Relationship between Adolescent Internet Addiction, Personality Traits, and Procrastination

Yuebin Wen, Shuai Yan, Junyi Dong

School of Education and Psychological Science, Sichuan University of Science & Engineering, Zigong Sichuan

Received: March 18, 2026; accepted: April 30, 2026; published: May 12, 2026

Abstract

This paper reviews relevant domestic and international research findings, summarizing the

intrinsic relationships among adolescent internet addiction, the Big Five personality traits, and procrastination behavior. Internet addiction is a state of uncontrollable online behavior in the absence of addictive substances, which can easily lead to impairments in cognition, emotion, and social functioning. The Big Five personality traits, as stable patterns of individual behavior and thought, are key distal factors influencing the development of internet addiction, with traits such as neuroticism and conscientiousness showing significant correlations with internet addiction. Procrastination behavior, as a typical manifestation of self-regulation failure, can be classified into types such as academic and sleep procrastination. It is closely associated with personality traits and can form a vicious cycle with internet addiction. Existing studies confirm the close interconnection among the three, with personality traits indirectly affecting internet addiction through procrastination behavior, and emotional factors serving a mediating role. By summarizing existing research findings and limitations, considering the ethical risks and practical challenges of personality-based screening, and emphasizing risk identification rather than stigmatizing labeling, this paper aims to provide a theoretical reference for developing targeted prevention and intervention strategies for adolescent internet addiction and to guide future related research.

Keywords

Internet Addiction, Personality Traits, Procrastination Behavior

Copyright © 2026 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

互联网的普及与发展深刻改变了青少年的生活、学习与社交模式，成为其成长过程中不可或缺的组成部分，但过度使用网络引发的网络成瘾问题也逐渐成为全球公共卫生领域的重要挑战(Ruzzante et al., 2026; 薛莉, 2024)。网络成瘾问题不仅损害青少年的身心健康，还会影响其学业表现、家庭关系与社会适应能力，已成为待解决的青少年心理健康问题。网络成瘾的形成是多因素共同作用的结果，涉及个体、环境、认知与情感等多个层面。根据 I-PACE 个体 - 情感 - 认知 - 执行交互作用模型，个体核心人格特质是成瘾行为产生的远端因素，而拖延、情绪问题等认知情感因素则在特定情境下触发并维持成瘾行为(黄兆飞, 2025)。大五人格特质作为描述个体人格差异的经典框架，其与网络成瘾的关联已得到大量实证研究证实(Fu et al., 2025; Zhu et al., 2025)。拖延行为作为青少年群体中普遍存在的自我调节失败行为，既是网络成瘾的重要风险因素，也与人格特质存在深度关联(薛莉, 2024; 周贵凤, 2024)。目前，已有研究多单独探讨人格特质与网络成瘾、人格特质与拖延行为、拖延行为与网络成瘾的两两关系，少有研究整合三者间的多重关联与交互机制，且部分研究结论存在分歧，如开放性人格与网络成瘾的关联、性别在三者关系中的调节作用等尚未形成统一认知。本文以大五人格特质为核心，梳理青少年网络成瘾与拖延行为的测量方式，整理三者间的内在关联与作用机制，总结现有研究的成果与不足，为青少年网络成瘾的预防与干预实践提供科学依据。

2. 网络成瘾

2.1. 网络成瘾的定义

网络成瘾最早由美国心理学家 Ivan Goldberg 于 1995 年提出，美国心理学会于 1997 年正式承认其研究的学术价值，后经 Young 等学者化发展，逐步被界定为一种行为成瘾现象，具有与物质成瘾相似的核

心特征,包括过度使用、戒断症状、耐受性增强、情绪调节障碍及社会功能受损等(黄兆飞, 2025)。目前学界对网络成瘾的界定形成两大核心取向:一部分学者将其视为行为成瘾的重要亚型,另一部分则将其归为冲动控制障碍或情绪调节障碍。

随着网络使用场景的多元化,网络成瘾也被进一步细分为社交媒体成瘾、网络游戏障碍、网络信息成瘾等亚型。Federica Ruzzante 等(2026)通过网络分析发现,社交媒体成瘾与网络游戏障碍是两种“可分离但相关”的成瘾类型,其中情绪调节症状是两者共病的核心桥梁症状,提示情感过程在网络成瘾发生、发展中的关键作用。黄兆飞(2025)在研究中指出,青少年网络成瘾主要表现为对网络的过度依赖和失控使用,常伴随情绪困扰、社交回避和现实逃避行为,最终导致学业、家庭与社会功能受损。薛莉(2024)则强调,青少年网络成瘾并非单纯的上网时间过长,而是网络使用行为对其正常生活产生负面影响,且个体难以自主控制的一种状态,其核心在于失控与功能受损。

2.2. 网络成瘾的相关研究

网络成瘾的测量工具以量表为主,应用较广泛的有 Young 网络成瘾诊断量表(YDQ)、陈淑惠等人(2003)编制的中文网络成瘾量表(CIAS)、Young 氏网络成瘾量表(IAT)等,其中 YDQ 与 CIAS 因信效度良好、适配性强,成为国内外青少年网络成瘾研究的主流测量工具。现有研究表明,青少年网络成瘾的发生受多重因素影响,且会对其身心发展产生多方面的负面影响。网络成瘾与个体人格特质、家庭教养方式、同伴关系、负性生活事件等密切相关(桂平平, 2025; 郁雅莉, 2025),其中人格特质作为稳定的个体因素,是网络成瘾的重要预测指标。网络成瘾会导致青少年出现认知退化、抑郁图式形成、自我调节机能丧失等问题(任向东, 李晓华, 2007),还会引发睡眠障碍、社交隔离、学业拖延等连锁反应,严重者甚至会出现人际信任危机、攻击性增强等行为问题,阻碍其身心健康与社会性发展。网络成瘾还会导致青少年抑郁、社交恐惧症、自卑、回避社交等(尹繁荣, 2007)。国内外多项研究证实,网络成瘾者更易表现出高神经质、低尽责性等人格倾向,这类人格特征与网络成瘾形成相互强化的关系,进一步加剧成瘾症状(Kumar & Singh, 2014; 孙凌敏, 2025)。

3. 人格特质

3.1. 人格特质的定义

人格特质是个体在长期生活过程中形成的稳定、独特的思维与行为模式,是影响个体心理与行为的核心内在因素。20 世纪初,美国心理学家奥尔波特首次提出人格特质概念,将其分为首要特质、次要特质和中心特质,奠定了人格特质理论的基础。卡特尔将人格特质分为表面特质和根源特质,艾森克则提出包含神经质、内外倾和精神质的三维人格模型,成为人格特质研究的重要理论框架。目前,国内外人格特质研究均以大五人格模型为核心框架,将人格特质归纳为五个高阶维度:神经质、外倾性、开放性、宜人性和尽责性。其中,神经质反映个体的情绪稳定性,高分者易产生焦虑、抑郁情绪,低分者情绪稳定、心态平和;外倾性反映个体的社交倾向与活力水平,高分者开朗、善于社交,低分者内向、偏好独处;开放性反映个体的探索欲与思维灵活性,高分者乐于接受新事物、具有创造性,低分者保守、刻板、偏好熟悉的事物;宜人性反映个体的人际互动倾向,高分者共情能力强、友善合作,低分者自我中心、人际疏离;尽责性反映个体的自我控制与目标导向能力,高分者自律、有规划,低分者无目标、自控力薄弱。大五人格模型被广泛认为是人格结构最稳定、最具跨文化一致性的表征,国内学者在研究中普遍采纳该模型作为理论框架,并结合中国文化背景与研究对象特征,进一步探究其与青少年具体心理问题问题的关联机制(李洋洋, 2023; 付笑笑, 2022)。

3.2. 人格特质的相关研究

人格特质的测量工具以自陈量表为主, 大五人格模型的主流测量工具包括 NEO-PI-R、大五人格问卷简式版(BFI)、中国大五人格问卷简式版等, 其中中国大五人格问卷简式版因适配中国人群, 成为国内青少年人格特质研究的常用工具。艾森克三维模型的测量工具主要为艾森克人格问卷(EPQ), 适用于不同年龄阶段的群体, 在青少年人格研究中有广泛应用。

现有研究证实, 人格特质与青少年多种心理行为问题密切相关, 是其心理发展与行为表现的重要预测因素。在网络成瘾领域, 不同人格特质维度与网络成瘾呈现出差异化的关联模式, 部分特质还会通过中介或调节机制间接影响网络成瘾的发生(Fu et al., 2025; Zhu et al., 2025)。人格特质还会在环境因素与青少年心理行为问题的关系中扮演调节角色。周立冈(2023)则指出, 尽责性、宜人性、外向性在体育锻炼与自尊的关系中存在负向调节效应, 提示不同人格特质的青少年对同一外部干预的反应存在差异。这些研究均表明, 人格特质并非孤立地影响青少年的心理行为, 而是与环境因素、认知情感因素相互作用, 共同塑造其心理发展与行为表现。

4. 拖延行为

4.1. 拖延行为的定义

拖延行为被定义为个体尽管预见到延迟会带来负面后果, 仍自愿推迟既定任务开始或完成的一种行为倾向(Liu et al., 2023), 其核心包含三个要素: 个体的自愿选择、延迟行为不补合理、个体能够预见延迟的负面后果。心理层面看, 拖延行为的本质是自我调节失败, 也是个体在时间决策上的非理性偏好和应对负性情绪的策略性回避。自我调节失败是拖延行为的核心机制, 表现为个体的意图与行动脱节, 虽有完成任务的意愿, 却无法通过自我控制将意愿转化为实际行动, 具体体现为长期利益与短期诱惑的冲突、目标设定与目标实现的脱节(陈晓玲, 2022; 薛莉, 2024)。拖延者对即时回报的价值被高估, 更倾向于选择当下的愉悦, 而非长远的利益(缪林言, 2023; 周贵凤, 2024)。同时, 拖延也是个体应对负性情绪的策略性回避, 当任务引发焦虑、厌烦、挫败等负性情绪时, 个体通过拖延暂时逃避这些情绪, 获得即时的情绪缓解, 这种负强化机制使拖延行为得以维持和强化(Liu et al., 2023; Qiao et al., 2023)。在青少年群体中, 拖延行为主要表现为学业拖延、睡眠拖延和日常任务拖延三种类型, 其中学业拖延与睡眠拖延因与青少年学习、身心健康密切相关, 成为研究的重点。学业拖延指青少年在学习任务上的有意延迟, 如推迟完成作业、复习备考等, 在中小學生群体中普遍存在(周雨霏, 2025; 张丹蕾, 2025); 睡眠拖延则指个体在无外界阻碍的情况下, 自愿推迟就寝时间, 导致睡眠不足的行为, 其与青少年网络使用密切相关, 是引发睡眠障碍的重要原因(陈晓玲, 2022; 周雨霏, 2025)。

4.2. 拖延的相关研究

拖延行为的测量以量表为主, 不同类型的拖延行为有对应的测量工具: 学业拖延的常用工具包括 Aitken 拖延问卷、中学生学业拖延量表等; 睡眠拖延的核心测量工具为睡眠拖延量表(PSQ), 该量表已被修订为中文版, 适用于国内青少年群体; 一般性拖延行为则可采用一般拖延量表(GPS)进行测量。

目前, 解释拖延行为的理论主要包括时间动机理论、自我调节理论、情绪调节理论和 I-PACE 模型。时间动机理论认为, 拖延行为由任务价值、任务期限和个体对延迟的敏感性共同决定, 任务越无趣、回报越遥远, 个体的拖延倾向越强(Steel & König, 2006); 自我调节理论提到, 拖延是自我控制资源消耗后的结果, 特质自我控制低的青少年更易出现拖延行为(陈晓玲, 2022; 薛莉, 2024); 情绪调节理论则将拖延视为个体应对负性情绪的策略, 认为拖延的本质是通过逃避任务来缓解焦虑、厌烦等负面情绪(Sirois & Pychyl, 2013); I-PACE 模型则整合了个体、环境、认知与情感因素, 认为拖延行为是人格特质、情感认

知反应、自我控制与环境因素交互作用的结果(黄兆飞, 2025; 周贵凤, 2024)。现有研究证实, 青少年拖延行为的发生受人格特质、家庭环境、学业压力、自我控制等多重因素影响, 且会引发一系列负面影响。学业拖延会导致青少年学业任务积压、学业成绩下降, 还会引发内疚、焦虑等负性情绪(张丹蕾, 2025; 缪林言, 2023)。

5. 大五人格、拖延与网络成瘾的关系

5.1. 大五人格与网络成瘾的关系

大五人格特质是青少年网络成瘾的重要远端预测因素, 五个维度与网络成瘾的关联呈现出显著的差异性与规律性, 其中神经质与尽责性是影响网络成瘾的核心维度, 外倾性、宜人性与开放性的作用则相对复杂, 且现有研究已通过横向调查、纵向追踪等多种设计验证了这种关联的稳定性(Fu et al., 2025; Zhu et al., 2025)。神经质是网络成瘾最核心的正向预测因素。高神经质的青少年情绪稳定性差, 易产生焦虑、抑郁、烦躁等负性情绪, 且缺乏有效的情绪调节策略。在面对现实生活中的压力、同伴冲突、学业挫折等负面体验时, 这类青少年更倾向于通过网络寻求情绪慰藉、逃避现实困扰, 而网络使用带来的即时愉悦感会进一步强化其情绪逃避的行为模式, 最终形成网络依赖(孙凌敏, 2025; 黄兆飞, 2025)。

相关研究还发现, 高神经质的青少年大脑情绪加工区域更活跃, 对网络带来的情绪反馈更敏感, 这也成为其易陷入网络成瘾的神经生理基础。尽责性与网络成瘾呈显著负相关, 是网络成瘾的重要保护性人格特质。高尽责性的青少年具有更强的自我控制能力、目标导向性和时间管理能力, 能够主动规范自身的网络使用行为, 合理分配上网时间与学习、生活时间, 即使面对网络诱惑, 也能更好地抑制冲动、坚守长期目标, 从而有效降低网络成瘾的风险(Fu et al., 2025; 薛莉, 2024)。而低尽责性的青少年则表现为自控力薄弱、做事缺乏规划、易半途而废, 更容易出现网络使用失控的情况, 成为网络成瘾的高危群体。外倾性与网络成瘾的关系表现出明显的复杂性, 并非简单的线性关联。高外倾性的青少年社交需求强烈, 一方面可能因现实社交资源丰富、社交体验良好, 减少对网络社交的依赖, 进而降低网络成瘾风险; 另一方面, 也可能因网络社交的便捷性、广泛性, 将其作为现实社交的延伸, 过度投入网络社交、网络游戏等群体性网络活动, 反而增加网络使用频率(Zhu et al., 2025)。而低外倾性的内向青少年, 因现实社交中的被动性或社交焦虑, 更易倾向于在网络虚拟环境中建立社交关系, 通过网络满足社交需求, 进而增加网络成瘾的可能性。宜人性对网络成瘾主要表现为负向影响。高宜人性的青少年具有更强的共情能力、合作意识和人际适应能力, 在现实生活中更易建立和谐的人际关系, 较少出现社交孤立或社交压力, 能够从现实中获得足够的情感支持, 因此无需通过网络逃避现实社交, 也能更好地控制网络使用行为(Zhu et al., 2025)。而低宜人性的青少年因人际沟通障碍、人际关系紧张, 更易产生孤独感和被排斥感, 进而转向网络寻求情感满足和社交认同, 增加网络成瘾的风险。开放性与网络成瘾的关联研究结论尚未完全统一, 且其作用远弱于神经质和尽责性。部分研究发现, 高开放性的青少年对新鲜事物、网络新内容、新玩法的探索欲更强, 可能增加网络使用的深度和频率, 但这类青少年的兴趣点更广泛, 不会单一依赖网络, 因此未必会发展为网络成瘾; 而低开放性的青少年兴趣面较窄, 若接触网络后形成固定的网络使用习惯, 反而可能更容易陷入网络成瘾(Fu et al., 2025)。整体而言, 开放性并非网络成瘾的核心预测因素, 其对网络成瘾的影响还需结合其他因素进一步验证。

5.2. 大五人格与拖延行为的关系

拖延行为作为青少年自我调节失败的典型表现, 其形成与大五人格特质密切相关, 核心人格特质通过影响个体的情绪调节、自我控制、目标执行等能力, 塑造个体的拖延倾向。其中, 尽责性和神经质是影响拖延行为的两个核心维度, 外倾性、宜人性和开放性则发挥辅助性调节作用, 且这种关联在学业拖

延、睡眠拖延等多种拖延类型中均得到验证(Bian, 2026; Liu et al., 2023)。

尽责性是拖延行为最关键的负向预测因素，二者呈显著负相关。高尽责性的青少年具有较强的责任心、自我约束能力和计划执行能力，能够主动制定任务计划，合理安排时间，面对学习、生活中的各项任务时，更能克服即时诱惑、坚持完成目标，因此拖延倾向显著更低(缪林言, 2023; 陈晓玲, 2022)。王蓉(2023)的研究还发现，在创造性实践活动中，尽责性越高的个体，越能避免拖延、坚持完成任务，这也进一步印证了尽责性对拖延行为的抑制作用。而低尽责性的青少年缺乏明确的目标导向，做事拖沓、缺乏规划，自我控制和时间管理能力薄弱，面对任务时易产生逃避心理，更倾向于推迟任务开始或完成，进而表现出明显的拖延行为。

神经质与拖延行为呈显著正相关，高神经质的青少年是拖延行为的高危群体。这类青少年情绪稳定性差，易对任务产生焦虑、恐惧、挫败等负面情绪，当面对难度较高、压力较大的学业任务或其他挑战性任务时，会因过度担忧任务结果、害怕失败而产生逃避心理，通过拖延暂时回避负面情绪，获得即时的情绪缓解(Liu et al., 2023; Qiao et al., 2023)。同时，高神经质青少年的情绪波动大，易受外界因素干扰，难以保持专注，进而影响任务执行效率，加剧拖延行为。例如，Qiao 等(2023)的研究发现，高神经质的青少年因外部压力产生更强烈的焦虑、抑郁情绪，进而表现出更明显的学业拖延倾向。

外倾性对拖延行为的影响主要通过社交因素和情绪状态发挥作用，整体呈弱负相关。高外倾性的青少年性格开朗、社交活跃，更易从现实社交中获得积极情绪，且面对任务时更具主动性和自信心，能够更好地应对任务中的困难，因此拖延倾向相对较低(张平, 2022; 付笑笑, 2022)。而低外倾性的内向青少年，社交被动且易产生社交焦虑，面对需要合作或展示的任务时，易因紧张、回避而出现拖延行为。此外，高外倾性青少年的注意力更易被外部社交活动吸引，若过度参与现实社交，也可能导致任务拖延，这也使得外倾性与拖延的关系并非绝对的线性。

宜人性与拖延行为呈轻度负相关，且其作用具有场景特异性。高宜人性的青少年具有更强的共情能力和责任感，在面对集体任务、他人委托的任务时，会因考虑他人感受、重视集体利益而主动完成任务，减少拖延；而低宜人性的青少年更以自我为中心，缺乏对他人和集体的责任感，面对任务时更易从自身利益出发，若任务无即时回报，便容易出现拖延行为(于洋, 2022; Zhu et al., 2025)。但在个人独立任务中，宜人性对拖延行为的影响会显著减弱，说明宜人性主要通过人际因素影响拖延行为。

开放性与拖延行为的关联较弱，现有研究未发现明确的线性关系，其影响主要取决于任务的性质。高开放性的青少年对新鲜事物充满探索欲，面对新颖、有趣的任务时，会表现出较高的积极性，较少拖延；但面对枯燥、刻板的常规任务时，易因缺乏兴趣而产生拖延行为(缪林言, 2023; 付笑笑, 2022)。低开放性的青少年接受新事物的能力较弱，面对陌生、有挑战性的任务时，易因恐惧、抵触而拖延，但对熟悉的任务则能保持稳定的执行效率。

大五人格各维度对拖延行为的影响是相互交互、共同作用。例如，高尽责性能够缓冲高神经质对拖延行为的正向影响，即使是情绪稳定性较差的青少年，若具有较高的尽责性，也能通过强大的自我控制和目标执行能力，减少负面情绪带来的逃避行为，降低拖延倾向(Bian, 2026; Liu et al., 2023)。

5.3. 拖延行为与网络成瘾的关系

实证研究表明，拖延行为与网络成瘾之间存在显著正相关，拖延倾向越高的青少年，其网络成瘾风险也越高，这一关系在不同文化背景、研究设计和测量工具下均得到验证(薛莉, 2024; 周贵凤, 2024; Xiong et al., 2026)。二者的关联并非简单的单向影响，而是形成相互强化的恶性循环，且自我控制、情绪因素在其中发挥重要的中介作用，人格特质、应对方式等则扮演调节角色。

从行为机制来看，拖延行为与网络成瘾共享相似的核心心理机制是自我调节失败。二者均表现为个

体明知行为会带来负面后果,仍难以自控地选择即时满足而非长远利益(薛莉, 2024)。拖延者将学习、生活任务一再推迟,转而投入网络活动以逃避任务压力和负性情绪;而网络成瘾者则因过度上网进一步挤压任务完成时间,导致任务积压,进而加剧拖延行为,形成拖延-网络使用-更严重的拖延-网络成瘾的恶性循环。

自我控制是连接拖延行为与网络成瘾的核心中介变量。拖延倾向高的青少年,其自我控制能力往往较低,难以抵制网络诱惑,进而更容易发展为网络成瘾(薛莉, 2024)。纵向研究进一步证实,自我控制与网络成瘾存在相互预测关系:低自我控制会导致青少年网络使用失控,进而发展为网络成瘾;而网络成瘾又会进一步消耗个体的自我控制资源,削弱其自我控制能力,使其更易出现拖延行为,二者形成相互强化的关系。

焦虑、抑郁等负性情绪是拖延行为与网络成瘾之间的另一重要中介变量。拖延行为常引发青少年的内疚、焦虑、挫败等负性情绪,为了缓解这些负面情绪,个体往往会转向网络寻求即时的愉悦和情绪满足,进而增加网络使用频率,提升网络成瘾风险(Liu et al., 2023; Qiao et al., 2023);而网络成瘾带来的学业成绩下降、家庭冲突等问题,又会进一步加剧青少年的负性情绪,使其更易通过拖延逃避现实任务,形成情绪驱动的恶性循环。在农村青少年群体中,拖延还会通过学业倦怠间接影响手机依赖,形成拖延-学业倦怠-网络依赖的链式作用路径,学业倦怠成为拖延与网络成瘾之间的重要中介(周贵凤, 2024)。

大五人格特质、应对方式等在拖延行为与网络成瘾的关系中发挥调节作用。神经质高的青少年情绪稳定性差,更容易因拖延产生的负面情绪而转向网络,拖延对网络成瘾的预测作用更强;尽责性高的青少年则能更好地调节自身的拖延倾向,通过强大的自我控制能力抵制网络诱惑,降低拖延引发网络成瘾的风险(Fu et al., 2025; Luo & Luo, 2025)。应对方式的调节作用也得到证实,积极应对方式能够削弱拖延对学业倦怠的影响,进而降低青少年的手机依赖风险;而消极应对方式则会加剧二者的关联(周贵凤, 2024)。

I-PACE 模型为整合理解拖延行为与网络成瘾的多因素作用机制提供了核心框架(黄兆飞, 2025; 周贵凤, 2024)。根据该模型,个体人格特质是拖延与网络成瘾发生的远端因素,拖延行为作为认知情感因素,在人格特质与网络成瘾之间发挥中介作用,而家庭、学校、同伴等环境因素则在其中发挥调节作用,三者相互交互,共同推动青少年网络成瘾的发生与发展。

6. 研究总结与展望

6.1. 研究总结

本文通过梳理国内外相关研究成果,整理了青少年大五人格特质、拖延行为与网络成瘾三者间的内在关联。现有研究已证实,三者之间存在紧密的多重关联,形成了人格特质-拖延行为-网络成瘾的核心作用路径,且情绪因素、自我控制在其中发挥重要的中介作用,环境因素则扮演调节角色。

大五人格特质中的神经质、尽责性是影响拖延行为与网络成瘾的核心维度:高神经质、低尽责性的青少年更易出现拖延行为,也更容易发展为网络成瘾;拖延行为与网络成瘾存在显著的正相关,二者共享自我调节失败的核心心理机制,形成相互强化的恶性循环;人格特质不仅直接影响网络成瘾,还会通过拖延行为间接作用于网络成瘾,拖延行为在人格特质与网络成瘾之间发挥中介作用。同时,焦虑、抑郁等负性情绪在人格特质与拖延行为、拖延行为与网络成瘾之间均发挥中介作用,是连接三者的重要桥梁;自我控制则是三者关系中的核心调节资源,低自我控制会加剧人格特质对拖延和网络成瘾的影响。

6.2. 研究不足与展望

现有研究多为横断研究,难以明确三者间的因果关系,如无法确定是人格特质导致拖延进而引发网络成瘾,还是网络成瘾加剧拖延并进一步塑造人格特征,部分研究结论存在分歧,如开放性人格与网络

成瘾的关联、性别在三者关系中的调节作用等尚未形成统一认知，现有研究对三者交互机制的探讨仍较浅，多关注单一中介或调节变量，缺乏对多因素、多路径交互作用的探究，研究对象的代表性有待提升，部分研究聚焦于特定群体，对农村青少年、留守儿童等特殊群体的关注不足，难以反映不同群体的差异。

基于现有研究的成果与不足，后续研究可从以下方面展开：开展大样本、长期的纵向追踪研究，结合交叉滞后模型等统计方法，明确大五人格特质、拖延行为与网络成瘾之间的因果关系，揭示三者关系的动态发展规律，深入探究三者交互的多因素机制，构建多路径、多中介的综合模型，明确不同因素在三者关系中的作用权重，加强对特殊青少年群体的研究探讨不同群体中三者关系的差异，为针对性干预提供依据。

在实践层面，现有研究成果为青少年网络成瘾的预防与干预提供了重要启示。可基于人格特质开展早期风险识别与分层支持，而非简单的标签化筛查。高神经质、低尽责性虽为网络成瘾的风险特征，但不宜直接作为“成瘾高危”标签对青少年进行定性，避免因人格特质筛查带来污名化、歧视等伦理风险，防止标签化影响青少年自我认知与同伴评价，加剧其心理负担与社交隔离。实际开展风险识别时，需遵循知情同意、隐私保护、非诊断性原则，以“发展性支持”为核心目标，而非“问题筛选”。同时，需建立筛查结果的闭环转化机制：将风险特征数据与情绪调节、自我控制、时间管理等可干预因素结合，设计个性化、非歧视性的支持方案，而非针对特定人格特质开展矫正性干预。例如，为高神经质青少年提供情绪调节训练，为低尽责性青少年提供时间管理与目标规划指导，用发展性支持替代问题性标签。

构建家庭-学校-社会协同的干预体系，改善青少年的家庭教养方式、学校教育环境和同伴关系，为其提供良好的外部支持，缓冲人格特质带来的负面影响，学校应避免公开风险识别结果，以团体辅导、个性化学习支持等普惠性方式落实干预，兼顾高危青少年的支持需求与心理健康保护；家庭需强化陪伴与正向引导，帮助青少年提升现实适应能力，减少对网络的逃避性使用；社会层面完善青少年心理健康服务与网络使用引导资源，形成全场景支持网络，在规避伦理风险的前提下，科学降低青少年网络成瘾风险，促进其身心健康发展。

基金项目

项目信息：四川轻化工大学大学生创新训练计划，编号 CX2024095 青少年网络成瘾与人格特质及拖延性的关系。

参考文献

- 陈淑惠, 翁丽祯, 苏逸人(2003). 中文网络成瘾量表之编制与心理计量特性研究. *中华心理月刊*, (3), 279-282.
- 陈晓玲(2022). *青少年自我控制与睡眠问题的关系*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 付笑笑(2022). *专业网球运动影响青少年人格塑造的研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 桂平平(2025). *家庭教养方式与青少年抑郁症状的关联及网络成瘾的中介作用*. 硕士学位论文, 北京: 首都儿科研究所.
- 黄兆飞(2025). *同伴欺凌对青少年网络成瘾的影响机制及干预研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 李洋洋(2023). *新冠疫情期间知觉压力对人际信任、机构信任的影响: 大五人格的调节作用*. 硕士学位论文, 青岛: 青岛大学.
- 缪林言(2023). *青少年早期跨期决策能力与学业拖延的关系与作用机制*. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 任向东, 李晓华(2007). 网络成瘾症对大学生人格的影响. *太原城市职业技术学院学报*, (6), 97-98.
- 孙凌敏(2025). *高精度经颅直流电刺激对青少年网络成瘾疗效及认知情绪调节的影响研究*. 硕士学位论文, 合肥: 安徽医科大学.
- 薛莉(2024). *青少年网络成瘾、自我控制、焦虑对学业拖延的影响研究*. 硕士学位论文, 成都: 成都医学院.

- 尹繁荣(2007). 网络成瘾与人格因素的关系. *湖南工业职业技术学院学报*, 7(4), 128-130.
- 于洋(2022). 青少年非自杀性自伤行为与大五人格特征、心理弹性的相关性研究. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 郁雅莉(2025). 负性生活事件与青少年网络疑病的关系研究: 网络成瘾的中介作用. 硕士学位论文, 南京: 南京中医药大学.
- 张丹蕾(2025). 青少年社会支持与学业拖延的关系: 心理复原力与生命意义感的链式中介作用及干预研究. 硕士学位论文, 武汉: 武汉体育学院.
- 张平(2022). 农村留守初中生大五人格、领悟社会支持与主观幸福感的关系及干预研究. 硕士学位论文, 安庆: 安庆师范大学.
- 周贵凤(2024). 农村青少年拖延倾向特质对手机依赖的影响: 一个有调节的中介及干预研究. 硕士学位论文, 桂林: 广西师范大学.
- 周立冈(2023). 体育锻炼对大学生自尊的影响: 大五人格的调节作用. 硕士学位论文, 广州: 华南理工大学.
- 周雨霏(2025). 学业压力对青少年睡眠拖延行为的影响及干预研究. 硕士学位论文, 合肥: 合肥师范学院.
- Bian, S. (2026). "Delay Today, Doubt Tomorrow?" Investigating the Relationship between Procrastination and Self-Esteem in Adolescents. *Scientific Journal of Humanities and Social Sciences*, 8, 40-45. <https://doi.org/10.54691/3d1em404>
- Fu, L., Xie, X., & Xiang, Y. (2025). The Role of Gender and Big Five Personality in the Trajectory of Mobile Phone Addiction: A Longitudinal Study of Preadolescents and Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01541-y>
- Kumar, P., & Singh, U. (2014). Internet Addiction in Relation to Personality Factors of Zuckerman's Alternative Five Factor Model. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5, 500-502.
- Liu, L., Zhang, T., & Xie, X. (2023). Negative Life Events and Procrastination among Adolescents: The Roles of Negative Emotions and Rumination, as Well as the Potential Gender Differences. *Behavioral Sciences*, 13, Article 176. <https://doi.org/10.3390/bs13020176>
- Luo, Z., & Luo, P. (2025). The Association of Big-Five Personality with Co-Rumination and Its Trade-Off Effect in Chinese Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1603507. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603507>
- Qiao, Z., Wu, Y., Xie, Y., Qiu, X., Chen, L., Yang, J. et al. (2023). The Chain Mediating Roles of Anxiety and Depression in the Relationship between the Effects of the COVID-19 Pandemic and Procrastination in Adolescents: A Longitudinal Study. *BMC Public Health*, 23, Article No. 2277. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16605-8>
- Ruzzante, F., Gugushvili, N., & Verduyn, P. (2026). Social Media Addiction and Internet Gaming Disorder in Adolescents: Testing the Spectrum and Connectivity Hypotheses Using a Network Approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-026-01641-3>
- 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., & König, C. J. (2006). Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31, 889-913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Xiong, Y., Lyu, M., Chen, J., Feng, X., & Ren, P. (2026). The Role of Affect Reactivity to Daily Negative Parent and Peer Events in the Development of Adolescents' Internet Addiction. *Journal of Research on Adolescence*, 36, e70158. <https://doi.org/10.1111/jora.70158>
- Zhu, X., Wang, K., & Ren, W. (2025). Parenting Styles and Adolescents' Involvement in School Bullying: The Indirect Effects of Big Five Personality Traits. *Current Psychology*, 44, 15117-15131. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08233-9>