

大学生正念注意觉知与拖延行为的双向关系： 一项日记法研究

刘 娣, 朱伟卫*

曲阜师范大学心理学院, 山东 曲阜

收稿日期: 2026年4月12日; 录用日期: 2026年5月18日; 发布日期: 2026年5月27日

摘 要

拖延是大学生群体中普遍存在的自我调节失败行为, 严重影响学业表现与心理健康。正念注意觉知作为提升自我调节的核心心理能力, 其与拖延的动态因果关系尚未明确。本研究采用14天日记法对131名大学生进行密集纵向追踪, 通过动态结构方程模型检验正念注意觉知与拖延行为的跨时间双向预测关系。结果显示: (1) 正念注意觉知与拖延行为呈显著负相关; (2) 前一日正念注意觉知可显著负向预测次日拖延行为; (3) 前一日拖延行为亦可显著负向预测次日正念注意觉知。本研究揭示了二者双向动态作用机制, 为正念干预拖延提供了短期时间维度的实证依据, 有助于开发针对性的日常正念训练方案, 改善大学生学业拖延与心理健康状况。

关键词

正念注意觉知, 拖延行为, 大学生, 日记法, 动态结构方程模型

The Bidirectional Relationship between Mindfulness Attention Awareness and Procrastination Behaviour in College Students: A Diary Study

Di Liu, Weiwei Zhu*

School of Psychology, Qufu Normal University, Qufu Shandong

Received: April 12, 2026; accepted: May 18, 2026; published: May 27, 2026

*通讯作者。

文章引用: 刘娣, 朱伟卫(2026). 大学生正念注意觉知与拖延行为的双向关系: 一项日记法研究. *心理学进展*, 16(5), 472-480. DOI: 10.12677/ap.2026.165284

Abstract

Procrastination is a common self-regulation failure among university students, seriously affecting academic performance and mental health. Mindful attention as a core psychological ability for enhancing self-regulation has an unclear dynamic causal relationship with procrastination. This study conducted a 14-day diary method to intensively longitudinally track 131 university students and tested the cross-lagged bidirectional predictive relationship between mindful attention and procrastination through dynamic structural equation modelling. The results showed: (1) mindful attention was significantly negatively correlated with procrastination; (2) mindful attention on the previous day significantly negatively predicted procrastination on the following day; (3) procrastination on the previous day also significantly negatively predicted mindful attention on the following day. This study reveals the bidirectional dynamic mechanism between the two and provides short-term temporal empirical evidence for mindfulness interventions to reduce procrastination, aiding the development of targeted daily mindfulness training programmes to improve academic procrastination and mental health among university students.

Keywords

Mindful Attention Awareness, Procrastination Behaviour, University Students, Diary Method, Dynamic Structural Equation Model

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

凡事预则立，不预则废，及时行动、避免拖延是个体实现目标、保障生活与学习效率的基本前提，也是贯穿古今的普遍共识。从汉乐府《长歌行》“少壮不努力，老大徒伤悲”到明代《明日歌》“我生待明日，万事成蹉跎”，规避拖延始终被视为合理规划时间、实现自我发展的重要原则。拖延(Procrastination)是指个体在预期会产生负面后果的情况下，仍然自愿将计划中的目标行为推迟到最后时刻，或是超出截止期限才完成的一种行为倾向，其本质是自我调节失败的典型表现形式(Steel, 2007)。在当前社会竞争日益激烈、高校学业任务持续加重的背景下，拖延行为在大学生群体中呈现出高发态势，已经成为影响大学生学业表现与心理健康的普遍性问题(Klingsieck, 2013)。国内多项调查数据显示，我国约30%~40%的大学生存在不同程度的学业拖延行为，且这一比例在不同专业类别、不同地区及不同层次高校中无显著差异(庞维国, 韩贵宁, 2009)。长期频繁的拖延行为不仅会直接导致大学生学业成绩下降、学习投入不足，还会持续引发焦虑、抑郁等负性情绪，降低睡眠质量，损害整体身心健康水平(Tice & Baumeister, 1997)。因此，系统探明大学生拖延行为的内在心理机制，寻找科学有效的干预路径与改善策略，对提升大学生学业成就、维护心理健康具有极为重要的现实意义与实践价值。

拖延行为的产生涉及复杂的认知、情绪与行为交互过程，其中自我调节失败是驱动拖延发生的核心机制(聂晶等, 2017)。根据自我调节理论的核心观点，个体在面对学业任务要求时，需要主动调动注意资源、抑制即时冲动、按照既定计划执行任务，才能顺利完成目标；但当任务本身引发压力、厌倦、焦虑等负性情绪，或是个体更倾向于追求即时愉悦感与短期逃避体验时，自我调节过程会失效，进而表现出推迟任务、回避执行的拖延行为(Wolters, 2003)。这一机制清晰揭示了认知控制与情绪调节共同影响拖延行

为的核心路径。在这一理论框架下, 正念注意觉知(Mindful Attention Awareness)作为一种能够显著提升自我调节能力的核心心理特质与状态变量, 逐渐成为理解和干预拖延问题的关键研究视角。正念注意觉知源于东方佛教禅修传统, 强调以非评判、开放的态度持续觉察当下的身心体验(Kang & Whittingham, 2010); 在心理学语境中, 正念被定义为个体有意识地将注意力聚焦于当下体验, 且不对当下感受做出自动化评价的能力(Bishop et al., 2004)。这种能力能够有效降低个体的情绪反应性, 增强注意控制水平与认知灵活性, 进而全面优化自我调节功能(Jermann et al., 2009; Tang et al., 2015)。已有大量研究证实, 正念注意觉知与良好的情绪调节、压力应对、自我控制能力呈显著正相关, 也与更高水平的心理适应和身心健康密切相关(Mrazek et al., 2012)。在教育心理学领域, 正念训练的积极效果得到持续验证, 能够有效提升学生的注意力、执行功能与学习投入度, 同时降低学习压力与拖延倾向, 成为改善大学生学习与心理状态的重要干预手段(Flook et al., 2025)。

围绕正念与拖延的关联, 现有研究已形成较为一致的结论, 二者的负向关系得到跨文化、跨样本的反复验证。一项针对正念与拖延关系的元分析研究显示, 正念水平与拖延倾向呈中等强度的显著负相关, 高正念个体通常表现出更低的拖延行为, 且这一结果在不同国家、不同测量工具下均保持稳定(谌梦桂, 2019)。针对大学生群体的专项研究也得到一致结果, 正念注意觉知水平越高的大学生, 其学业拖延行为越少, 这种负向关联可以通过正念对自我控制、注意资源分配与情绪管理的促进作用来解释(Eltayeb, 2021)。从内在作用机制来看, 情绪调节与自我控制是正念影响拖延的两条核心路径。一方面, 拖延行为多源于个体对任务引发的负性情绪的主动回避, 而正念能够帮助个体觉察并接纳这些不适情绪, 减少情绪驱动的任务逃避动机, 从而降低拖延发生概率(Pychyl & Sirois, 2016); 另一方面, 正念通过提升个体对当下行为与感受的觉察能力, 增强任务专注度与冲动抑制力, 强化自我控制资源, 间接减少拖延行为(Mrazek et al., 2012)。在干预应用层面, 正念减压疗法(MBSR)、正念认知疗法(MBCT)等标准化正念训练, 均被证实可有效降低拖延倾向, 在提升正念水平的同时, 增强个体的自我调节策略与任务应对能力(Suhadianto et al., 2024)。此外, 有初步研究开始探索正念对拖延影响的边界条件, 发现家庭压力等环境因素会调节正念与学习拖延的关系, 提示正念对拖延的作用效果会受到外部情境的影响(Yue et al., 2024)。

尽管现有研究已从相关分析、机制探索与干预验证等方面, 丰富了正念与拖延关系的研究成果, 但仍存在三方面明显不足, 制约了对二者动态因果关系的深入理解。第一, 研究设计局限, 多数研究采用横断面调查设计, 仅能揭示正念与拖延之间的静态相关关系, 无法提供时间顺序上的因果推断证据, 难以解释二者在时间维度上的相互影响(Quaglia et al., 2016); 第二, 动态变化关注不足, 少数纵向研究多采用半年及以上的长间隔测量方式, 无法捕捉正念注意觉知与拖延行为在日常学习生活中的短期波动与即时交互, 而这种每日状态变化对个体行为决策的影响极为关键; 第三, 作用方向单一, 现有理论与研究大多聚焦于“正念→拖延”的单向预测作用, 仅有零星研究推测拖延可能反向损耗正念水平, 但这一反向作用路径未得到系统、严谨的实证检验, 导致无法构建完整的双向动态交互模型。针对以上研究缺口, 本研究采用密集纵向日记法, 对大学生进行连 14 天的每日追踪测量, 运用动态结构方程模型(DSEM), 在个体内层面检验正念注意觉知与拖延行为的跨时间双向预测关系, 弥补现有研究在设计与机制上的不足, 为理解二者的动态因果关系提供更严谨的实证依据。

基于自我调节资源理论、正念的核心作用机制, 以及现有研究的基础结论, 本研究采用日记法追踪大学生在连续 14 天中的正念注意觉知与拖延行为, 运用动态结构方程模型分析二者的跨时间双向预测关系, 并提出以下具体的研究假设:

- H1: 正念注意觉知与拖延呈显著负相关。
- H2: 前一天的正念注意觉知负向预测后一天的拖延。
- H3: 前一天的拖延负向预测后一天的正念注意觉知。

2. 方法

2.1. 研究对象

采用方便取样法, 在华东某省多所高校随机招募被试 168 名, 对被试进行了为期 14 天的日记法调查, 剔除掉作答少于五天、测谎题未通过的样本数据, 最终获得有效被试 131 名, 平均年龄为 21.45 岁 ($SD = 1.24$)。共收集了 1740 个数据, 用 999 对缺失数据进行替代处理后共有 1834 个数据(叶颖等, 2023)。在研究前, 征得全体被试的知情同意, 在研究过程中被试可随时退出。

2.2. 研究工具

2.2.1. 正念注意觉知量表

采用由国外研究者 Brown 和 Ryan (2003)编制的正念注意觉知量表(MAAS)状态正念版本, 共包含了五个条目以测量在当下时刻而非长期特质的状态。为了减轻日记法研究中被试的负担, 本研究从正念注意觉知量表状态版本里选择两个因子载荷最高的项目进行改编, 测量被试的每日正念注意觉知状态。测量的指导语要求被试根据当前或回忆今天特定时刻的感受回答。问卷题目设置时加入限定词“今天”, 以捕捉当下状态正念, 将原题目“我有时的某些情绪过了一会才被自己觉察到”和“我机械地完成任务, 却没注意究竟正在做什么”改编为“今天, 我经历了某些情绪, 但过一段时间后我才意识到它。”和“今天, 我关注我想达到的目标, 但是我总是做与目标联系不大的事情。”每个问题均是对正念概念的反向描述, 采用李克特 6 点计分(1 = “完全不符合”到 6 = “非常符合”), 量表得分越高反映了个体在日常生活中对当下具有较低的正念注意觉知。本研究中该量表的 14 日平均 Cronbach's α 为 0.64。

2.2.2. 拖延量表

采用 Tuckman 于 1991 年编制的 Tuckman 拖延量表(Tuckman Procrastination Scale), 该量表包含 16 个条目, 采用 4 点计分(1 = “完全不符合”至 4 = “非常符合”), 总分越高表明拖延倾向越严重。原始研究表明其具有良好的信度(Cronbach's $\alpha = 0.86$)和效度(Tuckman, 1991)。本研究选取 Tuckman 拖延量表中因子载荷较高的两个项目进行改编, 用于测量被试的每日拖延行为。将原题目“I needlessly delay doing things, even when they affect my future.”和“I waste time on trivial matters instead of doing what I should.”进行翻译-回译并改编为“今天, 我是个浪费时间的人, 但我似乎无能为力。”和“今天, 我向自己保证我会做点什么, 然后却拖拖拉拉。”每个问题均是对拖延概念的正向描述, 采用 4 点计分(1 = “完全没有”到 4 = “总是”), 得分越高表明当天的拖延行为越严重。本研究中该量表的 14 日平均 Cronbach's α 为 0.79。

2.3. 研究程序

本研究通过线上平台完成问卷发放与回收。在正式调研启动前, 首先采集被试者的性别、年龄等基础人口学信息。采用日记追踪法进行连续两周的每日评估, 研究者每天通过问卷星平台生成问卷链接, 于每日 18:00 定时发放当日问卷, 要求参与者基于真实心理状态反馈正念注意觉知水平及拖延行为表现。为控制回忆偏差对数据效度的影响, 设置时间窗口限制填写时效, 问卷填写通道于当日 24:00 自动关闭, 逾期未提交者则标记为当日数据缺失。

2.4. 数据处理

研究采用 SPSS 26.0 和 Mplus 8.0 进行数据分析。剔除中途退出研究的被试数据, 用 999 替换缺失的观测值(叶颖等, 2023), 使用全息极大似然估计(Full Information Maximum Likelihood)对缺失值进行处理。

首先, 建立一个没有预测变量的零模型(null model)来估计均值、被试内和被试间的方差、被试内和被试间的相关及组内相关系数(intraclass correlation coefficient, ICC)。其中, 组内相关系数探究是否适合进

行两水平分析(张雷, 2003); 被试内相关系数指的是在个体内水平上, 个体当日的正念注意觉知与拖延的相关性; 被试间相关系数指的是在个体间水平上, 全部个体在 14 天内的正念注意觉知和拖延的相关性。

然后, 使用 Mplus 构建两水平的动态结构方程模型, 来探讨正念注意觉知与拖延的双向关系, 构建被试内水平模型图(图 1), 表达式为: 正念注意觉知后一天 = $\gamma_{0j} + \gamma_{1j}$ 正念注意觉知前一天 + γ_{2j} 拖延前一天 + r_{ij} ; 拖延后一天 = $\gamma_{0j} + \gamma_{3j}$ 正念注意觉知前一天 + γ_{4j} 拖延前一天 + r_{ij} (其中, γ_{1j} 和 γ_{4j} 为自回归效应, γ_{2j} 和 γ_{3j} 为交叉滞后效应, γ_{0j} 和 r_{ij} 为正念注意觉知和拖延的截距以及误差项)。其中, γ_{1j} 和 γ_{4j} 为自回归效应, γ_{2j} 和 γ_{3j} 为交叉滞后效应(谢金营等, 2025)。

根据完成问卷的日期进行编码, 第 1 天编码为 1, 第 2 天编码为 2, 第 3 天编码为 3, 以此类推。采用动态结构方程模型来进行时间对正性情绪及沉浸体验关系的分析, 并报告各路径系数的 95% 可信区间。检验水准 $\alpha = 0.05$, 以 $P < 0.05$ 为有统计学意义。

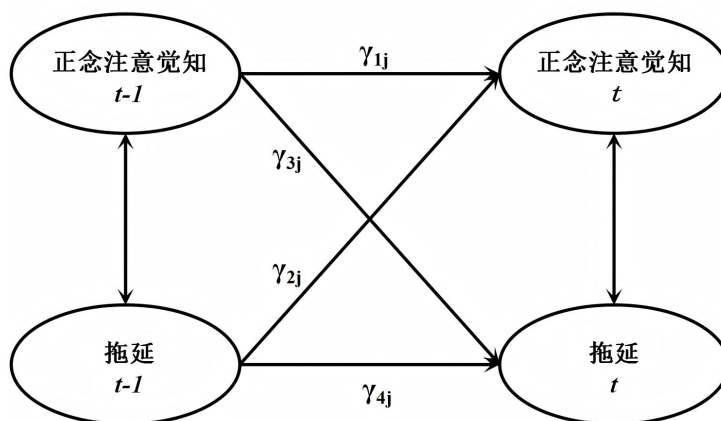


Figure 1. Dynamic structural equation model of daily mindful attention awareness and daily procrastination
图 1. 每日正念注意觉知与每日拖延的动态结构方程模型图

3. 结果

3.1. 数据聚合检验

根据重复测量数据的特点, 需对正念注意觉知和拖延进行题目的可靠性分析。计算跨级相关系数公式为 $ICC = \text{组间变异} / (\text{组间变异} + \text{组内变异})$ 。根据 Cohen (1983) 的建议, 当 $ICC > 0.138$ 存在高度异质性; 在 0.059 至 0.138 之间为中度异质; 小于 0.059 则被认为不适合进行多层次分析。结果如表 1 所示, 这些变量的 ICC 值均大于 0.138, 表明均存在高度异质的组间差异, 符合多层次模型分析原则。

Table 1. Analysis of variance and ICC table for each observed variable

表 1. 各观察变量方差分析与 ICC 表

变量	M	τ_{00}	σ^2	总方差	ICC
正念注意觉知	2.85	0.62	0.68	1.29	0.48
拖延	2.16	0.32	0.32	0.64	0.51

注: τ_{00} 为个体间水平变异, σ^2 为个体内水平变异。

3.2. 描述性统计与相关分析

表 1 和表 2 显示了正念注意觉知和拖延的均值、被试内和被试间方差、组内相关系数(ICC)和变量间

的被试内、被试间相关系数。结果显示, 正念注意觉知组内相关系数为 0.48, 拖延组内相关系数为 0.51, 表明有 52% 正念注意觉知和 49% 拖延的变异是由被试内的差异造成的。因此, 研究数据适合采用两水平分析(张雷, 2003)。被试内相关分析表明, 正念注意觉知和拖延($r = -0.11$)存在负显著相关, 这表明当被试当天的正念注意觉知水平越高时, 他们的拖延程度也越高。

Table 2. Descriptive statistics and correlation analysis of variables

表 2. 各变量描述性统计与相关分析

变量	M	个体间 SD	1	2
1. 正念注意觉知	2.85	0.81	0.64	-0.38**
2. 拖延	2.16	0.59	-0.11**	0.79

注: 对角线上为该变量的 Cronbach's α 系数, 系数上方为个体间各变量相关大小, 下方为个体内各变量相关大小; *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$; 下同。

3.3. 正念注意觉知与拖延的双向关系

交叉滞后路径分析的结果表明, 前一天的正念注意觉知能够预测后一天的正念注意觉知($\gamma = 0.267, p < 0.001$), 前一天的拖延也能够预测后一天的拖延($\gamma = 0.28, p < 0.001$)。这说明, 正念注意觉知和拖延在 14 天的较短时间内呈现出较高的个体内稳定性。此外, 前一天的正念注意觉知能够负向预测后一天的拖延($\gamma = -0.08, p = 0.004$), 并且前一天的拖延也能负向预测后一天的正念注意觉知($\gamma = -0.11, p = 0.014$)。因而, 正念注意觉知和拖延存在相互负向预测作用(见表 3)。

Table 3. The relationship between mindful attention awareness and procrastination

表 3. 正念注意觉知和拖延之间的关系

效应	变量	γ (SE)	95% CI
自回归效应	正念注意觉知 T1 \rightarrow 正念注意觉知 T2	0.27(0.04)***	[0.21, 0.33]
	拖延 T1 \rightarrow 拖延 T2	0.28(0.04)***	[0.22, 0.34]
交叉滞后效应	正念注意觉知 T1 \rightarrow 拖延 T2	-0.08(0.02)**	[-0.13, -0.03]
	拖延 T1 \rightarrow 正念注意觉知 T2	-0.11(0.05)**	[-0.16, -0.04]

注: T1: 前一天; T2: 后一天; SE: 标准误; ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

4. 讨论

本研究采用日记方法检验正念注意觉知和拖延之间的动态相互作用模式。研究结果发现, 正念注意觉知和拖延呈显著负相关, 前一天的正念注意觉知显著负向预测第二天的拖延行为; 前一天的拖延行为显著负向预测第二天的正念注意觉知。

4.1. 正念注意觉知对拖延的预测作用

本研究的被试内相关分析表明, 正念注意觉知和拖延($r = -0.11$)存在负显著相关, 即当被试当天的正念注意觉知水平越高时, 他们的拖延程度越低, 这一结果支持了 H1。

从理论机制而言, 正念作为针对当下体验的一种非评判性觉察, 或许可借助提高个体对于任务的专注程度以及自我调控能力, 减少由于分心或者回避所引发的拖延现象(Kabat-Zinn, 2011), 举例来说, 当个体维持较高的正念水平时, 会更容易察觉到拖延的冲动并且及时对行为加以调整, 形成对任务的持续投入。这与谌梦桂(2019)所提出的“自我控制中介模型”相契合, 也就是说正念依靠提高自我控制能力来减

少冗思,降低拖延倾向,本研究的日记数据说明,这种抑制效应在日常情境当中有即时性,这支持了正念作为“状态性资源”对于行为的实时调节作用(Luo et al., 2023),与过往的横断面研究相比较,本研究采用纵向日记法的优势在于可捕捉个体内部的动态变化,规避了特质层面相关的静态局限。例如前人的跨层研究发现大学生正念与学术拖延呈现负相关,而本研究依靠14天的重复测量,指出同一个体在不同日子里正念波动对拖延的即时影响,体现了“当日正念——当日行为”的近端关联,为因果推论提供了更为严谨的时间顺序证据,本研究的被试内效应($r = -0.11$)虽说存在,但效应量相对较小,这可能反映出日常情境中拖延的多源性,即除了正念之外,任务难度、情绪状态、环境干扰等因素可能共同对拖延行为产生影响(Steel, 2007)。从现实意义方面,虽然单日效应量较小,但本研究为期14天的密集纵向数据表明,二者的负向关联具有时间上的稳定性与持续性。在长期学习生活中,这种微小的每日交互效应可能通过累积效应产生显著的长期影响:坚持每日提升正念水平,可逐步降低拖延频率;而持续减少拖延行为,也能逐步减轻对心理资源的消耗,进而稳定提升正念水平,形成良性循环。

前一天的正念注意觉知能够显著负向预测后一天的拖延行为($\gamma = -0.08, p = 0.004$),即当被试前一天的正念注意觉知水平越高时,他们后一天的拖延程度越低,这一结论验证了H2。

从理论层面看,这一结果契合“自我调节资源理论”(Muraven et al., 1998),即正念作为一种认知资源,能够通过增强个体的自我监控与行为控制能力,在次日面对任务时减少回避倾向。例如,当个体在某日通过正念练习提升了对当下的觉察力,这种状态性的正念资源可能延续至次日,使个体更易识别拖延诱因(如任务厌恶或目标模糊),并主动采取行动应对,而非延迟任务与Sirois和Tosti(2012)的研究结论一致,即高正念水平的个体更倾向于抑制拖延倾向,因为他们能够及时觉察任务相关情绪(如厌恶或焦虑),并通过非评判性接纳减少逃避行为。此外,正念可能通过增强认知灵活性和情绪调节能力(Tang et al., 2015),帮助个体在面对学业任务时更快从分心状态中恢复(Tuckey & Brewer, 2003),从而降低拖延频率。例如,当个体意识到拖延冲动时,正念的即时觉察特性可能促使其重新分配注意力至任务本身,而非沉溺于短期情绪缓解(Chambers et al., 2009)。

4.2. 拖延对正念注意觉知的预测作用

研究还发现,前一天的拖延行为能够显著负向预测后一天的正念水平($\gamma = -0.11, p = 0.014$),即当被试前一天的拖延水平越高时,他们后一天的正念注意觉知水平越低,验证了H3。

可能的原因是拖延对心理资源存在消耗效应:拖延行为有可能借助引发自我批评,像是内疚或者自责,又或者是认知负荷,例如任务堆积,以削弱个体对于当下经验的专注力(Wolters, 2003)。从理论机制方面来讲,此结果符合“自我调节资源损耗理论”(Muraven et al., 1998):拖延行为实际上是一种自我调节失败,呈现为对任务的回避或者低效执行,这样的过程会消耗个体的认知资源以及心理能量。当个体在某一天频繁出现拖延情况时,或许会由于任务未完成带来的压力、自我批判情绪或者时间紧迫感,使得次日的正念觉察能力下降,体现为对当下体验的关注度降低、非评判性接纳能力变弱,比如拖延者会因为没能完成任务而产生焦虑,这种情绪反刍可能占用注意资源,致使后续正念水平降低(Sirois, 2014)。而且拖延行为可能会强化自动化反应模式,比如习惯性逃避,削弱个体对当下体验的觉察能力(Bishop et al., 2004),未来研究可凭借生态瞬时评估(EMA)捕捉拖延之后的即时心理变化,验证这一机制。

4.3. 研究意义

4.3.1. 理论意义

以往研究多关注正念对拖延的单向影响,而本研究通过对日记数据的分析,能够更全面地揭示正念与拖延之间的双向作用关系,为该领域研究提供更丰富、更深入的理论见解,进一步完善正念与拖延相关理论体系。

4.3.2. 实践意义

明确正念与拖延的双向关系及其作用机制后, 可以深入剖析学业拖延的成因与机制, 为切实解决学业拖延问题提供关键依据; 本研究也有助于深化对正念的认知与理解, 进一步促进正念训练在大学生群体中的推广与应用, 为提升学生学习成效、增进身心健康构筑新的有力支撑。

4.4. 研究局限及展望

本研究存在一定的局限性以及有待优化的地方。首先, 虽然本研究采用的工具在信效度方面表现较为不错, 但自我报告这种方式依然有可能导致偏差出现, 基于这个情况, 后续研究可以考虑纳入他评报告等多种手段, 以此更客观地去剖析正念注意觉知和拖延之间的内在关联。其次, 样本仅仅局限于大学生群体, 并且追踪周期较短, 只有 14 天, 结论的普遍适用性需要借助长期追踪以及跨群体研究来加以验证, 没有考察潜在中介变量, 比如情绪状态或者自我效能感的作用, 未来可以构建更为复杂的多水平中介模型。最后, 本研究对正念与拖延双向作用机制的解释(正念通过提升自我控制、情绪接纳减少拖延; 拖延通过消耗认知资源、引发情绪反刍降低正念)仍属于理论推测, 尚未通过中介变量进行直接实证检验。未来可纳入中介变量(如情绪反刍、认知资源损耗等), 构建多水平中介模型, 直接验证正念与拖延之间的中介路径。

本研究采用日记法指出正念注意觉知与拖延存在双向动态关系, 突破了以往单向因果关系的限制, 为理解二者的交互作用提供了纵向证据, 有重要的理论价值; 在实践层面, 结果说明干预设计要兼顾双向路径: 一方面可借助正念训练提升即时觉察能力, 抑制拖延, 另一方面需关注拖延行为的即时干预, 防止其对正念资源造成长期损耗。未来, 学校可引入将正念课程与时间管理策略相结合的干预方案, 帮助大学生打破“拖延 - 正念下降”的负向循环, 提升学业表现以及心理健康水平。

5. 结论

本研究基于日记法研究, 从纵向角度探讨了正念注意觉知和拖延的因果预测关系。结果表明, 正念注意觉知与拖延呈显著负相关, 正念注意觉知不仅可以负向预测拖延, 拖延也可以负向预测正念注意觉知。因此, 正念注意觉知和拖延之间存在双向预测关系。

基金项目

山东省社会科学规划项目“新时代先进文化引领大学生文化自觉研究”(18CSZJ33)。

参考文献

- 谔梦桂(2019). 大学生正念水平对学业拖延的影响. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 聂晶, 鲍威, 陈苏雅(2017). 大学生学业拖延的团体干预疗效研究. *教育学术月刊*, (2), 67-75.
- 庞维国, 韩贵宁(2009). 我国大学生学习拖延的现状与成因研究. *清华大学教育研究*, 30(6), 59-65+94.
- 谢金营, 王静谦, 于丽玲(2025). 大学生沉浸体验与正性情绪动态关系的日记法研究. *中国心理卫生杂志*, 39(10), 917-921.
- 叶颖, 张琳婷, 赵晶晶, 孔风(2023). 感恩与社会幸福感的双向关系: 来自长期追踪法和日记法的证据. *心理学报*, 55(7), 1087-1098.
- 张雷(2003). *多层线性模型应用*. 教育科学出版社.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review, 29*, 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Cohen, J. (1983). The Cost of Dichotomization. *Applied Psychological Measurement, 7*, 249-253. <https://doi.org/10.1177/014662168300700301>
- Eltayeb, F. (2021). Mindfulness and Its Relation to Academic Procrastination among University Students. *Universal Journal of Educational Research, 9*, 917-927. <https://doi.org/10.13189/ujer.2021.090504>
- Flook, L., Hirshberg, M. J., Gustafson, L., McGehee, C., Knoeppel, C., Tello, L. Y. et al. (2025). Mindfulness Training Enhances Students' Executive Functioning and Social Emotional Skills. *Applied Developmental Science, 29*, 141-160. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2297026>
- Jermann, F., Billieux, J., Laroi, F., d'Argembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A. et al. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric Properties of the French Translation and Exploration of Its Relations with Emotion Regulation Strategies. *Psychological Assessment, 21*, 506-514. <https://doi.org/10.1037/a0017032>
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps. *Contemporary Buddhism, 12*, 281-306. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844>
- Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness, 1*, 161-173. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology, 32*, 175-185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Luo, X., Ma, J., & Hu, Y. (2023). Dynamic and Bidirectional Relation between Mindfulness and Procrastination among Female College Students. *Mindfulness, 14*, 2265-2275. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02216-2>
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and Mind-Wandering: Finding Convergence through Opposing Constructs. *Emotion, 12*, 442-448. <https://doi.org/10.1037/a0026678>
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-Control as a Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 774-789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. In F. M. Sirois, & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, Health, and Well-Being* (pp. 163-188). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-802862-9.00008-6>
- Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta-Analytic Evidence for Effects of Mindfulness Training on Dimensions of Self-Reported Dispositional Mindfulness. *Psychological Assessment, 28*, 803-818. <https://doi.org/10.1037/pas0000268>
- Sirois, F. M. (2014). Out of Sight, Out of Time? A Meta-Analytic Investigation of Procrastination and Time Perspective. *European Journal of Personality, 28*, 511-520. <https://doi.org/10.1002/per.1947>
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-Being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*, 237-248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
- 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>
- Suhadianto, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Mindfulness Based-Cognitive Therapy for Procrastination (MBC-P) to Decrease Muslim University Students' Academic Procrastination: Mixed Methods Research. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 10*, 101-119. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.22623>
- Tang, Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*, 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- 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>
- Tuckey, M. R., & Brewer, N. (2003). The Influence of Schemas, Stimulus Ambiguity, and Interview Schedule on Eyewitness Memory over Time. *Journal of Experimental Psychology: Applied, 9*, 101-118. <https://doi.org/10.1037/1076-898x.9.2.101>
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*, 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- 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>
- Yue, P., Zhang, J., & Jing, Y. (2024). Mindfulness and Academic Procrastination among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology, 15*, Article ID: 1409472. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409472>