

大学生时间管理对思政感知的影响：学业内卷行为与自我概念的链式中介作用

袁月¹, 关香丽²

¹云南民族大学教育学院, 云南 昆明

²玉溪师范学院教师教育学院, 云南 玉溪

收稿日期: 2026年8月4日; 录用日期: 2026年9月10日; 发布日期: 2026年9月23日

摘要

为探讨大学生时间管理倾向对思政感知的影响及其内在心理机制, 本研究基于资源保存理论与自我决定理论, 构建了一个链式中介模型, 考察学业内卷行为与自我概念在二者之间的序列中介作用。采用方便抽样法, 选取云南和陕西两省高校共489名大学生(Mage = 20.3岁; 男生47.85%), 使用青少年时间管理倾向量表、大学生学业内卷量表、Wallace自我概念量表及大学生课程思政感知量表进行问卷调查。结果表明: (1) 时间管理倾向对思政感知的直接效应不显著, 提示其影响可能以间接路径为主; (2) 学业内卷行为与自我概念在时间管理倾向与思政感知之间构成显著的链式中介路径, 间接效应值为0.029, Bootstrap 95%置信区间为[0.004, 0.061], 效应占比15.10%; (3) 学业内卷行为单独的中介路径呈现显著的遮掩效应, 间接效应值为-0.059, 95%置信区间为[-0.121, -0.008]。上述发现揭示了时间管理倾向对思政感知影响的复杂作用机制: 良好的时间管理能力通过抑制非理性内卷竞争、保护与提升自我概念, 间接增强大学生的思政感知; 而学业内卷行为在时间管理与思政感知之间的遮掩效应则提示, 内卷行为的降低也可能通过削弱某些与竞争相关的参与动机而减弱思政感知。本研究首次将时间管理倾向与思政感知纳入同一心理机制模型, 为高校通过协同开展时间管理训练、优化竞争生态与提升自我概念以增强思政教育实效性提供了实证依据。

关键词

时间管理倾向, 思政感知, 学业内卷行为, 自我概念, 链式中介

Time Management Disposition and Perception of Ideological and Political Education in College Students: Serial Mediation of Academic Involution and Self-Concept

文章引用: 袁月, 关香丽(2026). 大学生时间管理对思政感知的影响: 学业内卷行为与自我概念的链式中介作用. 心理学进展, 16(9), 409-419. DOI: 10.12677/ap.2026.169462

Yue Yuan¹, Xiangli Guan²

¹School of Education, Yunnan Minzu University, Kunming Yunnan

²School of Teacher Education, Yuxi Normal University, Yuxi Yunnan

Received: August 4, 2026; accepted: September 10, 2026; published: September 23, 2026

Abstract

To investigate the impact of college students' time management disposition on their perception of ideological and political education (IPE) and its underlying psychological mechanisms, this study, grounded in Conservation of Resources Theory and Self-Determination Theory, constructed a serial mediation model examining the sequential mediating roles of academic involution behavior and self-concept. A convenience sample of 489 college students (Mage = 20.3 years; 47.85% male) from universities in Yunnan and Shaanxi provinces completed the Adolescence Time Management Disposition Scale, the College Students' Academic Involution Scale, the Wallace Self-Concept Scale, and the University Classroom Ideological and Political Education Integration Student Perception Scale. Results showed that: (1) The direct effect of time management disposition on IPE perception was not significant; (2) Academic involution behavior and self-concept formed a significant serial mediation pathway between time management disposition and IPE perception, with an indirect effect value of 0.029 (Bootstrap 95% CI [0.004, 0.061]), accounting for 15.10% of the total effect; and (3) The separate mediating pathway through academic involution behavior exhibited a significant suppression effect, with an indirect effect value of -0.059 (95% CI [-0.121, -0.008]). These findings reveal a complex mechanism with multiple pathways: effective time management indirectly enhances IPE perception by curbing irrational involution competition and protecting or promoting self-concept; however, the reduction of involution behavior may also weaken superficially high perception, possibly due to reduced competition-related motivational engagement. Notably, this interpretation remains tentative and alternative explanations cannot be ruled out.

Keywords

Time Management Disposition, Perception of Ideological and Political Education, Academic Involution Behavior, Self-Concept, Serial Mediation

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

1.1. 时间管理倾向与大学生发展

时间管理倾向是指个体在对待时间功能和价值、运用时间方式上所表现出的心理和行为特征,包括时间价值感、时间监控感和时间效能感三个维度(黄希庭, 张志杰, 2001)。作为个体自我调节能力的重要组成部分,良好的时间管理能力能够显著提升大学生的核心自我评价与积极学业情绪,并在自尊与拖延行为之间发挥中介作用(郭婉然等, 2024; 韩会芳等, 2014),是预测个体主观幸福感与学业投入水平的重要心理资源。然而,关于时间管理倾向如何影响大学生思想政治教育感知的研究尚属空白,其内在作用机制有待进一步探索。

1.2. 学业内卷行为的内涵与心理效应

“内卷”一词源于人类学研究,用以描述社会文化模式发展到一定阶段后出现的内部过度精细化与低效竞争现象。在教育心理学领域,学业内卷行为指大学生在学业竞争中表现出的非理性过度投入,包括被动型内卷、功利型内卷与裹挟式内卷等表现形式(杨秀芹等, 2022)。现有研究表明,上行社会比较与就业焦虑能够显著预测学业内卷行为(Ye et al., 2025; 苑津山, 幸泰杞, 2021),而内卷行为又会通过提升压力知觉进而影响心理健康,甚至诱发焦虑与抑郁等心理问题。值得注意的是,学业内卷行为与自我概念之间存在显著的负向关联——内卷程度越高,个体对自我学业能力的负面认知越强(张傲杨, 2022)。然而,目前关于学业内卷行为后果的研究多集中于心理健康领域,其是否及如何影响大学生的思政教育接受度,尚未得到充分关注。

1.3. 自我概念的理论框架与功能

自我概念是个体对自身存在的认知、体验和评价,直接影响大学生的学习动机、学业投入与学业成就(Marsh & Craven, 2006)。根据 Shavelson 等人的多维度层次模型,学业自我概念包含学业能力知觉、学业行为自控、学业情感体验与学业成就价值等多个维度,各维度既相互独立又彼此关联(Shavelson et al., 1976)。实证研究发现,学业自我概念在学习动机与学习成绩之间具有中介作用,且能够显著负向预测隐性逃课行为(鲁平等, 2016)。在思政教育领域,自我概念清晰度与个体的社会适应、价值感知密切相关;高自我概念的个体往往具有更稳定的内在价值体系,能够更积极地感知和接纳外部教育影响。因此,自我概念可能是连接个体行为模式与思政感知的重要心理桥梁。

1.4. 思政感知的研究进展

思政感知是指大学生对高校思想政治教育内容、方式及价值的认知评价与情感体验,涵盖对思政课程、课程思政以及日常思政活动的认同感与获得感(袁月等, 2026)。现有研究多从教育学视角探讨思政课程的教学改革与效果评估,然而从心理学视角考察思政感知的前因变量与中介机制的研究相对匮乏。根据社会认知理论,个体对外部教育信息的接受与内化程度受到其自我认知系统与行为经验的共同调节。因此,将思政感知纳入心理变量网络,探讨其前因变量与中介机制,对于提升思政教育的针对性与实效性具有重要意义。

1.5. 变量间关系的理论分析与研究假设

基于资源保存理论(Conservation of Resources Theory, COR),个体倾向于获取、保护和构建资源,关键资源的充裕有助于促进建设性资源的积累(Hobfoll, 1989)。时间管理作为一种重要的元认知资源,能够帮助大学生合理规划学习生活、提升自我效能感,从而以更积极的心态参与思政教育活动。然而,在高度竞争的教育环境中,当时间管理所节省的认知资源被消耗于非理性的内卷竞争时,个体反而可能陷入资源损耗的恶性循环。学业内卷行为可能导致学生对教育价值的认知扭曲,将思政教育视为竞争中的“额外负担”而非发展资源,从而降低思政感知水平。

与此同时,根据自我决定理论(Self-Determination Theory),自我概念清晰度高的个体具有更稳定的内在价值体系,能够更好地整合外部教育信息(Ryan & Deci, 2000)。积极的自我概念有助于个体形成稳定的价值信念,从而更主动地感知和内化思政教育内容。综合上述分析,时间管理倾向可能通过“学业内卷行为 → 自我概念”的链式路径间接影响思政感知:善于时间管理的大学生能够减少非理性的内卷投入,避免因过度竞争而损害自我概念,进而以更为积极开放的心态感知思政教育内容。

综上所述,现有研究存在以下不足:第一,关于思政感知的前因变量研究多集中于教育情境因素,缺乏

从学生个体心理特质与行为模式角度的实证探讨；第二，时间管理、学业内卷行为与自我概念三者之间的关系虽已分别得到验证，但尚未有研究将其整合于同一模型中考察对思政感知的联合影响；第三，学业内卷行为与自我概念在时间管理影响思政感知过程中的具体作用路径尚不明确。据此，本研究提出以下假设：

- H1：大学生时间管理倾向显著正向预测思政感知。
- H2：学业内卷行为在时间管理倾向与思政感知之间起中介作用。
- H3：自我概念在时间管理倾向与思政感知之间起中介作用。
- H4：学业内卷行为与自我概念在时间管理倾向与思政感知之间起链式中介作用。

2. 研究方法

2.1. 被试与研究程序

本研究采用方便抽样的方法，研究对象为云南和陕西省高校中在校大学生，共发放问卷 545 份，去除无效问卷 56 份，共回收问卷 489 份，问卷回收率为 89.72%，人口学信息如表 1。

Table 1. Descriptive statistics of demographic variables (n = 489)
表 1. 人口学变量统计描述(n = 489)

变量	类别	频率(n)	百分比(%)
性别	男生	234	47.85
	女生	255	52.15
年级	大一	120	24.54
	大二	117	23.93
	大三	103	21.06
	大四	149	30.47

2.2. 研究工具

2.2.1. 时间管理倾向的测量

为评估被试在时间管理方面的心理与行为特征，本研究选用黄希庭和张志杰(2001)编制的《青少年时间管理倾向量表》(Adolescence Time Management Disposition Scale, ATMD)。该量表包含时间价值感、时间监控观和时间效能感三个分量表，共计 44 个题项。其中，时间价值感分量表 10 题，测量个体对时间功能与价值的稳定信念；时间监控观分量表 24 题，反映个体在目标设定、计划安排、时间分配及结果反馈等方面的监控能力；时间效能感分量表 10 题，评估个体对时间管理行为的信心与预期。量表采用 Likert 5 点计分，从“完全不符合”到“完全符合”分别计 1~5 分，其中第 9、17、27、30、41 题为反向计分题，其余条目正向计分。得分越高，表明被试的时间管理倾向越强。该量表在本研究中的 Cronbach’s α 系数为 0.947。

2.2.2. 学业内卷行为的测量

学业内卷行为的评估采用唐莹(2024)编制的《大学生学业内卷量表》。该工具用于测查大学生在学业情境中为获取优势评价或教育资源而表现出的过度竞争与无效投入倾向，包含个人内卷行为与学业内卷氛围两个维度，共 12 个题项。量表采用 Likert 5 点计分，1 分表示“完全不符合”，5 分表示“完全符合”，总分越高意味着被试的学业内卷程度越严重。该量表在既往研究中表现出良好的测量学属性，本研究测得的内部一致性系数为 0.909。

2.2.3. 自我概念的测量

本研究采用 Wallace 自我概念量表(Wallace Self-Concept Scale, WSCS)的中文修订版评估被试的一般自我概念水平。该量表由 Wallace 等人(1984) originally 编制, 后经杨晓燕(2002)修订为中文版本。量表为单维结构, 共 15 对双极形容词, 内容涉及个体对自身整体形象的认知与评价, 如“被动的 - 主动的”“消极的 - 积极的”等。采用 7 点计分, 其中第 1、4、6、8、10、13 题为反向计分, 其余条目正向计分, 总分越高表示个体的自我概念越积极。该量表中文版在中学生及大学生群体中均具有较好的信效度(丛中, 高文凤, 1999), 本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.76。

2.2.4. 课程思政感知的测量

大学生对课程思政融入效果的感知水平采用袁月和马文婷(2026)编制的《大学生课程思政感知量表》(University Classroom Ideological and Political Education Integration Student Perception Scale, UCIPIS)进行调查。该量表以认知 - 情感 - 行为(Cognition-Affect-Conation, CAC)理论为框架, 包含认知理解、元素感知、情感认同、教学方式评价和行为转化五个维度, 共 31 个题项。认知理解维度测查学生对课程思政内涵与价值的理性认识; 元素感知维度反映学生对课堂中思政元素融入的识别与觉察; 情感认同维度评估学生在课程思政学习中产生的正向情绪体验; 教学方式评价维度考察学生对教师思政融入方式的认可程度; 行为转化维度测量学生将课程思政内容内化为实际行动的倾向。量表采用 Likert 5 点计分, 从“完全不符合”到“完全符合”分别计 1~5 分, 总分越高表明被试的课程思政感知水平越高。该量表经大样本实证检验, 具有良好的结构效度与内部一致性信度, 总量表 Cronbach's α 系数为 0.96, 各维度 α 系数介于 0.87~0.91 之间, 重测信度为 0.85 (袁月, 马文婷, 2026)。

2.3. 数据处理

本研究的数据分析使用 SPSS23.0 软件, 进行共同方法偏差分析、描述性统计、相关分析等, 然后使用插件 PROCESS 进行中介效应分析。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差

鉴于本研究所涉变量均通过同一被试群体的自我报告获取, 无法完全排除共同方法偏差(Common Method Bias, CMB)对变量间关系估计造成的潜在威胁。为评估 CMB 的严重程度, 研究采用 Harman 单因素检验法, 对全部测量题项进行未旋转的主成分分析。结果显示, 在未旋转条件下共析出 9 个特征值大于 1 的公因子, 首个因子解释总方差的 28.42%, 显著低于 40%临界阈值(周浩, 龙立荣, 2004)。此外, 研究在施测环节采取了匿名填答、部分条目反向计分等程序控制策略, 从数据收集层面进一步削弱了共同方法偏差的潜在影响。综合来看, 本研究数据中共同方法偏异的效应处于可控水平, 不足以对后续变量间关系的估计产生系统性扭曲, 数据质量满足后续统计推断的基本要求。

3.2. 相关性分析

在开展中介效应检验之前, 首先对各研究变量进行描述统计与 Pearson 相关分析, 以初步考察变量间的关联模式。由表 2 可知, 时间管理倾向与自我概念呈显著正相关($r=0.453, p<0.01$), 与学业内卷行为呈显著负相关($r=-0.294, p<0.01$); 学业内卷行为与自我概念呈显著负相关($r=-0.307, p<0.01$), 与思政感知呈显著正相关($r=0.320, p<0.01$); 时间管理倾向与思政感知之间亦存在显著正相关($r=0.134, p<0.01$); 自我概念与思政感知之间呈显著正相关($r=0.113, p<0.05$)。上述相关分析结果为后续构建链式中介模型提供了初步依据, 即各变量间存在统计学意义上的共变关系, 满足进一步检验中介效应的前提条件。

Table 2. Descriptive statistics and correlation matrix
表 2. 各变量描述统计及相关矩阵

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	5
1) 学业内卷	2.78	0.75	-			
2) 思政感知	3.59	0.78	0.320**	-		
3) 时间管理	3.47	0.69	-0.294**	0.134**	-	
4) 自我概念	3.69	0.71	-0.307**	0.113*	0.453**	-

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。对角线下方为 Pearson 相关系数。

3.3. 链式中介效应分析

在相关分析基础上,本研究采用 Hayes (2013)编制的 SPSS PROCESS 插件中的 Model 6 (链式中介模型),通过 Bootstrap 法重复抽样 5000 次,对时间管理倾向影响思政感知的路径机制进行检验。模型中,时间管理倾向为自变量(X),思政感知为因变量(Y),学业内卷行为(M₁)与自我概念(M₂)为并行与序列中介变量。若 Bootstrap 95%置信区间不包含 0,则表明该路径效应具有统计学显著性。

各路径的回归系数详见表 3,时间管理倾向对学业内卷行为的负向预测作用显著($\beta = -0.110, p < 0.05$),表明时间管理倾向越强的大学生,其学业内卷行为水平越低;学业内卷行为对自我概念的负向预测作用显著($\beta = -0.307, p < 0.001$),表明学业内卷行为越高,大学生的自我概念水平越低;学业内卷行为对思政感知的正向预测作用显著($\beta = 0.124, p < 0.05$);自我概念对思政感知的正向预测作用显著($\beta = 0.391, p < 0.001$)。然而,时间管理倾向对思政感知的直接预测作用未达到显著水平($\beta = 0.087, p > 0.05$)。这一结果提示,时间管理倾向对思政感知的影响可能主要通过中介变量传递,但也不应排除两者间真实关系本就微弱,或存在未被测量的抑制变量(如学业压力、政治自我效能感等)的可能性(温忠麟, 叶宝娟, 2014)。此外,时间管理倾向对自我概念的直接预测作用亦不显著($\beta = 0.040, p > 0.05$),提示时间管理倾向需要通过学业内卷行为的完全中介进而影响自我概念。

Table 3. Path coefficients in the serial mediation model
表 3. 链式中介模型中各路径的回归系数

结果变量	预测变量	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	* <i>t</i> *
思政感知	时间管理倾向	0.008	2.982	0.087	1.727
学业内卷行为	时间管理倾向	0.012	4.698	-0.11	2.031*
自我概念	学业内卷行为	0.095	20.158	-0.307	-6.296***
思政感知	时间管理倾向	0.161	24.666	0.087	1.727
	学业内卷行为			0.124	2.448*
	自我概念			0.391	7.970***

注: * $p < 0.05$, *** $p < 0.001$ 。

链式中介的总间接效应由三条路径构成,Bootstrap 分析结果详见表 4。首先,路径 1 为时间管理倾向 → 学业内卷行为 → 思政感知。该路径的间接效应值为-0.059,Bootstrap 95%置信区间为[-0.121, -0.008],区间不包含 0,表明该路径具有显著的负向间接效应。其中,时间管理倾向负向预测学业内卷行

为($\beta = -0.110, p < 0.05$), 学业内卷行为正向预测思政感知($\beta = 0.124, p < 0.05$)。这一结果意味着, 时间管理倾向较高的个体, 其学业内卷行为水平较低, 而学业内卷行为的降低反而削弱了思政感知, 呈现出显著的遮掩效应(suppression effect)。换言之, 学业内卷行为在时间管理倾向与思政感知之间起负向中介作用, 部分抵消了时间管理可能带来的积极影响。

此外, 时间管理倾向 $\rightarrow$ 自我概念 $\rightarrow$ 思政感知路径 2 的间接效应值为 0.005, Bootstrap 95%置信区间为 $[-0.081, 0.087]$, 区间包含 0, 表明该路径在统计学上不显著。尽管时间管理倾向与自我概念呈显著正相关($r = 0.453, p < 0.01$), 自我概念与思政感知呈显著正相关($r = 0.113, p < 0.05$), 但在控制学业内卷行为后, 时间管理倾向对自我概念的预测作用不显著($\beta = 0.040, p > 0.05$), 导致该间接路径未能获得统计学支持。

最后, 路径 3 时间管理倾向 $\rightarrow$ 学业内卷行为 $\rightarrow$ 自我概念 $\rightarrow$ 思政感知的链式路径的间接效应值为 0.029, Bootstrap 95%置信区间为 $[0.004, 0.061]$, 区间不包含 0, 表明该链式中介路径具有显著的正向间接效应。具体而言, 时间管理倾向通过降低大学生的学业内卷行为($\beta = -0.110, p < 0.05$), 进而提升其自我概念水平($\beta = -0.307, p < 0.001$), 最终增强对思政教育的正向感知($\beta = 0.391, p < 0.001$)。该路径占总效应的 15.10%, 揭示了时间管理倾向影响思政感知的一条重要心理传递链条: 良好的时间管理能力有助于个体从非理性的内卷竞争中抽身, 减少不必要的学业过度投入, 从而保护或提升自我概念; 而积极的自我概念又促使大学生以更为开放、认同的心态感知和接纳思政教育内容。

Table 4. Serial mediation of academic involution and self-concept between time management tendency and ideological and political perception

表 4. 学业内卷行为与自我概念在时间管理倾向与思政感知之间的链式中介效应

效应类型	路径	效应值	SE	Bootstrap 95%CI	效应占比
总效应	$X \rightarrow Y$	0.192	0.111	$[-0.027, 0.411]$	1
直接效应	$X \rightarrow Y$	0.087	0.051	$[-0.014, 0.188]$	0.4531
间接效应 1	$X \rightarrow M_1 \rightarrow Y$	-0.059	0.029	$[-0.121, -0.008]$	-0.3073
间接效应 2	$X \rightarrow M_2 \rightarrow Y$	0.005	0.043	$[-0.081, 0.087]$	0.026
间接效应 3	$X \rightarrow M_1 \rightarrow M_2 \rightarrow Y$	0.029	0.015	$[0.004, 0.061]$	0.151

注: X = 时间管理倾向; M₁ = 学业内卷行为; M₂ = 自我概念; Y = 思政感知。Bootstrap 重复抽样次数 = 5000。CI = 置信区间。

综上, 学业内卷行为与自我概念在时间管理倾向与思政感知之间构成了显著的链式中介效应。值得注意的是, 学业内卷行为在该模型中扮演着双重角色: 一方面, 它作为负向中介路径的传递变量, 其水平的降低会减弱个体的思政感知(路径 1); 另一方面, 它又是链式正向路径(路径 3)的启动环节, 即时间管理倾向通过降低内卷行为而提升自我概念, 最终增强思政感知。两条路径的符号相反, 反映了学业内卷行为在时间管理与思政感知之间的复杂作用机制。完整的链式中介模型及各路径系数见图 1。

4. 讨论

本研究基于资源保存理论与社会认同理论, 构建了一个链式中介模型, 考察了大学生时间管理倾向对思政感知的影响机制, 以及学业内卷行为与自我概念在其中的中介作用。结果总体上支持了本研究的假设, 揭示了时间管理倾向影响思政感知的复杂心理路径。

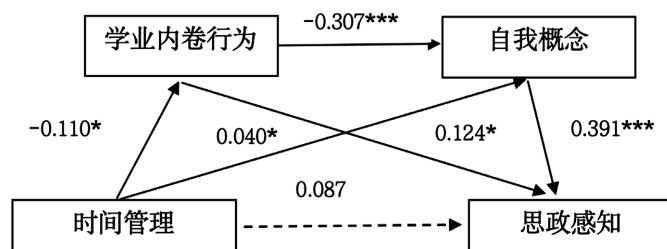


Figure 1. Serial mediation model between time management disposition and ideological-political perception: Academic involvement and self-concept as mediators

图 1. 学业内卷行为与自我概念在时间管理倾向与思政感知之间的链式中介模型

4.1. 时间管理倾向对思政感知直接效应不显著

本研究发现,在控制中介变量后,时间管理倾向对思政感知的直接效应不显著。直接效应不显著并不等同于影响完全通过中介传递,其也可能反映时间管理倾向与思政感知之间的真实关系本就微弱,或存在其他未被测量的抑制变量。这一结果看似与假设1不符,但从资源保存理论(Conservation of Resources Theory, COR)的视角审视则具有其合理性。Hobfoll (1989)指出,个体倾向于获取、保护和构建资源,但单一资源的存在并不必然直接转化为特定领域的发展性结果,关键在于资源如何被分配与使用。时间管理作为一种元认知资源,其功能更多地体现在对学习活动的计划、监控与调节上,而非直接作用于价值认同与政治感知。换言之,善于时间管理的大学生未必会自动产生更高的思政感知,时间资源需要经由特定的行为与认知转化路径才能作用于思政教育领域。直接效应不显著也可能受到抑制变量的影响。例如,善于时间管理的学生可能将更多精力投入专业学习而非思政活动,这种学业投入偏好可能抑制了时间管理对思政感知的正向直接效应。未来研究有必要纳入更多远端与近端变量,以厘清直接效应不显著的实质原因。

此外,思政感知作为一种涉及认知、情感与行为的多维态度结构(袁月, 马文婷, 2026),其形成受到家庭教养、社会文化、学校氛围及个体特质等多重因素的共同影响。在诸多前因变量中,时间管理倾向可能仅扮演“远端背景因素”的角色,需要通过更为近端的心理与行为变量才能对思政感知产生实质性影响。本研究中链式中介路径的显著性恰恰印证了这一推断,即时间管理倾向需经由学业内卷行为与自我概念的序列传递,方能间接作用于思政感知。

4.2. 学业内卷行为与自我概念的链式中介效应

本研究的核心发现是,学业内卷行为与自我概念在时间管理倾向与思政感知之间构成显著的链式中介路径,约占总效应的15.10%。该路径揭示时间管理倾向、降低学业内卷行为、提升自我概念、增强思政感知的完整心理传递链条,具有重要理论与现实意义。

从资源保存理论视角看,善于时间管理的个体能够更合理地分配认知资源,减少因盲目竞争导致的有效投入与资源耗竭(陈必忠, 孙晓军, 2022)。当大学生从过度内卷竞争中抽身,其心理资源得以释放,学业自我效能感与整体自我评价随之提升。自我概念作为个体对自身存在的主观认知与体验(Marsh & Craven, 2006),在资源充裕的情境下更容易向积极方向发展。进一步地,根据自我决定理论(Self-Determination Theory),自我概念的积极发展意味着个体基本心理需要(尤其是胜任感与自主感)的满足,这将促进其对外部教育信息的主动内化(Ryan & Deci, 2000)。在思政教育情境中,具有积极自我概念的大学生更可能以开放、接纳的心态感知课程思政内容,将价值引领视为自我成长的资源而非外部强加的负担,从而产生更高水平的思政感知。

这一链式中介路径的发现也符合压力认知评价理论的基本逻辑(Lazarus & Folkman, 1984)。学业内卷

行为本质上是一种持续性的学业压力源, 长期处于内卷竞争中的个体会将大量认知资源消耗于社会比较与焦虑应对, 导致对自我能力的负面评价(张傲杨, 2022)。当时间管理倾向有效降低了个体的内卷水平, 其对学业情境的威胁性评价随之减弱, 自我概念得以修复与提升; 而积极的自我评价又促使个体以更为正向的方式解读和接纳思政教育内容, 最终提升思政感知。本研究将时间管理、内卷行为、自我概念与思政感知整合于同一模型中, 首次从资源保护-压力缓解-价值内化的视角揭示了时间管理倾向影响思政感知的序列机制, 拓展了课程思政效果评估的心理学研究路径。

4.3. 学业内卷行为的遮掩效应分析

本研究一个值得关注的发现是, 学业内卷行为在时间管理倾向与思政感知之间发挥了显著的间接效应。根据温忠麟和叶宝娟(2014)的界定, 当间接效应与直接效应符号相反、总效应被削弱时, 即构成遮掩效应。在本研究中, 时间管理倾向通过降低学业内卷行为进而削弱了思政感知, 表现为一条与链式中介路径方向相反的负向间接路径。

遮掩效应的存在提示我们, 学业内卷行为与思政感知之间可能存在更为复杂的心理关联。本研究中, 学业内卷行为对思政感知具有显著的正向预测作用, 即内卷程度越高的大学生, 其思政感知水平反而越高。一种可能的解释是, 在高竞争的教育环境中, 学业内卷行为往往与强烈的成就动机和外部评价导向相伴而生(杨秀芹等, 2022)。此类学生可能将思政课程或课程思政活动视为获取学分、评奖评优的“工具性资源”, 从而表现出较高的表面性参与和感知水平, 即存在工具性参与倾向。然而, 这一解释仅为有待验证的假设之一。学业内卷行为与思政感知的正向关联也可能源于测量误差(如高内卷学生更倾向于社会赞许性作答)、共同方法偏差的残余影响, 或存在共同的第三方变量(如成就动机、外部评价导向、学业规范压力等)同时驱动了内卷行为与表层思政参与。在排除上述替代解释之前, 不宜将二者的正向关联简单归结为工具性参与或非基于价值内化的表层接受。当时间管理倾向降低了个体的内卷水平, 这种功利性的思政感知来源随之减弱, 从而在统计上表现为遮掩效应。

从另一角度看, 遮掩效应的存在恰恰说明, 时间管理倾向对思政感知的潜在积极影响被学业内卷行为所“掩盖”。若不考虑学业内卷行为的中介作用, 时间管理倾向对思政感知的总效应($\beta=0.192$)将因遮掩路径的存在而被低估。这也提示高校思政教育工作者, 单纯提升学生的时间管理能力并不足以直接增强其思政感知, 关键在于引导学生将节省下来的认知资源从无效的内卷竞争中转向积极的价值建构与自我发展。

4.4. 理论贡献

本研究的理论贡献主要体现在以下三个方面。第一, 拓展了时间管理倾向影响思政感知的机制研究。既往关于时间管理的研究多聚焦于学业表现、心理健康等近端结果变量(韩会芳等, 2014), 本研究将其拓展至思政感知这一具有价值导向性的远端变量, 并揭示了“抑制内卷-提升自我”的序列中介机制, 丰富了时间管理研究的理论边界。第二, 为课程思政效果评估提供了心理学视角的实证支持。现有课程思政研究多以教育学视角探讨教学设计(朱松泽, 李楚欣, 2023), 本研究从学生个体心理特质与行为模式出发, 证实了自我概念在思政感知形成中的关键桥梁作用, 为理解课程思政育人内化的心理路径提供了新证据。第三, 发现了学业内卷行为在时间管理与思政感知之间的遮掩效应, 揭示了内卷行为可能带来的“虚假认同”现象, 为反思当前高校学业竞争生态提供了心理学依据。

4.5. 实践启示

基于上述发现, 本研究提出以下教育实践建议。首先, 高校应加强大学生时间管理训练, 但不仅限于传授时间规划技巧, 更应引导学生树立合理的成就目标, 避免将节省的时间资源投入非理性的内卷竞

争。其次, 高校需着力缓解校园内的学业内卷氛围, 通过优化评价机制、拓展多元发展通道等方式, 降低学生的比较焦虑与过度竞争倾向, 从而减少内卷行为对自我概念的侵蚀。再次, 心理健康教育与思政教育应形成协同机制, 通过团体辅导、自我探索课程等方式提升大学生的自我概念水平, 使其以更为积极稳定的心态接纳和内化思政教育内容。最后, 思政教育工作者应关注学生参与思政活动的动机类型, 通过提升课程质量与教学感染力, 引导学生从被动感知走向主动接纳。

4.6. 研究局限与展望

本研究存在以下局限。第一, 研究采用横断面设计, 无法确立变量间的因果时序关系。尽管链式中介模型在统计上能够检验变量间的路径关系, 但时间管理倾向、学业内卷行为、自我概念与思政感知之间的动态影响仍需通过追踪研究或实验设计加以验证。第二, 所有变量均通过自我报告法测量, 虽然共同方法偏差检验结果表明 CMB 处于可控水平, 但未来研究可考虑采用行为观察、同伴评定等多元方法以减少方法学偏差。第三, 样本来源于云南省高校, 且以本科生为主, 研究结论向其他地区、其他学段学生群体的推广需谨慎。未来研究可扩大抽样范围, 纳入研究生、高职学生等群体, 并考察学科类型、学校层次等调节变量的作用。此外, 本研究发现的遮掩效应提示, 学业内卷行为与思政感知之间的正向关联可能涉及复杂的动机机制, 未来可采用质性研究方法深入探索高内卷学生思政感知的心理实质。

4.7. 结论

本研究以大学生为对象, 考察了时间管理倾向对思政感知的影响及其中介机制。结果表明: (1) 时间管理倾向对思政感知的直接效应不显著; (2) 学业内卷行为与自我概念在时间管理倾向与思政感知之间发挥显著的链式中介作用, 即时间管理倾向通过降低学业内卷行为、提升自我概念, 进而增强思政感知; (3) 学业内卷行为在时间管理倾向与思政感知之间发挥显著的遮掩效应。上述结果揭示了大学生时间管理倾向影响思政感知的复杂作用机制: 一方面, 良好的时间管理能力通过抑制内卷竞争、促进自我概念发展, 间接提升思政感知; 另一方面, 内卷行为的降低又会削弱功利性的思政感知来源。本研究为高校通过时间管理训练、内卷行为干预与自我概念提升的协同路径来增强思政教育实效性提供了实证依据。

参考文献

- 陈必忠, 孙晓军(2022). 中国内地大学生时间管理倾向的时代变迁: 1999-2020. *心理科学进展*, 30(9), 1968-1980.
- 丛中, 高文凤(1999). 自我接纳问卷的编制与信度效度检验. *中国行为医学科学*, 8(1), 20-22.
- 郭婉然, 陶梦欣, 钟元赫, 李牧宸(2024). 大学生时间管理倾向对积极学业情绪的影响: 核心自我评价的中介作用. *心理学进展*, 14(3), 204-213.
- 韩会芳, 李义安, 韦嘉, 张进辅(2014). 大学生自尊与拖延: 时间管理倾向的中介效应. *西南师范大学学报(自然科学版)*, 39(10), 106-110.
- 黄希庭, 张志杰(2001). 青少年时间管理倾向量表的编制. *心理学报*, 33(4), 338-343.
- 鲁平, 安妍, 李洋(2016). 大学生学业自我概念、学习动机与学习成绩的关系. *中国健康心理学杂志*, 24(7), 1089-1092.
- 唐莹(2024). 大学生学业内卷行为量表的编制及影响因素研究. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 杨晓燕(2002). *Wallace 自我概念量表在中学生中的应用*. 硕士学位论文, 广州: 华南师范大学.
- 杨秀芹, 徐叶莹, 汪宇(2022). 艰难的突围: 大学生“内卷”的多重效应. *高教探索*, (5), 118-123.
- 袁月, 马文婷, 关香丽(2026). 基于认知-情感-行为模型的大学生课程思政感知量表编制. *心理学进展*, 2026, 16(9), 243-254.
- 苑津山, 幸泰杞(2021). “入局与破局”: 高校学生内卷参与者的行为逻辑与身心自救. *高教探索*, (10), 123-128.
- 张傲杨(2022). 大学生内卷化困境生成机理透视——基于大学生学习动机发展的自我系统模型. *科教文汇*, (24), 18-21.

- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 朱松泽, 李楚欣(2023). 课程思政对大学生政治认同的影响机理研究——以首都高校大学生为研究对象. *成都理工大学学报(社会科学版)*, 31(4), 103-112.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44, 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal Effects of Self-Concept and Performance from a Multidimensional Perspective: Beyond Seductive Pleasure and Unidimensional Perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 133-163. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00010.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Wallace, G. R., Spaner, S. D., & Filer, P. S. (1984). Factorial Comparison of the Wallace Self-Concept Scale between Special Education Teachers and Regular Classroom Teachers. *Educational and Psychological Measurement*, 44, 199-207. <https://doi.org/10.1177/0013164484442003>
- Ye, X., Yang, W., Cheng, T., & Gao, H. (2025). The Relationship between Academic Delay of Gratification and Depressive Symptoms among College Students: Exploring the Roles of Academic Involution and Academic Resilience. *Behavioral Sciences*, 15, Article No. 1486. <https://doi.org/10.3390/bs15111486>