

消极完美主义和拖延的关系

——心理弹性与自我控制的作用

黄文治

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2025年1月22日; 录用日期: 2025年3月4日; 发布日期: 2025年3月14日

摘 要

为探究消极完美主义、心理弹性、自我控制与拖延的关系, 采用问卷法对382名大学生进行调查。结果发现: 消极完美主义与拖延显著正相关, 消极完美主义分别与心理弹性和自我控制显著负相关, 拖延分别与心理弹性和自我控制显著负相关, 心理弹性与自我控制显著正相关。消极完美主义可以分别以心理弹性和自我控制为中介来预测拖延; 也可以依靠心理弹性和自我控制的链式中介效应来间接预测拖延, 但消极完美主义对拖延的直接效应不显著。研究揭示了消极完美主义与拖延的关系, 对消极完美主义者克服拖延具有一定的启示意义。

关键词

消极完美主义, 心理弹性, 自我控制, 拖延

The Relationship between Negative Perfectionism and Procrastination

—The Role of Resilience and Self-Control

Wenzhi Huang

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Jan. 22nd, 2025; accepted: Mar. 4th, 2025; published: Mar. 14th, 2025

Abstract

In order to explore the relationship between negative perfectionism, resilience, self-control and procrastination, 382 college students were investigated by questionnaire. The results show that negative perfectionism is significantly positively correlated with procrastination, negative perfectionism is significantly negatively correlated with resilience and self-control, and procrastination

is significantly negatively correlated with resilience and self-control, and resilience is significantly positively correlated with self-control, negative perfectionism can predict procrastination through the mediation of resilience and self-control respectively. We can also rely on the chain mediation effect of resilience and self-control to predict procrastination indirectly, but the direct effect of negative perfectionism on procrastination is not significant. The study uncovered the connection between negative perfectionism and procrastination, which has certain implications for negative perfectionists to overcome procrastination.

Keywords

Negative Perfectionism, Resilience, Self-Control, Procrastination

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

拖延是指个体尽管预见该行为会带来负面结果的情况下,依然自愿推迟一项预定任务的行为,具有非理性的特征[1]。在当代社会拖延是一种常见行为,尤其在大学生群体中广泛存在。拖延会对个体的学业表现、活动意图、睡眠质量和健康问题等诸多方面造成消极影响。完美主义可能是大学生形成拖延的关键因素,但其影响机制的研究尚不明确。因此,探究参与改善拖延的影响因素,能够为大学生科学减少拖延行为提供依据。

完美主义是一种凡事追求尽善尽美的人格特质。在影响拖延的因素中,国内外学者都关注到了完美主义[2] [3]。Egan 等人将完美主义分为积极完美主义和消极完美主义。积极完美主义者以追求卓越为目标,遇到问题会积极解决并及时做出行动。消极完美主义者以害怕和避免失败为特征,一方面表现为对错误的过分担忧,另一方面却又认为别人期望自己是完美的。并且消极完美主义往往与消极结果和精神病理密切相关[4]。根据短期情绪修复理论,在面临会引发负性情绪的任务时,个体修复消极情绪的优先级要高于对预期行动的长期追求[5]。消极完美主义者在面临负性刺激时会产生更多的负性情绪,故本研究聚焦于消极的维度,探讨其与拖延的关系。研究表明,消极完美主义与拖延之间显著正相关[3]。所以提出假设 1: 消极完美主义正向预测拖延。

心理弹性是指个体面对压力、挫折、创伤等生活逆境仍能有效适应的能力或特质,也是一种重要的心理资源[6]。根据完美主义认知理论,消极完美主义者在感到压力或痛苦时,会有反复思考,担心或焦虑的倾向,导致其对负性刺激的过度记忆[7]。因此,积压的负面刺激可能会导致心理弹性水平的降低。且 Ko 等人研究证明心理弹性水能够负向预测拖延[8]。故提出假设 2: 心理弹性能够在消极完美主义与拖延之间起到中介作用。

此外,消极完美主义与自我控制也关系密切。自我控制是一种通过主动抑制并改变与期望不符的冲动和行为倾向,以服务于长远目标的能力,但这种能力依赖有限的认知资源[9]。根据自我控制的双系统模型,自我控制可以分为冷系统和热系统。冷系统遵循务实原则,通过执行控制和抑制自发的冲动和习惯,以服务于长期的目标;而热系统遵循情感原则,是低自我控制和冲动行为的主要表现,加工方式偏自动化[10]。消极完美主义者可能会更多的激活热系统,导致自我控制水平降低。另有研究显示低自我控制是拖延的正向预测因子[11]。据此提出假设 3: 自我控制可以在消极完美主义与拖延之间起到中介作用。

需要注意的是,心理弹性与自我控制联系密切。根据自我控制的力量模型,自我控制需要资源,资

源损耗的出现会对后续任务产生不利影响。同时该模型也强调自我控制功能执行的效果与个体在该系统中心理资源的充足程度有着直接的联系[12]。心理弹性水平高的个体拥有更多资源去解决问题,这意味着心理弹性作为保护因素,可能会为个体节省资源,从而提高自我控制水平。综上所述,提出假设 4:心理弹性和自我控制在消极完美主义与拖延之间存在链式中介作用。

2. 研究方法

2.1. 对象

采用方便取样的方法,针对内蒙古地区的大学生群体进行问卷调查。共发放问卷 410 份,回收整理有效问卷 382 份,问卷有效率为 93.17%。其中大一 67 人,大二 88 人,大三 71 人,大四 156 人。文科专业 150 人,理科专业 232 人。被试平均年龄为 21.73 ± 2.46 岁,男性 160 名,女性 222 名。

2.2. 研究工具

2.2.1. Frost 多维度完美主义量表

采用非修订的 Frost 多维度完美主义量表(Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS),该量表可以分为消极完美主义和积极完美主义两个部分。消极完美主义包含四个维度,其中担心错误 6 个题目、行动迟疑 4 个题目、父母期望 5 个题目以及个人标准 6 个题目;积极完美主义仅仅包含条理性维度 6 个题目。使用 5 点计分,得分越高代表完美主义倾向越高。本研究仅采用消极完美主义维度的 21 个题目,该部分的 Cronbach α 系数为 0.896。

2.2.2. 心理弹性量表

采用 Connor 和 Davidson 制定、于肖楠和张建新修订的中文版心理弹性量表(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC),该量表包含三个维度,其中坚韧性有 13 道题目,力量性有 8 道题目,乐观性有 4 道题目,共计 25 道题目。使用 5 点计分,得分越高代表心理弹性水平越高。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.929。

2.2.3. 自我控制量表

采用谭树华,郭永玉修订的大学生自我控制量表(Self-Control Scale, SCS),该量表涵盖五个维度,其中冲动控制有 6 道题目、抵御诱惑有 4 道题目、健康习惯、专注工作以及节制娱乐各有 3 道题目,共计 19 道题目。采用 5 点计分,将反向计分题目经过处理后,各题得分相加即为总分,分数越高反映个体拥有越强的自我控制能力。本研究中该量表的总体 Cronbach α 系数达到了 0.899。

2.2.4. 一般拖延量表

采用 Lay 编制的一般拖延量表(General Procrastination Scale, GPS),该量表为单一维度,包含 20 道题目。使用 5 点计分,将反向计分题目处理后得分相加即为总分,得分越高表明个体的拖延程度越严重。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.892。

2.3. 统计方法

采用 SPSS20.0 统计软件进行描述性统计检验以及变量间皮尔逊相关分析,并采用 process 宏程序中 model6 模型进行链式中介检验。

2.4. 共同方法偏差

采用 Harman 单因素检验法对共同方法偏差进行检验。结果显示,特征根大于 1 的公共因子提取出

17 个，其中第一个公因子的解释率为 17.87%，远远低于 40%的判断标准，说明共同方法偏差对本研究不存在较大的影响。

3. 结果

3.1. 各变量之间描述统计及相关分析

对消极完美主义、心理弹性、自我控制、拖延进行相关分析，结果表明消极完美主义与拖延显著正相关，消极完美主义分别与心理弹性和自我控制显著负相关，拖延分别与心理弹性和自我控制显著负相关，心理弹性与自我控制显著正相关。详细见表 1。

Table 1. The results of descriptive statistics and correlation analysis among variables (n = 382)
表 1. 描述性统计结果和变量间的相关分析(n = 382)

变量	<i>M</i> ± <i>SD</i>	消极完美主义	心理弹性	自我控制	拖延
消极完美主义	2.93 ± 0.66	1			
心理弹性	3.57 ± 0.62	−0.14***	1		
自我控制	3.33 ± 0.70	−0.30***	0.39***	1	
拖延	2.66 ± 0.68	0.26***	−0.42***	−0.69***	1

注：****p* < 0.001。

3.2. 中介效应检验

运用 Hayes 开发的 process 宏程序中的非参数 Bootstrap 法(重复取样设定 5000 次，置信区间设置为 95%)分析消极完美主义、心理弹性、自我控制与拖延的链式中介效应。结果显示，消极完美主义对拖延的直接效应不显著。消极完美主义不仅能够负向预测心理弹性，而且可以负向预测自我控制。心理弹性既可以正向预测自我控制，也可以负向预测拖延。此外，自我控制能够负向预测拖延。详细见表 2。

Table 2. Regression analysis of variable relationship in chain mediation model
表 2. 链式中介模型中变量关系的回归分析

预测变量	心理弹性		自我控制		拖延	
	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
消极完美主义	−0.14	−2.84**	−0.24	−5.28***	0.05	1.39
心理弹性			0.36	7.80***	−0.17	−4.21***
自我控制					−0.61	−15.00***
<i>R</i>	0.14		0.46		0.71	
<i>R</i> ²	0.02		0.21		0.51	
<i>F</i>	8.06**		51.41***		128.91***	

注：***p* < 0.01，****p* < 0.001。

心理弹性在消极完美主义与拖延之间的中介效应为 0.02，基于偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法的 95%的置信区间[0.01, 0.05]不包含 0，表明中介效应显著，中介效应占总效应 9.41%。自我控制在消极

完美主义与拖延之间的中介效应为 0.15，基于偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法的 95%的置信区间 [0.08, 0.21] 不包含 0，表明中介效应显著，中介效应占总效应 58.57%。心理弹性和自我控制在消极完美主义与拖延之间的链式中介效应为 0.03，基于偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法的 95%的置信区间 [0.01, 0.06] 不包含 0，表明链式中介效应显著，链式中介效应占总效应 12.49%。详见表 3。

Table 3. The relationship path, effect and 95% confidence interval of negative perfectionism on procrastination

表 3. 消极完美主义对拖延的关系路径、效应及 95%置信区间

路径	标准化间接效应	Boot 标准误	95%的置信区间		效应百分比(%)
			下限	上限	
1→2→4	0.02	0.01	0.01	0.05	9.41
1→3→4	0.15	0.03	0.08	0.21	58.57
1→2→3→4	0.03	0.01	0.01	0.06	12.49
总间接效应	0.20	0.04	0.13	0.28	80.46

注：1. 消极完美主义，2. 心理弹性，3. 自我控制，4. 拖延。

根据数据分析，绘制出心理弹性与自我控制在消极完美主义与拖延之间链式中介作用的路径图，见图 1。

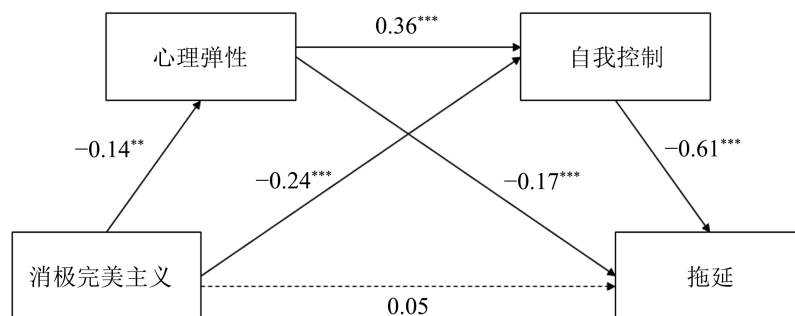


Figure 1. Chain mediation model

图 1. 链式中介模型

4. 讨论

首先，本研究发现心理弹性在消极完美主义和拖延之间的中介作用，表明消极完美主义能够通过心理弹性影响拖延。消极完美主义者在面对压力和挑战时，往往容易产生强烈的负性情绪，这种情绪反应使得个体产生不良情感体验，进而降低其心理弹性水平。心理弹性水平越低的个体在情绪认知和情绪调节方面表现出较为消极的倾向，常常难以快速地转移注意力或采用有效的应对方式缓解消极情绪，这种消极的情绪认知模式不仅加剧了负性情绪的消极影响，还使其在面对任务时缺乏必要的适应能力，进而导致难以有效应对挑战或解决问题。最终，这种情绪上的负担和适应不良促使消极完美主义者采取逃避行为，即通过拖延来回避当前的压力源。

其次，本研究揭示了消极完美主义可以通过自我控制间接影响拖延。具体而言，消极完美主义倾向越高的个体，其自我控制能力往往越弱，拖延行为的程度也越严重。根据认知行为模型，消极完美主义者常常倾向于将注意力聚焦在负面信息上[13]，并对这些负面信息进行过度思考和反刍。这种思维模式导

致他们缺乏有效的注意力转移能力，难以将注意力转移到其他刺激上，进而容易引发和加剧负性情绪的产生。负性情绪不仅会消耗大量的资源，还会进一步导致自我控制水平下降。自我控制是个体应对压力的关键，当自我控制水平较低时个体难以采取有效措施来调节和减少压力，这种状态可能使消极完美主义者对目标产生更强的回避动机，从而导致拖延倾向的出现。

最后，本研究能够阐明消极完美主义如何通过心理弹性和自我控制这两个中介变量对拖延行为产生影响的具体路径。总体而言，消极完美主义者倾向于设定高标准的目标，并在执行任务的过程中频繁担心犯错或害怕失败，这种担忧常常表现为反复思考和过度分析。由于迟迟未能采取行动而产生自我怀疑，认为自身能力不足，同时伴随强烈的负性情绪体验。在这一过程中消极完美主义者自我消耗严重，造成心理弹性水平显著下降，表现为适应不良。与此同时，心理资源的消耗使得个体的自我控制系统失衡。具体来说，个体的热系统占据主导地位，导致其做出更加冲动和非理性的决策。在这种情境下，拖延成为一种常见的调节策略，用以缓解负性情绪的紧张和焦虑。通过拖延，个体暂时逃避了面对任务的压力，但这种逃避行为实际上加剧了他们的焦虑和不安，形成了拖延行为的恶性循环。

值得注意的是，本研究相关分析表明消极完美主义与拖延呈显著正相关，即消极完美主义倾向越高的个体拖延程度也越严重。该结果与前人的元分析结论一致[14]，进一步验证了消极完美主义与拖延之间的关系。但是，本研究并没有发现消极主义能够直接预测拖延，关于这一结果，可能存在以下两种解释：第一，消极完美主义对拖延的影响可能就是仅通过心理弹性和自我控制这条路径形成的。第二，一般拖延行为调查范围过于宽泛，缺乏针对性。例如，在一项研究中 40%的个体报告在健康行为方面有严重的拖延，而只有 9.5%的个体报告在养育子女方面存在拖延，仅 1%的个体报告存在拖延的一般倾向[15]。一般拖延行为调查可能忽略了不同拖延类型之间的差异，所以未来的研究可以围绕具体的拖延类型开展，以便更好地理解消极完美主义与拖延之间的关系。

5. 结论

本研究分析了消极完美主义与拖延之间的联系，同时也考察心理弹性与自我控制在这一关系中所起到的中介效应。研究发现，消极完美主义不仅可以分别以心理弹性和自我控制这两个独立的中介变量间接预测拖延，还能够以心理弹性和自我控制为链式中介间接预测拖延；此外，本研究未发现消极完美主义能够直接预测拖延。这启示我们，在应对拖延问题时，消极完美主义者应增强心理弹性，注重自我控制的训练。增强心理弹性有助于提升个体在面对压力和挫折时的适应能力，减少负性情绪对行为的消极影响；而提高自我控制则能帮助个体更有效地管理情绪和行为，减少拖延行为的发生。

参考文献

- [1] 田宏杰. 完美主义高标准对大学生拖延行为的影响: 链式中介效应分析[J]. 心理与行为研究, 2019, 17(5): 668-674.
- [2] 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>
- [3] Sederlund, P.A.R., Burns, L. and Rogers, W. (2020) Multidimensional Models of Perfectionism and Procrastination: Seeking Determinants of Both. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17**, Article No. 5099. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>
- [4] Egan, S.J., Piek, J.P. and Dyck, M.J. (2015) Positive and Negative Perfectionism and the Big Five Personality Factors. *Behaviour Change*, **32**, 104-113. <https://doi.org/10.1017/bec.2015.3>
- [5] Sirois, F. and 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>
- [6] Luthans, F., Avolio, B.J., Avey, J.B. And Norman, S.M. (2007) Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, **60**, 541-572.

- <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- [7] Flett, G.L., Nepon, T. and Hewitt, P.L. (2015) Perfectionism, Worry, and Rumination in Health and Mental Health: A Review and a Conceptual Framework for a Cognitive Theory of Perfectionism. In: Sirois, F.M. and Molnar, D.S., Eds., *Perfectionism, Health, and Well-Being*, Springer International Publishing, 121-155. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_6
 - [8] Ko, C.A. and Chang, Y. (2018) Investigating the Relationships among Resilience, Social Anxiety, and Procrastination in a Sample of College Students. *Psychological Reports*, **122**, 231-245. <https://doi.org/10.1177/0033294118755111>
 - [9] Baumeister, R.F., Vohs, K.D. and Tice, D.M. (2007) The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, **16**, 351-355.
 - [10] Metcalfe, J. and Mischel, W. (1999) A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower. *Psychological Review*, **106**, 3-19. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.106.1.3>
 - [11] Przepiórka, A., Błachnio, A. and Siu, N.Y. (2019) The Relationships between Self-Efficacy, Self-Control, Chronotype, Procrastination and Sleep Problems in Young Adults. *Chronobiology International*, **36**, 1025-1035. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1607370>
 - [12] Baumeister, R.F., Tice, D.M. and Vohs, K.D. (2018) The Strength Model of Self-Regulation: Conclusions from the Second Decade of Willpower Research. *Perspectives on Psychological Science*, **13**, 141-145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
 - [13] Howell, J.A., McEvoy, P.M., Grafton, B., Macleod, C., Kane, R.T., Anderson, R.A., et al. (2016) Selective Attention in Perfectionism: Dissociating Valence from Perfectionism-Relevance. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **51**, 100-108. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.01.004>
 - [14] Sirois, F.M., Molnar, D.S. and Hirsch, J.K. (2017) A Meta-Analytic and Conceptual Update on the Associations between Procrastination and Multidimensional Perfectionism. *European Journal of Personality*, **31**, 137-159. <https://doi.org/10.1002/per.2098>
 - [15] Hen, M. and Goroshit, M. (2018) Prevention and Intervention for Academic Procrastination in Academic Communities. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, **46**, 113-116. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198149>