

大学生睡眠拖延相关研究综述

高梦楠, 何席文

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2025年6月6日; 录用日期: 2025年7月16日; 发布日期: 2025年7月28日

摘要

文章综述了大学生睡眠拖延的相关研究。睡眠拖延是指个体在无外部阻碍的情况下延迟原定睡眠时间的行为,是导致大学生睡眠不足的重要原因。研究发现,大学生普遍存在睡眠时间短、入睡时间晚的问题,且对手机的过度依赖是其主要影响因素之一。影响大学生睡眠拖延的因素包括生理因素、心理因素、环境因素及其他因素(如学业压力、电子产品使用过度)。针对睡眠拖延的干预策略包括认知行为干预、心理干预辅导以及技术干预等。目前,研究睡眠拖延的主要方法有睡眠拖延量表、日记法、访谈法和自我报告法等。未来研究可进一步探讨睡眠拖延的深层次机制及更有效的干预措施,以帮助大学生改善睡眠质量,促进身心健康。

关键词

大学生, 睡眠拖延, 拖延行为

Comprehensive Review of College Students' Sleep Procrastination

Mengnan Gao, Xiwen He

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jun. 6th, 2025; accepted: Jul. 16th, 2025; published: Jul. 28th, 2025

Abstract

This article reviews the research on sleep procrastination among college students. Sleep procrastination refers to the behavior of delaying the scheduled bedtime without external obstacles, which is a significant cause of insufficient sleep for college students. Studies have found that college students generally suffer from short sleep duration and late bedtime, with excessive reliance on mobile phones being one of the primary influencing factors. Factors affecting sleep procrastination in college students include physiological, psychological, environmental, and other factors (such as academic

pressure and overuse of electronic devices). Interventions for sleep procrastination include cognitive-behavioral interventions, psychological counseling, and technological interventions. Currently, the main methods used to study sleep procrastination are sleep procrastination scales, diaries, interviews, and self-reporting. Future research can further explore the underlying mechanisms of sleep procrastination and more effective intervention measures to help college students improve their sleep quality and promote mental and physical health.

Keywords

College Students, Sleep Procrastination, Procrastination Behavior

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. 研究背景

1.1. 引言

2019年6月, 国家卫生健康委发布的《健康中国行动(2019~2030年)》首次将睡眠质量作为心理健康核心指标, 强调充足睡眠是维持人类生存的基本生理需求之一, 更是促进身心健康的必要保障。研究表明, 充足睡眠不仅能有效缓解学习与工作疲劳、恢复体力, 还能通过增强免疫系统功能降低疾病风险[1][2]。当前中国大学生群体普遍存在睡眠时间不足(平均 <7 小时)、入睡时间延迟(超半数零点后入睡)等问题, 而睡眠拖延(bedtime procrastination)是导致这一现象的关键行为机制[3]。根据 Kroese 等人[4]的定义, 睡眠拖延特指个体在无外部环境限制时, 仍自主推迟既定入睡时间的行为。国内研究中, 该现象常被描述为“习惯性晚睡”或“报复性熬夜”, 表现为通过延长夜间娱乐时间补偿日间压力[2]。这种行为模式会引发双重负面效应: 一方面导致日间嗜睡、注意力涣散等认知功能下降[5], 另一方面促使个体为弥补低效状态而再次推迟睡眠, 形成“拖延-低效-再拖延”的闭环[6]。长期睡眠拖延还与大学生抑郁倾向、代谢紊乱及免疫功能障碍显著相关, 其危害已从单一睡眠问题发展为系统性健康威胁[2][6]。

1.2. 研究意义

1.2.1. 理论意义

首先, 丰富拖延行为研究体系。睡眠拖延作为一种新兴的拖延行为, 为拖延行为的研究提供了新的视角, 通过对睡眠拖延的研究, 可以进一步完善拖延行为的理论框架。其次, 深化自我调节理论。睡眠拖延行为与个体的自我调节能力密切相关。研究表明, 自我调节能力弱的个体更容易出现睡眠拖延[4][7]。最后, 探索情绪调控力与行为的关系。研究表明, 加强情绪调控能力可以有效减少个体的拖延行为[8], 通过深入研究这种关系, 可以更好地理解情绪调控力如何影响个体的行为决策。

1.2.2. 实践意义

首先, 提升大学生健康水平。睡眠拖延是导致睡眠不足的重要原因之一, 而睡眠不足会对身心健康产生诸多负面影响, 如免疫力下降、注意力不集中、情绪低落等[7][9]-[11]。通过研究睡眠拖延的成因和干预措施, 可以为大学生提供科学的睡眠指导, 帮助他们养成良好的睡眠习惯, 从而改善整体健康水平。其次, 优化心理健康干预。睡眠拖延行为与情绪调节密切相关。研究睡眠拖延可以为心理健康干预提供新的切入点, 帮助大学生通过改善睡眠习惯来缓解情绪问题。最后, 通过针对性的干预措施, 如培养学

生的自我控制能力和时间管理能力,可以有效减少睡眠拖延行为,进而提升学习效果。

2. 睡眠拖延相关理论

2.1. 自我调节理论

自我调节是指个体调节自身行为以使其与意图一致的能力。傅轶鸣等人[5]以时限性自我调节理论来解释睡眠拖延行为的发生过程。个体只有将睡眠意图顺利转化为实际行动,才会按时入睡。然而,在这一转化过程中,睡眠意图常受多种行为优势的干扰,如内在的睡眠驱动力、睡眠环境和过往行为习惯等,导致个体难以顺利就寝。若个体拥有充足的自我调节资源,便能有效抵御这些干扰,准时就寝;反之,若个体处于自我损耗状态,缺乏足够资源,则更易出现睡眠拖延行为。

研究表明,自我调节能力与睡眠拖延存在显著负相关,即个体的自我调节能力越弱,睡眠拖延行为越严重[4]。自我调节资源有限理论认为,个体的自我调节资源是有限的,当日间消耗过多自我调节资源后,个体在上床前可能因资源耗竭而难以抵制沉浸式或娱乐性活动,从而导致睡眠拖延[34]。此外,自我调节还可能通过双重路径影响睡眠拖延:一方面,资源耗竭的个体更倾向于避免需要自我调节资源的活动;另一方面,他们更容易被无挑战性、愉快且需要较少努力的活动吸引[35]。

2.2. 自我决定理论

心理学家 Deci 和 Ryan 提出了自我决定理论。自我决定理论认为,个体的行为动机分为两种:内在动机和外在动机。根据自我决定理论,个体对睡眠重要性的认知(即睡眠对自身健康和幸福的影响)决定了其自我调节行为背后的自主性。研究发现,青少年选择的自我调节行为背后的自主性对睡眠拖延具有显著的负向预测作用,动机越高的个体,睡眠拖延的可能性越小[36]。

2.3. 意志力理论

意志力是一个包含多个维度的概念,涵盖注意力控制、情绪调节、行为抑制以及决策能力等诸多方面。在当今的意志力研究领域,它被定义为“个体有意识地掌控自身的思想、情感与行为,以实现自身的目标和价值”。意志力也被认为是影响睡眠拖延的重要因素。研究发现,在压力较大时,那些认为自身意志力是非限制性的个体更有可能早些上床睡觉,且睡眠拖延行为较少[24]。这表明个体对意志力的信念也会影响其睡眠拖延行为。

2.4. 生物节律理论

目前,睡眠拖延行为的生理机制研究主要涉及生物节律领域。睡眠节律是个人生物钟决定的反映个人睡眠-觉醒时间的差异,代表着个人独特的睡眠-觉醒偏好。睡眠节律有两种类型:清晨型和深夜型。国外研究发现,个体的睡眠节律与睡眠拖延存在显著负相关。有研究表明,夜猫子型(夜晚型人)个体更倾向于睡眠拖延,因为其生物钟更倾向于在较晚的时间入睡[5]。这种生物节律的偏好可能导致个体在预定时间难以入睡,从而增加了睡眠拖延的可能性。

2.5. 时限性自我调节理论

时限性自我调节理论指出,睡眠拖延行为的产生不仅与个体按时上床的意图强度相关,还与行为前驱动力或自我调节能力的不足有关。该理论着重强调,在意图转化为健康行为的过程中,若个体的自我调节能力不足,就容易出现睡眠拖延行为。换言之,睡眠拖延行为的发生,一方面可能是由于个体准时就寝的意图不够坚定,另一方面也可能是由于在意图转化为行为的过程中受到行为优势的干扰或自我调节能力不足[5]。Kroese 等人发现,个体的自我调节水平与个体的睡眠拖延存在显著负相关[4]。

2.6. 时间动机理论

时间动机理论指出, 任务完成后的奖励或结果的价值与信心越高, 个体执行任务的动机就越强。但如果奖励实现之前存在长时间的延迟, 且人们对时间延迟较为敏感, 那么执行任务的动机就会大幅降低。这表明拖延行为主要受到个体对任务的期望、任务的价值、个体的拖延敏感性特征以及任务时限的影响[37]。并且, 个体往往会优先执行效用最高的任务。该理论能够较好地解释拖延现象, 是目前拖延研究领域应用最为广泛的理论之一。

3. 大学生睡眠拖延相关研究

当前大学生的睡眠状况令人堪忧。调查数据显示, 大学生的睡眠质量整体不佳。在睡眠时长方面, 仅有 4% 的学生睡眠时间超过 9 小时, 而 7 至 8 小时的占比 52%, 5 至 6 小时的占 42%, 还有 2% 的学生睡眠时间少于 5 小时。此外, 27.8% 的学生会在凌晨之后才入睡。尽管大学生的平均睡眠时间大多在 6 至 8 小时之间, 但仍有部分学生睡眠时间严重不足[12]。入睡时间也普遍较晚, 《2024 中国居民睡眠健康白皮书》指出, 00 后大学生的入睡时间相对较晚。

《中国睡眠研究报告(2022)》指出, 大学生群体普遍存在对手机的过度依赖, 导致他们的入睡时间不断推迟。报告显示, 大多数大学生存在“睡眠拖延”现象。具体来看, 有 27.52% 的大学生表示自己“总是”睡得比预期晚, 26.80% 的大学生“有时”会晚睡, 而仅有 6.41% 的大学生几乎从不拖延睡眠时间。此外, 大学生对智能手机的高频使用是导致睡眠时间推迟、睡眠质量下降的重要原因之一。调查发现, 仅 2.76% 的大学生在睡前从不使用手机, 其余学生均会在睡前使用手机, 其中 61.53% 的大学生每天睡前都会看手机。由此可见, 手机依赖已成为影响大学生按时入睡的主要因素, 导致他们普遍晚睡[13]。

上海高校的调查结果显示, 31% 的大学生入睡延迟超过 30 分钟, 35.6% 的学生存在睡眠不足的情况[14]。《中国睡眠研究报告 2023》也指出, 近 80% 的大学生入睡时间在 23:30 之后, 其中 16.96% 的学生甚至超过凌晨 1:30 才入睡。约 70% 的大学生自述睡眠不足, 77% 的学生存在失眠问题, 其中 17% 的学生睡眠质量显著较差。

根据现有研究数据, 中美大学生睡眠时长存在显著差异, 中国大学生平均睡眠时间比美国学生长。吴冉和朱虹[39]在研究中引用了两项针对美国大学生的睡眠调查: 第一项针对 878 名 18 岁以上美国大学生的调查显示其平均睡眠时间超过 7 小时; 第二项针对 1125 名 17~24 岁美国大学生的研究发现其平均睡眠时间为 7.02 小时/天。两项研究结果均表明, 美国大学生的平均睡眠时间短于我国同龄学生群体。

4. 大学生睡眠拖延相关影响因素

睡眠拖延行为属于个体主动拖延行为范畴, 是个体自发产生的行为意愿[15]。在睡眠拖延行为中, 个体因素起主导作用, 尽管外界因素也在很大程度上促成了个体的晚睡拖延行为[16]。总体而言, 影响睡眠拖延的因素主要涉及生理、心理和环境三个方面[17]。

4.1. 生理因素

从生理角度来看, 个体的生物节律和睡眠类型是影响睡眠的重要因素。许多大学生养成了晚睡早起甚至熬夜的习惯, 这种不规律的作息模式会严重扰乱生物钟, 进而导致入睡困难。相关数据显示, 大约三分之一的大学生有熬夜的习惯, 而大学生的平均睡眠时间仅为 7 小时, 其中 15% 的大学生每天的睡眠时间不足 6 小时。此外, 不少大学生热衷于丰富多彩的夜生活, 例如熬夜看电影、玩游戏、打麻将等, 这些活动进一步导致睡眠时间的不规律。长此以往, 这种混乱的作息会干扰人体的生物钟, 使得身体在

本该入睡的时间难以进入睡眠状态[12]。

4.2. 心理因素

在心理层面, 个体的心理需求、自我控制能力以及认知等因素都可能对睡眠产生影响。《2023 中国健康睡眠白皮书》指出, 心理因素是导致大学生熬夜的主要原因。其中, 思绪繁多、突然睡不着等情况对大学生的睡眠质量影响最为显著。此外, 大学生还面临着诸多不确定性, 比如学业成绩的压力、对就业前景的担忧等, 这些因素容易引发恐惧和焦虑情绪。同时, 对过去的过度留恋也可能使大学生陷入回忆, 从而难以入睡。研究还表明, 心理幸福感高且心理健康状况良好的人, 其睡眠质量明显优于心理兴奋感低且心理健康状况较差的人。

4.3. 环境因素

在环境因素方面, 既包括宏观层面的互联网环境和社会环境, 也包括微观层面的身边人晚睡的氛围等。人们出现睡眠拖延行为, 不仅仅是为了满足自身需求, 还有一个重要原因是外界环境中存在过多诱惑。例如, 快节奏的生活方式、互联网的快速发展、周围人普遍晚睡的氛围以及夜经济的繁荣等环境因素, 都容易促使人们产生睡眠拖延行为[17]。

4.4. 其他因素

根据《2023 中国健康睡眠白皮书》, 过度使用电子产品是导致熬夜的主要原因之一, 占比达到 50.12%。研究发现, 大学生睡前使用电子设备的时间与他们的睡眠状况存在显著相关性。具体而言, 睡前使用电子设备的时长与睡眠障碍的发生率呈显著正相关[18][19]。此外, 睡前使用手机、电脑等电子设备会对青少年的睡眠觉醒节律产生负面影响, 进而可能破坏其生物节律的稳定性。这些设备屏幕发出的蓝光会干扰褪黑素的正常分泌, 这也是全球范围内年轻人入睡时间越来越晚的重要原因之一[20][21]。

此外, 就业压力、人际关系压力等也可能导致大学生产生过度的紧张和焦虑, 从而难以入睡。研究表明, 大学生感知到的压力水平越高, 就越容易出现睡眠拖延行为[22]。丁倩等人[23]的研究指出, 学业压力能够正向预测大学生的睡眠拖延行为。此外, Bernecker 等人[24]的研究发现, 那些持有限资源理论的人在压力较大的日子里, 更有可能出现睡眠拖延行为。黄佳豪和朱莹莹[7]的研究也表明, 人格特质与睡眠拖延之间存在一定联系。

5. 大学生睡眠拖延相关干预策略

5.1. 认知行为干预

黄兰君[25]与宋永坤[26]的研究指出, 改变大学生对睡眠的认知和行为习惯可以有效减少睡眠拖延行为。例如, 设定合理的作息時間、睡前避免使用电子设备、听舒缓音乐放松、泡脚或喝牛奶等方法都有助于改善睡眠。焦阳等[27]进一步指出, 这种干预方式能够帮助学生建立健康的睡眠习惯, 从而提高睡眠质量。尚宁[38]通过实证研究证明运动能够有效改善自我控制能力, 进而缓解睡眠拖延行为。此外, 陈金伟[28]提出, 通过行为疗法, 如放松训练和系统脱敏法, 也能帮助人们形成良好的睡眠习惯, 逐渐减少睡眠拖延行为。

5.2. 心理干预辅导策略

针对大学生的晚睡拖延行为, 可以通过心理干预辅导策略来改变。这些策略可以帮助学生识别和改变导致睡眠拖延的负面思维和行为模式, 但从心理学视角出发的干预研究非常少见。此外, 还可以通过提高学生的自我控制能力和自尊心, 来减少拖延行为的发生[16]。

5.3. 技术干预

利用现代科技,如智能手机应用程序,来监控和管理睡眠,也可以作为一种有效的干预策略。这些应用程序可以帮助学生跟踪自己的睡眠模式,提醒他们按时睡觉,并提供改善睡眠的建议[16]。

5.4. 自我应对

减少外在干扰诱惑。环境对注意力有很大影响,尽量远离干扰源,如手机等电子产品。提高自控力,进行有效的情绪调节都可以帮助大学生应对睡眠拖延。

此外,通过教育和宣传活动,提高大学生对睡眠重要性的认识,普及睡眠健康知识,生活方式调整,规律作息、改善睡眠环境、放松训练等,都有助于改善睡眠质量,减少睡眠拖延行为。

6. 睡眠拖延研究方法

6.1. 睡眠拖延量表

目前,测量睡眠拖延行为的主要工具是 Kroese 等人[4]于 2014 年编制的睡眠拖延量表(Bedtime Procrastination Scale, BPS)。该量表包含 9 个项目,为单因素结构,采用 Likert 5 点评分法(1 表示“从不”,5 表示“总是”)来评估个体在不同情境下的睡眠拖延频率。量表的总得分通过计算 9 个项目的平均分得出,得分范围为 1 到 5,得分越高表明个体的睡眠拖延程度越严重。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.92,且探索性因素分析结果表明其效度良好[4]。此外,国内对 BPS 进行的翻译和修订研究均证实了中文版 BPS 具有良好的信度和效度[29] [30]。

6.2. 日记法

日记法是一种以每日一次的频率对被试的认知、行为等进行评估的研究方法,时间通常持续几天至几个月不等,评估工具一般为条目简短的量表[31]。张一帆等人[32]的研究通过日记法,揭示了日常生活中压力知觉与每日睡眠拖延的关系。

6.3. 访谈法

访谈法是一种通过与被访谈者进行口头交流,收集其观点、态度、行为和经历等信息的研究方法。我国学者许曼菁[33]通过访谈法将睡眠拖延分为主动型睡眠拖延与被动型睡眠拖延两大类。Nauts 等人[22]通过深层次的半结构访谈法研究人们对自身出现睡眠拖延现象所给出的原因,并对材料进行主题分析,将睡眠拖延分为有意拖延和无意拖延,前者意指个体尽管预期会有不良的后果,依然有意地、故意地拖延他们的上床时间;后者意指个体由于沉浸式的活动而忘记了时间,导致其对预定就寝时间的意识暂时减弱。

6.4. 自我报告法

自我报告法是一种通过让被试者自行记录或报告自己的行为、感受、想法等信息来收集数据的研究方法,在大学生睡眠拖延研究中具有重要的应用价值,能够提供丰富的数据,帮助研究者了解大学生的睡眠拖延行为及其相关因素。然而,由于其主观性强、可能存在偏差等问题,建议在实际研究中结合其他方法(如访谈法、行为监测等)进行综合分析,以提高研究结果的可靠性和有效性。此外,在设计自我报告工具时,应尽量采用标准化量表,并通过预测试等方式验证工具的信效度,以减少主观偏差对研究结果的影响。

7. 总结与展望

研究发现,大学生睡眠拖延现象较为普遍,其现状令人堪忧,睡眠时间不足、入睡时间晚等问题突

出, 且与过度使用电子产品、学业压力等因素密切相关。影响睡眠拖延的因素复杂多样, 包括生理、心理、环境等多方面, 其中心理因素如自我控制能力、情绪状态等尤为关键。在干预策略方面, 认知行为干预、心理干预辅导以及技术干预等方法均显示出一定的有效性, 但目前针对大学生睡眠拖延的系统性干预研究仍相对不足。

未来研究应进一步深化对大学生睡眠拖延行为的多维度理解。一方面, 需要加强对睡眠拖延行为背后深层次心理机制的探究, 例如情绪调节、自我效能感等因素在其中的具体作用机制, 以及如何通过提升这些心理能力来有效干预睡眠拖延行为。另一方面, 应结合现代科技手段, 开发更加个性化、智能化的干预工具, 如基于大数据分析的睡眠监测与干预系统, 为大学生提供精准的睡眠指导。此外, 还应关注不同文化背景、地域环境以及性别差异对大学生睡眠拖延的影响, 以丰富研究视角并为实践干预提供更具针对性的建议。总之, 大学生睡眠拖延问题亟待解决, 未来研究需在理论与实践层面协同发力, 以促进大学生的身心健康和学业发展。

参考文献

- [1] 阮芳, 刘凌. 学龄前儿童视力筛查情况及影响因素分析[J]. 中国妇幼保健, 2022, 37(4): 681-683.
- [2] 李嘉远, 栾晶, 张文艳, 李洪杰. 某市 839 名大学生睡眠拖延行为现状及影响因素的探究[J]. 中国校医, 2023, 37(4): 241-244+254.
- [3] 查晓丽, 朱卓妍, 伍晓艳, 陈冬冬, 张燕, 陶舒曼. 安徽某高校大学生睡眠行为和时型与情绪症状的随访研究[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(8): 1206-1211.
- [4] Kroese, F.M., De Ridder, D.T.D., Evers, C. and Adriaanse, M.A. (2014) Bedtime Procrastination: Introducing a New Area of Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, Article No. 611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- [5] 傅轶鸣, 马晓涵, 牟丽. 睡眠拖延行为背后的心理生理机制解析[J]. 心理科学, 2020, 43(5): 1190-1196.
- [6] 许必颖. 大学生睡眠拖延在时间管理倾向与睡眠质量关系中的中介效应——睡眠节律的调节作用[D]: [硕士学位论文]. 广州: 暨南大学, 2019.
- [7] 黄佳豪, 朱莹莹. 睡眠拖延及其影响因素探析[J]. 心理学进展, 2023, 13(4): 1450-1459.
- [8] Eckert, M., Ebert, D.D., Lehr, D., Sieland, B. and Berking, M. (2016) Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- [9] Drummond, S.P.A., Brown, G.G., Stricker, J.L., Buxton, R.B., Wong, E.C. and Gillin, J.C. (1999) Sleep Deprivation-Induced Reduction in Cortical Functional Response to Serial Subtraction. *NeuroReport*, 10, 3745-3748. <https://doi.org/10.1097/00001756-199912160-00004>
- [10] Nowicki, Z., Grabowski, K., Cubala, W., Nowicka-Sauer, K., Zdrojewski, T., Rutkowski, M., et al. (2016) Prevalence of Self-Reported Insomnia in General Population of Poland. *Psychiatria Polska*, 50, 165-173. <https://doi.org/10.12740/pp/58771>
- [11] Ogińska, H., Mojsa-Kaja, J., Fafrowicz, M. and Marek, T. (2014) Measuring Individual Vulnerability to Sleep Loss—The CHIC a Scale. *Journal of Sleep Research*, 23, 339-346.
- [12] 大学生睡眠现状: 困境与破局[Z/OL]. <https://zhuanlan.zhihu.com/p/2096452695>, 2025-03-12.
- [13] 《中国睡眠研究报告(2022)》发布 揭示中国人睡眠现状[Z/OL]. <http://www.zgsmyjh.org/nd.jsp?id=777>, 2025-03-12.
- [14] 你“拖后腿”了吗? 上海大学生平均睡眠时间 7.8 小时, 平均 22.3 分钟入睡[Z/OL]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1819676619549784772&wfr=spider&for=pc>, 2025-03-12.
- [15] 韩静, 张雯. 学业拖延研究综述[J]. 科教文汇(上旬刊), 2011(1): 5-6.
- [16] 段红梅, 时勘, 苏星赫, 焦松明, 王译锋, 谭淇方. 大学生睡眠拖延行为影响因素的质性研究[J]. 心理学进展, 2024, 14(8): 304-314.
- [17] 李露. 睡眠拖延影响因素及形成过程的质性研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉大学, 2021.
- [18] 沈泽睿, 曾学寨, 曾月玲. 大学生睡前长时间使用智能手机对睡眠质量的影响[J]. 医药前沿, 2017, 7(4): 368-369.
- [19] 连心宇, 王滢, 徐苗, 贾彬彬, 程景民. 山西某医学院校大学生睡眠状况及影响因素分析[J]. 职业与健康, 2023,

- 39(13): 1841-1845.
- [20] Eugenia, T., Paulina, S. and Justyna, M. (2014) Disruption of Circadian Rhythmicity—An Exploratory Study in Poland. *Personality and Individual Differences*, **66**, 98-101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.007>
 - [21] Vollmer, C., Jankowski, K.S., Diaz-Morales, J.F., Itzek-Greulich, H., Wüst-Ackermann, P. and Randler, C. (2017) Morningness-Eveningness Correlates with Sleep Time, Quality, and Hygiene in Secondary School Students: A Multilevel Analysis. *Sleep Medicine*, **30**, 151-159. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.09.022>
 - [22] Nauts, S., Kamphorst, B.A., Stut, W., De Ridder, D.T.D. and Anderson, J.H. (2018) The Explanations People Give for Going to Bed Late: A Qualitative Study of the Varieties of Bedtime Procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*, **17**, 753-762. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1491850>
 - [23] 丁倩, 杨文哲, 张瀚文, 张永欣. 压力为何让人睡眠拖延? 自我损耗与熬夜态度的多重中介作用[J]. 中国临床心理志, 2023, 31(6): 1370-1374+1379.
 - [24] Bernecker, K. and Job, V. (2019) Too Exhausted to Go to Bed: Implicit Theories about Willpower and Stress Predict Bedtime Procrastination. *British Journal of Psychology*, **111**, 126-147. <https://doi.org/10.1111/bjop.12382>
 - [25] 黄兰君. 天天晚睡是拖延症[N]. 健康时报, 2015-08-06(07).
 - [26] 宋永坤. 晚睡拖延症应对有策略[J]. 家庭科技, 2014(8): 42-42.
 - [27] 焦阳, 马英, 李跃飞. 信息化时代下大学生睡眠拖延行为的解析及心理干预[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2023, 21(3): 60-63.
 - [28] 陈金伟. 强迫性晚睡: 行为疗法解困扰[J]. 家庭医学, 2012(9): 42-43.
 - [29] 马晓涵, 祝丽巍, 郭婧, 赵莹, 傅轶鸣, 牟丽. 中文版睡眠拖延行为量表在大学生中的信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(4): 717-720.
 - [30] 张陆, 黄雪芳, 游志麒. 就寝拖延量表测评大学生的效度和信度[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(12): 1049-1053.
 - [31] Gunthert, K.C. and Wenzel, S.J. (2012) *Daily Diary Methods*. The Guilford Press, 144-159.
 - [32] 张一帆, 宋娇, 杨丽蓉, 李想, 潘光花. 大学生压力知觉和睡眠拖延的日记法研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2024, 38(12): 1095-1101.
 - [33] 许晏菁. 大学生睡眠时间拖延行为的概念探讨及机制研究[D]: [硕士学位论文]. 金华: 浙江师范大学, 2017.
 - [34] Muraven, M. and Baumeister, R.F. (2000) Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? *Psychological Bulletin*, **126**, 247-259. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.126.2.247>
 - [35] Exelmans, L. and Van den Bulck, J. (2018) Self-Control Depletion and Sleep Duration: The Mediating Role of Television Viewing. *Psychology & Health*, **33**, 1251-1268. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1489048>
 - [36] Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2008) From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass*, **2**, 702-717. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>
 - [37] 宋梅歌, 苏缙, 冯廷勇. 拖延行为的时间取向模型[J]. 心理科学进展, 2015, 23(7): 1216-1225.
 - [38] 尚宁. 高强度间歇与中强度持续有氧运动对大学生就寝拖延行为的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津体育学院, 2022.
 - [39] 吴冉, 朱虹, 王玥, 蒋春雷. 应激与自杀、睡眠障碍的关系[J]. 生理科学进展, 2019, 50(3): 161-166.