

大学生手机依赖对学业拖延的影响 ——以应对方式与成就动机为中介作用

陈晓慧

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年11月26日; 录用日期: 2026年1月7日; 发布日期: 2026年1月19日

摘要

本研究旨在探讨大学生手机依赖与学业拖延之间的关联性, 并评估应对方式和成就动机在此过程中的作用。为此, 本研究采用MPAI(手机依赖指数量表)、SCSQ(简易应对方式问卷)、PASS(大学生学业拖延量表)和AMS(成就动机量表), 对361名在校大学生进行了问卷调查。结果得到消极应对方式在手机依赖预测学业拖延时可能起部分中介效应(效应值 = 0.044, $p < 0.001$, 占总效应的7.39%), 避免失败在手机依赖预测学业拖延时可能起部分中介效应(效应值 = 0.096, $p < 0.001$, 占总效应的16.23%)。研究结论得出手机依赖可显著正向预测学业拖延, 消极应对方式与避免失败在其中发挥中介作用。

关键词

手机依赖, 学业拖延, 应对方式, 成就动机

The Impact of Mobile Phone Dependence on Academic Procrastination among College Students

—The Mediating Effects of Coping Styles and Achievement Motivation

Xiaohui Chen

Psychology College, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: November 26, 2025; accepted: January 7, 2026; published: January 19, 2026

Abstract

In order to examine whether achievement motivation and coping style act as mediating variables

文章引用: 陈晓慧. 大学生手机依赖对学业拖延的影响[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(1): 218-226.
DOI: 10.12677/ass.2026.151027

between college students' mobile phone dependence and academic procrastination, we surveyed 361 college students with four scales, including Mobile Phone Dependency Index Inventory (MPII), Simple Coping Style Questionnaire (SCSQ), Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) and Achievement Motivation Scale (AMS). The results showed that negative coping style plays a partial mediating role in the prediction of academic procrastination by mobile phone dependence (effect size = 0.044, $p < 0.001$, accounting for 7.39% of the total effect). Besides, avoidance of failure also plays a partial mediating role in the prediction of academic procrastination by mobile phone dependence (effect size = 0.096, $p < 0.001$, accounting for 16.23% of the total effect). The results suggest that college students' mobile phone dependence can significantly positively predict academic procrastination, and negative coping style and avoidance of failure play an intermediary role.

Keywords

Mobile Phone Dependence, Academic Procrastination, Coping Style, Achievement Motivation

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

目前，学业拖延已是一种不容忽视的常见的消极现象。在较早的研究中就发现，我国大学生总体学业拖延率约达 40%，且大学生的学业拖延情况在不同类别高校没有显著差异[1]。对广州某高校大学生的调查研究中也发现，大学生的学业拖延行为仍然存在群体普遍性[2]。

同时，手机依赖的现象也在大学生群体中十分常见，较早对广州高校大学生的手机依赖行为研究中就发现，有 26.1% 的大学生有手机依赖行为，且有 6.3% 的大学生依赖情况严重[3]。

此前就有研究发现，手机依赖会对学业拖延产生影响，在大学生群体中的调查发现，手机依赖行为对学业拖延行为呈显著正相关[4]。研究表明，手机依赖会通过时间管理倾向[5]、学业焦虑[4]、学业延迟满足[6]和自我控制[7]对学业拖延产生影响。

拖延是指一种将必须要完成的目标推迟的倾向[8]。学业拖延是一种普遍存在的现象，它可能会导致学习效率降低，甚至影响学生的学习成绩[9]。尽管有些人意识到这种情况可能会带来负面影响，但他们仍然会有意识地拖延完成学习任务的时间[10]。目前对于学业拖延的研究中，发现影响学业拖延的外在因素主要有任务特征[11]、父母教养方式[12]，内在因素包括有时间管理倾向[13]、自我效能感、完美主义[14]等。学业拖延带来的更多是消极作用，包括引发个体消极的情绪体验、影响学业任务完成和学业表现[15]等。

对于手机依赖，目前没有一个统一确定的定义。熊婕等人提出，手机依赖可能会导致身心健康受损[16]。生理上会导致眼睛疲劳、视力下降、睡眠质量受影响及颈椎问题[17]等；心理上则会导致焦虑、抑郁、自尊水平低，甚至会导致认知推理水平降低[18]。研究表明，手机依赖会严重影响学习行为，特别是在学业倦怠和拖延方面[19]。

Lazarus 和 Folkman (1984) 将应对方式定义为一种有效的应对策略，它可以帮助个体发现自身所处的内外环境之间的差异，并采取有效的措施来缓解这种差异，以便更好地适应外部环境。国内学者也认同这一概念，即通过内在稳定因素和外部情境因素的相互作用[20]，可以有效地缓解压力带来的负面影响。最近的研究表明，大学生的消极的应对方式与他们对手机的依赖程度存在显著的正相关性[21]。更多研究发现，应对方式在手机依赖与自尊[22]、心理健康[23]、孤独感[24]与无聊倾向性[25]之间起中介作用。还

有研究发现应对方式在父母教养方式[26]、特质焦虑[27]、和完美主义[28]对学业拖延的影响中起中介作用。另外还有学业倦怠[29]、学业自我概念[30]等与应对方式产生交互作用，对学业拖延产生影响。

外国学者将成就动机定义为一种激励个人努力实现目标的内在驱动力，它既可以幫助个人获得成功，也可以帮助他们避免失败[31]。国内学者叶仁敏(1992)认为，成就动机是个体的重要特征，具有较强的稳定性，可以影响个体的发展和行为。同时，它也是一种期望，这种期望可能是积极的或消极的，这取决于不同的特定情境，并且可以通过学习得到[32]。以往研究指出，成就动机可以被视为社会支持与手机依赖之间一种有效的媒介[33]。而李雪艳则发现，人际困扰通过成就动机间接影响着研究生的手机依赖[34]。Senecal & Koestner & Vallerand 认为，拥有外在动机的学生更容易拖延，而拥有内在动机的学生很少会出现这种情况[35]。而 Christopher Orpen 的研究则发现，学业拖延与外在动机存在显著正相关，与内在动机存在显著负相关，但相关水平较低[36]。在本国的研究中，高军发现，避免失败的动机会导致学业拖延，而追求成功的动机则会减少学业拖延[37]。近年来也有研究者发现，成就动机在心理控制源[38]、时间态度[39]对学业拖延的影响中起中介作用。

综上，应对方式与成就动机在手机依赖对多方面产生消极影响中起着重要的中介作用，同时，应对方式与成就动机也对学业拖延有重要影响。但过往研究还没有手机依赖有可能通过影响应对方式及成就动机从而去影响学业拖延，如果这个关系成立的话，就可以通过改变应对方式和成就动机来调和手机依赖与学业拖延之间的关系，为如何干预手机依赖者，使他们改善学业拖延状况提供新的理论参考。因此本研究通过四个量表对大学生进行调查，提出如下假设：手机依赖、应对方式、学业拖延三者之间存在相关性；手机依赖、成就动机、学业拖延三者之间存在相关性；应对方式与成就动机在手机依赖预测学业拖延的过程发挥中介作用。

2. 方法

2.1. 被试

此研究采用了简单随机抽样方式，通过问卷星在在校大学生群体中回收了 432 份网络问卷，其中包含了测谎题，经过筛选，最终有效的问卷数量达到 361 份，有效率达到了 83.56%。调查对象中男性比例占 36.29%，女性比例占 63.71%；大一学生占 5.04%，大二学生占 31.65%，大三学生占 22.97%，大四学生占 37.54%，研究生阶段学生占 2.8%。

2.2. 研究工具

(1) 梁永炽教授编制的 MPAI(手机依赖指数)是一项全面的测试，包含 17 个问卷，涵盖了四个方面：低效性、戒断性、失控性和逃避性。采用五项评分法，分值越高，说明对手机的依赖情况也就越严重[40]。在这项研究中，Cronbach's α 系数为 0.920。

(2) SCSQ 是一份 20 项的简易的应对方式的调查问卷，它包含 0、1、2 和 3 四级评分，旨在帮助探究人们如何更好地理解和处理各种情况[41]。从 1~12 的题目范围内，我们可以看出，当面临压力时，人们会选择积极的态度来处理问题；而从 13~20 的题目范围内，我们可以看出，当面临压力时，人们会选择悲观的态度来处理问题。此量表衡量一个人在面临压力时的应对能力的标准是：积极应对(Z 分)-消极应对(Z 分)。当 z 分高于 0 分，说明该人在面临压力的情况下，会选择正面的解决办法；而当 z 分低于 0 分，说明该人在面临压力的情况下，会选择负面的解决办法。结果显示，该量表的 Cronbach's α 系数为 0.770。

(3) 1984 年，Solomon 与 Rothblum 联合发布了一份名叫“大学生学业拖延量表”的测试工具，该量表的第一个部分共包括 18 个问题，旨在衡量大学生的学习效率，通过利克特 5 点评估。第二个部分是考虑到提交学期论文的特殊情境时，学业拖延行为为何发生。此研究选择了关雪菁[42]修订的中文版量表，

采用该量表的第一部分，它的 Cronbach's α 系数为 0.929。

(4) AMS 是一个用来衡量个人的成就动机的工具，它是挪威心理学家 Gjesme T.、Nygard R. 在 1970 年编写的。中文版的 AMS 是中国的叶仁敏教授与挪威的 Hegtvet K.A. 在 1988 年共同翻译，并在 1992 年经过改良[32]。根据成就动机可以产生积极和消极两种不同的影响，本测量设置了两种不同的部分：首先，它评估了个体对于获得成功所产生的积极影响，以及对于可能出现的积极结果(1~15 题)；其次，它评估了个体对于避免失败所产生的消极影响，以及对于可能出现的消极结果(16~30 题)。问卷使用 4 点测量，每个测量都有 30 个问题，而且每个测量的得分都会提示个人的动机水平。如果 Ms 超过 Mf，那么个人的整体渴望获取成功的意愿就会更强烈，而如果 Ms 不足，那么个人的渴望获取成功的意愿就会更弱，从而更容易遭遇挫折。在此研究中，它的 Cronbach's α 系数为 0.848。

2.3. 数据统计处理

通过 SPSS21.0 和 PROCESS4.1，本次研究采取了多种统计方式来解析所获得的数据，包括：单因素方差分析、共同方式误差检测、相关分析方法、中介效应分析方法等。p 小于 0.05 表明结果具有显著的统计学特征。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

此研究使用了多种不同的量表，包括手机依赖、应对方式、成就动机以及学业拖延。研究使用 Harman 单因素检验法，检验这些因素之间的相关性。经过分析发现，超过 1 的因素数量达到了 17，而第 1 个因素的影响力仅为 20.05%，小于 40% 的阈值，这表明此研究没有出现重要的统计学误差。

3.2. 大学生手机依赖、应对方式、成就动机及学业拖延的描述统计结果

在本研究调查中发现，手机依赖状况得分达到判断标准的大学生占总数的 92.24%，其中，轻度手机依赖占 22.16%，中度手机依赖占 50.97%，重度手机依赖占 19.11%。另外，总体采取积极应对方式的大学生占总数的 46.81%，总体采取消极应对方式的大学生占总数的 53.19%。成就动机量表的调查结果发现，大学生中偏向追求成功倾向的占总体的 44.88%，偏向避免失败倾向的占 55.12%。另外还发现学业拖延平均得分在 3 分以上的大学生占总体的 77.84%。

下表 1 为大学生手机依赖、应对方式、成就动机以及学业拖延得分的平均数与标准差。

Table 1. Means and standard deviations of scores for mobile phone dependence, coping styles, achievement motivation, and academic procrastination

表 1. 手机依赖、应对方式、成就动机及学业拖延得分的平均数与标准差

因子	得分平均数
手机依赖	54.54 \pm 13.16
应对方式	0.15 \pm 1.06
积极应对	26.17 \pm 6.32
消极应对	13.48 \pm 5.24
学业拖延	61.47 \pm 14.04
成就动机	-1.17 \pm 12.96
追求成功	40.27 \pm 7.93
避免失败	41.43 \pm 8.63

3.3. 手机依赖、应对方式、成就动机、学业拖延之间的相关分析

经过皮尔逊相关分析发现，手机依赖与学业拖延之间存在着明确的正相关性($r = 0.575, p < 0.01$)。此外，手机依赖与应对方式($r = -0.340$)、个人成就动机($r = -0.409$)之间存在着明确的负向相关。而学业拖延与应对方式($r = -0.212$)、成就动机($r = -0.298$)之间都存在着明显负相关。其中，手机依赖与积极应对方式之间相关未显著($p > 0.05$)，与消极应对方式呈显著正相关($r = 0.344, p = 0.000 < 0.01$)。手机依赖与追求成功维度之间相关未显著($p > 0.05$)，与避免失败维度呈显著正相关($r = 0.607, p = 0.000 < 0.01$)。学业拖延与积极应对方式之间呈显著正相关($r = 0.118, p = 0.024 < 0.05$)，与消极应对方式之间呈显著正相关($r = 0.334, p = 0.000 < 0.01$)。学业拖延与追求成功维度之间相关未显著($p > 0.05$)，与避免失败维度呈显著正相关($r = 0.477, p = 0.000 < 0.01$)。

3.4. 手机依赖、应对方式、成就动机、学业拖延之间的中介作用分析

据上述相关分析结果得知积极应对方式、追求成功倾向与手机依赖的相关未显著，不符合中介效应的前提条件，因此不将积极应对方式与追求成功倾向纳入下一步的中介效应分析过程。通过 PROCESS4.1 的分析发现，手机依赖、应对方式、消极应对方式、成就动机、避免失败和学业拖延都有明确的联系。将这些变量作为研究的主要变量，并将应对方式、消极应对方式、成就动机和避免失败作为中介变量，来探究它们的影响。

中介效应分析的结果显示，应对方式在手机依赖预测学业拖延(间接效应值为 0.065, 95% 的置信区间为 $[-0.0246, 0.0402]$ ，包含 0)的过程中不存在显著的中介效应；成就动机在手机依赖预测学业拖延(间接效应值为 0.032, 95% 的置信区间为 $[-0.0143, 0.0833]$ ，包含 0)的过程中不存在显著的中介效应，因此未以这两个变量为中介变量建立模型。在手机依赖与学业拖延之间，消极应对方式与避免失败存在显著的中介效应，因此建立以下中介模型。

研究表明，手机依赖可以明确地预测学业拖延($\beta = 0.575, p < 0.01$)，并且可以明确地预测消极应对($\beta = 0.344, p < 0.01$)与避免失败倾向($\beta = 0.607, p < 0.01$)。在考虑到消极应对以及避免失败的因素下，手机依赖对学业拖延的预测系数仍显著($\beta = 0.444, p < 0.01$)，即直接效应显著，占总效应的 74.50%。

研究发现，消极应对会对因变量产生中介效应值为 0.044 的影响，95% 的置信度范围是 $[0.008, 0.087]$ ，未含 0，即影响是显著的，并且占到了总效应的 7.39%。表明消极应对在手机依赖与学业拖延之间起部分中介作用。

避免失败的中介效应值为 0.096, 95% 的置信区间为 $[0.015, 0.184]$ ，不包含 0，中介效应显著且占总效应的 16.23%，避免失败在手机依赖预测学业拖延的过程中起部分中介作用。详情请参考图 1、表 2 和表 3。

Table 2. Analysis of the mediating effects of negative coping and avoidance of failure between mobile phone dependence and academic procrastination

表 2. 消极应对与避免失败在手机依赖与学业拖延之间的中介效应分析

变量	学业拖延		消极应对		避免失败		学业拖延	
	t	p	t	p	t	p	t	p
手机依赖	11.504	<0.001	6.947	<0.001	14.482	0.000	11.052	<0.001
消极应对	3.410	0.001			4.181	<0.001		
避免失败	3.799	<0.001						
R ²	0.351		0.118		0.607		0.330	
F	96.959 ^{**}		48.254 ^{**}		209.734 ^{**}		177.050 ^{**}	

Table 3. Test of the mediating effects of negative coping and avoidance of failure between mobile phone dependence and academic procrastination

表 3. 消极应对与避免失败在手机依赖与学业拖延之间的中介效应检验

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应占比
消极应对间接效应	0.044	0.020	0.008	0.087	7.39%
避免失败间接效应	0.096	0.043	0.015	0.184	16.23%
链式效应	0.011	0.006	0.001	0.026	1.88%
直接效应	0.444	0.056	0.335	0.553	74.50%
总效应	0.596	0.045	0.508	0.684	

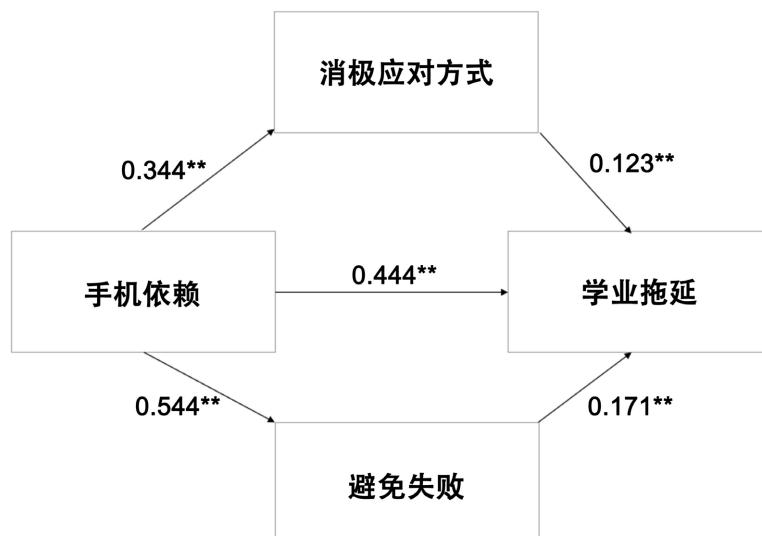


Figure 1. Mediating model of negative coping and avoidance of failure between mobile phone dependence and academic procrastination

图 1. 消极应对与避免失败在手机依赖与学业拖延之间的中介模型

4. 讨论

4.1. 大学生手机依赖、应对方式、成就动机和学业拖延的现状分析

从本研究的调查结果可以得出,手机依赖是大学生群体中的一个常见的现状。且与较早的研究相比,大学生的手机依赖情况明显加重。这可能是由于近年来,经济与科技都快速发展,基本上每个大学生都会拥有智能手机,且智能手机的功能也越来越丰富,这可能会提高大学生的手机依赖程度。

研究还发现,相较于积极应对方式,大学生在面对困难时更多地采取消极应对方式。且大学生的成就动机倾向是偏向避免失败而非追求成功。

调查结果还表明有相当大一部分大学生存在学业拖延情况,且这是一个没有表现在特殊群体的普遍状况。与先前的研究结果类似,在大学生群体中,仍有一大部分人受学业拖延的困扰。

4.2. 大学生手机依赖、应对方式、成就动机、学业拖延的关系分析

结果发现,随着手机使用量的增加,学业拖延的程度也会随之增加。说明花费较多的时间在手机上,会降低大学生在完成学习任务上的效率,即拖长了完成学习任务的时间,造成学业拖延。

另外还发现大学生的手机依赖程度越高,越偏向于消极应对方式,学业拖延状况也就越严重。如果

一个人的手机依赖程度较高，那么他面对困难的时候，可能会将注意力转移到手机上，通过进行手机上的活动来暂时逃避问题与困难，而不是主动寻求他人帮助或者自己尝试解决问题，而这本身就是一种消极应对方式。若一个人更多地采取消极应对方式的话，那么在面对学习任务，特别是有压力的任务，比如写论文以及备考的时候，会倾向于采取回避这种消极应对方式，而非及时完成学习任务，从而导致学业上拖延行为的发生。

根据调查，我们发现，当一个人手机的依赖较强时，他的成就动机会降低，并且他的学习效率会变得更差，从而导致学业拖延。其中发现，更倾向于避免失败的人，在面对困难的时候倾向于采取消极方式来应对，比如说通过玩手机来避免失败产生的负面情绪。

研究还发现当一个人倾向于避免失败，那么它的学习动机就偏向于消极层面。大学生可能会为了避免结果的挫败而选择不去做这件事情，或者将这件事情搁置在一旁，而这就会使学业拖延的情况加重。

4.3. 大学生应对方式、成就动机在手机依赖与学业拖延之间的中介作用分析

4.3.1. 大学生消极应对方式在手机依赖与学业拖延之间的中介作用分析

研究表明，消极应对方式可以部分地影响手机依赖者的学习表现，从而间接地预测他们的学业拖延行为。这种消极的应对方式包括逃避和转移，以及其他一些不利的行为，如懒惰、逃避责任等。手机依赖程度较高的大学生本身较容易在面对困难时采取玩手机这一消极应对方式，通过手机上的娱乐活动来将自己暂时从困难中转移出来。而这种消极应对方式，使得大学生面对学习任务的时候，不会主动去完成，而是采取回避、搁置的态度，从而进一步导致学业拖延的发生。

4.3.2. 大学生避免失败在手机依赖与学业拖延之间的中介作用分析

研究表明，手机依赖可以在一定程度上影响学业拖延，其中一个重要的因素是避免失败。避免失败倾向是指一个人在完成任务的时候倾向于采取保守策略来避免自己失败。手机依赖程度较高的大学生，可能较多地沉迷于网络社交平台以及虚拟世界中。由于网络世界的匿名性高，进行活动时所负的责任也较少，因此大学生较为喜欢在虚拟世界中进行活动，而这些活动可以为大学生带来快感，以避免在学业中面对各种困难时产生的消极情绪。而这种避免失败的态度，使得大学生没有太多的学业成就上的追求，从而在完成学习任务时就不那么积极，导致学业拖延行为的发生。

4.4. 结论

研究表明，我们要重视培养大学生的积极应对方式，尽量改变大学生的消极应对方式。由调查结果可得，大学生的手机依赖与学业拖延都是非常普遍的状况，在主观与客观条件下，这种现状都是比较难改变的。然而，我们可以通过改变大学生在面对困难时的应对方式，来降低手机依赖对学业拖延的影响。学校可以为大学生提供更多学习资源，比如开设学术讲座，建立网络图书馆等。此外，应该给予学生更多关注，辅导员可以定期关注学生是否有生活和学习上的困难，也可以设立心理委员等班干部角色，为大学生提供人际上的帮助。若大学生能够获得更多资源的话，就不会在面对困难的时候倾向于采取玩手机、逃避学习任务等消极的应对方式，这样也能够减少学业拖延行为。

此外，我们也应该重视大学生成就动机的培养，减少学生避免失败的倾向。在这里，学校可以做的是激发学生的成就动机，同时要维护好学生的自我价值。比如学校应该妥善进行奖惩，一方面多开设一些竞赛，让学生在竞争中培养成就动机，提高学生追求成功的倾向；另一方面，在学生做得不够好的时候要采取正确的教育方式，尽量少作出令学生感到不适的行为，降低学生避免失败的倾向。这样，学生在面对学习任务的时候，就不会因为想要避免失败而回避任务，即便学生手机依赖状况较严重，但如果学生的成就动机偏向追求成功而非避免失败，他们可能会改变自己使用手机的方式，将用于在手机上娱

乐的时间放在其他对自己学业成就有帮助的事情上，比如搜集学习资料，或是关注前沿动态等，降低进一步引发学业拖延行为的可能性。

4.5. 不足与展望

经过本次研究，我们发现，消极的应对方式和避免失败的态度可能会在手机依赖对学业拖延的影响中起部分中介作用，但是，这种影响仅仅存在于单一维度，这与我们的假设存在明显差异。研究结果与假设并未完全相符，可能是因为样本量太小，问卷有效率未达 85%，且各年级样本分布不均，使受测样本缺乏代表性。在未来可以进一步扩大取样，另外还可以采用更复杂的模型，比如链式中介模型，以探究这几个变量之间更动态的关系。

其次，由于问卷长度限制，本研究中对学业拖延的调查只涉及到了对学业拖延程度的调查，并未涉及到对学业拖延原因的探究。若以后能够进一步对这方面进行探究，应该能够更好地分析是何种原因导致了学业拖延行为的发生，手机依赖这个自变量又是如何通过中介变量作用于学业拖延的。

最后，本研究只针对这四个变量开展了横断研究，研究结果不足以支撑各变量之间的因果关系的分析。在未来可以进一步开展更多研究如交叉滞后研究等，探究手机依赖、应对方式、成就动机、学业拖延之间的因果关系。

参考文献

- [1] 庞维国, 韩贵宁. 我国大学生学习拖延的现状与成因研究[J]. 清华大学教育研究, 2009, 30(6): 59-65.
- [2] 王旭祥, 戴美霞, 郭翠华, 罗美芳, 李秀红, 王庆雄, 等. 广州某高校本科生学习拖延现状及其相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(4): 344-349.
- [3] 黄时华, 余丹. 广州大学生手机使用与依赖的现状调查[J]. 卫生软科学, 2010, 24(3): 252-254+261.
- [4] Yang, Z.Y., Asbury, K. and Griffiths, M.D. (2018) An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **17**, 596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- [5] 卿再花, 吴彩虹, 曹建平. 大学生手机依赖对学业拖延的影响: 时间管理倾向的中介作用[J]. 湖北第二师范学院学报, 2018, 35(8): 73-76.
- [6] 阮慷. 大学生手机成瘾与学业拖延的关系: 学业延迟满足的中介作用[J]. 煤炭高等教育, 2018, 36(4): 37-42.
- [7] 张潮, 翟琳, 王畅. 大学生自我控制在手机依赖和学业拖延中的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(1): 145-148.
- [8] Lay, C.H. (1986) At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, **20**, 474-495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- [9] Rothblum, E.D., Solomon, L.J. and Murakami, J. (1986) Affective, Cognitive, and Behavioral Differences between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, **33**, 387-394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- [10] 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>
- [11] 左艳梅. 中学生学业拖延的问卷编制及其与父母教养方式的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2010.
- [12] 潘发达, 黄珏玉, 柳生. 时间管理倾向对大学生学业拖延的影响[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(12): 1465-1467.
- [13] 包翠秋. 大学生拖延行为与自尊、自我效能感的关系研究—归因方式的中介效应分析[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2007.
- [14] 陈陈, 燕婷, 林崇德. 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系[J]. 心理发展与教育, 2013, 29(4): 368-377.
- [15] Tice, D.M. and Baumeister, R.F. (2010) 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>
- [16] 熊婕, 周宗奎, 陈武, 游志麒, 翟紫艳. 大学生手机成瘾倾向量表的编制[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26(3):

- 222-225.
- [17] 吕小丰, 苏彩红, 郑燕萍, 赖明珠, 林娜, 郑建盛. 90 后大学生手机依赖现状及其对健康的影响[J]. 牡丹江医学院学报, 2015, 36(6): 102-103.
- [18] 何琼, 程华玲, 张诗晨, 朱鹏. 2014-2015 年池州市大学生手机依赖与认知功能关联的随访研究[J]. 卫生研究, 2017, 46(5): 761-766.
- [19] 马婧, 钟雅晶, 梁好, 彭杰, 段炳帆, 宋阳. 广州市在校护生手机依赖与学业拖延和学习倦怠的交互作用研究[J]. 职业与健康, 2020, 36(6): 837-841.
- [20] 余华, 郑涌, 杨家忠, 王卫红. 中学生应对方式的初步研究[J]. 心理科学, 2000(1): 1-5+124.
- [21] 李静, 闫国伟, 张静平. 医学生手机依赖与孤独感的关系: 应对方式的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(12): 1828-1831.
- [22] 祖静, 张向葵, 左恩玲, 丁相玲. 大学生自尊与手机依赖的关系: 应对方式的多重中介作用[J]. 中国特殊教育, 2016(10): 85-90.
- [23] 何安明, 万娇娇, 惠秋平. 手机依赖与青少年心理健康的关系: 学业倦怠的中介作用和应对方式的调节作用[J]. 心理发展与教育, 2022, 38(3): 391-398.
- [24] 何安明, 王晨淇, 惠秋平. 大学生孤独感与手机依赖的关系: 消极应对方式的中介和调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(6): 1222-1225.
- [25] 柯小敏. 大学生手机依赖与无聊倾向性的关系: 消极应对方式的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 西安: 陕西师范大学, 2016.
- [26] 程慧丽. 大学生父母教养方式、应对方式和学业拖延的关系研究[J]. 科教导刊(下旬), 2017(15): 181-182.
- [27] 朱雪琴. 应对方式对特质焦虑与学业拖延关系影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2010.
- [28] 刘桂荣, 逯春. 完美主义对大学生学业拖延的影响: 应对方式的中介作用[J]. 青少年学刊, 2018(6): 31-35.
- [29] 徐明津, 杨新国, 吴柑澜, 黄雪雯. 大学生应对方式、学习倦怠与学业拖延的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(2): 243-245.
- [30] 贺荣珍. 大学生应对方式、学业自我概念与学业拖延的关系[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2019.
- [31] Atkinson, J.W. (1957) Motivational Determinants of Risk-Taking Behavior. *Psychological Review*, **64**, 359-372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
- [32] 叶仁敏, Hagtvet, K.A. 成就动机的测量与分析[J]. 心理发展与教育, 1992(2): 33-38.
- [33] 勾永阔. 大学生社会支持、成就动机与手机依赖倾向的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2016.
- [34] 李雪艳. 人际关系与手机依赖——成就动机的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2018.
- [35] Senécal, C., Koestner, R. and Vallerand, R.J. (1995) Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, **135**, 607-619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- [36] Orpen, C. (1998) The Causes and Consequences of Academic Procrastination: A Research Note. *Westminster Studies in Education*, **21**, 73-75. <https://doi.org/10.1080/0140672980210107>
- [37] 高军. 中学生父母教养方式、成就动机与学业拖延的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2011.
- [38] 张良帅. 心理控制源对青少年学业拖延的影响: 成就动机和学习倦怠的链式中介作用[J]. 心理月刊, 2023, 18(2): 67-69+76.
- [39] 李小保, 吕厚超. 青少年时间态度与学业拖延的关系: 成就动机的中介作用[J]. 心理科学, 2022, 45(1): 47-53.
- [40] Leung, L. (2008) Leisure Boredom, Sensation Seeking, Self-Esteem, Addiction Symptoms and Patterns of Mobile Phone Use. Lawrence Erlbaum Associates, 359-381.
- [41] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6(2): 114-115.
- [42] 关雪菁. 折扣机制与任务性质对学业拖延行为的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2006.