

冲动性与主动和被动拖延：认知闭合需求的中介作用

曲晓艳

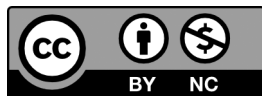
武汉大学哲学学院，武汉

摘要 | 目的：探讨中国大学生冲动性、认知闭合需要和主动拖延、被动拖延的关系，并进一步探讨认知闭合需要在冲动性和拖延之间的中介作用。方法：采用冲动性量表（UPPS）、认知闭合需要（NFC）、一般拖延量表（GA）和主动拖延量表（APS）对 233 名中国大学生进行调查。采用相关分析、方差分析和多层回归分析对数据进行分析。结果：非拖延者、被动拖延者和主动拖延者在大学生的冲动性和认知闭合需要上存在着显著差异；认知闭合需要在冲动性和被动拖延之间没有中介作用，但在冲动性和主动拖延之间起到完全中介作用。结论：具有不同拖延表现形式的中国大学生个体在冲动性和认知闭合需要上均有不同表现，冲动性对主动拖延的影响受到认知闭合需要的中介。

关键词 | 冲动性；认知闭合需要；被动拖延；主动拖延

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



拖延是一种普遍存在的现象（Milgram, Sroloff, & Rosenbaum, 1988; Knaus, 2000）。有研究估计大约有 80%–95% 的大学生存在拖延行为（Steel, 2007），大约 50% 的个体认为他们存在习惯性拖延（Day, Mensink, & O’Sullivan, 2007），超过 95% 的拖延者表示想要减少拖延（O’Brien, 2002）。这些调查主要是针对传统拖延，也称被动拖延，指的是拖延任务的倾向，是一种自我调节的失败（Steel & König, 2006），和非适应性以及有害的行为有关（Sigall & Kruglanski, 2000）。但有研究者发现，拖延也有积极的影响。比如 Chu 和 Choi（2005）认为除了被动拖延，还有主动拖延，它是一种功能性的拖延，个体通过有意的拖延获取更好的收益（Choi & Moran, 2009），它和个体更多积极的特质相连，比如较高的情绪稳定性、更好的自我效能感、有效的压力应对等等（Chu & Choi, 2005; 倪士光、李虹、徐继红，等，2011）。因此有研究者认为，拖延应该是一个从消极到积极的连续体。倪士光等人（倪士光、李虹、黄琳妍，2012）提

基金项目：本文为武汉大学自主科研项目（人文社会科学）研究成果，得到“中央高校基本科研业务费专项资金”资助（113413000003）。
作者简介：曲晓艳，女，日本东京大学博士，武汉大学哲学学院心理学系副主任，临床与咨询领域，主要研究方向为拖延、依恋与亲密关系、应对等。

文章引用：曲晓艳. 冲动性与主动和被动拖延：认知闭合需求的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (11): 1320–1329.
<https://doi.org/10.35534/pc.0311151>

出的整体化模型则认为，当个体自我调节成功时表现为主动拖延，而自我调节失败的时候则是被动拖延。

拖延行为也可以看做是一种跨期决策行为 (Steel, 2006)，受到多种人格、认知因素的影响。人格特征是拖延最有力的预测因素之一 (Kim, Fernandez, & Terrier, 2017)，其中冲动性和拖延的联系非常紧密。研究者认为拖延是冲动性的一种核心表现 (Tsukayama, Duckworth, & Kim, 2012)。具有高冲动性的个体，无法为了获取远期目标而推迟眼前的满足，表现出更多的被动拖延 (Schouwenburg & Groenewoud, 2001)。自我调节的失败被证明是一种功能失调的冲动性 (Lyons & Rice, 2014)。近年来，还有研究者对拖延和冲动性的遗传特性进行了研究。澳大利亚的研究者用双胞胎的样本进行研究，发现二者具有中等程度的遗传相关 (Loehlin & Martin, 2014)。Gustavson, Miyake, Hewitt 和 Friedman (2014) 的研究解释了这种相关性，发现遗传的影响主要体现在二者使用高优先目标有效调节行为的能力上。尽管大量的研究已经证明了高冲动性的个体会表现出更多的拖延，可是这主要是针对被动拖延所做的研究。Chu 和 Choi (2005) 发现主动拖延者在时间知觉、应对方式和专业成绩上的表现与非拖延者非常接近，因此，本研究的【假设一】为主动拖延者和非拖延者的冲动性类似，显著低于被动拖延者。

拖延行为除了受到人格特征的影响，还会受到认知特点的影响。认知闭合需要指的是个体应对模糊性时的动机和愿望，对于个体来说，它是“给问题找到一个明确答案的愿望，因为相对于混乱和不确定，任何明确的答案都更好些” (Kruglanski, 1989)。它是一个有丰富预测能力的变量，对理解个体在模糊情境中的决策、归因和行为倾向等有重要意义。认知闭合较高的个体具有很强烈的动机去寻找确定性，给出答案，即使所下的决策或许并不恰当；而认知闭合较低的个体对模糊性的容忍程度较高，对立刻消除自己所面临的模糊和不确定状态的偏好较低，因而具有更强烈的动机去进一步搜集信息或者对信息进行更深入的分析 and 思考 (刘雪峰、张志学, 2009)。根据主动拖延的定义，我们可以了解到主动拖延的个体会通过有意的拖延获取更好的收益 (Choi & Moran, 2009)，也就是说他们对模糊性的容忍度更高，有更强烈的动机获取新的信息以做出更好的判断，取得更好的结果。与被动拖延者和非拖延者相比较，主动拖延者作出决定而搁置计划，甚至会在较短时间里改变日程安排，他们不会像非拖延学生那样严格执行学习计划，也不像被动拖延者那样行动安排混乱，而是主动地重构学习任务以应对外部需求的变化 (Hu, Huhmann, & Hyman, 2007)。也就是说主动拖延个体对不确定更加开放，会更好的接收新的信息，适时适当地做出调整。因此，本研究的【假设二】为主动拖延者的认知闭合需要显著低于被动拖延者和非拖延者。

根据冲动性和认知闭合需要的定义及相关研究，我们提出【假设三】，认为冲动性低的个体，其认知闭合需要更低，也更容易表现出主动拖延，反之冲动性高的个体，其认知闭合需要更高，更容易出现被动拖延，即认知闭合需要在冲动性和拖延之间起到中介作用，且针对不同类型的拖延，其中介作用不同。

随着研究的不断扩展和深入，人们越来越意识到拖延行为是一个复杂的心理行为过程，涉及人格、认知、动机等不同方面，本研究从拖延的两个不同角度出發，探讨主动拖延和被动拖延与冲动性、认知闭合需要的关系，将为进一步阐释主动拖延和被动拖延之间的差异性以及形成的机制提供新的视角。

1 对象与方法

1.1 被试

233名大学生，年龄在16-30岁之间，平均年龄为21.89岁 (SD=3.29) 男性占37.9% (n=88)，

女性占总人数的 61.8% (n=144)，1 人性别数据缺失。本科生 134 人，占 57.5%，研究生 99 人，占 42.5%。

1.2 工具

(1) 主动拖延量表 (APS) (Choi & Moran, 2009) APS 用于测量个体的主动拖延，16 个题目，包括四个分量表：结果满意 (outcome satisfaction)、压力偏好 (preference for pressure)、有意拖延 (intentional decision) 以及限期内完成任务的能力 (ability to meet deadlines)。问卷采用 5 点量表，1 代表完全不正确，5 代表完全正确。分数越高代表主动拖延越高。因为国内现有的翻译版本对原版的改动太大 (倪士光, 李虹, 徐继红, & Choi, 2011)，本研究对该量表进行了返回翻译，确定了语义的对等和问句的可靠性 (Brislin, 1980)，符合量表修订原则，并且具有较好的结构效度。四个分量表的 Cronbach's α 系数分别是 .70、.83、.86 和 .79。

(2) 一般性拖延量表 (GP) (Lay, 1986) GP 用于测量个体的被动拖延，为单维度量表，包括 20 个题目。问卷采用 5 点量表，1 代表完全不符合，5 代表完全符合。分数越高代表被动拖延越严重。本研究 Cronbach's α 系数为 .87。

(3) 冲动量表 (UPPS) (Whiteside & Lynam, 2001) 该量表用于测量个体冲动性行为 and 反应的性质与程度，45 个题目，包含 4 个分量表：急迫性 (Urgency)、缺乏预先考虑 (Lack of Premeditation)、缺乏毅力 (Lack of Perseverance) 以及快感寻求 (Sensation Seeking)。采用两点计分，“是”计 1 分，“否”计 0 分。分数越高代表冲动性越高。本研究采用 UPPS 的中文版 (甘治萍, 2006)，Cronbach's α 系数从 0.69 到 0.78。

(4) 认知闭合需要 (NFC) (Pierro & Kruglanski, 2005) 该量表用于测量个体应对模糊性时的动机和愿望，包括 14 个题目。问卷采用 6 点量表，1 代表强烈不同意，6 代表强烈同意。分数越高代表认知闭合需要的程度越高。本研究对该量表进行了返回翻译，确定了语义的对等和问句的可靠性 (Brislin, 1980)，并且具有较好的结构效度。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数是 0.75。

1.3 程序

数据通过课堂和宿舍发放回收，并赠送小礼品。数据分析使用 SPSS21.0 进行 Pearson 相关分析和单因素方差分析。

2 结果与分析

2.1 主动拖延、被动拖延与冲动性的相关关系

相关分析表明，除了冲动性的“快感寻求”分量表以外，冲动性总分和其他分量表均与被动拖延呈显著正相关。冲动性总分、“急迫性”和“缺乏毅力”两个分量表均与主动拖延总分以及“结果满意”“压力偏好”“限期完成任务的能力”三个分量表均呈现显著负相关，冲动性总分以及“快感寻求”“急迫性”两个分量表与“有意拖延”呈显著正相关。“限期完成任务的能力”还与“缺乏预先考虑”呈现显著负相关。

认知闭合需要与冲动性总分以及“急迫性”和“缺乏毅力”分量表呈显著正相关，和主动拖延总分以及“结果满意”“压力偏好”“限期完成任务的能力”三个分量表呈显著负相关，和被动拖延没有相关。具体结果见表1。

表1 各变量的描述性统计结果及其相关

Table 1 The descriptive results of all variables and correlations among them

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 冲动性总分	—											
2 快感寻求	0.43***	—										
3 急迫性	0.67***	0.04	—									
4 缺乏毅力	0.56***	-0.25***	0.24***	—								
5 缺乏预先考虑	0.69***	0.08	0.25***	0.44***	—							
6 被动拖延总分	0.46***	-0.12	0.30***	0.58***	0.381***	—						
7 主动拖延总分	-0.14*	0.14*	-0.17**	-0.28***	-0.02	-0.08	—					
8 结果满意	-0.12	0.01	-0.20**	-0.11	0.05	0.11	0.78***	—				
9 压力偏好	-0.13	0.06	-0.20**	-0.16*	0.01	-0.07	0.78***	0.57***	—			
10 有意拖延	0.32***	0.20**	0.26***	0.11	0.15*	0.37***	0.43***	0.16*	0.11	—		
11 限期完成任务	-0.43***	0.04	-0.31***	-0.52***	-0.25***	-0.62***	0.45***	0.23**	0.21**	-0.30***	—	
12 认知闭合需要	0.28***	0.04	0.36***	0.14*	0.11	0.02	-0.31***	-0.37***	-0.36***	0.12	-0.17*	—
平均值	2.79	3.05	3.03	2.61	2.47	2.86	2.83	2.71	2.63	2.65	3.34	3.69
标准差	0.34	0.67	0.64	0.57	0.49	0.54	0.49	0.70	0.85	0.88	0.82	0.57

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

2.2 不同类型拖延者的冲动性比较

计算主动拖延总分和被动拖延总分的33%和67%的百分位点，然后按照百分位点的分数，将主动拖延和被动拖延分别转化为高、中、低三个组，从而对被试进行分类。其中典型的主动拖延者（高主动拖延，低被动拖延）30人、被动拖延者（高被动拖延，低主动拖延）31人、非拖延者（低主动拖延，低被动拖延）25人。比较这三个组别的冲动性量表及其分量表的分数，发现除了快感寻求分量表之外，总量表和其他分量表的单因素方差分析结果均为显著，事后检验选用LSD方法，具体结果见表2。

表2 不同类型拖延者的冲动性的方差分析及事后检验

Table 2 The analysis of variance and post hoc test for the impulsivity of different procrastinators

	F	非拖延者	被动拖延者	主动拖延者	事后检验（平均值差）		
					被-非	被-主	非-主
冲动性总分	17.42***	2.62 (0.33)	2.99 (0.25)	2.58 (0.31)	0.38***	0.41***	0.04
快感寻求	2.34	3.23 (0.76)	2.84 (0.69)	3.16 (0.72)	-0.38	-0.31	-0.07
急迫性	14.20***	2.75 (0.56)	3.41 (0.52)	2.66 (0.69)	0.66***	0.75***	0.09
缺乏毅力	29.76***	2.27 (0.51)	3.13 (0.54)	2.19 (0.52)	0.86***	0.94***	0.08
缺乏预先考虑	5.12**	2.39 (0.47)	2.59 (0.46)	2.32 (0.41)	0.36**	0.27*	-0.10
认知闭合需求	6.92**	3.80 (0.45)	3.85 (0.57)	3.38 (0.54)	0.05	0.46**	0.41**

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

根据冲动性总分及各分量表在三个不同组别中的均值,绘制了图1。从图1中可以看到,非拖延者、被动拖延者和主动拖延者的快感寻求差异不大,但在冲动性总分和其他冲动性分量表上,被动拖延者的分数明显高于非拖延者和主动拖延者,而主动拖延者和非拖延者的差异不明显。但是在认知闭合需要上,非拖延者和被动拖延者的差异不大,主动拖延者的认知闭合需求明显低于被动拖延者和非拖延者。

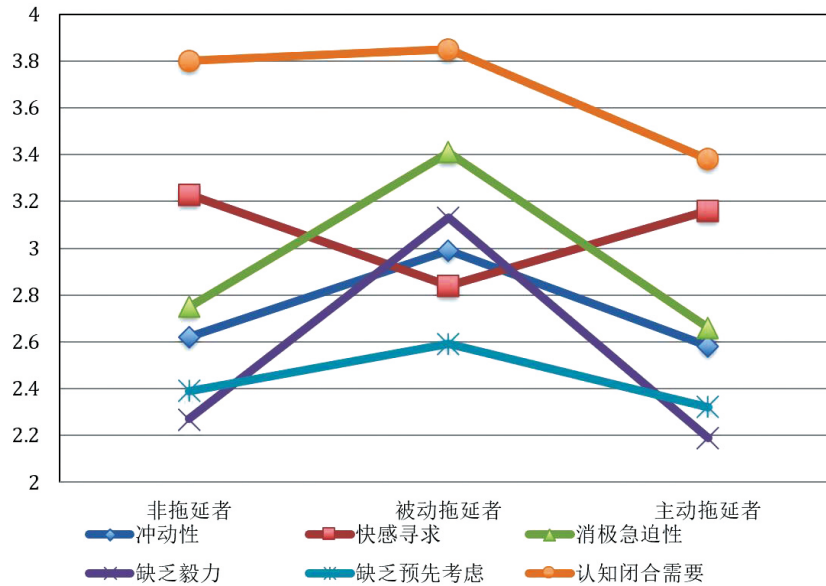


图1 不同拖延者的冲动性和认知闭合需要的比较

Figure 1 The comparisons of the impulsivity and the need for cognitive closure among different procrastinators

2.3 认知闭合需要的中介作用

由于认知闭合需要和被动拖延不相关,因此认知闭合需要在冲动性和被动拖延之间不存在中介作用。通过多层回归分析冲动性总分、认知闭合需要对主动拖延的预测作用,结果发现,冲动性总分对主动拖延的预测作用显著 ($B=-0.14, p<0.05$),加入认知闭合需要后,冲动性总分对主动拖延的预测作用变得不显著;认知闭合需要对主动拖延的预测作用显著 ($B=-0.30, p<0.001$)。

参照 Preacher 和 Hayes (2004) 提出的 Bootstrap 方法进行中介效应检验,样本量选择 5000,在 95% 的置信区间下,中介检验的结果没有包含 0 ($LLCT=-0.2083, ULCI=-0.0583$),表明认知闭合需要的中介效应显著,且中介效应大小为 -0.1188 。此外,控制了认知闭合需要后,冲动性对主动拖延的影响不显著 ($LLCT=-0.2575, ULCI=0.1102$)。因此,认知闭合需要在冲动性对主动拖延的影响中发挥着完全中介作用。

3 讨论

总的来说,本研究发现主动拖延和被动拖延在很多方面都具有明显的差异性,这进一步提示我们拖

延行为的外在表现和内在机制具有复杂性和多面性，需要更为深入、系统的研究。

首先，冲动性和主动、被动拖延的关系得以验证。被动拖延者的冲动性显著高于主动拖延者和非拖延者。人们之所以倾向于推迟行为或决策，其原因可能是缺乏冲动控制（Van Eerde, 2003），无法有效控制自己的行为。对被动拖延者来说，简单有趣、甚至与学习或工作无关的事情如游戏等似乎更易于施行，更具吸引力，能得以较快实现与满足；而那些困难、枯燥、需要付出较大努力的任务如写作论文等，则倾向于被拖延或回避。但是主动拖延和非拖延的个体则不同，他们对计划以及目标等具有很明确的认知，能有效控制自己的行为达成目标。只不过对于主动拖延的个体而言，拖延也是一种达成目标的策略，因此他们比非拖延者的应对方式更为灵活。

其次，认知闭合需要和主动、被动拖延的关系也符合本研究的预期和假设。不论是非拖延者，还是典型的被动拖延者，他们对于模糊性的容忍度都较低，情境或结果的不确定性会让他们处于压力或焦虑状态中，因此被动拖延者往往逃避任务去寻求更明确的情境，而非拖延者则选择立刻行动以减少模糊性。主动拖延者因为其认知闭合需要较低，更适应模糊的情境，他们会根据不断接收的新信息进行行为和策略的调整。认知闭合需要和被动拖延以及主动拖延的“故意拖延”分量表相关不大，但和主动拖延的其他分量表都有显著的负相关，这说明认知闭合需要对于拖延的行为表现影响不大，但它对主动拖延的认知过程和绩效表现影响较大，也说明了不同认知闭合需要倾向的人的确会影响到决定个体行为模式的认知、动机等特征，进而产生不同的绩效结果。

最后，认知闭合需要在冲动性对主动拖延的影响里起到完全中介的作用。冲动性低的个体，认知闭合需要也较低，主动拖延较高。冲动性高的个体会对内部或外部刺激进行迅速地、无计划的反应，而不考虑这些反应对个体或他人的负性后果（Moeller FG, Barratt ES, Dougherty DM, et al., 2001）；而冲动性低，尤其是急迫性较低的个体，往往三思而后行，他们不会因为模糊性而感到焦虑，在信息不够充足的情况下轻率而迅速地做出决策，这恰恰和主动拖延故意拖延任务以取得更多优势资源是一致的。

事实上，拖延行为的产生有着复杂的心理机制，片面地关注任何特定的方面都无法准确地理解拖延（张顺民、冯廷勇，2017）。主动拖延的提出为我们打开了一个很好的窗口，让我们可以从不同的角度去理解拖延的复杂性。本研究从冲动性和认知闭合需要的角度探讨了人格和认知动机对于主动、被动拖延的不同影响，为我们更好地揭示拖延行为形成的机制提供了实证的证据。今后的研究，可以针对拖延的具体认知评价过程进行更为细致深入的探讨。

参考文献

- [1] Milgram NA, Sroloff B, Rosenbaum M. The procrastination of everyday life [J]. *Journal of Research in Personality*, 1988, 22 (2): 197-212.
- [2] Knaus WJ. Procrastination, blame, and change [J]. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000, 15 (5): 153-166.
- [3] Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure [J]. *Psychological Bulletin*, 2007, 133 (1): 65-94.
- [4] Day V, Mensink D, O'Sullivan M. Patterns of academic procrastination [J]. *Journal of College Reading and Learning*, 2000, 30 (2): 120-134.

- [5] O'Brien W K. Applying the transtheoretical model to academic procrastination [J] . Dissertation Abstracts International, 2002, 62 (11-b) .
- [6] Steel P, König C J. Integrating theories of motivation [J] . Academy of Management Review, 2006, 31 (4) : 889-913.
- [7] Sigall H, Kruglanski A, Fyock J. Wishful thinking and procrastination [J] . Journal of Social Behavior and Personality, 2000, 15 (5) : 283-296.
- [8] Chu A H C, Choi J N. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance [J] . The Journal of Social Psychology, 2005, 145 (3) : 245-264.
- [9] Choi J N, Moran S V. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale [J] . The Journal of Social Psychology, 2009, 149 (2) : 195-211.
- [10] 倪士光, 李虹, 徐继红, 等. 主动拖延量表在中国大学生群体中的修订及信效度检验 [J] . 中国临床心理学杂志, 2011, 19 (4) : 462-465.
- [11] 倪士光, 李虹, 黄琳妍. 学习拖延的整体化研究视角: 传统与创新 [J] . 心理发展与教育, 2012, 27 (5) : 545-553.
- [12] Kim S, Fernandez S, Terrier L. Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story [J] . Personality and Individual Differences, 2017, 108 (1) : 154-157.
- [13] Tsukayama E, Duckworth A L, Kim B. Resisting everything except temptation: Evidence and an explanation for domain-specific impulsivity [J] . European Journal of Personality, 2012, 26 (6) : 318-334.
- [14] Schouwenburg H C, Groenewoud J T. Study motivation under social temptation; effects of trait procrastination [J] . Personality and Individual Differences, 2001, 30 (2) : 229-240.
- [15] Lyons M, Rice H. Thieves of time? Procrastination and the Dark Triad of personality [J] . Personality and Individual Differences, 2014, 61 - 62 (4) : 34-37.
- [16] Loehlin J C, Martin N G. The Genetic Correlation Between Procrastination and Impulsivity [J] . Twin Research and Human Genetics, 2014, 17 (6) : 512-515.
- [17] Gustavson D E, Miyake A, Hewitt J K, et al. Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origins of procrastination [J] . Psychological Science, 2014, 25 (6) : 1178-1188.
- [18] 刘雪峰, 张志学. 认知闭合需要研究评述 [J] . 心理科学进展, 2009, 17 (1) : 51-55.
- [19] Kruglanski A W, Webster D M. Motivated closing of the mind: "Seizing" and "Freezing" [J] . Psychological Review, 1996, 103 (2) : 263-283.
- [20] Hu J, Huhmann B A, Hyman M R. The relationship between task complexity and information search: The role of self-efficacy [J] . Psychology & Marketing, 2007, 24 (3) : 253-270.
- [21] Brislin R W. Translation and content analysis of oral and written material [M] // Triandis H C, Berry J W. (Eds.), Handbook of cross-cultural psychology. Boston: Allyn & Bacon, 1980: 398-444.
- [22] Lay C H. At last, my research article on procrastination [J] . Journal of Research in Personality, 1986, 20 (4) : 474-495.
- [23] Whiteside S P, Lynam D R. The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity [J] . Personality and Individual Differences, 2001, 30 (4) : 669-689.
- [24] 甘治萍. 制裁不公平感知、愤怒情感与冲动性人格三个维度的关系模型 [D] . 云南师范大学, 2006.

- [25] Pierro A, Kruglanski AW. Revised Need for Cognitive Closure Scale [M] . Unpublished manuscript, Università di Roma, “La Sapienza”, 2005.
- [26] Preacher K J, Hayes A F. SPSS and SAS procedures and estimating indirect effects in simple mediation models [J] . Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 2004, 36 (4) : 717–731.
- [27] Van Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination [J] . Personality and Individual Differences, 2003, 35 (6) : 1401–1418.
- [28] Moeller F G, Barratt E S, Dougherty D M, et al. Psychiatric aspects of impulsivity [J] . American Journal of Psychiatry, 2001, 158 (11) : 1783–1793.
- [29] 张顺民, 冯廷勇. 拖延的决策模型 [J] . 心理科学, 2017, 40 (5) : 1242–1247.

Impulsivity and Passive and Active Procrastination: The Mediating Effects of Need for Cognitive Closure

Qu Xiaoyan

School of Philosophy, Wuhan University, Wuhan

Abstract: Objective: To investigate the relationships among impulsivity, need for cognitive closure and academic procrastination in Chinese students. Methods: 233 Chinese college students were assessed with the revised Chinese version of the UPPS, NFC, GA and APS for their impulsivity, need for cognitive closure, passive procrastination and active procrastination respectively. Correlation Analysis, variance analysis and multiple hierarchical regression analysis were used to analyze the data. Results: Significant differences of impulsivity and need for cognitive closure were found among different types of procrastination with the analysis of variance. And need for cognitive closure had a full mediation effect for impulsivity and active procrastination, but not for impulsivity and passive procrastination. Conclusion: Individuals with academic procrastination shows different types, such as passive procrastination and active procrastination, with which Chinese college students are different in the intensity and quality of impulsivity and need for cognitive closure.

Key words: Impulsivity; Need for cognitive closure; Passive procrastination; Active procrastination

附录

1. 主动拖延量表 (APS)

	1. 非常不同意	2. 基本不同意	3. 不确定	4. 基本同意	5. 非常同意
1 当我必须和最后期限争分夺秒时，我的表现容易变差。	1	2	3	4	5
2 如果我必须匆忙完成一项任务，我一般做得不好。	1	2	3	4	5
3 如果我把事情拖延到最后一刻才做，我对事情的结果往往不满意。	1	2	3	4	5
4 如果我可以早于截止日期，更从容地完成一项工作，我会取得更好的结果。	1	2	3	4	5
5 如果截止日期马上就要到了，在这种情况下工作我真的感到非常痛苦。	1	2	3	4	5
6 如果我被迫要在压力下工作，我会感到心烦意乱，而且不愿意行动。	1	2	3	4	5
7 如果有很大的时间压力的话，我会感到紧张，并且不能集中精力。	1	2	3	4	5
8 当我不得不匆匆忙忙去赶截止日期的时候，我会很心烦。	1	2	3	4	5
9 为了让我的时间利用效率更高，我会故意拖延一些任务。	1	2	3	4	5
10 我会有意地拖延一些工作，以使我做事情的动机最大化。	1	2	3	4	5
11 为了更好地利用我的时间，我会有意拖延一些任务。	1	2	3	4	5
12 我的大部分任务都是刚好要到截止日期时完成的，因为我有意选择这样做。	1	2	3	4	5
13 我经常在最后时刻才开始做事情，并且很难按时完成它们。	1	2	3	4	5
14 我经常不能完成为自己设定的目标。	1	2	3	4	5
15 我完成事情的时间常常会比预期或计划拖后。	1	2	3	4	5
16 一旦我开始一些活动，就很难按时完成它们。	1	2	3	4	5

2. 一般拖延量表 (GP)

	1. 非常不符合	2. 基本不符合	3. 中性或不确定	4. 基本符合	5. 非常符合
1 我经常在做几天前就已经打算要做的事情。	1	2	3	4	5
2 我在要交作业之前才完成它。	1	2	3	4	5
3 读完借阅的书籍之后，不管是否到期，我都会立即归还给图书馆。	1	2	3	4	5
4 早晨到了起床时间，我总是马上就起来。	1	2	3	4	5
5 信写完后，我可能会放几天才寄出。	1	2	3	4	5
6 我总是迅速回电话。	1	2	3	4	5
7 即使是非常简单、容易完成的工作，我也很少会在几天内完成。	1	2	3	4	5
8 我通常能迅速做出决定。	1	2	3	4	5
9 我总是推迟必须要做的工作。	1	2	3	4	5
10 我通常匆匆忙忙才能按时完成作业。	1	2	3	4	5
11 外出时，我总是提前做好准备。	1	2	3	4	5
12 在为最后期限做准备时，我经常浪费时间做其他事情。	1	2	3	4	5
13 我更喜欢提前赴约。	1	2	3	4	5
14 我通常在作业布置之后很快开始做它。	1	2	3	4	5
15 我通常提前完成任务。	1	2	3	4	5
16 我似乎总是到最后一刻才去选购生日或节日礼物。	1	2	3	4	5
17 即使是必需品，我也通常拖到最后一刻才买。	1	2	3	4	5
18 我通常会完成一天内计划好的所有事情。	1	2	3	4	5
19 我经常说“明天再做”。	1	2	3	4	5
20 在晚上娱乐休闲之前，我通常会处理好必须完成的所有任务。	1	2	3	4	5

3. 冲动量表 (UPPS)

1. 非常不同意 --2. 基本不同意 --3. 不确定 --4. 基本同意 --5. 非常同意	
1 我很难控制自己的冲动。	1---2---3---4---5
2 我的考虑常常是谨慎和有计划性的。	1---2---3---4---5
3 我很容易就放弃。	1---2---3---4---5
4 我常常卷入到一些事情中，事后又悔恨不已。	1---2---3---4---5
5 我喜欢参加需要快速决定下一步的运动和游戏。	1---2---3---4---5
6 我愿意进行冲浪运动。	1---2---3---4---5
7 一旦我开始做某事，我绝不会半途而废。	1---2---3---4---5
8 除非明确知道如何进行，否则我不会贸然开始做一件事。	1---2---3---4---5
9 我容易集中注意力。	1---2---3---4---5
10 我很喜欢冒险。	1---2---3---4---5
11 我常常根据理性判断来处理事情。	1---2---3---4---5
12 我愿意参加跳伞运动。	1---2---3---4---5
13 我开始的事情，我一定会完成。	1---2---3---4---5
14 当我心烦时，我常常不假思索的行动。	1---2---3---4---5
15 做决定之前我常常要经过仔细的思考。	1---2---3---4---5
16 我很擅长鞭策自己按时完成任务。	1---2---3---4---5
17 当我遭到拒绝时，我常常会说事后让我懊悔的话来。	1---2---3---4---5
18 我是一个谨慎小心的人。	1---2---3---4---5
19 我是一个能够出色完成工作任务的人。	1---2---3---4---5
20 我喜欢时不时做一些有点惊恐刺激的事。	1---2---3---4---5
21 一旦我开始了一件事情，一般我都能完成它。	1---2---3---4---5
22 当我烦乱时，我常常考虑不周而将事情弄得一团糟。	1---2---3---4---5
23 做任何事之前我都会认真考虑。	1---2---3---4---5
24 我想我会喜欢滑雪时从高坡上往下冲的感觉。	1---2---3---4---5
25 在激烈争论时，我常会说一些自己事后后悔的话来。	1---2---3---4---5
26 在做决定之前，我会权衡与决定有关的所有优势与劣势。	1---2---3---4---5
27 我愿意尝试潜水运动。	1---2---3---4---5
28 我喜欢高速驾驶。	1---2---3---4---5
29 有时，我会凭一时冲动做事，事后又后悔。	1---2---3---4---5

4. 认知闭合问卷 (NFC)

1. 强烈不同意 --2. 基本不同意 --3. 有点不同意 --4. 有点同意 --5. 基本同意 --6. 强烈同意	
1 在不确定的情况下，我喜欢立刻做决定，无论那个决定是什么。	1---2---3---4---5---6
2 当我面对许多不同但都可能适用的选择时，我倾向于迅速选择其中一项。	1---2---3---4---5---6
3 我喜欢采用第一个可用的方案，而不是慢慢考虑我应该如何决定。	1---2---3---4---5---6
4 当我周围的事物乱七八糟时，我会觉得非常沮丧。	1---2---3---4---5---6
5 一般来说，我会避免参与讨论模棱两可和争议性强的问题。	1---2---3---4---5---6
6 当我需要去面对问题时，我不会想太多，会毫不犹豫地做决定。	1---2---3---4---5---6
7 当我需要解决问题时，一般来说我不会浪费时间思考各种观点。	1---2---3---4---5---6
8 我喜欢和与我有相同想法和品味的人相处。	1---2---3---4---5---6
9 一般来说，我不会在我已经有了一个可用的解决方法后再去寻找其他的解决方法。	1---2---3---4---5---6
10 当我不能快速地解决我所面临的问题时，我会感到不舒服。	1---2---3---4---5---6
11 有任何解决问题的方案都比持续处在不确定的状态来得好。	1---2---3---4---5---6
12 我喜欢那些目标和程序都很清晰的任务。	1---2---3---4---5---6
13 在找到问题的一个解答之后，再去思考其他可能的答案是白费时间的。	1---2---3---4---5---6
14 我喜欢处理熟悉的问题，而不是那些我不知道、无法预测的事情。	1---2---3---4---5---6