

## 大学生时间管理倾向对学习适应的影响： 焦虑情绪的中介作用

廖艳

广西师范大学教育学部，桂林

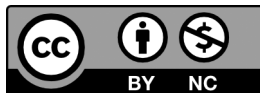
**摘要** | 为了明确大学生时间管理倾向、学习适应与焦虑情绪的关系，验证焦虑情绪在时间管理倾向与学习适应之间的中介作用，采用青少年时间管理倾向量表（ATMD）、大学生学习适应量表和焦虑自评量表（SAS），对268名大学生进行问卷调查和数据分析。结果表明：（1）大学生时间管理倾向显著正向预测学习适应，时间管理倾向显著负向预测焦虑情绪，焦虑情绪显著负向预测学习适应。（2）焦虑情绪在时间管理倾向与学习适应中起到部分中介作用。研究揭示了大学生时间管理倾向与学习适应两者之间的心理机制，为提高大学生学习适应水平提供了指导性建议。

**关键词** | 时间管理倾向；学习适应；焦虑情绪

Copyright © 2026 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/>



### 1 引言

#### 1.1 学习适应的概念及其影响

学习适应是指主体根据环境及学习的需要努力调整自我以达到与学习环境平衡的行为过程（冯廷勇，李红，2002）。冯廷勇等（2006）进一步指出，我国大学生的学习适应主要涵盖学习能力、学习动机、学习态度、教学模式及学习环境五个维度。然而，研究表明，相当比例的大学生存在学习不适应现象，具体表现为学习自主性不足、学习策略运用不当以及对专业知识与技能的认知不够充分（陈孝春等，2014；张浩等，2015；解霜雁等，2019）。桑利杰和陈光旭（2016）分析认为，其原因主要在于：一是大学学习对自学能力的要求显著高于中学阶段；二是新环境中人际关系、生活方式等方面的变化易引发适应较慢者的情绪波动。这提示自我管理能力与情绪状

态可能是影响学习适应的重要因素。

进入大学阶段后，学生可自主支配的时间显著增加，但因其正处于“心理社会延缓期”，其时间管理能力往往难以匹配环境需求，因而导致学习适应不良。与此同时，焦虑作为大学生群体中最为普遍的负性情绪体验，贯穿于新生适应、学业情感困扰及毕业升学就业等各阶段，且与学习适应密切相关（毛晋平，何炎芬，2008）。基于此，本研究拟探讨大学生时间管理倾向对学习适应的影响，并检验焦虑情绪在这一过程中的作用。

#### 1.2 时间管理倾向和学习适应之间的关系

时间管理倾向是个体在时间态度与时间利用上所表现出的稳定的人格特征，由时间价值观所塑造，涵盖时间价值感、时间监控观和时间效能感三个维度（黄希庭，张志杰，2001a）。潘光花和元秀梅（2011）进一步指出，时间管理倾向是个体在时间使用方式上表现出

作者简介：廖艳，广西师范大学教育学部研究生，研究方向：教育心理与学校心理学。

文章引用：廖艳. (2026). 大学生时间管理倾向对学习适应的影响：焦虑情绪的中介作用. *中国心理学前沿*, 8(6), 877-882.

<https://doi.org/10.35534/pc.0806130>

的人格倾向。张亚宁等（2022）则将时间管理界定为个人为实现预设目标而拟定计划并高效运用时间的过程，强调其本质在于对时间的高效管理与利用，而非简单的时间安排。对于大学生而言，有效的时间管理能力不仅能够提升学习效率与愉悦感，促进学习的系统化与有序化，还有助于个体合理安排休息、及时恢复精力，从而增强自律性，更好地实现短期与长期目标。具有高时间管理倾向的个体往往更珍视时间的功能与价值，其时间运筹能力也更强。

已有研究表明，时间管理倾向与学习适应之间存在密切关联。赵均和李祚山（2009）发现，初中生的时间管理倾向各维度及总分均与学习适应呈显著正相关。在大学生群体中，朱海腾等（2013）研究证实大学新生的适应状况受到时间管理能力的直接影响。进一步研究表明，高效的时间管理能力不仅能缓解学业压力，还能促进心理健康、提高学习适应性（杨敏齐等，2014；杨若男，2014）。张亚宁和彭海豪（2020）则指出，时间管理能力与心理健康的协同作用对学习适应具有显著的直接作用。基于上述理论与实证依据，本研究提出假设H1：时间管理倾向与大学生学习适应呈显著正相关。

### 1.3 焦虑情绪的中介作用

焦虑是个体对未来潜在威胁产生的持续性恐惧状态（钱铭怡，2006），作为一种复合性负性情绪，它是大学生群体中最为普遍的心理问题。大学生焦虑的成因是多方面的，包括社会环境的快速变迁、学业压力、人际困扰等外部因素，也与个体自身的应对方式和适应能力有关（刘玉梅，2002）。大量研究表明大学生的心理健康水平显著低于同龄一般人群（黄琼，李佑芳，2007；曾婷婷，李雪斌，2010），其中焦虑是最主要、最直接的表现之一（李焕明，1989）。

已有研究表明，时间管理能力与焦虑、压力等负性人格特质呈显著负相关，与自尊、主观幸福感等呈显著正相关，且时间管理能力对学习成绩具有预测作用（范翠英等，2012；韩会芳等，2014；张梅等，2018；张虹等，2025）。杜良美（2008）进一步发现，自我控制水平较高的学生，其学习适应能力亦较强。此外，众多研究均一致表明，时间管理倾向与焦虑情绪呈显著负相关，即时间管理能力越强，焦虑水平越低（陈本友等，2005；卢盛华等，2013；张超，2014）。焦虑虽对学习与生活具有消极影响，但Hartley和Phelps（2012）指出，适度焦虑具有进化适应性意义，能够促进认知任务的完成，从而提升学业表现与学习适应水平。基于此，众多高校在心理健康教育中高度重视时间管理干预，期望通过提升学生的时间管理效率来缓解焦虑等心理问题。据此，本研究提出假设H2：焦虑情绪在时间管理倾向与学习适应之间起中介作用。

综上所述分析，大学生在面对各类应激事件时易产生焦虑情绪，而有效的自我管理调节是其适应大学生活的

关键。尽管已有研究对时间管理倾向与学习适应的关系进行了较为深入的探讨，但针对时间管理倾向、焦虑情绪与学习适应三者间交互作用的研究仍相对匮乏。因此，本研究拟采用问卷调查法，构建焦虑情绪在时间管理倾向与学习适应之间的中介模型如图1所示，以期在验证已有结论的基础上，进一步揭示三者间的作用机制，为高校心理健康教育与时间管理干预提供实证依据。

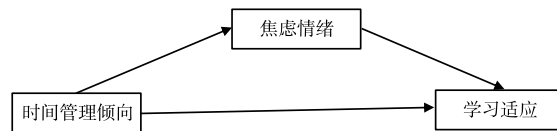


图1 中介效应模型

Figure 1 Mediation effect model

## 2 研究方法

### 2.1 研究对象

本研究通过问卷星等平台对大学生群体进行问卷调查，回收问卷300份，剔除规律作答、漏答、连续相同选项等无效问卷32份，有效问卷268份，回收有效率为89%。其中，男生97人，女生171人。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 青少年时间管理倾向量表

采用黄希庭和张志杰（2001b）编制的青少年时间管理倾向量表（Adolescence Time Management Disposition Scale, ATMD），该量表由44个项目组成，包含时间价值感、时间监控观和时间效能感三个维度。采取5点计分（1代表“完全不符合”，5代表“完全符合”），旨在评估个体在时间运用方面的能力，得分愈高则表明个体对时间管理的倾向水平愈高。在本研究中，该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.948。

#### 2.2.2 大学生学习适应量表

采用冯廷勇等人（2006）编制的大学生学习适应量表（Learning Adjustment Scale of Undergraduate），该量表由29个项目组成，包含学习动机、教学模式、学习能力、学习态度和因素五个维度。采取5点计分（1代表“完全不符合”，5代表“完全符合”），用于评估大学生的学习适应性。在本研究中，该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.876。

#### 2.2.3 焦虑自评量表

采用Zung（1971）编制，王征宇和迟玉芳（1984）翻译的焦虑自评量表（Self-Anxiety Scale, SAS），该量表为自评量表，由20个项目组成，采取4点计分（1代表“没有或很少时间有”，4代表“绝大部分或全部时间有”）。直接相加总分为粗分，随着标准分分数的增加（标准分=粗分 $\times$ 1.25（取整数部分）），焦虑情绪的程

度也随之增加。若焦虑标准得分低于50分，为无焦虑；50~59分之间，为轻度焦虑；60~69分之间，为中度焦虑；超过70分，为重度焦虑。SAS的评估时间跨度为最近一周，不受年龄、性别、经济状况等因素的影响。在本研究中，该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.885。

### 2.3 数据处理

采用SPSS 27.0进行共同方法偏差检验、描述统计分析和相关分析，使用SPSS中的宏程序Process4.1进行中介效应分析。

## 3 研究结果

### 3.1 共同方法偏差分析

采用 Harman 单因子检验法检验共同方法偏差，将

青少年时间管理倾向量表、大学生学习适应量表与焦虑自评量表的所有题目同时放入探索性因素分析。结果表明，在未进行旋转的情况下存在15个特征值大于1的因子，在按照降序排列后，第一个因子的解释变异量为23.74%，小于40%。因此，我们可认为该研究的偏差在合理范围内，本研究不存在严重的共同方法偏差（周浩，龙立荣，2004）。

### 3.2 各变量的描述统计和相关分析

表1列出了各变量总分及维度分的平均数、标准差和相关矩阵。分析比较时间管理倾向、学习适应和焦虑情绪在性别上的差异发现，均不存在显著差异。另外，相关分析表明，时间管理倾向和学习适应呈正相关关系；时间管理倾向和焦虑情绪呈显著负相关关系；焦虑情绪和学习适应呈显著负相关关系。

表1 时间管理倾向、学习适应和焦虑情绪之间的相关 (n=268)

Table 1 Correlation among time management disposition, learning adjustment, and anxiety (n=268)

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	153.80	26.08	1									
2	36.42	6.61	0.876**	1								
3	81.71	14.39	0.973**	0.762**	1							
4	35.67	6.62	0.952**	0.799**	0.898**	1						
5	95.78	16.27	0.409**	0.326**	0.391**	0.437**	1					
6	12.94	3.86	0.036	0.039	0.020	0.059	0.737**	1				
7	22.08	4.81	0.515**	0.436**	0.485**	0.540**	0.447**	-0.093	1			
8	26.74	5.29	0.593**	0.428**	0.602**	0.600**	0.765**	0.296**	0.642**	1		
9	22.84	6.44	0.139*	0.138*	0.109	0.173**	0.815**	0.772**	0.029	0.359**	1	
10	11.19	3.63	0.003	-0.028	0.018	-0.001	0.544**	0.559**	-0.208**	0.166**	0.495**	1
11	48.96	12.52	-0.185**	-0.150*	-0.170**	-0.212**	-0.488**	-0.360**	-0.179**	-0.331**	-0.429**	-0.325**

注：1为时间管理倾向总分，2为时间价值感，3为时间监控感，4为时间效能感，5为学习适应总分，6为学习态度，7为学习能力，8为学习动机，9为教学模式，10为环境因素，11为标准化焦虑情绪。\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ ，\*\*\* $p < 0.001$ 。

### 3.3 焦虑情绪的中介效应检验

从相关分析结果发现，时间管理倾向、焦虑情绪与学习适应之间存在显著的两两相关，以时间管理倾向为自变量，以焦虑情绪为中介变量，学习适应为因变量，进一步考察三者之间的关系，检验中介效应。采用Hayes开发的SPSS插件process程序中的Model 4。由表2可知，在未纳

入中介变量时，时间管理倾向对学习适应的预测作用显著， $\beta = 0.255$ ， $t = 7.315$ ， $p < 0.001$ ；在纳入中介变量后，时间管理倾向对学习适应的预测作用仍然显著， $\beta = 0.206$ ， $t = 6.518$ ， $p < 0.001$ ；时间管理倾向对焦虑情绪的预测作用显著， $\beta = -0.089$ ， $t = -3.076$ ， $p < 0.01$ ；焦虑情绪对学习适应的预测作用也显著， $\beta = -0.555$ ， $t = -8.438$ ， $p < 0.001$ 。

表2 焦虑情绪的中介模型检验

Table 2 Testing the Mediation Model of Anxiety

结果变量	预测变量	整体拟合指数			回归系数显著性	
		R	R <sup>2</sup>	F	B	t
学习适应	时间管理倾向	0.41	0.17	53.515***	0.255	7.315***
焦虑情绪	时间管理倾向	0.19	0.03	9.461**	-0.089	-3.076**
学习适应	时间管理倾向	0.59	0.34	69.418***	0.206	6.518***
	焦虑情绪				-0.555	-8.438***

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

对焦虑情绪在时间管理倾向与学习适应间的中介效应检验表明，时间管理倾向不仅会对学习适应产生直接作用，还会通过焦虑情绪对学习适应产生间接影响。总效应为0.255，其中焦虑情绪中介效应的Bootstrap 95%置

信区间不包含0（区间为 [ 0.01, 0.09 ] ），中介效应显著，占总效应的19.22%。焦虑情绪在时间管理倾向对学习适应的影响中扮演了部分中介角色。具体如表3、图2所示。

表 3 焦虑情绪在时间管理倾向与学习适应之间的中介效应分析

Table 3 Analysis of the mediating effects of anxiety between time management disposition and learning adjustment

项目	效应值	Bootstrap95%CI 下限	Bootstrap95%CI 上限	占总效应比率
总效应	0.255	0.19	0.32	
直接效应	0.206	0.14	0.27	80.78%
间接效应	0.049	0.01	0.09	19.22%

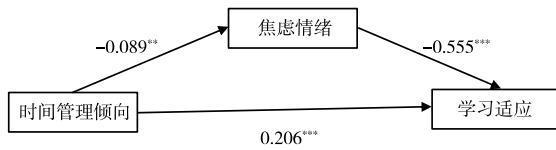


图 2 焦虑情绪在时间管理倾向与学习适应间的中介作用路径图

Figure 2 Analysis of the mediating effects of anxiety between time management disposition and learning adjustment

### 4 讨论

本研究旨在探讨大学生时间管理倾向对学习适应的影响，并检验焦虑情绪在其中所起的中介作用。通过结构方程模型与中介效应分析，研究结果支持了时间管理倾向对学习适应的正向预测作用，以及焦虑情绪在二者之间的部分中介作用。

#### 4.1 大学生时间管理倾向和学习适应的现状分析

本研究发现，大学生时间管理倾向对学习适应具有显著的正向预测作用，支持了研究假设H1。这意味着时间管理能力越强的大学生，其在学习动机、学习能力、教学模式适应方面的表现越好。该结果与黄希庭和张志杰（2001a）提出的时间管理倾向理论一致，即具有高时间管理倾向的个体更重视时间的价值，能够合理规划与监控时间，从而更有效地完成学习任务，提升学习适应水平。此外，这也进一步验证了张亚宁等（2022）的观点，即时间管理不仅是时间安排的问题，更是个体高效利用时间、提升学习系统性与自律性的重要机制。

本研究还发现，时间管理倾向显著负向预测焦虑情绪，焦虑情绪显著负向预测学习适应。这一结果表明，时间管理能力的提升可能通过降低个体的焦虑水平，间接促进学习适应。焦虑作为大学生群体中最常见的负性情绪之一，往往源于学业压力、环境变迁与自我效能感不足（刘玉梅，2002）。而良好的时间管理能力可以帮助大学生合理分配学习与休息时间，减少因任务堆积或拖延引发的焦虑感，从而维持良好的心理状态，进一步

提升学习适应能力。

#### 4.2 焦虑情绪的中介作用

中介效应分析结果显示，焦虑情绪在时间管理倾向与学习适应之间起到了部分中介作用，支持了研究假设H2。这一结果表明，时间管理倾向不仅直接作用于学习适应，还通过缓解焦虑情绪间接促进学习适应。该发现拓展了已有研究视角，揭示了时间管理倾向影响学习适应的心理机制。

与已有研究相比，本研究的结果具有一致性，也体现出一定的创新性。例如，赵均和李祚山（2009）发现初中生时间管理倾向与学习适应呈正相关，朱海腾等（2013）也证实了大学新生的时间管理能力对学习适应的直接影响。本研究在此基础上，进一步引入了焦虑情绪作为中介变量，揭示了时间管理倾向影响焦虑情绪而间接影响学习适应这一路径。这与杜良美（2008）关于自我控制影响学习适应的研究相呼应，也与张志杰等（2001）关于时间管理与消极情绪显著负相关的结论一致。然而，以往研究多集中于两两变量之间的关系，鲜有将三者整合为中介模型进行系统检验。本研究填补了这一空白，为高校心理健康教育提供了更为具体的干预路径，即通过提升学生的时间管理能力，降低焦虑水平，从而间接改善其学习适应。

#### 4.3 研究的不足与展望

尽管本研究得出了一些有意义的结论，但仍存在以下不足。首先，本研究采用网络问卷平台进行数据收集，虽然覆盖范围较广，但缺乏主试现场监督，可能存在被试随意作答、不认真作答或社会称许性偏误等问题，导致无效问卷比例较高，在一定程度上影响了数据的代表性和可靠性。未来建议在条件允许的情况下，结合线下纸质问卷与线上平台，或在课堂等可控环境中进行施测，以提高数据质量。同时，可引入行为实验、时间日志等客观测量方法，增强研究结果的真实性和可靠性。其次，本研究的有效样本中男生97人，女生171人，性别比例不均。此外，未对专业、学校类型等因素进行分层控制，可能影响研究结论的外部效度。未来研究应

尽量扩大样本容量，并采用分层随机抽样或整群抽样方法，确保样本在性别、年级、专业、学校类型等维度上的代表性，从而提升结论的普适性。最后，本研究采用横断面调查设计，无法推断变量之间的因果关系。尽管中介模型在理论上具有合理性，但时间管理倾向、焦虑情绪与学习适应之间可能存在双向或循环影响关系，需谨慎解释因果方向。未来建议开展纵向追踪研究，考察时间管理倾向、焦虑情绪与学习适应之间的动态变化关系，或设计时间管理干预实验，检验其是否通过降低焦虑而改善学习适应状况，从而更严谨地验证中介路径的因果机制。同时可进一步将其潜在变量纳入模型，如自我效能感、心理韧性、社会支持等，探讨其在时间管理与学习适应之间的调节或中介作用，构建更全面的心理机制模型。

## 5 结论

本研究采用青少年时间管理倾向量表、大学生学习适应量表和焦虑自评量表对268名大学生以网络形式进行问卷调查。得出以下结论：（1）大学生时间管理倾向、学习适应和焦虑情绪三者存在显著相关；（2）焦虑情绪因素在时间管理倾向与学习适应之间起部分中介作用。

## 参考文献

- [1] 曾婷婷-, 李雪斌. (2010). 大学新生教育的改革与创新研究. *广东技术师范学院学报*, 31(2), 107-109.
- [2] 陈本友, 张锋, 邹枝玲, 杨勋, 黄希庭. (2005). 大学生时间管理倾向与焦虑的相关研究. *中国临床心理学杂志*, (3), 307-308.
- [3] 陈孝春, 崔寰, 程建坤, 阮积晨, 周豫生, -毛广运. (2014). 温州市某医科大学新生心理健康与学习适应关联性分析. *医学与社会*, 27(5), 87-90.
- [4] 杜良美. (2008). 大学生自我控制对学习适应性的影响研究. *辽宁高职学报*, (4), 105-106.
- [5] 范翠英, 孙晓军, & 刘华山. (2012). 大学生的时间管理倾向与主观幸福感. *心理发展与教育*, 28(1), 99-104.
- [6] 冯廷勇 & 李红. (2002). 当代大学生学习适应的初步研究. *心理学探新*, (1), 44-48.
- [7] 冯廷勇, 苏缙, 胡兴旺, & 李红. (2006). 大学生学习适应量表的编制. *心理学报*, (5), 762-769.
- [8] 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.
- [9] 黄琼,李佑芳. (2007). 对高职新生入学适应问题的调查分析. *湖北职业技术学院学报*, (1), 3-5.
- [10] 黄希庭,张志杰. (2001a). 论个人的时间管理倾向. *心理科学*, (5), 516-518, 636.
- [11] 黄希庭,张志杰. (2001b). 青少年时间管理倾向量表的编制. *心理学报*, (4), 338-343.
- [12] 解霜雁,周艳芳,梅瑞华,张秋梅. (2019). 医学院校新生学习适应性自我调整能力的对比研究. *中国高等医学教育*, (7), 23-24.
- [13] 李焕明. (1989). 浅析影响大学生心理健康的焦虑情绪. *学校思想教育*, (4), 61-62, 60.
- [14] 刘玉梅. (2002). 大学生焦虑心理分析与对策——对72例大学生心理咨询记录的分析报告. *石家庄职业技术学院学报*, (1), 44-46.
- [15] 卢盛华, 杨娜, 刘惠星. (2013). 大学生时间管理倾向及影响因素的研究. *中国健康心理学杂志*, 21(5), 761-762.
- [16] 毛晋平,何炎芬. (2008). 高职生成就目标取向与学习适应性的关系. *职业技术教育*, 29(7), 72-75.
- [17] 潘光花, 亓秀梅. (2011). 10年来我国时间管理倾向的研究取向与展望. *中国健康心理学杂志*, 19(1), 121-122.
- [18] 钱铭怡. (2006). *变态心理学*. 北京大学出版社.
- [19] 桑利杰, 陈光旭, 朱建军. (2016). 大学生社会支持与学习适应的关系:心理韧性的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 24(2), 248-252.
- [20] 王征宇, 迟玉芬. (1984). 焦虑自评量表(SAS). *上海精神医学*, (2), 73-74.
- [21] 杨敏齐, 王国芳 秦幸娜. (2014). 时间管理倾向与成就动机对大学生适应性的影响. *心理研究*, 7(3), 86-90.
- [22] 杨若男. (2014). 大学生时间管理倾向对适应性的影响. 沈阳师范大学.
- [23] 张超. (2014). 大学生时间管理倾向与焦虑情绪关系的研究. *课程教育研究*, (25), 196.
- [24] 张浩, 孟亚, 郭燕, 刘东英, 卫莉, 霍霞. (2015). 本科护理新生学习适应性与人格特征的相关性研究. *护理研究*, 29(26), 3289-3291.
- [25] 张虹, 李杰, 江永燕. (2025). 焦虑情绪和自我效能感在大学生时间管理倾向与学业拖延关系中的作用. *成都医学院学报*, 20(6), 1068-1070, 1075.
- [26] 张梅, 黄四林, 孙铃, 窦东徽. (2018). 公正世界信念对大学生学习成绩的影响:时间管理的解释. *心理发展与教育*, 34(3), 331-337.
- [27] 张亚宁, 彭海豪. (2020). 大学生时间管理倾向在自我意识和学习适应性之间的中介效应——基于某中医药大学新生心理健康调查. *山西高等学校社会科学学报*, 32(1), 47-51.
- [28] 张亚宁, 张涛, 王莹, 张赛娜, 焦碧洋. (2022). 大学生时间管理倾向对学习适应的影响:心理健康的中介作用. *教育观察*, 11(13), 76-79.
- [29] 张志杰, 凤四海, 黄希庭. (2001). 青少年时间管理倾向相关因素的研究. *心理科学*, (6), 649-653, 764.
- [30] 赵均, 李祚山. (2009). 初中生时间管理倾向与学习适应

- 性相关研究. *重庆师范大学学报(自然科学版)*, 26(1), 107-110.
- [31] 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*, (6), 942-950.
- [32] 朱海腾, 张锋, 王钰. (2013). 国防生的时间管理倾向对学习适应的影响分析. *天中学刊*, 28(5), 117-120.
- [33] Hartley C A & Phelps E A. (2012). Anxiety and decision-making. *Biological Psychiatry*, 72(2), 113-118.

## The Influence of College Students' Time Management Disposition on Learning Adjustment: The Mediating Role of Anxiety

Liao Yan

*Guangxi Normal University Department of Education, Guilin*

**Abstract:** To clarify the relationships among college students' time management disposition, learning adjustment and anxiety, and verify the mediating effect of anxiety between time management disposition and learning adjustment, this study adopted the Adolescent Time Management Disposition Scale (ATMD), College Students' Learning Adjustment Scale and Self-rating Anxiety Scale (SAS) to conduct questionnaire surveys and data analysis among 268 college students. The results indicated that: (1) College students' time management disposition positively predicted learning adjustment significantly, and negatively predicted anxiety markedly; anxiety also exerted a significant negative predictive effect on learning adjustment. (2) Anxiety played a partial mediating role between time management disposition and learning adjustment. This study reveals the psychological mechanism underlying the association between college students' time management disposition and learning adjustment, and provides targeted guidance and suggestions for improving college students' learning adjustment level.

**Key words:** College students' time management disposition; Learning adjustment; Anxiety