

# 大学生拖延行为的现状、成因及对策研究

## ——以江苏大学为例

陈雪崧 王嘉星

江苏大学教师教育学院，镇江

**摘要** | 在高等教育普及与社会压力加剧的背景下，大学生拖延行为的高发性及其对学业和心理的负面影响日益凸显，亟需系统探究其成因与干预策略。本研究整合国内外文献成果，构建多维分析框架，从自我调节机制与外部环境因素双维度揭示拖延行为的发生机制，并据此提出涵盖心理认知干预、时间管理优化、技术依赖治理、运动行为调节的系统性干预方案。研究不仅为深化大学生拖延行为的理论认知提供支撑，也为高校教育管理部门与心理健康服务机构制定精准干预策略提供决策参考，未来可进一步聚焦跨文化情境下的作用机制差异及干预策略的长效性评估。

**关键词** | 大学生；拖延行为；成因分析；干预策略；心理认知；时间管理

Copyright © 2025 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

在高等教育普及化的时代背景下，大学生群体规模持续扩大，个体在学业任务、社交适应、职业规划等多重维度面临的复杂性挑战与日俱增。拖延行为作为一种典型的适应性不良行为，在大学生群体中呈现高发性特征，其对个体发展的潜在影响已成为教育心理学领域的重要研究议题。

国外研究表明，拖延行为与多种不良健康结果存在显著关联。瑞典索菲亚赫美大学学院 Fred Johansson 在《JAMA Network Open》发表的纵向追踪研究（样本量  $n=3525$ ）显示，大学生阶段的拖延行为与 9 个月后发现

的抑郁症状、焦虑情绪及上肢致残性疼痛存在统计学意义上的显著相关性，该研究从跨时间维度揭示了拖延行为对身心健康的长期负性效应。中国青年网 2021 年对全国 22 896 名大学生的调查显示，93.33% 的大学生存在不同程度的拖延习惯。其负面影响集中体现在学业与心理两个层面：在学业层面表现为任务延迟、准备不足等执行障碍，进而导致学习效率下降与成绩受损；在心理层面则通过诱发焦虑、自责、抑郁等负面情绪，侵蚀自我效能感，严重者可能成为心理病理状态的诱发因素。

随着社会竞争压力的持续加剧，大学生群体面临的学业负荷、社交期待与就业焦虑相互叠加，使得拖延行为的危害效应进一步放大。在此现实语境下，系统探究

基金项目：第23批大学生科研课题立项资助项目“大学生拖延行为的现状、成因及对策研究——以江苏大学为例”（项目编号：23C180）。

通讯作者：史媛媛，江苏大学教师教育学院副教授，研究方向：高等教育学。

文章引用：陈雪崧, 王嘉星. (2025). 大学生拖延行为的现状、成因及对策研究——以江苏大学为例. *中国心理学前沿*, 7(5), 540–545.

<https://doi.org/10.35534/pc.0705086>

大学生拖延行为的发生机制与干预路径,具有重要的理论价值与实践意义。

本研究立足文献综述视角,旨在通过系统性梳理国内外相关研究成果,构建大学生拖延行为的多维分析框架。研究首先聚焦拖延的概念和分类,继而从主观心理机制与客观环境因素两个维度,剖析拖延行为的成因,最终基于理论研究成果,提炼具有普适性与针对性的干预策略,以期优化大学生时间管理能力、提升心理健康水平提供理论支撑,同时为高校教育管理部门与心理健康服务机构制定干预方案提供决策参考。

## 2 概念界定与理论基础

### 2.1 拖延的概念

拖延行为的概念界定经历了从描述性认知到多维理论建构的发展历程。追溯词源,费拉里(Ferrari)等学者指出,拉丁语中“拖延”(Procrastinatio)本意为“将事务延至明日”,这一表述在18世纪工业革命前并无明确贬义,更多体现中性的时间延迟状态。随着现代社会效率导向价值观的形成,拖延逐渐被赋予消极内涵,演变为指代偏离合理计划的适应性不良行为。

学界对拖延的概念界定随研究视角深化呈现差异化发展路径。伯卡(Burka)等首次聚焦教育情境,提出拖延在学生群体中的典型表现为学习任务执行过程中出现持续性延迟,并伴随焦虑、烦躁等负面情绪体验。该界定将情绪体验纳入概念内核,凸显了拖延对学习心理适应的影响机制。米尔格拉姆(Milgram)提出,综合性的拖延定义应包含四个核心要素:一是个体明确知晓任务完成的必要性,二是任务结果需达到既定标准,三是存在明确的时间期限约束,四是当个体行为未满足上述条件时会体验到焦虑等负面情绪。该界定通过标准化要件揭示了拖延本质是任务认知、时间管理与情绪调节间的协同失调,为量化研究提供了维度支撑。塞内卡尔(Senecal)将拖延界定为学习者未能在规定时间内完成既定任务的行为,强调其非理性特质——学习者虽主观上明确任务必要性并具备按时完成的意愿,但受限于内在调节机制的功能失调,无法将意图转化为实际行动,形成“知易行难”的行为矛盾。

### 2.2 拖延的类型划分

基于行为动机与后果差异,朱(Chu)等学者提出经典的二分法框架:被动拖延指传统意义上的消极拖延,表现为优柔寡断、缺乏行动力,常导致任务逾期或质量受损;主动拖延则具有策略性特征,个体主动选择延迟以利用压力激发创造力或深化思考,此类拖延在合理范围内可能产生积极效果。这一分类打破了单一负面认知,揭示了拖延行为的动机异质性。

米尔格拉姆(Milgram)进一步将拖延细分为五种类型:学业拖延,指在截止期限前临时完成作业、备考或

撰写论文等学习任务;日常事务拖延,表现为难以按计划完成生活事项;决策拖延,即对多项事务难以及时做出选择;神经质拖延,指普遍倾向于延迟处理多数生活决策;强迫性拖延,指个体同时存在决策延迟与行为执行阻滞的双重问题。迪亚兹-莫拉莱斯(Díaz-Morales)通过实证研究提炼出四因素模型,将拖延解构为行为延迟、优柔寡断、不守时和计划缺失,为量化研究提供了维度支撑。这些分类体系从应用场景与行为特征层面,深化了对拖延复杂性的理解。

## 3 大学生拖延行为的成因分析

### 3.1 主观原因

#### (1) 自我效能感

自我效能感作为影响学习行为的重要认知因素,其与学业拖延的关系一直是研究者关注的核心议题。斯蒂尔(Steel, 2007)对156项拖延研究进行元分析后发现,自我效能感与学业拖延呈中等程度负相关,即个体自我效能感越低,越容易表现出拖延行为。这一结论的作用机制在于:低自我效能感者对自身能力缺乏信心,面对任务时易产生畏难情绪,进而因动力不足导致任务完成延迟,该结论已成为领域内的基本共识。

自我效能感作为个体对自身完成任务能力的主观判断,是拖延行为的重要且稳定的预测因子(Steel, 2007)。低自我效能感的学生倾向于通过拖延回避学业压力,而高自我效能感者更可能主动承担并按时完成任务。

#### (2) 完美主义倾向

在大学生拖延行为的研究中,完美主义倾向的作用备受关注。研究表明,完美主义作为复杂人格特质,分为适应性(积极)与非适应性(消极)两类,二者对拖延的影响机制存在显著差异(迟昊阳等, 2012; 陈陈等, 2013)。

积极完美主义者追求卓越、行动有条理,凭借较强的自我期望与执行力,能显著减少唤起性拖延和回避性拖延。这一影响通过“自我效能感”中介实现:面对唤起性拖延,积极完美主义既直接降低拖延倾向,也通过增强自我效能感间接减少拖延;针对回避性拖延,则完全依赖自我效能感帮助个体避免因担忧评价产生的回避行为(田芊, 邓士昌, 2011)。

非适应性完美主义者因设定不切实际的高标准,常因恐惧失败或预期落差逃避任务,导致拖延增加。机制上,积极完美主义通过设定合理目标获得自我肯定,提升自尊水平,促使高自尊个体积极应对任务;消极完美主义因目标落差引发自我怀疑,低自尊加剧焦虑驱动的拖延(陈陈等, 2013)。成就动机也起部分中介作用:高成就动机者因成功期待积极行动,低成就动机者尤其是害怕失败的个体,易因恐惧逃避任务而拖延(迟昊阳

等, 2012)。

### (3) 元认知和情绪

大学生拖延行为与元认知能力、情绪状态紧密相关(程素萍等, 2010)。在元认知方面, 个体若缺乏对自身认知控制的信心, 或将担忧视为危险且不可控的状态, 甚至认可“担忧具有积极作用”, 这类认知偏差会显著增加拖延倾向; 而自我意识较强、善于监控和调节思维过程的学生, 更能有效减少拖延。

在情绪层面, 焦虑、抑郁等负性情绪与拖延呈正相关, 积极情绪则呈负相关。这意味着负面情绪会驱动个体通过拖延回避不良感受, 积极情绪则增强任务执行的内在动力。进一步分析发现, 元认知中的“失控和危险感”对拖延影响最为关键: 它既直接引发任务回避, 又通过加剧焦虑、抑郁等负性情绪间接强化拖延, 形成“认知偏差—情绪恶化—行为拖延”的恶性循环。

### (4) 时间管理倾向

大学生时间管理倾向与其拖延行为呈显著负相关(赵洪等, 2016)。其中, 时间监控感包含目标设定、计划制定、优先级安排等内容, 时间效能感则是对时间管理能力的主观评估, 二者是预测拖延行为的关键因素。若学生缺乏清晰目标规划、不擅长策略执行, 或对自身时间管理能力缺乏信心, 就更容易因时间分配混乱而拖延。

时间管理能力是自我调节系统的核心, 其对拖延的抑制作用体现在两个方面: 一方面, 通过有序的目标导向行为减少任务回避; 另一方面, 借助主观效能信念维持行动动机。只有同时具备明确规划能力与自我效能感, 个体才能有效避免拖延。

## 3.2 客观原因

### (1) 家庭教养方式

马欣仪等(2011)与唐凯晴等(2014)研究表明, 家庭教养方式显著影响大学生拖延行为, 且不同模式作用机制存在差异。父母采用惩罚严厉、拒绝否认等消极教养方式时, 子女更易形成拖延习惯, 其内在逻辑在于: 个体可能通过拖延间接回避高压或否定环境带来的心理压力, 将其作为应对负面家庭互动的防御性反应。反之, 父母情感温暖、理解支持的积极教养方式, 能通过提升子女自我价值感和任务掌控能力, 减少拖延行为。

研究特别指出, 母亲的教养方式对拖延影响更为突出: 母亲情感支持越强、拒绝否认越少, 子女拖延倾向越弱(马欣仪等, 2011)。这可能与母子情感互动的特殊性相关——母亲的情感卷入更直接作用于子女情绪调节和自我概念发展, 进而影响行为决策模式。总体来看, 家庭教养方式对拖延的影响, 本质是环境压力与个体心理资源的交互结果: 消极教养通过削弱自我效能感和情绪安全感诱发任务回避, 积极教养则通过构建支持性环境增强内在动机和自我调节能力, 从而抑制拖延

行为。

### (2) 班级环境

班级环境中积极的师生互动、融洽的同学关系、规范的秩序纪律以及适度的竞争氛围, 能有效减少学习拖延行为。进一步分析发现, 这种影响主要通过“学业自我效能感”这一中间因素实现: 师生关系和竞争对拖延的作用完全依赖于学生对自身学习能力的信心和任务掌控感, 而同学关系、秩序纪律的影响则部分通过这一心理机制发挥作用(丁湘梅, 2014)。

研究揭示两条作用路径: 其一, 良好的班级环境通过提升学业自我效能感, 增强学生对完成任务的信心, 间接减少拖延; 其二, 通过同学互助等人际支持和纪律规范等规则约束, 直接减少对任务的拖延, 形成“环境支持—认知增强—行为改善”的递进效应。

### (3) 技术依赖

大量研究证实, 手机成瘾和社交媒体依赖是大学生拖延的重要诱因。连帅磊等(2018)发现, 无节制使用手机、受其干扰或产生戒断反应的学生, 任务启动更迟缓、效率更低。李彪和杜显涵(2016)指出, 频繁刷微信、微博等行为占用大量时间, 从而阻碍任务推进。同时, 同年级中女性拖延行为的发生率高于男性, 低年级学生较高年级更易及时完成任务、执行力更强。此外, 过度依赖社交媒体还会降低自尊和自我效能感, 间接加剧拖延。

从心理层面看, 自我控制能力不足是核心内因。低自我控制者难以抵制手机诱惑, 睡前拖延行为更普遍, 而错失信息的焦虑和通过手机寻求压力缓解的心理, 会进一步强化依赖并加剧拖延(王长潇等, 2024)。神经认知研究表明, 手机成瘾会削弱注意力控制与元认知监控, 导致无意识拖延, 尤其对将手机视为自我一部分的高自我扩展者, 这种负面影响更显著(刘勤学等, 2024)。技术依赖从时间损耗、心理疲惫、认知失控多维度影响拖延, 无意识使用习惯让大学生陷入“明知有害却难改变”的困境。

### (4) 任务性质

任务特性是学业拖延的关键诱因, 其作用机制源于任务属性与个体行为决策的交互作用。Briody提出, 任务的奖惩时间和任务厌恶程度对学业拖延有影响。学生更倾向执行短期受益任务, 对远期奖惩任务易产生拖延, 且任务引发的厌恶感越强, 推迟执行的可能性越高。这一倾向受双重因素调节: 短期任务的厌恶体验会强化拖延动机, 而低责任心特质会放大任务属性对拖延行为的影响, 体现出时间预期与情感体验在决策中的交互作用。

从任务类型来看, 低自主性、低重要性、低反馈性的任务, 因难以让人感受到价值和成果, 最容易诱发拖延。Gregory Schraw 和 Theresa Wadkins将任务特征分为两种: 在知识需求上, 由于历史类任务所需的前置知识较



少,入门门槛较低,难以激发个体的焦虑感,这类任务容易因缺乏行动驱动力而被搁置;而数学等需要较多前置知识的任务,往往因挑战性较强,促使人们为减轻潜在压力而提前采取行动。在任务难度上,复杂任务可能因截止日期的压力形成“倒逼效应”,推动人们启动任务,而简单任务因缺乏认知价值,更容易被忽视

## 4 大学生拖延行为的干预对策

### 4.1 完善心理认知干预,建立协同支持机制

当前,部分学生对拖延危害认识不足,加之焦虑、完美主义等心理因素影响,导致拖延问题加剧。改善大学生拖延行为,需要从认知转变与心理调节双维度切入。

首先,深化认知干预以转变拖延观念。高校应通过多元形式开展专题教育,帮助学生建立对拖延的科学认知。在心理健康课程或主题讲座中,结合实际案例剖析拖延的本质、成因及其对学业效率、心理健康的负面影响,让学生意识到拖延是阻碍个人发展的重要问题而非无关紧要的习惯。同时,引导学生进行自我反思,鼓励其记录日常拖延行为,分析触发场景、心理状态及行为规律。

其次,聚焦心理因素实施精准干预。心理咨询师可通过个体咨询或团体辅导,帮助学生解决与拖延相关的心理问题。针对焦虑情绪,运用放松训练、认知行为疗法等技术,缓解其对任务的抵触心理,增强面对任务的积极心态;对于有完美主义倾向的学生,引导其设定合理目标与评价标准,理解“完成优先于完美”的理念,减少因过度苛责导致的行动停滞。此外,通过积极自我暗示等方式提升学生的自我效能感,强化其完成任务的信念,从而提高主动行动的意愿。

最后,注重干预措施的系统性与协同性。认知干预与心理支持需相互配合,形成闭环。认知层面的观念转变为心理调节提供理性基础,而心理问题的解决则为认知落地提供情感动力。通过两者有机结合,帮助学生打破“拖延—焦虑—逃避”的恶性循环,逐步养成高效行动的习惯,促进学习与生活的良性发展。

### 4.2 优化时间管理,提升执行效能路径

合理的时间管理是解决大学生拖延问题的关键。大学生拖延行为与时间管理能力不足密切相关,他们往往缺乏明确的时间规划和有效的任务分配方法。

首先,教授时间管理技巧。高校可开设时间管理培训课程,向学生介绍番茄工作法、四象限法则等经典时间管理方法。掌握这些技巧能帮助学生将复杂任务分解为可操作的小目标,合理安排时间,提高任务执行效率,减少因任务压力产生的拖延行为。

其次,制定个性化时间计划。学生应根据自身学习习惯、课程安排和任务难度,制定适合自己的每日、每

周时间计划。教师或辅导员可给予指导,帮助学生明确计划的可行性和合理性,并定期检查计划执行情况,及时调整和优化。

最后,建立动态反馈与调整机制。时间管理能力的提升需要持续的自我监控与策略优化,学生可借助时间记录App或纸质日志,每日复盘时间分配效率,识别高频拖延时段与诱因。教师可定期与学生开展进度讨论会,结合任务完成质量与时间投入数据,针对性调整计划细节。通过持续优化时间分配策略,逐步增强学生对任务进程的掌控感,从根本上降低因规划僵化或监控缺失导致的拖延行为(赵洪等,2016)。

### 4.3 治理技术依赖,构建多维干预体系

在数字时代,手机与社交媒体成瘾已成为大学生拖延行为的重要诱因,其即时反馈机制与碎片化信息消费模式易导致注意力分散、任务启动延迟。针对这一问题,需从个体认知、环境治理、技术辅助三个维度构建系统性干预体系,帮助大学生建立健康的数字技术使用习惯。

首先,强化认知干预,培育数字自律意识。高校需帮助学生从心理层面厘清技术工具的工具属性,避免陷入“无目的刷手机—焦虑加剧—拖延循环”。通过开设数字行为心理学专题课程,讲解注意力资源有限性原理与成瘾机制,引导学生开展动机分类训练——明确区分工具性使用与消遣性使用,仅在明确目标时启用相关应用,杜绝无意义滑动。

其次,优化环境支持,构建低干扰任务场景。学校与家庭需协同打造“物理隔离+规则约束”的双重屏障,降低技术干扰对任务执行的影响。学校可在图书馆、自习室设立无手机学习专区,配备设备存放柜并推行学习时长兑换使用时间机制,将技术使用与任务进度挂钩。家庭层面,家长应以身作则控制屏幕时间,与子女共同制定《家庭屏幕使用公约》,明确每日的无设备互动时段,以亲子交流、户外运动等现实体验替代虚拟依赖,强化高效任务执行的内在动力。

最后,开发智能工具,构建行为调节技术系统。借助技术手段形成“监测—提醒—反馈”的干预闭环,实现对成瘾行为的精准引导。高校可引入集成任务排序、分心预警、使用监控等功能的智能学习平台,通过数据分析在学生高频无效浏览时推送个性化提醒,助力其觉察并调整行为模式。社会机构可开发数字健康评估系统,基于用户使用数据生成个性化方案,如为夜间依赖型用户提供睡前屏幕递减计划,通过渐进式使用限制帮助重建规律作息,将技术工具转化为行为改善的辅助力量。

### 4.4 加强运动干预,构建行为调节方案

基于体育活动参与量与拖延行为的显著负相关关系及剂量效应特征(钟俊,褚跃德,2013),高校可构建

“运动—行为调节”干预机制，通过规律性体育活动降低大学生拖延倾向。

首先，建立中等强度运动参与的标准化干预框架。依据PARS-3量表的运动强度分级标准，将每周累计150分钟中等强度运动纳入大学生健康行为培养体系。通过体育课增设“运动与自律”模块、组建运动社团等活动，引导学生养成规律运动习惯。

其次，构建“运动—学习”行为关联干预机制。倡导学生建立运动计划与学习任务的关联性绑定机制，设定专注完成90分钟学习任务后，进行20分钟跑步或球类运动的即时反馈模式。这种行为绑定策略具有双重调节功能：一方面，运动诱发的内啡肽分泌可改善个体情绪唤醒水平，降低任务执行前的焦虑回避倾向，增强目标行为启动动力；另一方面，运动过程中培养的目标分解能力、节奏控制意识，可迁移至学习管理场景，促进时间规划能力与自我监控效能的提升。

最后，实施基于运动参与水平的分层干预策略。针对低运动量群体，设计运动启动干预计划，通过低负荷趣味性运动项目降低参与门槛，结合21天运动习惯养成打卡等行为干预技术，逐步建立运动与自律行为的神经关联；针对中高运动量群体，开展运动效能提升活动，鼓励分享运动中提升专注力等经验，强化运动中形成的意志控制能力，促进“运动自律—学习自律”的正向迁移，最终形成“运动促进行为控制、行为控制缓解拖延”的良性循环。

## 5 结语

在高等教育阶段，多数大学生存在不同程度的拖延行为，这一现象在学业任务、社交适应等多重压力下尤为显著。拖延不仅会导致学习效率下降、心理负担加重，还可能阻碍个体长期发展，因此系统研究其形成机制并制定针对性干预策略具有重要的现实意义。本研究通过系统梳理国内外文献，构建了大学生拖延行为的多维分析框架，揭示其本质是任务认知、时间管理与情绪调节的协同失调，成因涵盖自我效能感不足等主观心理因素及家庭教养方式、技术依赖等客观环境因素，并从心理认知、时间管理、技术治理、运动调节四个维度提出系统性干预方案。

现有研究仍存在两方面局限。一是跨文化背景下家庭教养与技术依赖的作用机制尚未充分验证，二是干预策略的长期效果评估及精准化适配研究较为欠缺。未来研究可聚焦拖延行为的动态发展轨迹，加强多群体比较与干预效果的量化分析，为精准化教育干预提供更坚实的依据。

大学生拖延问题的改善需理论研究与实践干预深度结合：高校应强化心理认知教育与时间管理训练，家庭需提供情感支持与积极教养，社会可借助技术工具开发与运动干预推广构建支持性环境。通过对大学生拖延

行为多维成因的系统性剖析，整合高校、家庭、社会三方力量协同发力，有助于构建全方位干预体系，为破解大学生拖延困境、促进其学业发展与心理健康提供重要支撑。

## 参考文献

- [1] Johansson, F., Västfjäll, D., Svedsäter, H., & et al. (2020). Association of Procrastination With Subsequent 9-Month Adverse Health Outcomes Among Swedish University Students. *JAMA Netw Open*, 3(9), e2019496.
- [2] Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- [3] Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
- [4] D í az-Morales, J. F., Ferrari, J. R., & D í az, K. (2006). Factorial structure of three procrastination scales with a Spanish adult population. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 132–137.
- [5] Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297–316.
- [6] Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- [7] Schraw, G., & Wadkins, T. (2007). Doing the things we do. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 1–18.
- [8] 迟昊阳, 赵冉, 侯志瑾, 林楠. (2012). 大学生完美主义与拖延：成就动机的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 20(2), 233–236+250.
- [9] 陈陈, 燕婷, 林崇德. (2013). 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系. *心理发展与教育*, 29(4), 368–377.
- [10] 田芊, 邓士昌. (2011). 积极完美主义对拖延行为的影响：自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 19(2), 221–224.
- [11] 程素萍, 李敏, 张皖. (2010). 大学生拖延行为与元认知和情绪的关系. *中国临床心理学杂志*, 18(2), 238–240.
- [12] 赵洪, 赵茜茜, 苑杰. (2011). 大学生时间管理倾向对拖延行为影响：自我效能感的中介作用. *山东社会科学*, (S1), 391–392.
- [13] 马欣仪, 凌辉, 张建人, 熊恋, 李新利. (2011). 大学生拖延行为与父母教养方式的关系研究. *中国临床心理学杂志*, 19(5), 675–676+680.
- [14] 唐凯晴, 邓小琼, 范方, 龙可, 王鹤, 张烨. (2014). 父母教养方式与学业拖延：学业自我效能感的中介作用. *中*

- 国临床心理学杂志, 22(5), 889–892.
- [15] 丁湘梅, 邹维兴, 谢玲平. (2014). 中学生学业自我效能感在班级环境与学习拖延间的中介作用. *中国学校卫生*, 35(4), 588–590.
- [16] 李彪, 杜显涵. (2016). 反向驯化: 社交媒体使用与依赖对拖延行为影响机制研究 —— 以北京地区高校大学生为例. *国际新闻界*, 38(3), 20–33.
- [17] 王长潇, 杨立奇, 王蕊. (2023). 玩会儿手机再睡? —— 基于手机依赖的睡前拖延行为影响因素研究. *中国新闻传播研究*, (2), 47–64.
- [18] 刘勤学, 田仲禾, 祁迪, 吴佳荫, 周宗奎. (2024). 青少年智能手机成瘾对无意识拖延的影响: 注意控制的中介作用和手机自我扩展的调节作用. *心理科学*, 47(3), 726–733.
- [19] 钟俊, 褚跃德. (2013). 大学生拖延与体育活动的关系. *北京体育大学学报*, 36(8), 113–116+133.
- [20] 教育部等五部门: 大力加强中小学线上教育教学资源建设与应用. 2025–05–19取自[http://txs.youth.cn/yc/202102/t20210208\\_12701266.htm](http://txs.youth.cn/yc/202102/t20210208_12701266.htm)

## Research on the Current Situation, Causes, and Countermeasures of College Students' Procrastination Behavior: A Case Study of Jiangsu University

Chen Xueyin Wang Jiaying

*School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang*

**Abstract:** Against the backdrop of the popularization of higher education and intensifying social pressures, the high prevalence of procrastination behavior among college students and its adverse effects on academic performance and mental health have become increasingly prominent, necessitating systematic investigation into its causes and intervention strategies. This study integrates domestic and international literature to construct a multidimensional analytical framework, revealing the mechanisms underlying procrastination behavior from dual perspectives of self-regulation mechanisms and external environmental factors. Based on this framework, a systematic intervention scheme is proposed, encompassing psychological cognition interventions, time management optimization, technology dependency management, and exercise behavior regulation. The research not only advances theoretical understanding of college students' procrastination behavior but also provides actionable insights for university educational administrations and mental health services to develop targeted intervention strategies. Future studies should focus on cross-cultural differences in behavioral mechanisms and long-term efficacy evaluations of intervention approaches.

**Key words:** College students; Procrastination behavior; Causal analysis; Intervention strategies; Psychological cognition; Time management