

Pronuncinator

研究报告

课题名称：解决高中生对长期无截止日期项目的拖延

团队名称：Pronuncinator

团队编号：493004

队长姓名：聂蕴哲、沈家艺

队员姓名：叶琳、匡贤昶、陈吉安雪

摘要 Abstract

拖延症一词开始流行 2007 年，作为不能按照计划完成任务的代名词风靡于社会。我们 Pronuncinator 小队，在查阅资料后，发现拖延症分别有两种，有截止日期的拖延症和没有截止日期的、个人项目的拖延症。我们的研究重点在于高中生中后一种拖延症。我们结合了文献资料法、调查问卷法、案例研究法、专家访谈法，对「如何解决高中生的对长期项目的拖延」进行了研究。我们发现，拖延症现状在高中生中极为严峻，针对没有截止日期拖延症的 App 市场广阔，缺乏动力、难以做出决定、纠结于任务计划这三个在高中生人群中普遍存在的拖延原因都可以分

别通过自主设置有惩罚的截止日期、今日聚焦、任务分解这三个 App 的功能而有效的改善。我们期待能将本次研究中所得到的有价值的结论运用到实际问题的解决之中，影响社会上更广泛的人群。

The prevalence of the word “Procrastination” can be traced back to 2007. This word describes the social phenomenon that people cannot finish their tasks as they planned. After extensive researching, we found that procrastination has two categories: deadline-based procrastination, and non-deadline, personal project procrastination. We set our main focus on the latter one among high school students.

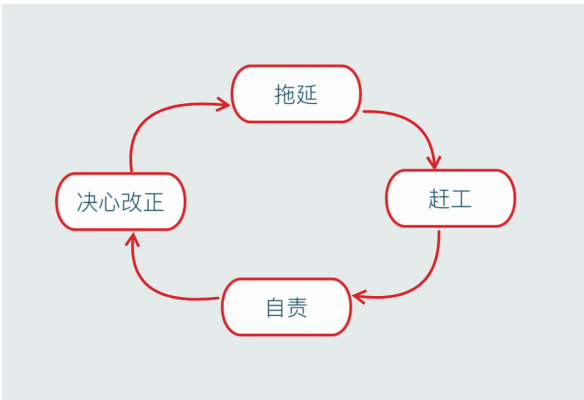
With a combination of documentary research, questionnaire, individual case study, and interview, we conducted a thorough research on "How to solve the procrastination of high school students on non-deadline, personal project procrastination". We found that the situation is extremely severe among high school students, that Apps focusing on on-deadline procrastination are full of market opportunities, and that the three main cause of high school students' procrastination — lack of motive, difficulty to make choice, and struggle against task planning — can be solved effectively by three App features respectively — meaningful self-set deadline, today's focus, and task decomposition. We hope that the valuable result of this research could be implemented in solving this social problem, so that it could help more and more people overcome procrastination.

引言 Introduction

现代社会是信息爆炸的时代，人人都处在无数的诱惑之中。这些及时、简单的诱惑利用了人类大脑原始的选择倾向，往往会诱导人们「短视」，刺激人们优先选择它们，而不是那些复杂、困难、成果产出较慢的任务。出于对痛苦的逃避，以及对于短期快乐的追求，在面对工作量较大，或较为困难的任务时，人们更有可能倾向于延后这些任务，直到不得不做的时候再开始。

2007 年，拖延症（Procrastination）这个词以其戏谑的口吻和背后严肃而无奈的深刻含义，借着人们越来越严重的焦虑心情，迅速地流行起来，至今仍牢牢占据着公众话题的中心。它已经渐渐跨越网络语言的界限，进入人们的日常生活之中。这一用语往往出现在人们无奈的自嘲中，它的流行反映出现代社会人们的焦虑心态和矛盾态度——对时间的珍视与挥霍并存，对个人生活享乐的倾向与享乐后的愧疚并存。

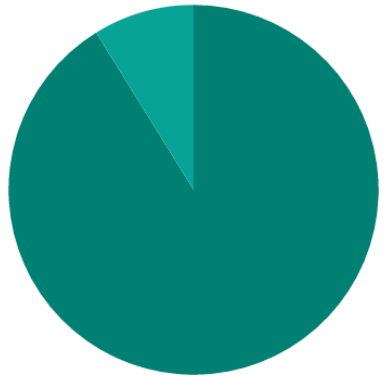
拖延症可以粗略分为两种，一种是有截止日期的拖延症（Deadline-based Procrastination），例如对论文写作、考试复习的拖延；另一种是没有截止日期的拖延症（Non-Deadline Procrastination），例如对健身、阅读等自身想要提升的方面的拖延。虽然目前社会舆论的焦点主要在前者上，但实际上两种拖延都会给社会各界人士带来恐慌、焦虑、自责和内疚等负面心理影响，久而久之会进一步降低人们生活的前进动力和自我效能感，使得人们逐渐陷入「拖延——赶工——自责——决心改正——再拖延」的恶性循环（见下图1）。



这个怪圈不仅仅会使人们的工作质量下降，更重要的是，长期处于这样的状态下会使人们产生自我怀疑的心理，失去信心、精神萎靡，无法有效完成自己的目标，对心理健康是极大的损害。

高中生则更是这样一个怪圈的重灾区。课业压力繁重、课外活动众多，再加上心理发育还没有完全成熟，导致了拖延症在高中生中极为流行的现状。经过我们的网络问卷调查（见下图2），被统计高中生中的绝大多数都认为自己存在非理性的拖延症状。

您认为自己有拖延症吗？



■ 有 (91.16%) ■ 没有 (8.84%)

随着信息技术不断发展，很多人现在会借助 App 来改善自己的拖延。现有的 App 在解决短期拖延症上有一定效果，可以帮助用户完成有截止日期的任务。可是对于那些长远的、宏大的理想，由于缺乏明确的完成日期以及过于笼统模糊的目标制定，它们也爱莫能助。

在这样的社会大背景之下，本课题组选定拖延症为研究主题，并将研究重点放在高中生中没有截止日期的拖延症上。在研究第一阶段，本课题组将通过现场采访、问卷调查、焦点调查、专家采访咨询等多种手段和方式获得第一手数据，同时使用纸质及电子文献查找以获取、总结前人研究成果；联系以上两方面信息，本课题组采用了定性和定量的方法力图全方位分析研究对象与拖延症相关的特点，以及研究对象对时间管理类 App 的意见及建议。在研究第二阶段，基于我们前期调查所得到的数据，本课题组将会研究总结出一套基于科学理论但具有实用性的系统，以期缓解拖延症症状、帮助人们克服拖延症，并最终将这一套系统设计成一个有心理学基础的、功能实用、易于使用的 App，借助互联网传播到更多的人群中。

拖延症影响范围之广、影响程度之深非常值得我们警惕，世界各国的学者也认识到了拖延症的危害，并且做了许多相关的研究。心理学家简·博克（Jane B. Burka）和莱诺拉·袁（Lenora M. Yuen）

在《拖延心理学》(Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now) 中深入地分析了造成拖延症的心理成因——人们追求安全感, 并从设定目标、管理时间、谋求支持和处理压力等方面给出了系统的解决拖延症的方法; 凯利·麦格尼格尔 (Kelly McGonigal) 所写的《自控力》(The Willpower Instinct) 则探究了拖延症的生理原因, 以及大脑前额皮质中产生的意志力的作用。上世纪 80 年代 Solomon, Laura¹ 等学者聚焦于学术拖延 (Academic Procrastination) 发表了一系列论文研究; 此后 Sapienza²、Lay³ 等人针对无截止日期的个人项目 (Open project) 及其影响因素撰写的文献, 也从学术角度给了我们很多帮助和启发。

本课题组期望在前人调查研究的基础上, 完善其理论, 继续探求其中没有解决的问题, 并将理论知识转变为可供实际操作的移动应用, 为人们的生活做出一些改变, 影响更多人, 拒绝没有截止日期的拖延。

研究方法 Method

研究方法分为定性研究和定量研究两种。根据之前提交的研究计划并结合实际情况, 我们做了一定的改动, 最终实施的方法按时间顺序分别为文献资料查阅、问卷调查、案例研究 / 案例分析、和与心理学专家的深入访谈, 每一个的研究方法的作用各有不同。

一、文献资料法

在研究初期, 我们先开始对拖延症进行广泛的信息搜集和深度的资料学习。在组内分工过后, 我

们每个组员分别从文献、书籍、网络知识共享平台 (如知乎) 等信息来源渠道入手, 大量阅读了关于拖延症的文献材料, 去寻找前人探寻过的关于拖延症的「病根」和解决办法。在阅读每一本书目和资料的时候, 我们都对于内容做了笔记, 一方面方便小组成员内部的传阅共享、知识信息同步, 另一方面可以在微信公众号里定期整合, 并作为原创内容进行发布, 作为科普知识让人们了解、学习。通过文献资料的探究, 我们立志以现有的研究作为基础, 寻找我们自己研究的突破口和切入点。

二、问卷调查

在进行深入的文献资料查阅之后, 我们已经可以从宏观上把握拖延症这个社会现象前人的研究成果。综合前人的研究结果, 结合制作 App 的目标, 我们定下了研究的三大方向, 分别是: 拖延症与个人所面临的选择之间的关系, 拖延症与任务精细化程度之间的关系, 和拖延症与自主设定的截止日期之间的关系。随后的问卷调查作为一种定量研究的方法, 一方面能够作证前人的研究结果, 另一方面可以帮助我们聚焦到目标人群——高中生——的实际情况, 量化反映拖延症在这个人群中现状的各个角度和方面, 以便于进行进一步的定性了解。

同时, 因为我们 Do Small 阶段的目标是制作一款解决拖延症的 App, 所以问卷调查另一个重要目的是了解目标人群对于与拖延症有关的 App 的使用现状和进一步的改进需求, 这样才能更好的帮助我们更好、更科学的将理论研究成果与实际相结合, 制作好这款有心理学基础的帮助解决拖延症的 App。

我们在问卷星、番茄表单两个网站上分别制作了现状调查、App 使用情况调查两份问卷, 通过我们小组成员自己的微信群和微信朋友圈中进行投放和传播。我们将运用统计学的理论, 利用电脑软件对实验数据分析, 得出严谨的结论, 为下一步 App 的制作奠定方法论上的基础。

然而, 问卷具有一定的局限性。因为信息采集不是面对面的, 难免有一定的内容理解偏差, 这也是我们在分析数据的时候需要考虑到的。问卷调查更多的能够反映出一个总体上的趋势, 而对于这个趋势背后的原因, 还需要佐以接下来要提到的定性研究——案例访谈。

¹ Solomon, Laura J., and Esther D. Rothblum. "Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates." *Journal of Counseling psychology* 31.4 (1984): 503.

² Sapienza, M. (1984). Self-monitoring: A critique and reformulation. Unpublished master's

thesis, Carleton University, Ottawa, Canada.

³ Lay, Clarry H. "At last, my research article on procrastination." *Journal of research in personality* 20.4 (1986): 474-495.

三、案例研究 / 案例分析

在进行问卷调查之后，我们就选取了个体高中生，从三大研究方向进行深度的定性探究和分析。我们没有选择实验进行探究是因为拖延症这个问题有着高度的不确定性，与当前在真实环境中发生的各类事件和行为高度有关，我们对此类问题几乎没有控制变量的能力。相反，案例研究则十分符合我们研究问题的特征。关于所研究的三大方向，案例研究可以根据个体案例，提出更加深入、细节的问题，从而更精准的反应研究结果，也更有探究的价值。另一方面，网络问卷所无法反映的现象背后的心理学原因，在案例访谈中可以实现，因而进行案例探究是必要的。

我们从上次问卷中挑选出反馈较为积极的数人，通过聊天的形式完成了整次访谈。我们采用的方式是半结构型访谈。这种访谈形式在定性研究中经常被使用，因为它提供了访谈的焦点，同时访谈者也可以灵活地根据受访者的回应迅速作出反应。就如上文所提到的，在开展访谈之前，我们采访者会预先准备好一系列情景设置问题。然而在采访的过程中，我们也会保持灵活开放的态度——也就是说，我们会根据受访者的回应提出后续的探究问题，即针对个体案例的细节问题。

在设计案例研究的问题和实际进行访谈时，我们严格遵循 Yin⁴ 的建议，对以下五个层次的问题加以了高度关注：第一个层次是对具体被访谈者提出的问题，第二个层次是对个案提出的问题，第三个层次是根据跨案例的发现结果提出的问题，第四个层次是对整个研究提出的问题，第五个层次是对于研究范围之外的政策建议和结论进行研究。

案例分析的局限性在于其人数过少，从而导致研究过度陷入个体案例的特殊性，而忽略了整体情况的普遍性。同时，由于我们在进行此类访谈的时候没有雄厚的相关知识储备，难免会遇到无法探寻出案例背后的心理学原因的时候。因此，我们就有必要引入下文所讲的专家采访，来对于我们的整体研究做最后的补充和把关。

四、专家采访

除了关于用户体验，我们还需要坚实的理论支持。在 Think Big 阶段，除了翻阅资料和文献，我们还对专家进行了采访。虽然文献和资料对我们的课题进行了一定的帮助，但是，对于我们所研究的话题，我们还有一定理论上，细节性的疑惑，所以，对专家进行采访可以帮助我们针对我们现在碰到的问题有一个更有针对性，更好，更详实的解释和建议。

我们依靠学校的资源，找到了南京的心理学博士吴老师。这个采访安排在其他定性定量采访之后。这次采访是对之前研究成果的补充和细化：在翻阅了文献，查看了调查问卷结果报告的基础上，我们针对细节性以及之前没有涉及到的问题请教吴老师，让吴老师从一个专家的角度进行科普性的答疑解惑。专家采访的成果同样会发布到微信公众平台和小站，让大家都有一个更加详细的了解。对于这个研究成果，我们的受众人群是现在在关注课题的人，专家采访可以让关注课题的人，和我们从通俗易懂的角度了解我们之前在问卷分析，查阅文献之中不甚了解的问题。

研究结果 Result

通过之前的问卷调查、焦点采访与专家采访，我们对高中生中拖延症的情况有了更进一步的了解，并对日后 App 的设计方向有了更清楚的认识。现将本小组在 Think Big 阶段的研究结果展示如下。

⁴ Yin,R. (1994) Case Study Research-Design and Methods.2nd edition,Thousand Oaks:Sage Publications.

一、关于高中生拖延症情况的调查问卷

在针对高中生拖延症情况的调查问卷中，我们调查了来自全国 21 个省或直辖市的 181 名同学，这样多元化的样本来源，有力地证明了此次问卷调查的可信度；同时，181 名同学中 165 位，也就是 91% 的同学认为自己被拖延症困扰着（见上图 2），这说明我们目前研究的问题有较大的实际意义，我们得到的解决方法不会是屠龙之技。

当被问及「拖延的原因一般有哪些」时（见下图 3），39% 的同学认为问题在于难以下定完成任务的决心，77% 的同学则认为缺少完成任务的动力是拖延的祸根，41% 的同学是因为纠结于制定任务计划而拖延。



值得注意的是，三个年级的同学在这个问题的答案上有一定的差异：高一的同学中只有 24% 认为难以下定决心是他们拖延的原因之一，而高二、高三的同学则各有大约 40% 认为难下决心会导致他们拖延，这大概是由于高二、高三时更重的学业压力导致学生们难以有勇气下决心去完成自己定下的任务；相对的，高一同学中有 44% 认为完成复杂任务时任务计划的制定是导致他们拖延的

原因，而高二、高三中则只各有 25% 左右的同学认为这是问题所在，这大概是因为高二、高三时学生们对他们最常面对的任务的计划制定已经轻车熟路了，所以计划制定才不会在太大程度上导致高年级同学的拖延。这些调查结果说明，我们的 App 未来要在总体上解决高中生的拖延症，最应该关注的便是确保他们完成任务的动力，但同时我们应当注意拖延症的年级差异，例如做一些高一同学常能用上的学习计划范本也许能有效减少用户们的拖延。

在下一个问题「您是否习惯放学先进行娱乐活动，一段时间后再开始完成学校的课业」中（见下图 4），三个年级总共有 132 人，也就是 72% 的同学回答「是」。



在这个问题上，三个年级的差异并不明显。这说明当今高中生中对有截止日期的任务的拖延是较为普遍的。而回答了「是」的同学中（见下图 5），有 69% 的同学认为问题在于没有动力完成作业，11% 的同学认为纠结于学习计划会导致拖延，剩下的 20% 的同学选择了「其他」，他们中大约有 5% 认为「累」是导致他们拖延的因素，而这与没有动力并没有差别，因此认为没有动力完成作业是导致拖延因素的同学所占的百分比是 74%。

若您在上一题中回答了“是”，那么您这样做的原因是什么？



■ 没有动力完成作业 (69.23%) ■ 纠结于作业的细节 (11.89%)
■ 其他 (18.88%)

这么一来，针对问卷答案能得到的结论便十分明显了，高中生中有截止日期的拖延症主要原因是缺乏动力，而纠结于计划的占少数。

回答「是否有停滞的长期计划」时（下图6），79% 的同学选择了「是」，较上一题而言有明显的增加。

您是否有进度停滞的长期计划？（如学习一项技能、读一本书等）



■ 是 (79.01%) ■ 否 (20.99%)

这说明受调查的我国高中生中对没有截止日期的任务的拖延较对有截止日期的任务拖延更严重些。当我们对比各年级间差异时，我们会发现，

高一回答「是」的人数比例仅有 62%，而高二、高三则各有 80% 与 83% 的同学给出了「是」的回答。我们推测，如此显著的年级差异，其成因在于课业压力上的差异。高一同学尚未感受到太多来自高考的压力，自然更少会有对课外任务的拖延；而不少高二、高三同学则切身感受到在高考中金榜题名才是他们的首要任务，自然会将更多精力放在学业上。而对于其原因，则比较分散。各有 1/3 左右的同学因为难以做出决定和纠结于制作完美的计划而拖延。（见下图7）

若您在上一题中回答“是”，那么您这样做的原因是什么？



■ 难以做出决定 (38.93%) ■ 纠结于制作完美的计划 (34.90%)
■ 其他 (26.17%)

因此，我们可以认为高中生中对于无截止日期拖延的原因比较多样，既有难以作出决定，也有纠结于计划的完美性。

总的来说，这份调查问卷反映了目前拖延症在高中生人群中的分布现状，证实了由截止日期和无截止日期拖延症的普遍性，同时分别找到了这两种拖延的起因，证实了难以作出决定（个人面临选择多）、缺少动力、纠结于制定完美计划（任务不够精细）与拖延之间的相关性。

二、关于市场上现有解决拖延症的 App 的调查问卷

在调查中，我们发现，使用过解决拖延症的 App 的人数接近一半（见下图8），这说明我们的这款 App 将大有发展空间。

您在电脑或手机上使用过时间管理相关的 App 吗？



■ 否 (58.54%) ■ 是 (41.46%)

而在所有人中，认为自己最需解决的问题是有截止日期的拖延症与认为自己最需解决的是无截止日期的拖延症的人数大约各占 50%（见下图9）。

您觉得您生活中最亟待解决的是有截止日期（Deadline，缩写 DDL）还是没有截止日期的拖延症？



■ 有 DDL 的 (51.22%) ■ 没有 DDL 的 (48.78%)

关于各种类型的拖延症 App，在所有使用时间管理类 App 的人群中（见下图10），使用日历型 App 的人数占比 62%，使用待办事项清单型 App 的人数占比 47%，使用习惯养成型 App 的人数占比 32%，使用定时工作型 App 的人数占比 38%，使用时间记录型 App 的人数占比 9%。

您使用的时间管理 App 类型？



从使用人数上看，待办事项清单型 App 最受欢迎，时间记录型 App 较为冷门，其他类型的 App 如日历型、定时工作型等等几乎没有差距。但值得注意的是，使用日历型 App 的人群中，有 75% 使用的是系统所给的日历。我们推测原因是因为

原声日历就在系统中，想用随时都能打开，因而有较强的便利性。

对于日历型 App 的性能（见下图11），回答者们有 57% 认为他们最满意该类型 App 的特点在于功能实用，24% 最满意它简单的操作，19% 最喜爱它美观的界面。



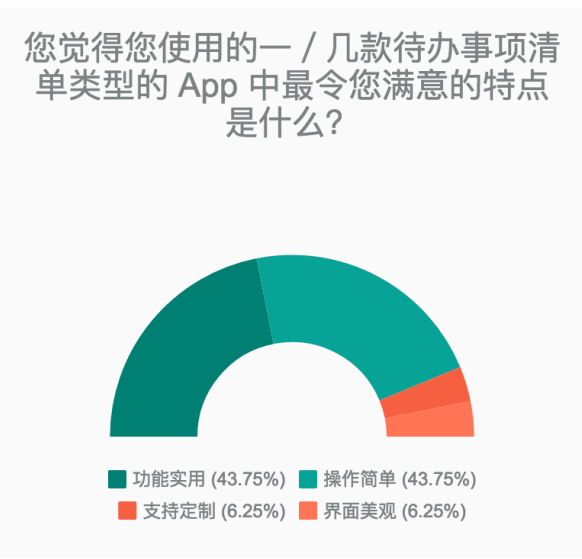
关于习惯养成型 App （见下图12），最满意它的功能实用，或操作简单、界面美观、支持定制特点的人数由左到右依次是 4 人、3 人、3 人、1 人。



对于定时工作型 App 而言（见下图13），它的功能实用、操作简单、界面美观三个特点受欢迎程度大同小异，满意它们的人数从左到右依次为 5 人、4 人、4 人。

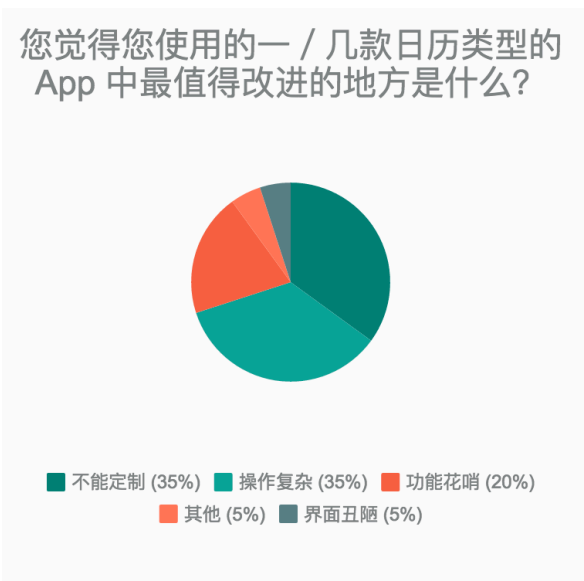


而对于最受欢迎的待办事项清单型 App （见下图14），44% 的回答者认为他们最满意该类 App 的功能实用，满意它简单的操作的人数同样占比 44%，认为支持定制是这类 App 最大优点的有 6%，与认为该类 App 美观的界面最吸引人的人数比例相同。

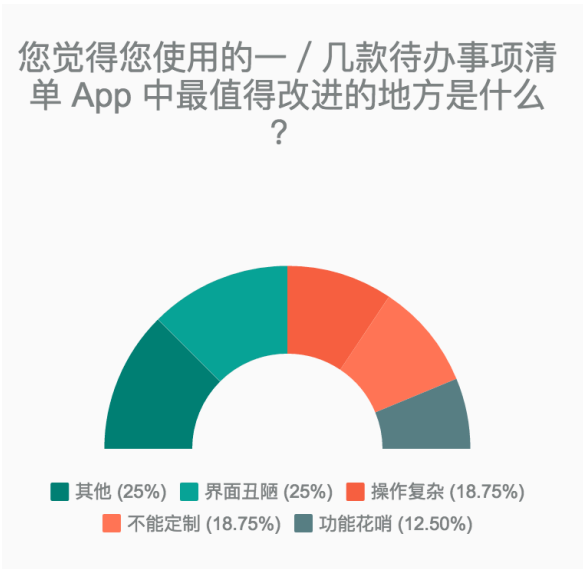


总的来说，功能实用与操作简单这两个特点满意度较高，功能实用较操作简单略重要些，在制作 App 时若在这两方面有突出表现可以有效提高这款 App 人气的上限；而界面美观则排第三，支持定制这个特点排在最后，似乎是块鸡肋，并不是特别受欢迎。

当被问及该类 App 最需改进的缺点时（见下图 15），各有 35% 的回答者认为日历型 App 最大的缺点在于不能定制或操作复杂，20% 的回答者认为它的问题在于功能花哨，5% 的回答者认为问题是界面丑陋，另有 5% 的回答者选择了「其他」。

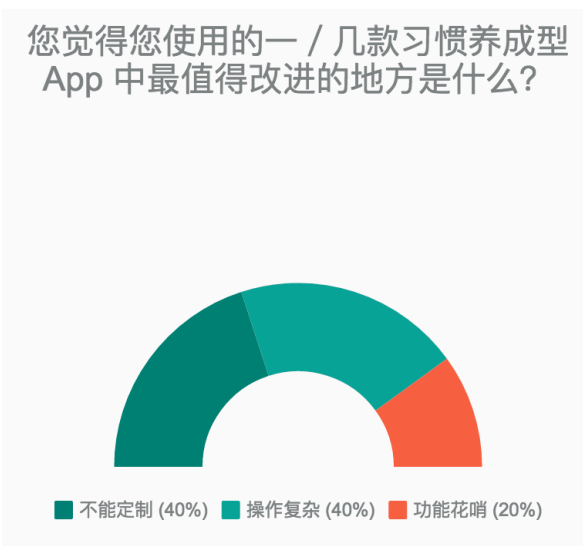


至于待办事项清单型 App（见下图 16），回答者各有 25% 选择了其他或界面丑陋，操作复杂与不能定制人数占比各为 19%，仅有 13% 的回答者认为功能花哨是该类 App 最值得改进的缺点。



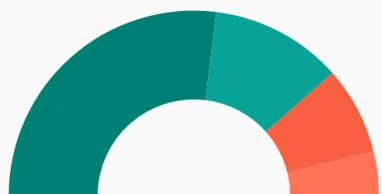
在选择「其他」的四人中，三人认为自己对于使用的 App 十分满意，无需改进；一人认为难以解决优先性问题，这与我们改进的重点之一——减少用户面临的选择——不谋而合。

对于习惯养成型 App（见下图 17），各有 40% 的回答者认为不能定制或操作复杂是这类 App 最大的缺点，而 20% 的回答者认为功能花哨才是这类 App 最值得改进的地方。



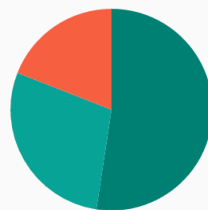
对于定时工作型 App（见下图 18），53% 的回答者认为它最值得改进的是不能定制的缺点，23% 的回答者认为最应该改进它功能花哨的缺点，15% 的回答者认为界面丑陋是它最值得改进的缺点。

您觉得您使用的一 / 几款定时工作型 App 中最值得改进的地方是什么？



不能定制 (53.85%) 功能花哨 (23.08%)
界面丑陋 (15.38%) 其他 (7.69%)

您觉得日历类型的 App 能有效帮助您解决以上一 / 两种拖延吗？



能解决有 DDL 的 (52.38%) 两者都不能解决 (28.57%)
两者都能解决 (19.05%)

综上所述，操作复杂与不能定制是现有解决拖延症的 App 中最普遍的缺点，功能花哨的问题并不严重，而界面丑陋则是最少被关注的缺点。由此可知，虽然「定制」这个功能做得好并不会为 App 加分许多，但是没有这个功能却会给用户带来很多不便，因此本组在制作 App 时，应当对定制功能与操作的简洁性有一定的关注，确保了这两方面的基本质量，我们的 App 流程序度的下限也就不会太低。

另一个值得注意的地方是，在以上五种类型的 App 中，鲜有人认为它们解决了没有截止日期的拖延症，只有习惯养成类型中有一些人认为可以解决这类拖延症，但也不超过 30%，说就算是这类应用解决的效率也不算高。（见下图19、20、21、22、23）

您觉得待办事项清单类型的 App 能有效帮助您解决以上一 / 两种拖延吗？



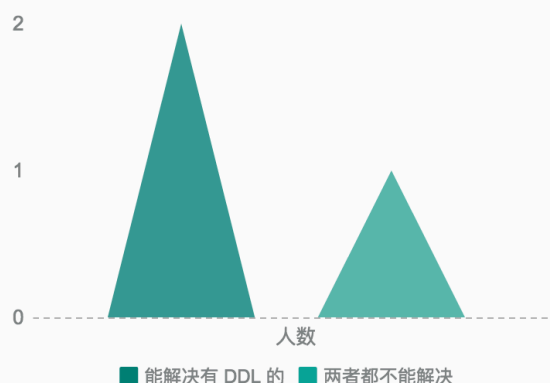
能解决有 DDL 的 (56.25%) 两者都不能解决 (25%)
两者都能解决 (18.75%)

您觉得习惯养成类型类型的 App 能有效帮助您解决以上一 / 两种拖延吗？



■ 两者都不能解决 (36.36%) ■ 能解决没有 DDL 的 (27.27%)
■ 两者都能解决 (18.18%) ■ 能解决有 DDL 的 (18.18%)

您觉得时间记录 App 能有效帮助您解决以上一 / 两种拖延吗？



■ 能解决有 DDL 的 ■ 两者都不能解决

您觉得定时工作类型的 App 能有效帮助您解决以上一 / 两种拖延吗？



■ 能解决有 DDL 的 (53.85%) ■ 两者都能解决 (30.77%)
■ 两者都不能解决 (15.38%)

最后，在问及理想当中的时间管理 App 最 / 还需要什么功能时（见下图24），都有 30 % 的人群选择了任务分解和今日聚焦，紧随其后的数据整合有 26%，社交系统、兴趣推荐、分享系统等都只有 10% 以下。

您觉得理想当中的时间管理 App 最 / 还需要什么功能？



- 任务分解：把模糊、庞大的任务分解成清晰、可执行的小单元
- 今日聚焦：标出今天最重要的一 / 几件事
- 数据整合：把当天完成任务数量、效率等数据整合分析，形成报告
- 社交系统：与目标大体一致的用户共同督促完成
- 兴趣推荐：基于爱好推荐可能感兴趣的 Todo List
- 分享系统：完成任务后分享到朋友圈、QQ 空间等

综上，这一份问卷为我们指明了高中生对于时间管理 App 使用的概况、满意程度、改进方向；同时受调查人群对于解决无截止日期拖延的需求（49%）与现实能解决改类型拖延的 App 的缺乏形成了鲜明的对比，说明解决这类问题的 App 会有比较大的市场空间。而且，用户对于我们在上

一份问卷中所发现的问题——难以作出决定（个人面临选择多）、纠结于制定完美计划（任务不够精细）——所分别对应的解决方案——今日聚焦、任务分解——都表示了相当高的兴趣，证明了我们研究结果的可行性。

三、案例研究 / 案例分析

本次深入访谈，我们一共选取了两个有代表性的案例，分别是轻度拖延症患者 S 同学和重度拖延症患者 T 同学。我们通过场景设置，从三个角度分别来研究：拖延症和任务精细化程度的关系，拖延症和任务选择之间的关系和拖延症和自主设定截止日期之间的关系。这三个研究角度分别面对了三个我们针对问卷调查中得出的 App 预设功能：今日聚焦功能，任务拆解功能和设定有惩罚截止日期功能。总的来说，两位受访者都觉得这三个功能对于解决拖延症都有一定帮助，且其中任务拆解功能最有用。

对于拖延症和任务选择之间的关系，采访者假设了一个这样的场景：

假设周日的清晨，你起床，打开电脑，一看任务列表，有 5 个任务、和有 1 个任务相比，在任务难度相当的情况下，你觉得哪种情况更容易使你拖延？或者没有影响？

深度拖延症患者 T 同学认为对她来说，任务的数量有影响，但不是特别大。她拖延的标准是，到某时期不开始做就会产生极为严重的后果时，就会不得不开始。这符合我们当时的调查中没有动力和没有紧迫感是造成拖延症的原因之一。轻度拖延症患者 S 同学认为，对她来说有 5 个任务更加不容易拖延，因为更有紧迫感。这同样是没有紧迫感的原因所造成的拖延症。对于今日聚焦这个功能，即帮助用户选择当日最重要的事情，S 同学觉得有一定的用处，T 同学觉得用处不会很大，因为重度拖延症患者对于没有严重后果的任务都会拖延。所以说，这个功能有用的基础是用户在面对多个项目的时候有紧迫感。

对于拖延症和任务精细化之间的关系，采访者假设了一个这样的场景：

假设你有一个梦想，比如说想当一个小小说家，那么你觉得是在任务列表里看到，我想写一本小说和我要每天写五百字，哪一个更容易让你行动？或者说有没有影响？

T 同学和 S 同学都认为写五百字更容易让他们行动。也就是说，在做事的时候，任务的拆解是一个比较必要的步骤。于这个相对应的是任务拆解功能。

采访者进一步问到，

对于你设置的笼统的想法可以智能提供分解的猜测，比如输入我想写小说，就会建议改为「我要每天写 500 字」，或者「我想学 C++」则变为「看 xxx 网课」、「参加 xxx 实战项目」，这个功能有没有用处？

对于这个功能，两个人都给了一定的认可。T 同学觉得一定程度上有用，但最终结果因人而异，因为有些人做事时会主动拆解目标。也就是说，如果我们以后制作的 App 的这个功能会比较实用。

对于拖延症和自主设定截止日期之间的关系，采访者假设了一个这样的场景：

如果自己对个人项目设定截止日期，相对于没有截止日期，有没有帮助？

S 同学和 T 同学都觉得不一定有用，因为错过截止日期不会有后果。对于错过截止日期可能受到的惩罚，S 同学表示只要后果比较深，则会比较在乎。T 同学表示，她只关注那些对短期会造成影响的实际目标有关系的截止日期，比如说考大学。由此，我们可以理解大家对于长期、无截止日期项目拖延的原因。

通过这两个案例分析，我们可以进一步确认任务精细化程度、任务选择之间、自主设定截止日期与拖延症之间的相关性；同时了解到对于重度拖延症患者来说，自主设置截止日期必须要辅予以现实意义的惩罚。总的来说，这三个原因所对应的三个功能——今日聚焦功能，任务拆解功能和设

定有惩罚截止日期功能——都具有一定的实用价值。

讨论 Discussion

通过文献资料，定性的案例访谈以及定量的调查问卷研究，我们得出了一系列有关于没有截止日期的拖延症的结论。

在第一张现状调查的问卷中，我们发现，在所调查的高中生群体中，绝大部分的人有拖延症，且没有切实可行的解决拖延症的方法。而对于他们来说，大部分人是因为没有动力完成任务而拖延，有将近一半的人也认为自己是难以作出决定，和纠结于任务的细节而拖延。在面对有截止日期的任务（作业）时，他们拖延的原因绝大多数是没有动力；而在面对没有截止日期的项目时，拖延的原因首先是难以作出决定，其次是纠结于制作完美的计划。这说明我们在面对没有截止日期的拖延症时，应当着重于帮助人们做出决定，找出现在要做的重点。但是在调查无截止日期拖延原因的时候，我们并没有将「缺乏动力」列出，作为备选项，原因是我们假定作为无截止日期的项目，首先要有一定的动力才会自主开始。然而，基于受调查者对于有截止日期拖延的原因，我们认为缺乏动力也很可能是无截止日期拖延的因素之一，没有列在备选项内是此次研究的一个失误。

在 App 上，我们调查的人群中一半的高中生认为生活中没有截止日期的拖延亟待解决。大部分被调查者会选择使用时间管理的 App，且在日历、待办事项清单、习惯养成、定时工作这几个类型上使用的比较多，时间记录则比较少。在使用的比较多的这四个类型中，他们认为只有习惯养成类是比较注重于没有截止日期的拖延，且使用这个类型的被调查者中只有 1/4 认为其能帮助解决没有截止日期的拖延。这样的一种需求与供给的不平衡也从一个侧面反映了现在没有截止日期的拖延不受重视，却又实实在在困扰着高中生的现状；同时，它也暗示了如果能有一款可以帮助解决此类型拖延的应用出现，在高中生中会比较受欢迎。在希望 App 增添的功能中，任务分解、今日聚焦都有接近 1/3 的被调查者选择。这与上文所提到的纠结于任务细节、难于作出决定一一对应，从而说明这两个问题都可以对应 App 中的功能，有一定的可行性。令人遗憾的是，在做这张

调查问卷时，并没有将「自主设定有惩罚的截止日期」的功能包括在内，因而无法调查「没有动力」这个问题所对应功能的受欢迎程度；同时，细节到每一个类型的 App 时调查样本数量也没有达到大样本的要求，可能无法完全反应高中生样本组的确切情况。

为了对上述情况进行补救，同时详细调查拖延症的具体原因，我们进行了案例访谈。我们发现，对于重度拖延症患者来说，无论是个人面临选择的多寡、任务精细度的程度，还是自主设定截止日期，用处都不是很大。对于他们来说，只有外界客观的、有一定社会 / 个人重要程度的截止日期才有效果；而对于轻度拖延症来说，减少个人所面临的任务数量（设定今日聚焦）、将笼统目标拆解成可执行单元都有助于减少拖延。在对于自主设定截止日期上，只有在逾过截止日期时伴随有一定价值的惩罚（比如一定量的金钱惩罚）时，才会有效果。

通过以上的研究，我们可以发现，「缺乏动力」、「难以做出决定」、「纠结于任务细节」这三个在高中生人群中普遍存在的、对于没有截止日期的拖延的原因都可以分别通过「自主设置惩罚的截止日期」、「今日聚焦」、「任务分解」这三个 App 的功能而有效的改善。该结论是在定量的两份问卷、定性的多次访谈中共同反应、互相印证的，因此我们可以认为它具有代表性。同时，因为该结论直接联系到了 App 的相关功能，不仅具有一定的可行性，而且可以为该类时间管理、改善拖延症的 App 提供非常明确可行的理论的指导，具有相当高的实际价值，可以运用实际生活中。我们在 Do Small 阶段会尝试将该 App 雏形细化、完善，力争制作出一款能够切实解决没有截止日期拖延症现状的 App。

参考书目 Reference

1. Ariely, Dan, and Klaus Wertenbroch. "Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment." *Psychological science* 13.3 (2002): 219-224
2. Boke, et al. 拖延心理学. 1st ed., 2011,.
3. Case Study Research-Design and Methods. 2nd edition, Thousands Oaks: Sage Publications.

4. Lay, Clarry H. "At last, my research article on procrastination." *Journal of research in personality* 20.4 (1986): 474-495.
5. Lay, Clarry H. "Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination." *Journal of Social Behavior and Personality* 5.3 (1990): 91.
6. McGonigal, Kelly and Cenhui Wang. 自控力. 1st ed., Beijing Shi, 印刷工业出版社, 2012.
7. Sapienza, M. (1984). Self-monitoring: A critique and reformulation. Unpublished master's thesis, Carleton University, Ottawa, Canada.
8. Solomon, Laura J., and Esther D. Rothblum. "Academic procrastination: Frequency and cognitivebehavioral correlates." *Journal of Counseling psychology* 31.4 (1984): 503.
9. Yin, R. (1994) *Case Study Research-Design and Methods*. 2nd edition, Thousand Oaks: Sage Publications.