

拖延行为与时间管理倾向的关系研究综述

文/傅文晓

摘要: 本文旨在整理有关拖延和时间管理倾向方面的文章, 以此对拖延和时间之间的关系进行整体分析, 从而推动有关拖延和时间的关系研究。

关键词: 拖延; 时间管理倾向; 研究综述

中图分类号: B842 **文献标志码:** A **文章编号:** 2095-9214 (2015) 03-0269-02

拖延, 是一个可以打开记忆之门的词语, 说到它我们的脑海中会闪过无数有关拖延的场景, 未完成的书稿, 等待洗的衣服, 想要联系却一直没有联系的朋友……拖延仿佛与我们的现代生活如影随形的时代病, 但是这个词却是从古至今都存在着。在远古埃及, 有两个词可以翻译为“拖延”, 其中一个词暗指拖延是有用的习惯, 另一个词语则暗指拖延是一个有害的习惯。由此可以看出, 拖延在语源上包含着正与反的双向涵义, 而其反义在现代社会变得尤其明显, 且不乏其人: 国外著名的作家维克多·雨果和塞缪尔·约翰逊都是拖延症患者, 而我国的胡适也是备受拖延的折磨。是否我们可以这样设想, 如果他们能克服掉拖延的习惯, 节省被浪费掉的时间, 将会留存更多的传世之作。浪费时间, 大概是拖延行为所带来的最大的恶果。孔子曾说过“逝者如斯夫, 不舍昼夜”, 估计是我国最早感叹时间飞逝的名言了, 也足以表达我们对于时间流逝的惋惜了。

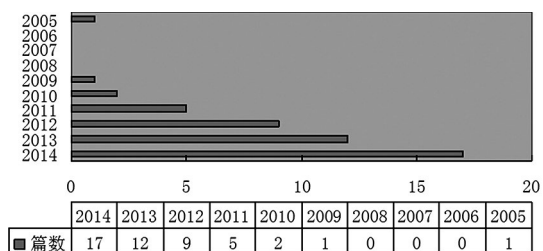
古今中外的众多学者从来未对时间的本质达成一致过, 牛顿相信时间是绝对的, 时间恒在, 无论悲喜; 爱因斯坦认为时间则是幻觉; 但不管怎样对时间进行定义, 我们不可否认, 时间在一分一秒的飞驰着。现代生活中, 我们对时间有一个区分: 客观时间和主观时间。简言之, 客观时间就是钟表日历中的时间, 主观时间则是每个人自己对时间的概念。正是因为有了主观时间, 我们的生活才不至于受到客观时间的束缚, 在你自己弹性的主观时间中, 我们可以感受到轻松。当我们的主观时间和客观时间契合时, 我们的生活是有条不紊的。但是当我们的主观时间和客观时间出现矛盾时, 我们的生活就被打乱了。如果我们沉溺于一件自己喜欢的时间, 而不开始下一件事情, 拖延便是这样产生的。

近年来, 国内外对于拖延行为与心理、时间认知与管理等相关领域研究渐增, 对于教育、管理、工业、商业等场域的拖延行为关注度也在提升, 对现有文献进行逻辑梳理与理论反思, 尤其是将当前时间认知与管理研究与拖延行为研究统合起来进行整体性分析, 也是未来研究的趋势与理论生长点。

一、拖延行为和时间管理倾向研究文献的总体分析

(一) 数量统计

国内外对拖延和时间的研究是比较丰富的, 主要集中于拖延和时间管理方面的研究。在知网中搜索拖延和时间管理这两个词语时, 共出现 47 篇文章期刊。按照年份排序, 如下图所示:



作者简介: 傅文晓 (1989-), 女, 汉族, 陕西三原人, 教育学研究生, 西安外国语大学英语教育学院, 研究方向: 教育语言学、高等教育发展战略。

从图表我们可以看出, 在 2005 年以前, 没有关于拖延和时间管理的文章, 2005 年是第一篇, 从 2009 年以后, 这个问题得到了重视, 文章数量开始增多, 到 2014 年增长到 17 篇。

(二) 分类统计

从已发表的 47 篇文章中, 可以依据两个维度将其划分为两大类。

1. 第一类是根据研究对象的不同, 包括中小學生、职高、大学生等分类。在这三种类别上, 针对大学生的研究最为丰富, 下面是以中小學生为对象的文章, 对于职高学生的拖延与时间管理的研究最为缺乏。李蒙蒙 (2013) 提到小学生的学业拖延现象比较常见, 但大部分学生的拖延程度不高, 只有少部分学生经常出现学业拖延行为并且小学生在语文学科上更容易出现学业拖延行为, 其原因主要是任务过难以及对任务过于厌恶。^[1] 对于初中学生拖延行为和时间管理方面的研究主要集中于对于农村初中生, 王莹 (2011) 研究表明农村初中生学业拖延与时间管理倾向呈显著负相关。^[2] 在职高学生拖延行为和时间管理的研究上, 得出一致结论, 中职生学业拖延与时间管理倾向及时间管理倾向各个维度呈现负相关。^[3] 关于大学生这方面的研究最为丰富, 研究表明约有 95% 的学生存在不同程度的拖延现象, 同时大学生的拖延现象与时间管理倾向呈显著的中等程度负相关。^[4]

2. 第二类根据所选的研究方法不同, 可以分为研究拖延行为和时间管理两者之间的关系以及研究时间管理对拖延行为和其他因素的间接影响或中介效应。在这两类研究中, 以第二类的间接影响和中介效应研究最为丰富。在研究直接影响中, 主要集中于研究时间管理对学术拖延的影响, 为促进学生更合理利用时间提供依据。在间接影响和中介效应研究中, 研究者往往加入了其他心理因素, 比如: 自我效能感, 自尊, 心理控制源和学习主动性等等。罗琳 (2012) 在不同类型学习拖延大学生的心理控制源、时间管理倾向的比较研究中, 主动拖延者和被动拖延者在心理控制源、时间监控观、时间效能感和时间管理倾向总分方面均存在显著差异。^[5] 陈祝亚 (2013) 提出学习主动性对学习拖延有显著的负向预测作用; 时间管理倾向对学习拖延具有显著的负向预测作用。^[6] 韩会芳 (2014) 在《大学生自尊与拖延: 时间管理倾向的中介效应》研究中得出自尊对拖延没有直接作用, 但通过时间管理倾向则产生间接影响作用, 也就是说, 时间管理倾向在自尊和拖延之间起完全中介效应。^[7]

从这两个分类维度上看, 47 篇研究文献在研究对象上, 研究问题的选择上都各有特色, 但又具有相似点。这说明在近期对于拖延行为和时间管理倾向的研究上, 研究者的关注点相似, 但各自的切入点不尽相同。

二、拖延行为和时间管理倾向研究文献的特点分析

从进 50 篇关于时间管理和拖延的文章中可以总结出关于拖延行为和时间管理文章的特点, 具体有以下几点:

第一,研究方法基本一致。在研究拖延和时间管理的文章中,作者们所采取的研究方法都是以问卷调查为主,很少采用实验研究或者访谈法。这主要是因为,在研究拖延行为中,拖延量表兼具准确性和便捷性。在拖延上主要采用的量表包括由 Solomon 和 Rothbillum (1984) 编制的 PASS 量表,这是目前国内外测量学习拖延最常用的量表;拖延成人问卷 (AIP), AIP 是由 McCown 与 Johnson 编制的对成人拖延的量表,该量表是测量个体的不同的情境中产生的为不愉快与个人焦虑的任务频率的拖延;一般拖延量表 (GP),该量表是由 Lay 编制的一般拖延量表,GP 由二十个题目组成。而在时间管理倾向上《青少年时间管理倾向表》是采用量范围最广的量表。这些精确的量表促使研究更加具有信度和效度,也使得研究更加严谨。

第二,得出的结论趋于一致。纵向比较这些文章,我们可以看出研究结论是十分相似的,时间管理倾向与拖延行为呈现明显的负相关,也就是说,时间管理倾向水平越低,其拖延行为越严重。时间管理倾向对拖延行为有良好的预测能力。因为研究的多是学术拖延,时间的规划和管理直接影响着学生的任务完成,再加上学生的不成熟的人格特征,缺乏相应的自控能力,极易陷入自己的主观时间和事件中,忽略客观时间的运转,拖延也就由此产生。研究对象集中于中小学生和大学生,研究方法主要选择问卷调查,得出相似的结论也是必然的。结论的互相印证性也说明前人的研究值得推敲和再次研究。

三、拖延行为和时间管理倾向文章的演变趋势

从近期,特别是 2013 年和 2014 年的研究,可以发现关于时间管理倾向和拖延行为的研究开始出现新的研究趋势,近期的研究和刚开始的研究相比,明显具有一些新颖的趋势,就此在此总结。

第一,研究问题加入了第三元素。在以往的研究中,多是探讨时间管理倾向和拖延行为两者之间的关系,主要是时间管理对拖延的直接影响,但是近期的研究多是加入了第三元素,比如加入了学生学习主动性和这两者的讨论。研究者不在只拘泥于讨论两者的互相影响,更多的是探讨第三元素通过时间管理倾向对拖延造成的中介影响。通过这些研究,更能发现造成拖延的深入原因,原本和拖延没有直接关系的因素,通过时间管理倾向的中介效应,在更深层次上对拖延造成了影响。

第二,对拖延的划分愈加详细。刚开始在拖延行为的研究探讨中,对于拖延的定义不是十分清楚,所讨论的拖延行为也没有具体界定。但随着研究的规范化,对于拖延行为的分类愈加详细,探讨的问题也变得十分具体,争取做到以小见大,“小题大做”。具体的分类有:根据拖延的者的意愿,分为主动拖延和被动拖延;根据心理控制源划分,分为内控型和有权威的他人控制型;根据拖延行为

的界定,可以分为学术拖延和一般行为拖延;最后,根据拖延的结果,可以分为有损拖延和无损拖延等等。对于拖延的划分越详尽,我们对于拖延的研究就会更加深入,以此避免宏观讨论,进行更多的微观层次研究。

第三,“是什么”越来越少,“怎么办”越来越多。就像是在英语或者其他语言学习中,“what”这样的问题在随着学习的深入会越来越少,“how”“why”这类的问题会越来越受重视。那么对拖延行为的研究也是遵循这个大致规律而来的,在搞清楚拖延究竟是“何方神圣”之后,蒙在拖延身上的最后一层面纱也揭开了。在这一阶段的研究中,拖延仿佛被架在了审判席上,审问拖延一直是要点。然而在接下来的研究中,如何解决拖延问题以及拖延产生的深层次原因则是学者们讨论的重点问题。在这一阶段,征服拖延将是我们的重点工作。对于这一方面的研究,我们不仅仅要制定“作战计划”创造“作战武器”更应该仔细考虑“作战方法”,最终帮助拖延者们走出拖延怪圈。

拖延,就像一棵盘根错节的大树,你要根除它,必须层层剖析,步步分解,但是做到这些仍然不够,你还必须做些“how”这样的问题,防止它主导你的生活。然,不要天真的认为拖延的结束是幸福的到来,因为拖延仅仅是阻止你幸福生活的一部分,就像一段墓志铭上写的一样:万事办妥,仍难逃一死。管理好我们的时间,克制住我们的拖延,以免我们到头来的人生经验仅仅是体验“半途而废”。

(作者单位:西安外国语大学英语教育学院)

参考文献:

- [1] 李蒙蒙. 小学生学业拖延的现状和原因的研究 [M]. 辽宁师范大学.
- [2] 王莹. 农村初中生学业拖延与时间管理倾向、学习自我效能感关系研究 [M]. 福建师范大学.
- [3] 薛庄林. 中职生学业拖延与时间管理倾向、成就动机的研究 [M]. 福建师范大学.
- [4] 张嘉江, 李厅. 大学生拖延与时间管理倾向的关系 [J]. 内江师范学院学报. 2013 (12): 68-71.
- [5] 罗琳. 不同类型学习拖延大学生的心理控制源、时间管理倾向的比较研究 [M]. 四川师范大学.
- [6] 程祝亚. 大学生学习主动性对学习拖延的影响: 时间管理倾向的中介效应 [M]. 西南大学.
- [7] 韩会芳. 大学生自尊与拖延: 时间管理倾向的中介效应 [J]. 西南师范大学学报. 2014 (10): 106-110.

