

我国大学生学习拖延的现状与成因研究

庞维国¹ 韩贵宁²

(1 华东师范大学 心理与认知科学学院, 上海 200062; 2 上海交通大学 安泰经管学院, 上海, 200052)

摘要:本研究采用《大学生学习拖延问卷》和《大学生学习拖延成因问卷》调查了国内11所高校2200名大学生的学习拖延情况。结果显示,我国不同区域、类别高校中的大学生普遍存在学习拖延现象,学习拖延对大学生的学习、情绪、生活具有明显的消极影响;男生与女生相比,作业拖延问题比较突出;女生与男生相比,更多地体验到学习拖延导致的情绪困扰;大学生的作业拖延随年级升高日趋增加,大学二年级是作业拖延迅速增加的转折期;大学生学习拖延的主要原因是学习动机不足、时间管理技能缺乏、消极情绪影响、完美主义倾向和懒惰个性,学习的任务特征和情境特征不是主要影响因素。根据研究结果,本文就大学生学习拖延的预防和干预提出了某些具体建议。

关键词:大学生;学习拖延;自我调节;成因

中图分类号: G645 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-4519(2009)06-0059-07

一、研究背景

学习拖延是指学习者有意而无必要地推迟启动或推迟完成学习任务的行为。^①20世纪80年代,大学生学习拖延成为高等教育和教育心理学共同关注的一个重要领域。国外的大量研究表明,学习拖延在大学生中普遍存在,而且对大学生的学习成绩、自尊和情绪具有消极影响。^②近年来,研究者分别从个性特质、任务特征、角色冲突、自我调节等角度探讨了大学生学习拖延的成因。结果显示,学习拖延与大学生的冲动性、缺乏自律和尽责性等个性特质密切相关^③;学习任务的重要性、吸引力、难度等特征,都对学习拖延有直接影响^④;大学生的人际角色与学习者角色之间的冲突,以及对学习自我调节能力的缺乏,也是导致其学习拖延的重要原因。^⑤

我国关于大学生学习拖延的研究尚处于起步阶段。为数不多的几个研究主要探讨了大学生学习拖

收稿日期: 2009-09-28

基金项目: 教育部人文社会科学项目“大学生学习拖延的现状、成因及对策研究”(06JAXLX004)

作者简介: 庞维国, 山东临沂人, 华东师范大学心理与认知科学学院副教授, 研究方向为教育心理学; 韩贵宁, 山东潍坊人, 上海交通大学安泰经济与管理学院助教, 研究方向为教育心理学。

① Lay, C. H. "At last my research article on procrastination," *Journal of Research in Personality* 20(1986), 474-495.

② Wolters, C. A. "Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective," *Journal of Educational Psychology* 1(2003): 179-187.

③ Watson, D. C. "Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis," *Personality and Individual Differences* 30(2001): 149-158.

④ Paden, N., & Stell, R. "Reducing procrastination through assignment and course design," *Marketing Education Review* 7(1997): 17-25.

⑤ Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. "Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective," *European Journal of Social Psychology* 1(2003): 135-145.

延与其人格特征、动机定向、自我效能、学习成绩之间的关系^①，而对于我国大学生学习拖延的整体状况及成因，尚缺乏大规模研究。本研究旨在借助问卷调查，对我国大学生学习拖延的现状及成因做初步探讨，以期国内的相关研究及高等教育管理提供某些理论和实证依据。

二、研究方法

(一)研究工具

《大学生学习拖延问卷》。该问卷由研究者参照国外相关问卷编制，旨在考察大学生在完成作业、复习备考、自主学习三方面学习拖延的程度以及学习拖延所产生的影响。它由 37 个题目构成，采用利克特 5 点计分，从“从不这样”到“总是这样”依次计 1—5 分，得分越高，表明被试的学习拖延程度越高。代表性的题目如“尽管知道考试时间，但是很少提早做准备”，“不能按时完成自定的学习目标和任务”。该问卷初测 α 系数为 0.8852，正式施测 α 系数为 0.8671。

《大学生学习拖延成因问卷》。该问卷由研究者根据研究需要自行编制，它由任务情境(完成作业、复习备考、自主学习)和拖延原因(主观原因和客观原因)两个维度构成，共包括 53 个题目，采用利克特 5 点计分，从“从不这样”到“总是这样”依次计 1—5 分。代表性的题目如“完成作业拖沓，是因为这些作业有难度”，“考试前的复习之所以拖拖拉拉，是因为感觉这门课没有什么用”。该问卷初测 α 系数为 0.8972，正式施测 α 系数为 0.9365。

(二)被试

本研究被试来自我国东、中、西三个地区的 11 所高校，东部地区包括上海、山东和广东，中部地区包括吉林、河南和湖北，西部地区包括四川、甘肃和云南。其中，“985 工程”高校 3 所，“211 工程”高校 2 所，其他高校 6 所。从各高校选取被试时，兼顾文、理、工等学科的代表性。

本研究共发放问卷 2200 份，回收有效问卷 1669 份。被试构成情况：男生 742 名，女生 882 名，信息不详者 46 名；理工科被试 871 名，文科被试 798 名，信息不详者 58 名；大学一年级被试 549 名，二年级被试 391 名，三年级被试 405 名，四年级被试 324 名。被试年龄在 15—29 岁之间，平均年龄为 20.26 岁。

(三)研究步骤

本研究分为问卷开发、正式施测、数据分析三个主要步骤。首先参照国内外相关研究，通过理论分析、实际访谈、试测、初测等过程，编制符合测试标准的《大学生学习拖延问卷》和《大学生学习拖延成因问卷》。问卷正式施测采取任课教师随堂施测和课后完成两种形式，为避免期望效应发生，问卷名称统一改为《大学生调查问卷》，并采取双盲测试形式。对所有测试数据，采用 SPSS13.0 软件包进行处理。

三、研究结果

(一)大学生学习拖延的现状

整体状况。由于学习拖延是一个连续体，绝对拖延和绝对不拖延的大学生都极少，本研究参照国外的相关研究，将被试在《大学生学习拖延问卷》中的正向计分题目上得分大于 3 者，界定为在这种情境下存在学习拖延，得分越高说明学习拖延的程度越严重。将所有反向计分题目转换后，依据被试在这些题目上的总分，得出我国大学生学习拖延的总体状况，见表 1。可以看出，我国大学生学习拖延现象比较普遍，有近 40% 的大学生存在不同程度的学习拖延；而且，他们在考前复习和完成自主学习任务时，拖延程度更高。

专业差异。从表 2 看，文科和理工科大学生学习拖延的总体水平无显著差异，他们在三种学习情境下的学习拖延也不存在显著差异。

区域和学校类别差异。将被试分别按所在区域(东、中、西部)和学校类别(“985 工程”、“211 工程”、

①甘良梅.大学生学习拖延与人格、学业成绩的相关研究[D].南京:南京师范大学,2007.

表 1 大学生学习拖延频率分布

	总体(%)	考前准备(%)	完成作业(%)	自主学习(%)
拖延	39.7	47.1	32.9	48.1
非拖延	60.3	52.9	67.1	51.9
合计	100	100	100	100

表 2 大学生学习拖延的专业差异检验结果

	理工科(N=871)		文科(N=740)		T
	平均数	标准差	平均数	标准差	
复习备考	28.9772	5.1370	29.2847	5.1485	-1.196
完成作业	24.1826	5.9649	23.7163	5.4466	1.639
自主学习	20.8123	4.4910	20.5457	4.3862	1.203
情绪影响	35.4979	4.8161	35.1181	4.6831	1.601
总体拖延	73.9721	13.6881	73.5467	13.0124	.638

普通高校)进行分类,采用单因素方差分析考察其学习拖延的差异,结果如表 3。可以看出,我国三个区域高校的大学生学习拖延无显著差异,三类高校中的大学生学习拖延也没有显著差异。

表 3 大学生学习拖延的区域和学校类别差异检验结果

项目		平方和	自由度	均方	F 值	显著水平
区域	组间	544.86	2.00	272.43	1.53	0.22
	组内	296268.03	1666.00	177.83		
	合计	296812.89	1668.00			
学校类别	组间	208.33	2.00	104.16	0.59	0.56
	组内	296604.57	1666.00	178.03		
	合计	296812.89	1668.00			

性别差异。表 4 显示,大学生学习拖延总体上不存在性别差异。但在完成作业方面,男女生之间有极显著差异,男生学习拖延程度显著高于女生;在学习拖延对情绪的困扰方面,男女生之间也存在极显著差异,学习拖延给男生造成的情绪困扰明显低于女生。

表 4 大学生学习拖延的性别差异检验结果

	男(N=742)		女(N=882)		T
	M	SD	M	SD	
复习备考	28.8778	5.1557	29.2702	5.1494	-1.529
完成作业	24.5388	5.7932	23.4822	5.6349	3.707***
自主学习	20.4414	4.4093	20.8705	4.4740	-1.941
情绪影响	34.7990	4.6539	35.7055	4.8567	-3.833***
总体拖延	73.8580	13.4450	73.6230	13.3250	.352

注: *表示 P<.05, **表示 P<.01, ***表示 P<.001, 下同

年级差异。采用单因素方差分析对四个年级大学生之间的学习拖延差异进行分析,结果显示,他们的总体学习拖延水平以及考前复习和自主学习拖延都没有显著差异,但在作业拖延以及拖延对情绪的影响方面有极显著差异。进一步分析作业拖延差异,结果显示,大一学生的作业拖延明显低于其他年级;大

©1994-2018 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

二学生的作业拖延显著高于大一学生,但与大三、大四学生无显著差异。在学习拖延对情绪的影响方面,大一到大四呈逐年降低趋势;大一学生与大三、大四学生有显著差异,拖延对大一学生造成的情绪困扰明显高于大三、大四学生;学习拖延给大二学生造成的情绪困扰也显著高于大四学生(见表 5)。

表 5 大学四个年级之间的差异比较

因变量	(I) 年级	(J) 年级	平均差 (I-J)	标准误差	显著水平	95% 置信区间	
						下限	上限
完成作业	大一	大二	-1.115*	0.386	0.004	-1.873	-0.358
		大三	-0.776*	0.374	0.038	-1.509	-0.043
		大四	-1.522*	0.412	0.000	-2.329	-0.714
	大二	大一	1.115*	0.386	0.004	0.358	1.873
		大三	0.339	0.413	0.411	-0.470	1.148
		大四	-0.406	0.447	0.363	-1.283	0.470
情绪影响	大一	大二	0.552	0.321	0.085	-0.076	1.181
		大三	0.972*	0.310	0.002	0.363	1.581
		大四	1.501*	0.342	0.000	0.831	2.171
	大二	大一	-0.552	0.321	0.085	-1.181	0.076
		大三	0.419	0.343	0.221	-0.253	1.091
		大四	0.948*	0.371	0.011	0.220	1.676

学习拖延的影响。数据分析显示,有 69% 的大学生报告受学习拖延的消极影响,有 31% 的大学生认为学习拖延对自己影响不大乃至有积极影响,有 78.5% 的大学生表达了强烈的改变学习拖延现状的意愿。进一步分析学习拖延影响的具体情况,结果如表 6。可以看出,学习拖延对大学生的成绩、情绪和生活都有较大影响,而且消极影响明显大于积极影响。

表 6 学习拖延对学生的影响情况

	积极影响	消极影响		
		成绩影响	情绪影响	生活影响
平均分	3.000	3.45	3.04	3.76
总平均分	3.000	3.295		

(二)大学生学习拖延的成因

大学生学习拖延的成因分布。基于《大学生学习拖延成因问卷》的回答结果,对 1669 名大学生学习拖延成因进行分析,结果见表 7。在影响学习拖延的各具体因素中,时间管理因素得分最高,其次为学习动机、完美主义和无关任务竞争,得分最低的是家庭影响和教师影响。总体看来,主观原因得分比客观原因得分更高。

大学生学习拖延原因的差异比较。将上述具体原因分成任务特征、情境特征和主观原因三类,采用多因素方差分析检验其差异。结果显示,任务特征($F=0.896, P=0.762$)和情境特征($F=0.762, P=.293$)的主效应均不显著,而主观原因($F=2.531, P=.000$)的主效应显著。进一步采用多因素方差分析考察主观原因中 7 项具体原因的主效应,结果如表 8。学习动机、时间管理、情绪、完美主义和懒惰等因素对学习拖延有显著的主效应,而学习策略和自我效能对学习拖延无显著主效应。

四、分析与讨论

(一)我国大学生学习拖延的现状

研究结果显示,当前我国有高达 39.7% 的大学生存在明显的学习拖延,而且,不同专业、区域和不同类

别高校的大学生之间无显著差异。这表明,学习拖延是我国大学生中普遍存在的现象。从具体学习任务看,大学生对自主学习任务的拖延程度最高,达到48.1%;在考前复习方面的拖延次之,达到47.1%;作业完成方面的拖延尽管相对较低,但也达到32.9%。而国外相关研究表明,20世纪70年代美国大约有70%的大学生存在频繁的学习拖延,到20世纪80年代,这一比例降至40%;在这其中,书写学期论文拖延者为46%,阅读作业拖延者为30%,复习备考拖延者为28%,参与学术任务拖延者为23%。^①显然,我国大学生在复习备考和完成作业方面的学习拖延更为严重。

本研究中的自主学习任务是指大学生自定学习目标、内容、计划、时间、自我调控学习过程的学习任务,它的典型特征是自主性。与之相比,考前复习的自主性略微弱些,因为学生的学习内容受制于考试要求。与自主学习和考前复习相比,学生在完成作业方面的自主性最低,因为教师通常对作业内容、标准和时间都有明确要求。我国大学生在完成作业、考前复习、自主学习三类学习任务上的拖延比例依次升高,说明越是需要自主的学习任务,越容易引起他们的拖延。这意味着,当前我国大学生的自主学习能力还相对薄弱,需要进一步加强学习中的自我调控。

对我国大学生学习拖延的性别差异分析表明,尽管男女大学生总体上不存在学习拖延的显著差异,但男生的作业拖延显著多于女生,拖延对女生造成的情绪困扰显著高于男生。这一方面表明,与女生相比,男生对待作业的态度更不认真、

更缺乏自律能力;另一方面也表明,女生更容易因学习拖拉行为而感到紧张、焦虑和自责。事实上,这两个研究结果之间可能存在互为因果的关系:正是因为男生更少地受学习拖延导致的情绪困扰,他们才更多地拖延学习任务;正是因为女生更多地受学习拖延导致的情绪困扰,她们才相对较少地出现作业拖延现象。

研究表明,我国大学生学习拖延的年级差异主要表现在作业拖延方面。大一学生的作业拖延明显低于其他年级,大二学生的作业拖延显著高于大一学生,但与大三、大四学生无显著差异。这表明,大学二年级是我国大学生作业拖延从低到高迅速增加的转折期。其中的原因可能是,大一学生还在维持高中时的学习习惯,比较看重作业在知识巩固中的作用,在作业上不敢放松自我要求;但进入大二后,他们逐渐发现各科作业不但较少,而且间隔时间长,教师也很少对作业进行监督和督促,因而在及时完成作业方面就放松要求,导致作业拖延呈逐年增长趋势。

从学习拖延对情绪的影响看,大一学生与大三、大四学生之间存在显著差异,学习拖延给大一学生造成的情绪困扰显著高于大三、大四学生;大二学生与大四学生之间存在显著差异,学习拖延给大二学生造成的情绪困扰显著高于大四学生。这表明,与大三、大四学生相比,大一、大二学生还比较看重按时完成学习任务,他们更多地把学习拖延看成问题,会为此感到焦虑、不安和自责。学习拖延对大学生的情绪困扰逐年减轻这一趋势表明,大学生可能随年级升高对学习拖延逐步习以为常,具有越来越强的心理适应

表 7 大学生学习拖延的原因的总体分布

		原因	平均数	标准差	方差
客 观 原 因	任 务 特 征	难度	2.808	0.695	0.483
		具体性	2.711	0.716	0.513
		实用性	2.390	0.804	0.646
		必要性	2.703	0.650	0.422
		趣味性	2.578	0.868	0.754
		任务要求	2.711	0.723	0.523
		任务特征	2.650	0.532	0.283
	情 境 特 征	同学影响	2.524	0.823	0.677
		教师影响	2.250	0.767	0.588
		家庭影响	2.153	0.936	0.876
		无关任务	2.809	0.741	0.549
		情境特征	2.415	0.618	0.382
	客观原因		2.547	0.541	0.292
主 观 原 因	学习动机		2.926	0.803	0.644
	学习策略		2.699	0.780	0.608
	时间管理		2.963	0.742	0.550
	情绪		2.794	0.825	0.681
	自我效能		2.488	0.693	0.481
	完美主义		2.907	0.706	0.499
	懒惰		2.784	0.897	0.804
	主观原因		2.795	0.515	0.265

①Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N. &Beck, B. L. “The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination.” *Research in Higher Education* 2(1998): 199- 215.

表 8 大学生学习拖延主观原因的主效应分析

变异来源	III 型方差 SS	自由度	均方 MS	F	Sig.
校正的模型	156002.316	184.000	847.839	8.935	0.000***
截距	34972.579	1.000	34972.579	368.575	0.000***
学习动机	10515.511	23.000	457.196	4.818	0.000***
学习策略	3546.471	30.000	118.216	1.246	0.170
时间管理	4385.286	23.000	190.665	2.009	0.003***
情绪	8827.664	28.000	315.274	3.323	0.000***
自我效能	3024.634	27.000	112.023	1.181	0.239
完美主义	4330.366	26.000	166.553	1.755	0.011**
懒惰	23087.374	23.000	1003.799	10.579	0.000***
误差	140810.577	1484.000	94.886		
合计	9385093.781	1669.000			
校正的合计	296812.893	1668.000			

性,越来越不重视学习拖延的消极影响。

本研究结果还显示,有 69%的大学生受到学习拖延的消极影响,包括情绪困扰、学业不良、生活不适等;78.5%的大学生具有改变学习拖延现状的强烈意愿,愿意参加这方面的辅导与矫正。无论是经常拖延者还是较少拖延者,大都意识或体验到学习拖延对自身发展的危害,在主观上愿意改变这一不良学习倾向。

值得注意的是,目前我国还有 31%的大学生认为学习拖延对自己影响不大乃至有积极影响。在这其中,认为拖延有积极影响的主要理由是“尽管作业拖了一点,但是交出的作业更让人满意”。显然,持这种观点的大学生关注的是学习拖延的“推迟完成”而不是“推迟启动”属性,他们更关注自己的学习结果而不是学习过程。研究者认为,这种现象可能与大学生的完美主义倾向有关。亦即,为了更好地完成自己的作业或其他学习任务,大学生有时宁愿恳求老师推后任务完成的时间,以期能够达到更完美的结果。^①

(二)大学生学习拖延的原因

我国大学生学习拖延的主要原因来自主观方面。其中,学习动机、时间管理能力、情绪、完美主义倾向和懒惰个性等方面对学习拖延有显著影响,而学习策略和自我效能感对学习拖延的影响并不显著。这一研究结果与国外相关研究结果比较一致。塞尼卡等人以 498 名加拿大大学生为被试的研究发现,在影响学习拖延的众多因素中,自我调节能力是最为重要的变量,学习拖延主要是涉及时间管理技能和懒惰个性的动机问题。^②沃森探讨了学习拖延与“大五”人格之间的关系,结果表明,大学生的学习拖延不仅与低尽责性相关,而且与神经质的焦虑、抑郁、自我意识、冲动性、脆弱等人格侧面显著相关。^③斯蒂尔指出,情绪困扰不仅会来自学习拖延,而且会引发学习拖延;不良的情绪状态,尤其是抑郁,会导致个体对学习任务产生冷漠,进而引发学习拖延。^④豪厄尔和沃森的研究则表明,大学生学习拖延与内在学习动机显著负相关,而与缺乏任务组织性显著正相关。^⑤

① Onwuegbuzie, A. J. “Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate Students,” *Journal of Social Behavior and Personality* 5(2000): 103—109.

② Serfaty, C., Koestner, R., & Vallerand, R. “Self-regulation and academic procrastination,” *Journal of Social Psychology* 5 (1995): 607—619.

③ Watson, D. C. “Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis,” *Personality and Individual Differences* 30 (2001): 149—158.

④ Steel, P. “The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure,” *Psychological Bulletin* 133(2007): 65—94.

⑤ Howell, A. J., & Watson, D. C. “Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies,” *Personality and Individual Differences* 43(2007): 167—178.

由此看来,无论对于国内还是国外大学生来说,内在学习动力不足、缺乏自我调节能力、学习的责任感不强、消极情绪的影响,都是导致其学习拖延的重要原因;他们的学习方法和对自身学习能力的自信,则与学习拖延关系不大。

本研究还考查了任务特征和情境特征对大学生学习拖延的影响。其中,任务特征是指学习任务的难度、具体性、实用性、必要性、趣味性等特征,情境特征是指同学、教师、家庭特征以及无关任务的竞争等。理论上讲,二者对大学生的学习拖延将产生一定影响。帕登和斯蒂尔也指出,学习任务的重要性、吸引力、难度等特征,都对学习拖延有直接影响;与不太重要的任务相比,重要的学习任务较少被拖延;学习任务过于复杂、工作量大、完成任务的要求不明确,都会增加学习拖延的可能性。^① 但本研究结果显示,任务特征和情境特征对我国大学生学习拖延的影响并不显著,它们不是导致大学生学习拖延的主要因素。其中一个原因可能是,总体看来,当前我国各类高校教师布置给学生的学习任务密度较小且相对简单,学生具有充分的时间完成这些任务,这些任务对学生从事与学习无关的任务也不构成竞争,因而学生不把它视为造成学习拖延的主要因素;另外一个可能的原因是,无论是教师、同学还是家长,都对学习拖延问题缺乏足够重视,甚或存在无视乃至宽容的态度,这让大学生认为自己的学习拖延与他人没有多大关系。任务特征和情境特征对我国大学生学习拖延的影响不显著这一结果反过来也说明,在控制和减少大学生学习拖延这一问题上,教师、家长和同学未能充分发挥其影响;尤其是任课教师,未能充分利用学习任务的特征和要求来调控大学生的学习和过程结果。

五、结论与建议

本研究得出如下结论。第一,当前我国不同区域、类别高校的大学生普遍存在学习拖延现象;第二,学习拖延对大学生的学习成绩、情感体验、生活质量都有明显的消极影响;第三,与女生相比,男生的作业拖延问题比较突出;与男生相比,女生因学习拖延导致的情绪困扰问题比较突出;第四,随年级升高,大学生的作业拖延问题日趋突出,大学二年级是作业拖延迅速增加的转折期;第五,大学生学习拖延的主要原因是学习动机不足、时间管理技能缺乏、受消极情绪影响、完美主义倾向和懒惰个性,而学习的任务特征和情境特征不是影响其学习拖延的主要因素。

根据结论,我们建议,第一,各级各类高校应充分重视大学生学习拖延的现象,应该把学习拖延作为大学生入学教育和日常管理的重要内容,帮助学生切实树立起克服学习拖延这一不良学习行为的意识。第二,对大学生的学习拖延干预应注意突出时间上的针对性。除入学教育和日常管理外,应针对大学二年级开始作业拖延迅速增加这一趋势,在大一学期末或大二学期之初开展专题教育,避免学习拖延随年级升高日趋突出。第三,在学习拖延的预防和干预上,要突出对男女大学生的区别对待。对于男生,要特别关注他们的作业拖延问题,要加强对他们的作业检查和督促;而对于女生,则要注意她们因学习拖延带来的情绪问题,防止由此引发的情绪障碍。第四,在学习拖延的干预方法上,应采取任务要求、策略性教学和心理疏导相结合的方式。教师布置的学习任务有趣、需要多种技能、含有清晰的要求,学生知道其完成规范,就会较少地出现学习拖延;教师把繁杂长期的作业分解成相互依赖的小作业,也可以有效减少学生的学习拖延。^② 教师注重改善教学模式,注意激发学生的学习兴趣,并教给他们一些认知学习策略、时间管理策略、自我监控策略,可以增强其自主学习能力,使其自觉减少学习拖延现象。对于学习动机不强或受情绪影响而导致学习拖延的学生,有针对性地加强学习目标性教育,及时疏导他们的不良情绪,也可有效减轻其学习拖延现象。(下转第94页)

① Paden, N., & Stell, R. "Reducing procrastination through assignment and course design," *Marketing Education Review* 7(1997): 17-25.

② Ackerman, D. S., & Gross, B. L. "My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination," *Journal of Marketing Education* 27(2005): 5-13.

益性的理解和信念。需要能够传达毕业生对于他们的社区、州、民族乃至全世界做的具体贡献,并且需要找到办法不断增强企业的包容性,这样以来,历史上未被充分代表的人口和美国的新移民就能设法充分享受研究生教育所提供的益处。此外,研究生院需要通过负责地引导学生有进取心的准备,绝对保证研究的完整性。

第二,需要不断提升研究生课程的质量。具体来说,需要大幅度增加学生学位的完成率,减少他们完成学位所花费的时间。需要增加研究生课程的透明度,不仅表现在研究生教育的内部流程,更重要的是对于学生职业生涯的规划。必须确保提供一系列的研究生课程,以满足学生个人和专业需要,包括博士课程、硕士课程、尤其是专业硕士课程,因为它们直接为工作领域预备学生。

第三,研究生院需要比以往更积极地工作,建立全球伙伴关系,以便能够有效地与世界分享和学习世界其他地方在研究生教育中的最佳方法。同样重要的是,研究生院需要利用这些合作伙伴关系,巩固和加强“千禧一代”学生的全球视野。

如果做到所有这些事情,美国相对于世界其他国家和地区,会有一个很好的机会保持其竞争地位。

The Leading Role of American Graduate Education and the Challenges

SUN Yan-chao

(School of Education Science, East China Normal University, Shanghai, 200062)

Abstract: In recent 50 years, it has become unarguable that American graduate education leads the world in many ways. This paper analyzes the advantages of American graduate education, points out the challenges to maintain its' achieved high quality, and addresses the strength and weakness of the training and research on American graduate education. It finally brings forward the path to the prosperity of graduate education for all nations.

Key words: American; graduate education; leading role; challenges

(上接第 65 页)

Study on the Popularity and Causes of Academic Procrastination of Chinese Undergraduates

PANG Wei-guo¹ HAN Gui-ning²

(1. School of Psychology and Cognitive Science, East China Normal University, Shanghai, 200062;

2. Antai College of Economics and Management, Shanghai Jiao Tong University, Shanghai, 200052)

Abstract: Using the Questionnaire of Academic Procrastination for Undergraduates and the Questionnaire of Causes of Academic Procrastination for Undergraduates, this study explored the popularity and the causes of academic procrastination of 2200 undergraduates from 11 universities in East, Middle and West China. Results revealed that: 1) Academic procrastination was relatively popular among Chinese college students, and had negative effects on the students' learning, emotions, and life; 2) Male undergraduates had more assignment procrastination than the females did, while the female undergraduates experienced more negative feelings caused by procrastination; 3) There was a sharp rise in assignment procrastination in the junior, indicating junior was a key transforming period of the total growing of undergraduates' academic procrastination; 4) Low motivation to learn, lack of time management skills, negative emotions, perfectionism, and laziness were the main reasons that accounted for Chinese undergraduates' academic procrastination, while the task and environment characteristics did not show their significant impacts on the procrastinators. The implications of the results were discussed.

Key words: undergraduates; academic procrastination; self-regulation; causes