

史利红 © 著

大学英语教学中 学习拖延问题研究

A STUDY ON ACADEMIC
PROCRASTINATION IN
COLLEGE ENGLISH TEACHING

非
外
借



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

史利红 ◎ 著

大学英语教学中 学习拖延问题研究



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

本书第一章, 主要介绍拖延的概念、类型、根源、影响因素、后果和研究方法; 第二章主要对学习拖延的概念、后果、理论、影响因素和研究方法进行详细阐述; 第三章对大学英语教学中存在的拖延问题进行具体分析和实证探讨; 第四章从学习者角度提出了如何克服学习拖延的具体策略和方法; 第五章主要从教师角度讨论了大学生学习拖延问题的干预治疗方案和能够采取的教学策略。本书既有理论支撑, 又有实证数据支持, 理论结合实践, 有助于读者深刻了解学习拖延。

本书适用于对学习拖延感兴趣的研究者和受学习拖延困扰的学习者, 有助于大学生摆脱学习拖延的习惯、改善学习状况、提高学习效果。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

大学英语教学中学习拖延问题研究 / 史利红著. —北京: 北京理工大学出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5682-6878-3

I. ①大… II. ①史… III. ①英语—教学研究—高等学校 IV. ①H319.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第052181号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 河北鸿祥信彩印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 12

字 数 / 198 千字

版 次 / 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 59.00 元

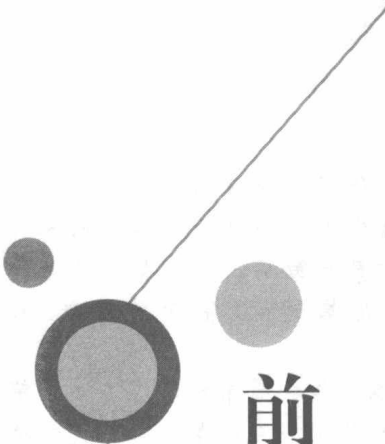
责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



前言

PREFACE

“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”钱福的这首《明日歌》妇孺皆知，数百年来为广民众所传唱。它告诉人们要珍惜时间，不能总把事情拖到明天再做，要“今日事，今日毕”，否则只会空度时日，一事无成。拖延的弊端可以说人尽皆知，可是在现实生活中，拖延无处不在，已经成为一种普遍的社会现象，没有人敢说自已从未拖延过。

拖延在大学生学习中普遍存在，他们经常或总是推迟交作业，并伴有不愉快的情感体验。Solomon & Rothblum (1984) 认为，学习拖延指学习者没有在规定时间内完成应该完成的学习任务，同时伴随一定的焦虑、自卑等不良情绪的现象。Solomon & Rothblum (1984) 的研究显示，约有46%的大学生在写论文时，27.6%的大学生在准备考试时，30.1%的大学生在完成每周作业时，都存在拖延现象。Ellis & Knaus (1977) 发现高达70%的大大学生有学习拖延行为。陈保华 (2007) 对我国大学生的调查显示，有80%的大大学生存在学习拖延行为。学习拖延已经对学生的学习生活产生了极大的影响：长期拖延使学生产生焦虑、沮丧、抑郁等不良情绪，严重削弱了他们的自信心，降低了他们的自我效能，影响了其自尊，最后导致其学业成绩下降，以致影响到其升学和就业。Wesley (1994) 发现，拖延可以负向预测学业成绩。临床研究显示，拖延甚至会引起个体免疫力下降，滋生健康问题。如果大学生的拖延行为形成习惯，将会严重影响他们的学业成绩，进而影响他们对自身的认可。而伴随学习拖延行为产生的情感不适也会造成他们情绪低落，给其身心带来不利的影响，因此，对大学生学习拖延的研究有着非常重要的作用和现实意义。

本书对拖延问题进行了较为全面的分析，从心理学角度对拖延

产生的因素及其内部机制，以及拖延的负面影响进行了系统阐述，介绍了学习拖延的分类。本书通过向大学生学习者提出有效减少学习拖延行为的策略和方法，向教学者提出消除学习拖延行为的干预措施和教学策略，旨在帮助读者了解拖延的根源，进而摆脱学习拖延的不良习惯，克服拖延症，高效率地学习和工作，成就自己的美好人生。

本书第一章介绍拖延的概念、类型、根源、影响因素、后果和研究方法；第二章阐述学习拖延的概念、后果、理论、影响因素和研究方法；第三章对大学英语教学中存在的拖延问题进行分析和探讨；第四章提出克服学习拖延的学习者策略；第五章讨论大学生学习拖延的干预治疗和教学策略。

本书是北京印刷学院2016年科研项目“大学生网络学习拖延的影响因素及教学干预研究”（项目编号：Eb201613）的研究成果之一。

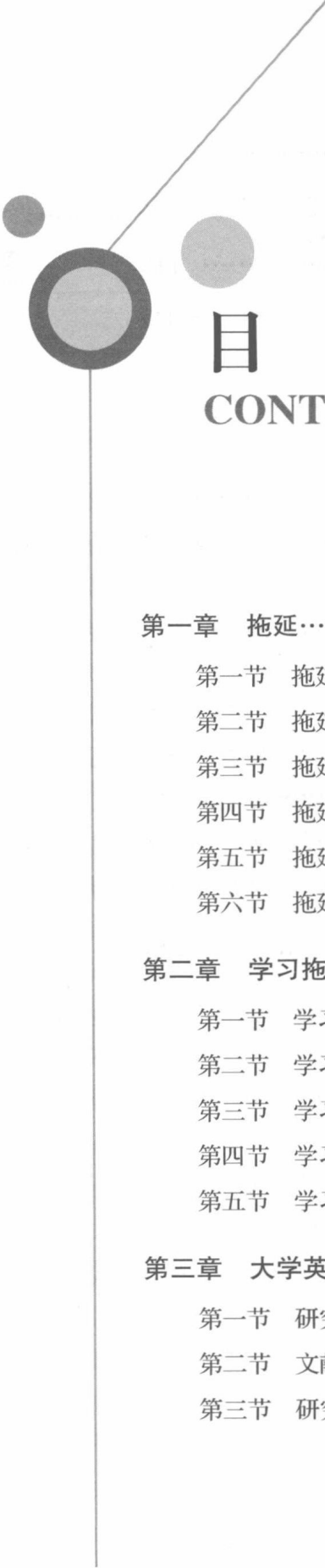
本书部分章节源于作者的外语教学研究论文。为遵从本书的整体安排，内容略做调整。本书在完成过程中参考了前人的诸多著作，在此对各位作者深表感谢！本书得以出版，有赖于北京印刷学院外语教学部各位领导和同事的大力支持和帮助，得益于家人无私的关怀和默默的奉献，在此表示衷心感谢！

由于作者水平有限，加之时间紧迫，书中存在不当或疏漏之处在所难免，恳请各位专家、同人和广大读者批评指正。

著 者

2018年11月

于北京印刷学院



目 录

CONTENTS

第一章 拖延.....	1
第一节 拖延的概念	2
第二节 拖延的类型	10
第三节 拖延的根源	14
第四节 拖延的影响因素	28
第五节 拖延的后果	34
第六节 拖延的研究方法	37
第二章 学习拖延.....	44
第一节 学习拖延的概念	45
第二节 学习拖延的后果	48
第三节 学习拖延的理论	51
第四节 学习拖延的影响因素	56
第五节 学习拖延的研究方法	68
第三章 大学英语教学中的学习拖延.....	81
第一节 研究的意义	81
第二节 文献综述	82
第三节 研究方法	88

第四节 结果与讨论	94
第五节 结论及不足	112
第四章 克服学习拖延的学习者策略.....	115
第一节 自我管理策略	115
第二节 认知策略	118
第三节 时间策略	122
第四节 任务策略	124
第五节 情感策略	126
第六节 环境策略	127
第七节 其他策略	128
第五章 大学生学习拖延的干预治疗及教学策略.....	130
第一节 大学生学习拖延的干预治疗概述	130
第二节 大学生学习拖延的团体辅导干预	135
第三节 大学生学习拖延的个体干预	146
第四节 大学生学习拖延的在线干预	155
第五节 减少大学生学习拖延的教学策略	160
参考文献.....	164

第一章 拖延

拖延问题非常普遍，上至王公贵族，下至平民百姓，都会有拖延行为，其中最为人们所津津乐道的名人是达·芬奇。作为一位博学者，这位天才一生涉猎建筑、解剖、艺术、工程、数学、物理、天文、地质等多个领域，留下了6 000多页的手稿，但这仅仅是其笔记的1/3。达·芬奇的手稿显示，他是西方人形机器人的最早设计者，还曾绘制了子宫中的胎儿和人体的阑尾构造。但由于其追求完美，注意力分散，著名的《蒙娜丽莎》画了4年，《最后的晚餐》画了3年，这严重影响了他与客户的关系。最终达·芬奇的传世之作不超过20幅，而且其中还有五六幅直到他去世还未完成。达·芬奇曾在他的笔记中写道：

“Dimmi, dimmi se mai fu fatto cosa alcuna.”（告诉我，告诉我，有哪样事情是完成了的？）显然，达·芬奇本人也深受拖延问题的烦扰。另一位深受拖延之累的是美国南北战争时期北方的一位将军乔治·布林顿·麦克莱伦。他毕业于著名的西点军校，由于系统改造了军队的后勤而名声大噪，最后被提拔为北方军总司令。但这位将军由于抱着“不打无准备之仗”的理念，先后以准备不充分为由而拒绝进攻，错失了追击敌军的好时机，最终与总统闹僵。由此可见，在战争中，完美主义者往往会犹豫不决，因此而贻误战机。还有一位著名的拖延者是我国导演王家卫。他的剧本总是在他追求极致的过程中一改再改，拍摄时也是为了完美而不断反复。2013年他导演的《一代宗师》前后筹备了13年，拍摄了3年，投资从7 000多万元增加到1亿元。这又是一个完美主义者拖延的例子。

拖延问题虽然自古就有,但一直没有受到研究者的重视。拖延现象普遍存在,经常被人们当作笑话或幽默的故事来讲,没有人把它当作一个严肃的科学问题来进行研究。此外,从事科研工作研究者很多都是严谨的,会严格遵守时间,很少拖延。因此,他们一般不会同情拖延者,只把拖延当作懒惰、不珍惜时间的行为加以谴责和批判,直到近几年,拖延问题才逐渐受到心理学家和科研人员的关注。

随着医学和心理学对拖延问题的研究逐步展开,人们逐渐对拖延问题形成这样的共识,认为拖延是一种复杂的综合性的行为问题,有时无法用常理来推断其根由。拖延行为如果不进行专业介入性治疗,有时无法根治,因此我们需要全面了解拖延问题。本书将对拖延问题进行较为全面的分析,从心理学角度对拖延产生的因素、拖延的负面影响、消除拖延的策略和方法进行系统阐述,帮助读者了解拖延的根源,认识拖延的影响因素,通过干预治疗,采取策略,有效降低甚至消除拖延。

本章共分为六节,第一节介绍了拖延的概念;第二节概括了拖延的类型;第三节讨论了拖延产生的根源,有四种理论解释了拖延的来源;第四节总结了拖延的影响因素,将其归结为外部因素和内部因素;第五节讲述了拖延对人们生活产生的后果;第六节详细阐述了拖延的研究方法,介绍了三种最主要的拖延量表。

第一节 拖延的概念

一、历史溯源

在《现代汉语大词典》中“拖”字有“延长时间”的词义,“延”字意为“延长”,“拖延”一词的意思是指在开始或完成一项外显或内隐的活动时实施有目的的推迟,使目标任务在最

后期限内无法完成，或者目标任务在最后期限内才刚刚启动。

例如：

宋朝的苏辙在《乞废忻州马城盐池状》有：“仍乞取问蔡砺等建议害民，及虞部官吏希合权要，故作拖延情罪，依法施行。”

《朱子语类》卷七十：“不知目前虽遮掩拖延得过，后面忧吝却多。”

《清会典事例·户部·畿辅官兵庄田二》：“道光二十七年定……如实系无力完缴，并非故意拖延，准由该管参佐领查明报部。”

陈残云《山谷风烟》第二十八章：“立刻将田契……交给农会，不许拖延。”

以上这些“拖延”都是延长时间，不迅速处理的含义。Milgram (1992) 一直认为，拖延是一个现代词汇，只是工业革命之后在一些工业发达的地区和国家才变得重要起来。De Simone (1993) 也认为，工业革命之前的“拖延”与现代“拖延”的意义有很大差别。例如，在古埃及，有两个动词都有拖延的含义，但一个是指为避免不必要的工作和冲动而做出拖延，是一种有益的习惯，而另一个是指为躲避重要工作的懒惰行为，如没有在最佳时机进行尼罗河畔的农耕劳作，是一种有害的习惯。

拖延的英文是 procrastination，起源于拉丁语动词 procrastinare，意思是延后或推迟到另外一天 (De Simone, 1993)。这个词是由两部分构成的，其中 pro 是一个常见的副词，隐含“向前”的动作，crastinus 的意思是“属于明天”。在罗马文献中出现的拖延含有“延迟的判断是必要和明智”的意味，与之相反的是冲动和不理智的行为。

在《牛津英语字典》(Oxford English Dictionary, 1952) 中，procrastination 一词最早出现于 1548 年 Edward Hall 的编年史中——*The Union of Two Noble and Illustrious Families of Lancestre and Yorke*。根据牛津字典的记载，procrastination 在这

部书中出现多次,但并不具有贬损的意味,更多的是表示“告知的延迟”和“理智的克制”,这与罗马文献中的用法一致。*procrastination* 一词直到 17 世纪才变得较为常用,而它的贬义一直到 18 世纪中期,也就是工业革命之后才出现。

Milgram (1992) 认为,在工业革命后,工业国家的人们对准时日益看重,“理智的推迟”和“不道德的懒惰”之间的差别在西方的社会和语言中逐渐变得不再清晰,经济社会强调要立即行动,在经济越发达的地区,拖延的否定意味越重。

二、现代意义

定义拖延的困难在于其主观性,对一个人来说的拖延可能对另一个人来说是准时的 (Silver, 1974)。这种情况在许多夫妻的吵架中常常会见到,一个抱怨另一个拖延,另一个却说抱怨者是死板、教条。因此,为了使拖延的定义能够包括大多数相关学者给出的内容,并且被他们接受,在这里我们首先列出不同研究者给出的不同定义,最后对它们进行总结。

(一) Silver 的定义

Silver (1974) 认为拖延的最主要特征是其时间性,拖延者不可能在规定的时间内完成任务。Silver 认为,拖延者不仅仅是逃避任务,因为在某些情况下,逃避任务也可能是一种策略,但拖延者错过了完成任务的最佳时机,结果使得任务没有成功完成。

Silver 给出的定义存在一个问题,那就是他没有考虑具体任务的执行与整体拖延的关系,有时将某一项任务推后执行可能是由于另一项任务更急迫。例如,在急救室里,一个心脏病突发的患者和一个牙疼患者,医生肯定是先抢救心脏病突发的患者而将牙疼患者的治疗推迟,因为一旦延误了心脏病患者的

抢救时机，则后果不堪设想。因此，对于一项任务的推迟是与另一项任务可能出现的后果相联系的。

（二）Knaus 的定义

Knaus (2000) 认为，拖延是指把本没有必要推迟的相关事务推迟或延后到另一天或另一个时间点完成，一般在推迟时会做其他的事情来替代相关事务，也许其他的事情是迫切或同样重要的，但大多数情况下，其他的事情都是一些不相干或不重要的事情，如发呆或玩手机。

Knaus (2000) 相信有拖延行为和拖延模式之分。拖延行为是随机的，如你借了一本书，超期了却没有还。可能你已经看完了，只是不想费事跑一趟还书。这是偶尔发生的孤立事件，因为通常你都会按时还书的，这就是拖延行为。但拖延模式是长期和一贯的，已经成为一种习惯。虽然在同样的情景之下并不总会推迟或延后，但所有的拖延都会有类似的模式，也就是先后顺序。首先会对某项活动感到不舒服，然后就“不经意地”转而去第二件事或不相关的事情了。

Ellis & Knaus (1977) 强调了拖延行为的非理智性，提出对拖延进行准实验性治疗，他们把拖延比作神经性官能症，认为不合逻辑是拖延最突出的特征。

（三）Burka & Yuen 的定义

Burka & Yuen (1983) 认为，拖延是把任务推迟到以后完成。Burka (2008) 相信拖延行为近年来呈现上升的趋势，拖延行为与性别关系不大，但男性拖延行为发生的频率仍略高于女性。Burka 突出了拖延行为的非理智性。

（四）Ferrari 的定义

尽管不少研究者同意拖延具有非理智性，但 Ferrari (1993, 1994) 并不赞同。Ferrari 认为，尽管拖延者的拖延行为会产生对自己不利的结果，但他们的行为仍是出于维护自己的利益考

虑的,因此是符合逻辑的。由此, Ferrari 还区分了有效性和无效性拖延。例如,在美国,人们会在4月15日之前尽量避免缴纳个人所得税,拖得越久越好。或者,如果拖延一项工作可以使工作由别人接手,那么这种拖延就是理智和有效的。但是,如果前面所说的拖延会带来惩罚,那么这些拖延就成为有害的拖延。

(五)《韦氏新大学词典》的定义

《韦氏新大学词典》(1992)对 procrastinate 给出的定义是:“to put off intentionally and usually reprehensibly the doing of something that should be done.”(对本应该做的事情有意推迟,并应为此受到批评。)韦氏定义提出拖延行为本身就应当受到批评和指责,是不恰当的行为选择。这个定义与前面所提到的拖延的有效性和理智性是相互矛盾的,它认为拖延从道德层面上来讲是不应当提倡的,是对自己不利的行为。除韦氏词典之外, Bliss (1983)把拖延等同于懒惰和冷漠,也是应当受到批判的。

拖延定义的道德色彩来自宗教和西方的文化,尤其是古希腊、古罗马文明对人们观念的深刻影响。拖延在希腊语中是进步的反面,在把《圣经》从希腊语翻译成英语的过程中,拖延被翻译为“罪过”(sin),直到工业革命之后,拖延才有了现在的含义,被视为“以推迟的方式逃避执行任务或做决定的一种特质或行为倾向,是一种自我阻碍和功能紊乱行为”。因此,几百年来,拖延一直都与罪过、不道德相关联。拖延被认为是不良的行为,引发人们的负疚感。

(六) Spoth 的定义

Spoth (1993) 在一项具体研究之前给出了拖延的可操作性定义:拖延就是指学生没有按时上交作业,或者上课迟到的行为。在这项具体的研究中,拖延是针对大学生的。那么在其他具体的任务中,拖延就是指没有按时完成这项任务的行为。这

个定义强调拖延行为的外在表现，而不是拖延的心理活动。基于研究需要统计拖延人数的考虑，这一定义是比较好操作的。相比而言，强调拖延的心理特征对于具体研究来说就有一定的困难。

（七）Milgram 的定义

Milgram (1991) 认为拖延是指推迟完成一项重要任务的行为表现，会产生不愉快的心理感受。Milgram 指出拖延具有以下四个根本特征：

- （1）由一系列拖延行为构成；
- （2）产生无法按时完成任务的后果；
- （3）该任务是重要的；
- （4）产生不愉快的心理感受。

Milgram 给出的定义是系统和全面的，涉及拖延的心理和行为层面。但是，拖延也并不总是会导致无法完成任务。有些人虽然错过了最佳完成任务的时机，但他们可能只有在巨大的压力之下才能保持高效率，最终能按时完成任务。有研究者认为，这种拖延是一种激发自我动力的策略，结果是任务顺利完成。

拖延通常被认为会产生不愉快的心理感受，但是一些研究者认为，拖延也是避免矛盾心理，调整心态最好的方法（Ferrari, 1992）。如果人们将失败或任务没有完成归结为拖延，那么他的自信心不会受到太大打击，对以后的表现受到的影响是比较小的，不会由于觉得自己能力不足而产生自我挫败感。临床调查表明，有些拖延者对任务失败、成绩不好并没有产生不愉快的感受，相反，当他们相信这种失败和成绩不佳主要是由于拖延而产生时，反而会沾沾自喜。

（八）McCown & Roberts 的定义

McCown & Roberts (1994) 根据 Ferrari 对有效性和无效性拖延的区分，给出了不同的定义。他们认为，无效性拖延是指

对于不需要额外付出努力就可以完成的重要任务，拖延者却延迟了最佳的开始时间，最终导致任务失败的行为。理智性或有效性拖延指对于完成可能性低的任务，或者需要过度努力才能在最佳时间内完成的任务，拖延者的拖延行为。

（九）其他人的定义

Solomon & Rothblum (1984) 把拖延定义为不必要地推迟任务以至于产生主观不适体验的行为。Lay (1986) 认为，拖延意味着“推迟达到目标所必须完成的事情”。Tuckman 等人 (1989) 认为，拖延是推迟或者完全逃避必须承担的责任、做出的决策和执行的任务的倾向；拖延是一种自动化的习惯，这种习惯导致不必要推迟有时间限制的、重要的、应该优先考虑的事情 (Knaus, 2000)。Steel (2007) 对众多的拖延定义进行了归纳，认为拖延主要包括行为意向与实际行动之间存在差距、情绪变化、不良的行为表现三个方面的特征。

三、总结

比较以上研究者的定义，笔者认为 Milgram 给出的拖延定义最为系统完善。综合来说，笔者认为，拖延就是指延迟完成任务的行为，并伴随一定的心理不适感。拖延具有以下几个特点：

（一）时间性

时间性指拖延者具有延迟时间的行为。从广义上讲，只要存在延迟时间的行为都可以称为拖延，这包括延迟任务开始的时间、推迟以至于错过完成任务的最佳时间，以及包括推迟完成任务的时间等。从狭义上讲，拖延主要指延迟了完成任务的时间。有的人可能推迟开始任务的时间，但最后仍然在规定的时间内完成了任务，从任务完成的角度讲，他们还不算拖

延者。同理，有些人虽然错过了完成任务的最佳时间，但是仍然在后期加班加点按时完成了任务，从狭义的角度来看，也不能算作严格意义上的拖延者。但从广义的角度讲，他们都或多或少地存在拖延的行为，有些研究者也把他们归为拖延者。

（二）任务性

任务性指拖延行为不能脱离任务来讲，它一定是针对某一项具体任务的拖延行为，不存在脱离任务的拖延。如果没有任务作为标尺，就无法判定某个行为是否存在时间的延迟。只有具体的任务，才会出现规定的时间点：任务所要求的开始时间、截止时间、最佳的完成时间等。没有任务规定，就无所谓时间推迟或提前了。

（三）行为性

行为性指拖延外在表现为一种行为，不是个性特征。可能某人在执行某项任务时会有拖延行为，但并不意味着他每件事都一定会拖延，不能因此就认定他具有拖延的特征。拖延行为只限于某项任务，不能推而广之指人的行为习惯。拖延的内在表现为一定的心理活动，但是不便研究。

（四）心理性

心理性指拖延行为会伴随一定的心理不适感，即拖延者通常会产生懊恼、悔恨等不愉悦的心理，甚至会因为没有在规定的时间内完成任务而产生失败感和挫折感，从而对自己的能力产生怀疑，对自我的价值形成负面的评价，慢慢失去自信心。

陈保华认为，拖延必须具备的三个要素：首先，个体具有行为意识，也就是说，个体有做某事或执行某项任务的打算。如果没有这种意识，就不可能存在后面的推迟行为了。其次，个体行为意向与行为结果之间存在一定差距。这种差距表现为

任务开始的时间比预期晚，完成任务的时间晚于预期，而且完成任务的质量比预期差。最后，行为带来情绪困扰。实际行动没有达到预期，如引发情绪困扰（陈保华，2007）。

第二节 拖延的类型

根据不同的标准，人们可以对拖延进行不同的分类。下面将分别从研究对象、拖延时间、拖延范围、拖延结果和拖延动机等角度对拖延进行分类。

一、研究对象

Milgram, Srolloff & Rosenbaum (1988) 从研究对象角度，把拖延分为学习拖延、生活次序拖延、迅速决策拖延和强迫性拖延。

（一）学习拖延

学习拖延 (Academic Procrastination) 也称为学业拖延，就是指个体，尤其是学生在学习情境中的拖延倾向和行为，或者与学习活动有关的拖延行为。学习拖延中的任务主要是指学生学习作业任务的完成。根据学生的年龄段和年级，学习拖延可以分为小学生学习拖延、中学生学习拖延和大学生学习拖延等，其中研究最多的是大学生学习拖延，这可能是由于大学生基本已经形成较为稳定的人格特征，已经具备较强的自控能力，能够较好地控制自我行为，并根据学习任务合理地进行时间管理，而且大学生时间更灵活，更容易配合研究者进行调查，研究者更容易取得研究数据。目前，研究者对学习拖延进行了大量研究，下面的章节中将专门对学习拖延进行更详细的描述。