

希望和学业拖延的关系：生命意义和自我控制的链式中介作用

冯媛媛

宁夏大学 教师教育学院，宁夏银川，750021；

摘要：文章探讨了希望在学业拖延中的作用以及生命意义和自我控制在其中的链式中介。希望和学业拖延显著负相关，与生命意义、自我控制显著正相关；生命意义和自我控制在两者之间起到了部分中介的作用，并形成了一条链式路径。这一模型揭示了积极心理变量对行为调节的层级机制，为认识学业拖延产生的心理根源奠定理论依据。

关键词：希望；学业拖延；生命意义；自我控制；链式中介模型

DOI：10.64216/3080-1494.26.01.060

引言

学业拖延作为一种广泛存在的学习行为问题，不仅会影响学业发展，也会影响身心健康^[1]。希望作为积极的心理特质，与个体的目标设定、路径思维和意志调控密切相关^[2]。希望水平可以帮助推动任务的完成并减少拖延^[3]，而生命意义和自我控制被认为是行为发生的重要内在机制。所以，本文目的在于揭示希望、生命意义和自我控制三者对学业拖延的系统影响。

1 理论框架与变量建构

1.1 希望与学业拖延的关系

Snyder 的希望理论认为个体希望水平取决于个体的设定目标、建构路径与动员意志之间的协同作用，高希望个体更倾向于制定现实性和成长性兼备的学习目标，具有更强的问题解决策略和持续性努力^[2]。策略和努力本身就能较少拖延行为。相关研究发现，希望与学业拖延呈显著负相关，且希望对学业拖延具有负向预测作用^[3]。

1.2 生命意义的中介作用

Matthews 在三层变量路径模型中强调个体特质变量通常不对结果变量产生直接效应，而是需要通过中介变量来产生效应，其中调节、动机与认知因素构成心理作用链条的中间层。在这一框架的基础下，希望作为一种稳定的心理倾向，需要借助于内在机制，对学习行为产生作用。而与希望紧密关联的“生命意义”涉及个体对自身生命的价值判断、存在目的及其行为目标的认同程度，并构成心理结构的核心^[4]。同时，生命意义的缺

失是很多心理问题的根源。有实证也研究表明，希望和生命意义之间呈现显著正相关^[5]。可见，个体希望越强，会对生命意义的理解更深刻，从而能够有效减少学业拖延行为，即生命意义在希望与学业拖延行为之间起到中介作用。

1.3 自我控制的中介作用

自我控制是个体管理行为、情感和冲动的能力^[6]，它在学习行为上呈现出任务专注、延迟满足和行为自律的特点。学业拖延的实质是复杂的自我控制失败现象^[7]，并且实证研究也表明，自我控制能力与学业拖延密切相关^[8]。自我控制资源模型是从资源有限性的角度出发，指出个体行为调节能力易因情绪波动、动机冲突或者任务负荷的影响而受损，出现延迟行为的可能性。这一模式明确了自我控制作为心理资源容易耗竭，长期自控消耗的补充不足会使目标发生偏离和行为脱轨。研究也发现，希望感为自我控制提供心理资源，并且能够更合理约束行为，这种约束和管理本身就是对自我控制能力的发展，在行为方面管理具有一致性^[9]。即自我控制在希望与学业拖延行为之间起到中介作用。

1.4 生命意义与自我控制的链式中介

希望的目标导向性和行动路径构建能力，只有当个体形成了充分的意义认同和意志控制后，才能转化成学习投入和任务实施的行为动力，生命意义和自我控制即是这一过程所必需的心理中介。个体在希望水平提高时，他们对于生命目标的认知和意义判断会得到积极的刺激，提升对学习行为的主观认同与长期价值评价，进而

激发对外在行为模式的调节意图。

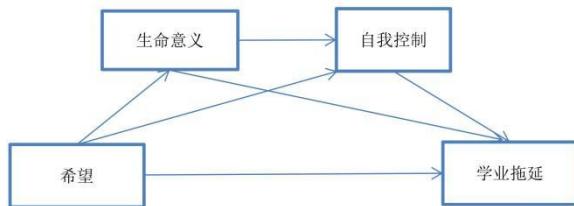


图1 链式中介模型

2 变量关系的实证检验与路径分析

2.1 描述性统计

本研究采用成人特质希望量表、生命意义量表、自

我控制量表、学业拖延量表对 916 名大学生进行调查，回收有效问卷 844 份。描述性统计的结果表明，各变量均值和标准差的分布比较稳定。相关性分析发现，希望与生命意义和自我控制之间呈现正相关，而与学业拖延则呈现出明显的负相关；生命意义与自我控制能力之间存在正相关，而与学业拖延的关系是负相关；自我控制与学业拖延关系是负相关。这一结果表明，高希望水平个体倾向于拥有更强的生命意义感和自我控制能力，同时会有较低的学业拖延。同时生命意义和自我控制作为重要的内部资源，降低了个体拖延的倾向性^[9]。数据见表 1。

表1 各变量的描述性统计和相关性分析 (n=844)

变量	M±SD	1	2	3	4
1 希望	22.62±3.67	1			
2 生命意义	45.24±7.37	0.64**	1		
3 自我控制	64.79±11.48	0.49**	0.43**	1	
4 学业拖延	50.86±10.21	-0.48**	-0.41**	-0.46**	1

注： **p<0.01

2.2 中介效应分析

回归分析显示，希望对学业拖延具有显著负向预测作用，在引入生命意义和自我控制变量之后，这种影响部分被中介解释。单一中介路径分析表明，生命意义对希望和拖延之间存在显著的间接效应，而自我控制也呈现同样的取向，这表明希望通过意义认知和自我行为调节这两个路径对学习行为产生影响。

链式中介检验显示，提升希望能激发生命意义，进而加强自我控制和降低拖延水平。生命意义和自我控制

传递心理能量的顺序关系形成行为调节内部链条，揭示了希望对于学业拖延产生间接影响的机制。数据见表 2。

采用非参数百分位 bootstrap 法（重复 5000 次取样）进行中介效应分析，结果表明，希望对学业拖延的直接效应显著；生命意义和自我控制在希望与学业拖延之间均具有单独中介作用。同时，生命意义与自我控制的链式中介成立。总的来说，本研究中三条中介路径的 Bootstrap95% 置信区间均不包括 0，链式中介模型成立（如图 2、表 3 所示）。

表2 希望与学业拖延的关系：生命意义和自我控制的链式中介模型

结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
生命意义		0.64	0.41	196.39***		
	希望				0.64	24.12***
自我控制		0.51	0.26	74.43***		
	希望				0.35	9.22***
	生命意义				0.20	5.28***
学业拖延		0.55	0.31	74.93***		
	希望				-0.27	-6.71***
	生命意义				-0.12	-3.11**
	自我控制				-0.28	-8.37***

注： *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

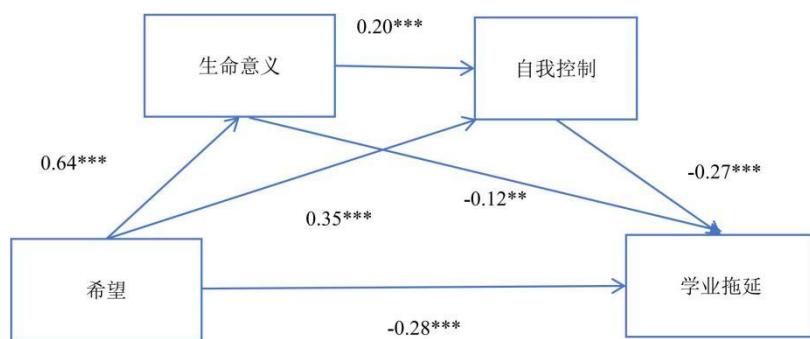


图2 链式中介作用图

表3 希望影响学业拖延的路径及效应分析

效应	路径	效应值	效应占比	Bootstrap95%置信区间
总效应		-1.34		[-1.50, -1.17]
直接效应	希望→学业拖延	-0.74	55.22%	[-0.97, -0.54]
总间接效应		-0.60	44.78%	[-0.77, -0.42]
	希望→生命意义→学业拖延	-0.21	15.67%	[-0.38, -0.05]
	希望→自我控制→学业拖延	-0.28	20.90%	[-0.39, -0.18]
	希望→生命意义→自我控制→学业拖延	-0.11	8.21%	[-0.16, -0.06]

3 心理机制整合与解释

3.1 希望与学业拖延的负向作用

希望承担重要角色，其不仅包括目标设定和路径思维，还嵌入了维持动机的资源机制。希望水平较高的个体在面临任务延迟情境越能维持行动连续性和目标专注度，并表现出显著的拖延抑制效应。希望这一动力成分激活任务动机，路径思维加强了行动策略，二者交互作用构成了稳定的认知驱动结构，使个体在行为执行过程中维持计划一致性并减少时间浪费。

希望的资源作用表现为学习行为时间整合和未来取向。高希望个体对价值系统内的目标进行重要程度定位，从心理层面为延迟满足构建意志支点。在将学习任务置于长期目标框架时，行为拖延导致的认知冲突推动个体保持持续行动。希望的存在不是简单的心理成分，它是一个融合了认知、动机和意志的动态平衡的体系，使得个体在实现目标时坚持行动。

3.2 生命意义的中介功能

生命意义构成了希望和学业拖延的核心中介，其功能体现为从价值认知到行动驱力的转化。高生命意义水平个体在面对学习任务时，更容易产生内在使命感和责任意识，使得行为执行有一个稳定的取向。意义感的建

立促进了学习活动目标价值的实现，降低了任务回避和情绪逃避，使得个体保持心理自我一致性并强化了目标承诺。

意义体验强化了希望在心理上的延展性，推动学习任务获得更高层面的存在价值。意义感的增强可以激活个体自我规范系统，并保持在行为层面上的长期自我约束。缺乏意义会降低行为的持久性，导致学习的投入度减少。生命意义的中介功能体现了价值认同系统在影响行为中的关键位置，它使得希望的认知驱动通过意义向行为能量转化而不断产出。

3.3 自我控制的中介作用

自我控制在链式模型中承担执行调节角色，它以保持目标行为的稳定和一致为核心^[10]。自我控制水平越高，个体越容易达到认知资源分配和情绪调节之间的均衡，呈现较低的拖延倾向。这一变量在学习任务中的功能体现为抑制即时冲动、推迟短期满足和维持行动持续性。希望水平的提高有利于加强这种自我调节能力和行为执行的稳定性。

在心理资源视角下，自我控制是一个由认知调节、情绪管理和行为执行共同构成的系统。高水平生命意义可降低资源消耗并稳定目标导向，保持自我控制系统的高效运转。个体以价值认知为支撑，对心理能量进行重

新分配，使得行为与长期目标相一致。这表明自我控制的强化既表现在行为约束力的增长，也表现在心理结构优化和资源再生过程，为降低学业拖延提供了实施基础。

4 结论

希望对学业拖延具有显著负向预测作用，生命意义和自我控制起独立和链式中介作用。高希望水平个体由于生命意义的提高促进了自我控制能力的发展，进而有效地降低了拖延行为。积极心理特质可以通过认知和执行双重机制对学习表现产生影响，表现出心理动力向行为调节转化的层级转化结构，为学业行为干预奠定了理论依据。

参考文献

- [1] 李红霞, 张佳佳, 赵霞等. (2019). 大学生认识论信念、自我调节学习与学业拖延的联系: 有调节的中介模型. *心理发展与教育*, 35(5), 557-565.
- [2] Snyder C R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- [3] 孙美琳. (2024). 研究生积极学业情绪、心理资本与学业拖延的关系及干预研究. 北京林业大学硕士学位论文.
- [4] Flankl, V. E. (1963). Man's search for mean ing: an introduction to logotherapy. New York: Washington Square Press.
- [5] 刘湘玲. (2023). 高职学生希望感与学习责任心的关系: 生命意义感的中介作用. *成都师范学院学报*, 39(1).
- [6] Meldrum R. C., Connolly G. M., Flexon J, et al. (2016). Parental low self-control, family environments, and juvenile delinquency. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60(14), 1623-1644.
- [7] Steel P, Koenig C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4): 889-913.
- [8] 李越, 田二龙. (2025). 大学生网络成瘾与学业拖延的关系: 自我控制的中介作用. *兵团教育学院学报*, 35(05), 35-40.
- [9] 占丹玲, 蔡瑶瑶. (2019). 高职新生希望感、自我控制与隐形逃课的关系研究. *黑龙江生态工程职业学院学报*, 32(1), 103-106.
- [10] Steel P., Koenig C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4): 889-913