

# 大学生不安全依恋与拖延的关系： 正念与自我控制的作用路径

彭彩妮<sup>1</sup>, 彭君媛<sup>1</sup>, 吕卓然<sup>1</sup>, 戴利国<sup>1</sup>, 王静茹<sup>1</sup>, 张家怡<sup>1</sup>, 刘茵雅<sup>2</sup>, 范 熙<sup>1\*</sup>

(1. 广州医科大学, 广东 广州 511436;

2. 爱尔兰国立梅努斯大学中国研究中心, 都柏林 W23FA3P

\*通信作者: 范 熙, E-mail: gyfanxi@gzhmu.edu.cn)

**【摘要】** 背景 预防和干预大学生的拖延行为具有重要现实意义。已有研究表明,正念、自我控制、不安全依恋和拖延两两相关,但目前关于不安全依恋对拖延的作用机制仍不清楚,且缺乏二者间作用路径的研究。**目的** 探讨大学生不安全依恋对拖延的影响以及正念与自我控制的作用路径,以期为大学生拖延问题的干预提供参考。**方法** 于2023年2月—4月,采用整群随机抽样的方法,选取广东省4所高校的514名在校大学生为研究对象。采用非理性拖延量表(IPS)、成人依恋量表(AAS)、正念注意觉知量表(MAAS)和简式自我控制量表(BSCS)进行调查。使用Pearson相关分析考查各量表评分的相关性,使用Bootstrap法进行中介效应检验。**结果** 大学生AAS评分与IPS评分呈正相关( $r=0.382, P<0.01$ ),与MAAS和BSCS评分均呈负相关( $r=-0.242, -0.353, P$ 均 $<0.01$ );IPS评分与MAAS和BSCS评分均呈负相关( $r=-0.314, -0.682, P$ 均 $<0.01$ );MAAS评分与BSCS评分呈正相关( $r=0.439, P<0.01$ )。不安全依恋正向预测拖延( $\beta=0.377, P<0.01$ ),自我控制是不安全依恋与拖延之间的作用路径,间接效应值为0.163(95% CI: 0.105~0.223),占总效应的43.24%,且正念与自我控制可能是不安全依恋与拖延之间的链式作用路径,间接效应值为0.056(95% CI: 0.028~0.089),占总效应的14.85%。**结论** 不安全依恋可以直接影响大学生拖延,也可以通过自我控制的独立作用路径及正念与自我控制的链式作用路径影响大学生拖延。

**【关键词】** 拖延; 依恋; 正念; 自我控制; 大学生; 链式中介作用

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



微信扫描二维码

听独家语音释文

与作者在线交流

中图分类号: B844.3

文献标识码: A

doi: 10.11886/scjsws20230626001

## Relationship between insecure attachment and procrastination in college students: path analysis of mindfulness and self-control

Peng Caini<sup>1</sup>, Peng Junyuan<sup>1</sup>, Lyu Zhuoran<sup>1</sup>, Dai Liguo<sup>1</sup>, Wang Jingru<sup>1</sup>, Zhang Jiayi<sup>1</sup>, Liu Yinya<sup>2</sup>, Fan Xi<sup>1\*</sup>

(1. Guangzhou Medical University, Guangzhou 511436, China;

2. Center for Chinese Studies, National University of Ireland Maynooth, Dublin W23FA3P, Ireland

\*Corresponding author: Fan Xi, E-mail: gyfanxi@gzhmu.edu.cn)

**【Abstract】** **Background** Prevention and intervention of procrastination in college students are of great practical significance, and studies have illustrated a pairwise correlation among mindfulness, self-control, insecure attachment and procrastination, whereas the mechanism by which insecure attachment leads to procrastination remains unclear, and the related mediation path is quite understudied. **Objective** To investigate the effect of insecure attachment on procrastination among college students and the pathway of mindfulness and self-control, so as to inform the design of interventions for procrastination among college students. **Methods** Random and cluster sampling method were utilized to enroll 514 college students from 4 colleges in Guangdong Province From February to April 2023. Subjects were assessed using Irrational Procrastination Scale (IPS), Adult Attachment Scale (AAS), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and Brief Self-Control Scale (BSCS). Pearson correlation analysis were adopted to identify the correlation among above scales, and the mediation effect was examined via Bootstrap procedure. **Results** AAS score was positively correlated with IPS score ( $r=0.382, P<0.01$ ), and negatively correlated with MAAS and BSCS scores ( $r=-0.242, -0.353, P<0.01$ ). IPS score was negatively correlated with MAAS and BSCS scores ( $r=-0.314, -0.682, P<0.01$ ). MAAS score was positively correlated with BSCS score ( $r=0.439, P<0.01$ ). Insecure attachment positively predicted procrastination ( $\beta=0.377, P<0.01$ ), and the prediction of procrastination by insecure attachment was mediated by self-control, with an indirect effect value of 0.163 (95% CI: 0.105~0.223), accounting for 43.24% of the total effect value.

基金项目: 2023年国家级大学生创新训练项目(项目名称: 战拖有术: 积极未来情景想象改善大学生的拖延行为——一项眼动研究, 项目编号: 202310570023)

The mindfulness and self-control exerted a chained mediation effect on the relationship between insecure attachment and procrastination, and the indirect effect value was 0.056 (95% CI: 0.028~0.089), accounting for 14.85% of the total effect value. **Conclusion** Insecure attachment can influence procrastination among college students both directly and indirectly through the single mediation of self-control or the chained mediation of mindfulness and self-control. [Funded by 2023 National College Student Innovation and Entrepreneurship Training Program (number, 202310570023)]

**【Keywords】** Procrastination; Attachment; Mindfulness; Self-control; College students; Chained mediation

拖延指个体自愿推迟完成既定目标的非理性倾向<sup>[1]</sup>,大学生拖延问题普遍存在<sup>[2]</sup>。拖延与头痛<sup>[3]</sup>、失眠<sup>[4]</sup>等健康问题密切相关,甚至会增加心血管疾病的发生风险<sup>[5]</sup>。因此,关注大学生拖延问题具有重要意义。不安全依恋指个体需求未得到照顾者及时满足时产生的不良心理表征<sup>[6]</sup>。既往研究结果显示,不安全依恋可能会影响个体的认知及行为<sup>[7]</sup>,产生拖延等非适应性行为<sup>[8-9]</sup>。研究表明,以依恋安全性为导向的心理健康教育有助于改善拖延<sup>[10]</sup>,但不安全依恋对拖延的作用机制尚不清楚。

正念是个体对当前体验有意识地、不加评判地觉察和关注<sup>[11]</sup>。正念有助于调节情绪<sup>[12]</sup>,减少拖延行为<sup>[13]</sup>。不安全依恋水平与正念水平呈负相关<sup>[14-16]</sup>。自我控制是指有意识地调节自己的思想或情感、克服特定行为以达到目标的能力<sup>[17]</sup>。自我控制对调控拖延具有关键作用<sup>[18]</sup>。自我控制在不安全依恋与问题行为中起中介作用<sup>[19]</sup>,不安全依恋可以通过自我控制影响拖延。既往研究也表明,正念有助于提高个体的自我控制能力<sup>[20-22]</sup>,提示正念与自我控制可能是不安全依恋影响拖延的链式路径。故本研究假设不安全依恋可以通过正念与自我控制的链式作用路径影响大学生拖延。探索大学生不安全依恋对拖延的影响及正念与自我控制的作用路径,以期对大学生拖延问题的干预提供参考。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

于2023年2月—4月,采用整群随机抽样的方法,选取广东省4所高校的在校大学生为研究对象。共发放问卷537份,回收537份,其中有效问卷514份(95.72%)。本研究经广州医科大学伦理委员会批准(审批号:L202307002)。

### 1.2 研究工具

采用自编人口学问卷收集大学生的一般资料,包括性别、年级、年龄。

采用成人依恋量表(Adult Attachment Scale, AAS)<sup>[23]</sup>评定不安全依恋水平。该量表共18个条

目,包含依恋焦虑和依恋回避2个维度,各条目采用1(完全不符合)~5分(完全符合)5级评分,总评分为各条目评分之和,总评分范围18~90分,总评分越高表明不安全依恋水平越高。本研究中,该量表Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.722。

采用正念注意觉知量表(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)<sup>[24]</sup>评定正念水平。该量表共15个条目,采用1(几乎总是)~6分(几乎从不)6级评分,总评分为各条目评分之和,总评分范围15~90分,总评分越高表明正念水平越高。本研究中,该量表Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.860。

采用简式自我控制量表(Brief Self-Control Scale, BSCS)<sup>[25]</sup>评定自我控制水平。该量表共7个条目,包含冲动控制与自律性2个维度,采用1(完全不符合)~5分(完全符合)5级评分,其中条目2、4、6、7为反向计分,总评分为各条目评分之和,总评分范围7~35分,总评分越高表明自我控制水平越高。本研究中,该量表Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.808。

采用非理性拖延量表(Irrational Procrastination Scale, IPS)<sup>[26]</sup>评定非理性拖延程度。该量表共9个条目,采用1(非常不同意)~5分(非常同意)5级评分,其中条目2、6、9为反向计分,总评分为各条目评分之和,总评分范围9~45分,总评分越高表明拖延程度越严重。本研究中,该量表Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.816。

### 1.3 评定方法与质量控制

在调查前,征得学校负责人、老师及被试知情同意。本研究采用问卷星和脑岛平台发放问卷。问卷首页简要介绍研究背景、目的、问卷填写方式与注意事项。问卷由调查对象自行填写。所有条目填写完成后方能提交问卷。为避免重复作答,限制一个设备仅能作答一次。问卷提交后,由三名研究人员对问卷进行整理,剔除所有作答选项均为相同答案的问卷。

### 1.4 统计方法

采用SPSS 26.0进行统计分析。计数资料以 $[n(\%)]$ 表示;符合正态分布的计量资料以 $(\bar{x}\pm s)$ 表

示,组间比较采用独立样本 *t* 检验或方差分析。采用 Pearson 相关分析考查各量表评分之间的相关性。使用 Process 宏程序和 Bootstrap 法进行检验。使用 Harman 单因素法进行共同方法偏差检验。检验水准  $\alpha=0.05$ 。

## 2 结 果

### 2.1 共同方法偏差检验

对所有量表的条目进行探索性因子分析。结果表明,共得到 12 个主成分,第一个主成分的总方差解释率为 20.63%,低于临界值 40%<sup>[27]</sup>,表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

### 2.2 一般资料及各量表评分

在 514 名大学生中,男性 131 人(25.49%),女性 383 人(74.51%);大一 223 人(43.39%),大二 106 人(20.62%),大三 121 人(23.54%),大四 64 人(12.45%);年龄 17~26 岁[(20.19±1.73)岁]。

大学生 AAS 评分(54.99±8.03)分、MAAS 评分(55.50±11.75)分、BSCS 评分(18.84±4.94)分、IPS 评分(28.99±5.60)分。女性大学生 IPS 评分高于男性,差异有统计学意义( $t=-3.447, P<0.01$ )。见表 1。

表 1 不同性别和年级的大学生 IPS 评分比较( $\bar{x}\pm s$ ,分)

Table 1 Comparison of IPS score among college students of different genders and grades

组 别	IPS 评分	<i>t</i> / <i>F</i>	<i>P</i>
性别			
女性( <i>n</i> =383)	29.48±5.52	-3.447	<0.01
男性( <i>n</i> =131)	27.55±5.61		
年级			
大一( <i>n</i> =223)	29.13±5.47	1.512	0.211
大二( <i>n</i> =106)	28.26±6.12		
大三( <i>n</i> =121)	29.69±5.37		
大四( <i>n</i> =64)	28.39±5.50		

注:IPS,非理性拖延量表

### 2.3 相关分析

考虑年龄、性别、年级可能与各变量具有相关性,故控制年龄、性别、年级变量进行偏相关分析。大学生 AAS 评分与 IPS 评分呈正相关( $r=0.382, P<0.01$ ),与 MAAS 和 BSCS 评分呈负相关( $r=-0.242, -0.353, P$  均  $<0.01$ );IPS 评分与 MAAS 和 BSCS 评分均呈负相关( $r=-0.314, -0.682, P$  均  $<0.01$ ),MAAS 评分与 BSCS 评分呈正相关( $r=0.439, P<0.01$ )。

### 2.4 作用路径检验

采用 Process 宏程序中的模型 6 进行链式作用

路径检验,本研究中,各连续变量均经过标准化处理,将性别、年级与年龄作为控制变量,不安全依恋作为自变量,拖延作为因变量,分析正念与自我控制在不安全依恋与拖延之间的作用路径。

不安全依恋正向预测拖延( $\beta=0.377, P<0.01$ )。正念和自我控制是不安全依恋与拖延之间的链式作用路径,包括两条间接作用路径:第一条间接作用路径为不安全依恋→自我控制→拖延,间接效应值为 0.163(95% CI: 0.105~0.223),占总效应的 43.24%;第二条间接作用路径为不安全依恋→正念→自我控制→拖延,间接效应值为 0.056(95% CI: 0.028~0.089),占总效应的 14.85%。直接效应占总效应的 41.11%,总间接效应占总效应的 58.89%。见表 2、表 3、图 1。

表 2 变量关系的回归分析

Table 2 Regression analysis of relationship among variables

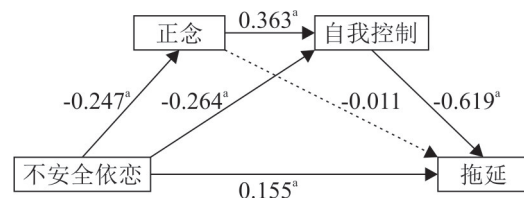
结果变量	预测变量	整体拟合系数			回归系数显著性	
		<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	$\beta$	<i>t</i>
拖延	不安全依恋	0.411	0.169	25.877 <sup>a</sup>	0.377	9.309 <sup>a</sup>
正念	不安全依恋	0.302	0.091	12.720 <sup>a</sup>	-0.247	-5.832 <sup>a</sup>
自我控制	不安全依恋	0.516	0.266	36.764 <sup>a</sup>	-0.264	-6.698 <sup>a</sup>
	正念				0.363	9.110 <sup>a</sup>
拖延	正念	0.708	0.501	84.810 <sup>a</sup>	-0.011	-0.317
	自我控制				-0.619	-16.903 <sup>a</sup>
	不安全依恋				0.155	4.590 <sup>a</sup>

注:<sup>a</sup> $P<0.01$

表 3 正念与自我控制在不安全依恋与拖延之间的路径分析

Table 3 Path analysis of the mediation effect of mindfulness and self-control on the relationship between insecure attachment and procrastination

路 径	效应值	效应量	95% CI
不安全依恋→正念→拖延	0.003	0.80%	-0.015~0.026
不安全依恋→自我控制→拖延	0.163	43.24%	0.105~0.223
不安全依恋→正念→自我控制→拖延	0.056	14.85%	0.028~0.089
总间接效应	0.222	58.89%	0.163~0.284
直接效应	0.155	41.11%	0.089~0.222
总效应	0.377	-	0.298~0.457



注:<sup>a</sup> $P<0.01$

图 1 正念与自我控制在不安全依恋与拖延之间的作用路径

Figure 1 Path of mindfulness and self-control on the relationship between insecure attachment and procrastination

### 3 讨 论

本研究结果显示,女性大学生的拖延程度高于男性,与既往研究结果不一致<sup>[28-30]</sup>,可能是因为既往研究采用的量表将拖延简化为一种行为,而本研究侧重于测量个体对自身拖延程度的消极认知<sup>[26]</sup>。由于女性大学生的自我评价较低<sup>[31]</sup>,即使按时完成了任务,她们仍可能认为自己存在拖延,并在认知和情感上表现出与拖延者相同的体验。

相关分析结果显示,AAS评分与MAAS和BSCS评分均呈负相关,与IPS评分呈正相关,与既往研究结果一致<sup>[9,14,19]</sup>,符合依恋理论的观点<sup>[7]</sup>,即不安全依恋不利于发展正念、自我控制等积极心理品质,最终导致拖延等非适应性行为增加。同时,本研究结果显示,不安全依恋可以正向预测大学生拖延,与既往研究结果一致<sup>[9]</sup>。不安全依恋水平较高的个体自我效能感更低<sup>[32]</sup>,更害怕失败,为了缓解任务带来的压力与避免承担失败的后果,更倾向于采取逃避等消极的应对方式,从而产生拖延<sup>[33]</sup>。

不安全依恋可以通过自我控制的独立作用路径影响拖延。在自我控制的双系统理论中,自我控制是认知与情绪系统共同作用的结果,当情绪系统占支配地位时,自我控制水平降低,表现为情绪支配行为<sup>[34]</sup>。不安全依恋水平较高的大学生情绪调节能力较差,在面对压力时更容易产生负性情绪<sup>[35]</sup>,导致对完成目标清晰度下降,执行动机减弱,进而选择“及时行乐”,延迟任务开始时间,导致拖延行为的发生。

本研究结果还显示,不安全依恋可以通过正念和自我控制的链式作用路径影响大学生拖延。可能是因为不安全依恋引发了个体对负性情绪的独特注意模式,表现为对潜在威胁的过度警觉和对负性情绪的回避<sup>[36]</sup>。这一特殊的注意模式削弱了个体对当前体验的有意注意,即正念水平<sup>[11]</sup>。正念水平较低的个体难以有效调节注意力,更易受不良情绪的干扰,缺乏应对情绪困境的积极情绪资源<sup>[37-38]</sup>,更容易出现拖延行为。同时,这一过程也会逐渐消耗个体有限的自我控制资源并且难以及时得到恢复<sup>[39]</sup>,从而降低个体的自我控制能力,使其难以有效进行时间管理和行为调节,偏向短期利益而忽视长期目标,增加拖延行为发生风险<sup>[40]</sup>。

综上所述,不安全依恋可以直接影响大学生拖延,也可以通过自我控制的独立作用路径及正念与自我控制的链式作用路径影响拖延。本研究局限

性:横断面研究,难以推断变量之间的因果关系;未将不安全依恋分为依恋焦虑与依恋回避,未能探讨两种不安全依恋模式对拖延的影响。未来可采用纵向设计,对依恋类型进行分类,进一步探索不安全依恋对大学生拖延的影响。该中介分析可能存在内生性问题导致估计偏误,目前也很难找到可靠的工具变量来处理此问题,但此分析结果或许可以提供一点启示,即正念与自我控制可能是不安全依恋影响拖延的链式作用路径,但不足以确定有无其他作用路径。

### 参考文献

- [1] Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure [J]. *Psychol Bull*, 2007, 133(1): 65-94.
- [2] 庞维国, 韩贵宁. 我国大学生学习拖延的现状与成因研究 [J]. *清华大学教育研究*, 2009, 30(6): 59-65, 94.  
Pang WG, Han GN. Study on the popularity and causes of academic procrastination of Chinese undergraduates [J]. *Tsinghua Journal of Education*, 2009, 30(6): 59-65, 94.
- [3] Sirois FM. "I'll look after my health, later": a replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults [J]. *Pers Individual Differ*, 2007, 43(1): 15-26.
- [4] Chung SJ, An H, Suh S. What do people do before going to bed? A study of bedtime procrastination using time use surveys [J]. *Sleep*, 2020, 43(4): zsz267.
- [5] Sirois FM. Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination-health model [J]. *J Behav Med*, 2015, 38(3): 578-89.
- [6] Colonnese C, Draijer EM, Jan J M Stams G, et al. The relation between insecure attachment and child anxiety: a meta-analytic review [J]. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 2011, 40(4): 630-645.
- [7] Bowlby J, Bowlby R. The making and breaking of affectional bonds [M]. London: Tavistock Publications Ltd, 1979: 161-175.
- [8] 陈小艳. 基于计划行为理论的新入职护士拖延行为干预 [J]. *护理学杂志*, 2017, 32(15): 56-58.  
Chen XY. Intervention against procrastination in beginner nurses based on the theory of planned behavior [J]. *Journal of Nursing Science*, 2017, 32(15): 56-58.
- [9] 刘艳, 刘志红, 段慧珍, 等. 不安全依恋对学业拖延的影响: 完美主义和反刍思维的中介作用 [J]. *心理技术与应用*, 2022, 10(7): 407-414.  
Liu Y, Liu ZH, Duan HZ, et al. The influence of insecure attachment on academic procrastination: the mediating role of perfectionism and rumination [J]. *Psychology: Techniques and Applications*, 2022, 10(7): 407-414.
- [10] Yildiz B, Iskender M. The secure attachment style oriented

- psycho-educational program for reducing intolerance of uncertainty and academic procrastination [J]. *Curr psychol*, 2019, 40(2): 1850-1863.
- [11] Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being [J]. *J Pers Soc Psychol*, 2003, 84(4): 822-848.
- [12] Hayes AM, Feldman G. Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy [J]. *Clin Psychol-Sci Pr*, 2004, 11(3): 255-262.
- [13] 朱静敏, 李亚伟. 正念团体训练对初中生拖延行为自尊及自我效能感的影响 [J]. *中国学校卫生*, 2022, 43(1): 72-76.
- Zhu JM, Li YW. Influence of mindfulness group training on procrastination, self-esteem, self-efficacy of middle school students [J]. *Chinese Journal of School Health*, 2022, 43(1): 72-76.
- [14] Stevenson JC, Millings A, Emerson LM, et al. Adult attachment and mindfulness: examining directionality, causality, and theoretical implications [J]. *J Res Pers*, 2021, 90: 104043.
- [15] Stevenson JC, Emerson LM, Millings A. The relationship between adult attachment orientation and mindfulness: a systematic review and meta-analysis [J]. *Mindfulness (N Y)*, 2017, 8(6): 1438-1455.
- [16] Stevenson JC, Emerson LM, McKinnon K, et al. Facets of mindfulness mediate the relationship between attachment orientation and emotion regulation in university students [J]. *Psychol Rep*, 2022; 332941221119409.
- [17] Duckworth AL. Significance of self-control [J]. *Proc Natl Acad Sci of the USA*, 2011, 108(7): 2639-2640.
- [18] 张顺民, 冯廷勇. 拖延的决策模型 [J]. *心理科学*, 2017, 40(5): 1242-1247.
- Zhang SM, Feng TY. Decision model for procrastination [J]. *Journal of Psychological Science*, 2017, 40(5): 1242-1247.
- [19] 李文福, 卢晓满, 秦志蕾, 等. 儿童期不良经历与大学生攻击行为: 成人依恋和自我控制的多重中介作用 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2023, 31(4): 598-604.
- Li WF, Lu XM, Qin ZL, et al. Adverse childhood experiences and aggressive behavior in college students: the serial multiple mediating effects of adult attachment and self-control [J]. *China Journal of Health Psychology*, 2023, 31(4): 598-604.
- [20] Suárez-García Z, Álvarez-García D, García-Redondo P, et al. The effect of a mindfulness-based intervention on attention, self-control, and aggressiveness in primary school pupils [J]. *Int J Environ Res Public Health*, 2020, 17(7): 2447.
- [21] Schuman-Olivier Z, Trombka M, Lovas DA, et al. Mindfulness and behavior change [J]. *Harv Rev Psychiatry*, 2020, 28(6): 371-394.
- [22] Kaya EÜ. The relationships between tendency to aggression, self-control, mindfulness, and happiness in students of the faculty of health sciences [J]. *Am J Health Behav*, 2022, 46(6): 664-672.
- [23] 杜江红, 王华昕, 李永鑫. 成人依恋量表 AAS 在中国大学生样本中的修订 [J]. *湖州师范学院学报*, 2015, 37(1): 63-69.
- Du JH, Wang HX, Li YX. Revision of Adult Attachment Scale (AAS) in China college students' sample [J]. *Journal of Huzhou University*, 2015, 37(1): 63-69.
- [24] 陈思佚, 崔红, 周仁来, 等. 正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(2): 148-151.
- Chen SY, Cui H, Zhou RL, et al. Revision of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) [J]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2012, 20(2): 148-151.
- [25] 罗涛, 程李梅, 秦立霞, 等. 简式自我控制量表中文版的信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(1): 83-86.
- Luo T, Cheng LM, Qin LX, et al. Reliability and validity of Chinese Version of Brief Self-Control Scale [J]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2021, 29(1): 83-86.
- [26] 倪士光, 徐继红, 叶霖. 非理性拖延量表的修订及其与健康行为的关系: 自我效能的中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(5): 603-605, 655.
- Ni SG, Xu JH, Ye L. Revision of Irrational Procrastination Scale in Chinese college students and its relations with self-efficacy and health behavior [J]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2012, 20(5): 603-605, 655.
- [27] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. *心理科学进展*, 2004, 12(6): 942-950.
- Zhou H, Long LR. Statistical remedies for common method biases [J]. *Advances in Psychological Science*, 2004, 12(6): 942-950.
- [28] 李小保, 吕厚超. 青少年时间态度与学业拖延的关系: 成就动机的中介作用 [J]. *心理科学*, 2022, 45(1): 47-53.
- Li XB, Lyu HC. The relationship between adolescent time attitude and academic procrastination: the mediating role of achievement motivation [J]. *Journal of Psychological Science*, 2022, 45(1): 47-53.
- [29] 杨彩霞, 赵倩, 张宏伟. 延安市某大学学生手机使用情况与拖延行为的关系研究 [J]. *医学与社会*, 2019, 32(5): 115-118.
- Yang CX, Zhao Q, Zhang HW. Study of relationship between mobile phone use and procrastination behavior of students in a university in Yan'an city [J]. *Medicine and Society*, 2019, 32(5): 115-118.
- [30] 贾立茹, 张亚飞, 牛健, 等. 大学生成就动机、时间管理对拖延行为的影响 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2018, 26(11): 1722-1725.
- Jia LR, Zhang YF, Niu J, et al. The influence of college students' achievement motivation and time management on procrastination [J]. *China Journal of Health Psychology*, 2018, 26(11): 1722-1725.
- [31] 谢玲平, 邹维兴, 王洪礼. 负性生活事件对大学生攻击性的影响: 核心自我评价和抑郁的链式中中介作用 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2022, 30(9): 1419-1424.
- Xie LY, Zhou WX, Wang HL. Effect of negative life events on aggression of undergraduates: the chain mediating effect of core self-evaluation and depression [J]. *China Journal of Health Psychology*, 2022, 30(9): 1419-1424.
- [32] Kurland RM, Siegel HI. Attachment and academic classroom behavior: self-efficacy and procrastination as moderators on the

- influence of attachment on academic success [J]. *Psychology*, 2016, 7(8): 1061-1074.
- [33] 张欣怡, 罗增让. 南京某高校 161 名大学生自我效能感、应对方式与拖延行为的关系 [J]. *职业与健康*, 2022, 38(15): 2095-2098.
- Zhang XY, Luo ZR. Relationship between self-efficacy, coping style and procrastination among 161 students in a university of Nanjing city [J]. *Occupation and Health*, 2022, 38(15): 2095-2098.
- [34] Metcalfe J, Mischel W. A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower [J]. *Psychol Rev*, 1999, 106(1): 3-19.
- [35] 吴旭瑶, 黄旭, 李静. 依恋焦虑与数字囤积行为的关系: 无法忍受不确定性和情绪调节困难的中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(5): 996-999.
- Wu XY, Huang X, Li J. The relationship between attachment anxiety and digital hoarding behavior: the mediating effect of intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation [J]. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 2021, 29(5): 996-999.
- [36] 马原啸, 陈旭. 非安全依恋可塑性的神经机制 [J]. *心理科学进展*, 2019, 27(12): 1967-1979.
- Ma YX, Chen X. Plasticity of insecure attachment and its neuromechanism [J]. *Advances in Psychological Science*, 2019, 27(12): 1967-1979.
- [37] Lindsay EK, Creswell JD. Mechanisms of mindfulness training: monitor and acceptance theory (MAT) [J]. *Clin Psychol Rev*, 2017, 51: 48-59.
- [38] 邓雅捷, 彭彩妮, 李晓乐, 等. 短期专注冥想改善非冥想者的正念、状态焦虑与选择性注意 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2023, 31(5): 649-655.
- Deng YJ, Peng CN, Li XL, et al. Short-term focused attention meditation improves mindfulness, state anxiety and selective attention of non-meditators [J]. *China Journal of Health Psychology*, 2023, 31(5): 649-655.
- [39] Du J, An Y, Ding X, et al. State mindfulness and positive emotions in daily life: an upward spiral process [J]. *Pers Individ Differ*, 2019, 141: 57-61.
- [40] Desbordes G, Gard T, Hoge EA, et al. Moving beyond mindfulness: defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research [J]. *Mindfulness (N Y)*, 2014, 2014: 356-372.

(收稿日期: 2023-06-26)

(本文编辑: 吴俊林)