

学校编码: 10384

分类号\_\_\_\_\_密级\_\_\_\_\_

学 号: 25720141151827

UDC\_\_\_\_\_

# 厦 门 大 学

## 硕 士 学 位 论 文

### 研究型大学学生自尊、自我妨碍与拖延行为 的关系研究——以厦门大学为例

An Study on the Relationship of Self-Esteem,  
Self Handicapping and Procrastination  
among Research-oriented University Students  
——Xiamen University as an Example

宋宗宝

指导教师姓名: 郭建鹏 副教授

专业名称: 发展与教育心理学

论文提交日期: 2017 年 月

论文答辩时间: 2017 年 月

学位授予日期: 2017 年 月

答辩委员会主席: \_\_\_\_\_

评 阅 人: \_\_\_\_\_

2017 年 月

## 厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下，独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果，均在文中以适当方式明确标明，并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范（试行）》。

另外，该学位论文为（ ）课题（组）的研究成果，获得（ ）课题（组）经费或实验室的资助，在（ ）实验室完成。（请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称，未有此项声明内容的，可以不作特别声明。）

声明人（签名）：

年 月 日

## 厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，  
于 年 月 日解密，解密后适用上述授权。

2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年 月 日

## 摘要

学生是教育的主体，是影响教育质量的关键。大量研究指出，学生的拖延与其学业成就、身心健康状况紧密相关。而学生群体中存在严重的拖延现象，关注当前学生中存在的拖延情况及其成因，并提出可行的解决之道非常必要。已有研究显示，不同自尊水平的个体，出于不同的动机采用不同的自我妨碍策略进行自我调节，进而对拖延行为产生影响。基于此，本研究以研究型大学学生为研究对象，结合文献法和问卷调查法，旨在了解大学学生自尊、自我妨碍与不同类型的拖延行为（学业拖延、回避性拖延和唤醒性拖延）之间的关系，试图理清研究型大学学生自尊、自我妨碍与拖延行为之间的关系，验证自我妨碍是否对自尊和拖延具有中介作用。调查过程中，抽取厦门大学在校生 584 名，采用修订后的自尊量表、自我妨碍量表、学业拖延量表、回避性拖延量表、唤醒性拖延量表进行施测。主要研究结论如下：

1. 大学学生的自尊、自我妨碍、学业拖延、回避性拖延、唤醒性拖延整体情况较好，但仍有一些现象值得关注。在自我妨碍方面，大学学生较多采用自陈式稳定自我妨碍策略。在学业拖延方面，相对于学业管理任务、出席任务以及平常校园活动，大学学生在完成每周阅读任务、完成学期任务和复习备考这三项任务上，相对容易出现拖延。在回避性拖延方面，相对于个人拖延，大学学生更容易出现社会拖延。

2. 大学学生的自尊水平存在年级、性别差异，硕士研究生一年级自尊水平显著低于硕士二年级和三年级，本科生不同年级不存在显著差异，男生的自尊水平显著高于女生。大学学生的自尊、自我妨碍、学业拖延、回避性拖延、唤醒性拖延水平存在学业能力差异，成绩分布为前 25% 的学生在各个要素上的情况均优于其他学生。

3. 自尊通过自我妨碍，尤其是自我妨碍中的因子——自陈式稳定自我妨碍，对学业拖延、回避性拖延和唤醒性拖延产生影响。学生的自尊水平较低时，通常缺乏自信，对自我价值不确定，他们害怕失败和挫折会影响到自己的形象，因此需要通过自我妨碍策略来维护自己的价值和自尊水平，因而较多出现学业拖延、

回避性拖延、唤醒性拖延。故改善学生拖延的关键在于提升学生的自我价值。

基于以上结论，本研究提出如下对策和建议：首先，提升学生自我价值，促进身心健康发展；其次，外控内调两手抓，减少学生拖延行为；最后，干预方式要根据学生年级、性别和学业能力的不同而有所区分。

**关键词：**大学学生 自尊 自我妨碍 拖延

## Abstract

Students are the main body of education and the key to the quality of education. A large number of studies indicate that the Procrastination of students is closely related to their academic achievement and physical and mental health. But there is a serious delay in the student group. So, It is necessary to pay attention to the current situation of procrastination and the causes of procrastination, and put forward a feasible solution. Previous studies have shown that individuals with different levels of self-esteem have different motives to adopt different self handicapping strategies to adjust themselves, and thus have an impact on procrastination. This study takes the students of research universities as the research object, Combined with document method and Questionnaire survey, aiming at understanding the relationship among college students' self-esteem, self handicapping and different types of procrastination, including academic procrastination, avoidant procrastination and arousal procrastination. This study attempts to clarify the relationship between self-esteem and self handicapping, and procrastination, and to verify whether self handicapping has an intermediary effect on self-esteem and procrastination. During the investigation, 584 students were selected from Xiamen University. The study adopts the revised self-esteem scale, the self handicapping scale, the academic procrastination scale, the avoidant procrastination scale, and the arousal procrastination scale to test. The main conclusions are as follows:

1. University Students' self-esteem, self handicapping, academic procrastination, avoidant procrastination and arousal procrastination are good, but there are still some phenomena worthy of attention. In the aspect of self handicapping, university students are more stable with self-reported self handicapping strategy. In the aspect of academic procrastination, the three tasks of the weekly reading task, finishing the term task and review for the test are relatively easy to be delayed, compared with academic management tasks, attend task and the usual campus activities of university

students. In terms of avoidance procrastination, university students are more likely to be delayed in social procrastination than the individual procrastination.

2. There are significant differences in self-esteem scores among university students of different grades and different genders, the level of self-esteem of the first year graduate students was significantly lower than that of the master grade two and grade three, there was no significant difference between different grades among undergraduates, The self-esteem level of boys was significantly higher than that of girls. University students' level of self-esteem, self handicapping, academic procrastination, avoidant procrastination, and arousal procrastination have differences in academic ability. The students whose scores are in the first 25% is better than other students in all the elements of the situation

3. Self-esteem has an effect on academic procrastination, avoidant procrastination and arousal procrastination through self handicapping, especially through Claimed and steady self handicapping. Self handicapping is the mediator between self esteem and three types of procrastination. When the level of students' self-esteem is low, they are usually lack of confident, they are not certain about their self-worth, and are afraid of the setbacks and failures will affect their images, so they need to adopt self handicapping strategies to maintain their own values and self-esteem. And thus they have more academic procrastination, avoidant procrastination and arousal procrastination. Therefore, the key to improve students' procrastination is to improve students' self worth.

Based on the above conclusions, this study puts forward the following countermeasures and suggestions: first, improve the students' self-worth, and promote the psychological and mental health of students. Second, combine the external control and internal control to reduce the procrastination of students. Third, the intervention should be differentiated according to the students' gender and grade distribution.

**Key words:** College Students; self-esteem; self handicapping; procrastination

## 目录

<b>1. 前言</b> .....	1
<b>1.1 研究背景与问题提出</b> .....	1
<b>1.2 研究设计</b> .....	3
<b>1.3 核心概念界定</b> .....	4
1.3.1 自尊.....	4
1.3.2 自我妨碍.....	4
1.3.3 拖延.....	5
1.3.4 学业拖延.....	5
1.3.5 回避性拖延和唤醒性拖延.....	5
<b>1.4 研究意义</b> .....	5
1.4.1 理论意义.....	5
1.4.2 实践意义.....	6
<b>2. 文献综述</b> .....	7
<b>2.1 自尊</b> .....	7
2.1.1 自尊的概念界定.....	7
2.1.2 自尊的测量.....	8
2.1.3 自尊的相关研究.....	8
<b>2.2 自我妨碍</b> .....	10
2.2.1 自我妨碍的概念界定.....	10
2.2.2 自我妨碍的类型.....	12
2.2.3 自我妨碍的测量.....	13
2.2.4 自我妨碍的相关研究.....	14
<b>2.3 拖延</b> .....	15
2.3.1 拖延的概念界定.....	16
2.3.2 拖延的类型.....	17
2.3.3 拖延的测量.....	19
2.3.4 拖延的相关研究.....	20
<b>3. 研究设计与研究方法</b> .....	24
<b>3.1 研究问题与假设</b> .....	24
3.1.1 研究问题.....	24
3.1.2 研究假设.....	24
<b>3.2 样本情况</b> .....	24
<b>3.3 调查程序与分析方法</b> .....	25
3.3.1 调查程序.....	25
3.3.2 分析方法.....	26



<b>3.4 研究工具</b> .....	26
3.4.1 个人基本信息与学业能力自评.....	26
3.4.2 自尊量表.....	27
3.4.3 自我妨碍量表.....	28
3.4.4 学业拖延量表.....	31
3.4.5 回避性拖延量表和唤醒性拖延量表.....	31
<b>4. 研究结果与分析</b> .....	37
<b>4.1 描述分析</b> .....	37
4.1.1 整体情况.....	37
4.1.2 小结.....	38
<b>4.2 差异分析</b> .....	39
4.2.1 性别差异.....	39
4.2.2 学业能力差异.....	39
4.2.3 自尊、自我妨碍高低分组的差异分析.....	41
4.2.4 小结.....	42
<b>4.3 各因素之间关系</b> .....	43
4.3.1 各因素间的相关分析.....	43
4.3.2 自尊、自我妨碍对学业拖延、回避性拖延和唤醒性拖延的影响..	44
4.3.4 小结.....	46
<b>5. 讨论与建议</b> .....	47
<b>5.1 讨论与结论</b> .....	47
5.2.1 讨论.....	47
5.2.2 结论.....	50
<b>5.2 对策与建议</b> .....	51
5.2.1 提升学生自我价值，促进身心健康发展.....	51
5.2.2 外控内调两手抓，减少学生拖延行为.....	52
5.2.3 干预方式要根据学生性别和学业能力的不同而有所区分.....	53
<b>5.3 研究不足与展望</b> .....	54
<b>附录</b> .....	56
<b>参考文献</b> .....	60
<b>致谢</b> .....	66

## Table of Contents

<b>1. Introduction.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Research Background and Issue Proposed.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Research Design.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Definition of Key Concepts.....</b>	<b>4</b>
1.3.1 Self-Esteem.....	4
1.3.2 Self Handcapping.....	4
1.3.3 Procrastination.....	5
1.3.4 Academic Procrastination.....	5
1.3.5 Avoidant Procrastination and Arousal Procrastination.....	5
<b>1.4 Research Significance.....</b>	<b>5</b>
1.4.1 Theoretical Significance.....	5
1.4.2 Pratical Significance.....	6
<b>2. Literature Review.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Self-Esteem.....</b>	<b>7</b>
2.1.1 Definition of Self-Esteem.....	7
2.1.2 Accessment of Self-Esteem.....	8
2.1.3 Relevant Research of Self-Esteem.....	8
<b>2.2 Self Handcapping.....</b>	<b>10</b>
2.2.1 Definition of Self Handcapping.....	10
2.2.2 Classification of Self Handcapping.....	12
2.2.3 Accessment of Self Handcapping.....	13
2.2.4 Relevant Research of Self Handcapping.....	14
<b>2.3 Procrastination.....</b>	<b>155</b>
2.3.1 Definition of Procrastination.....	166
2.3.2 Classification of Procrastination.....	17
2.3.3 Accessment of Aviodant Procrastination and Arousal Procrastination.....	19
2.3.4 Relevant Research of Procrastination.....	20
<b>3. Research Design and Research Method.....</b>	<b>24</b>
<b>3.1 Research Questions and Research Hypothesis.....</b>	<b>24</b>
3.1.1 Research Questions.....	24
3.1.2 Research Hypothesis.....	24
<b>3.2 The Sample.....</b>	<b>24</b>
<b>3.3 Research Procedure and Analytical Method.....</b>	<b>25</b>
3.3.1 Research Procedure.....	25
3.3.2 Analytical Method.....	26
<b>3.4 Research Tools.....</b>	<b>26</b>
3.4.1 Personal Information and Self-Assessment Scores.....	26

3.4.2 Ronsenberg Self-Esteem Scale.....	27
3.4.3 Self Handcapping Scale.....	28
3.4.4 Academic Procrastination Scale.....	31
3.4.5 Avoidant Procrastination Scale and Arousal Procrastination Scale.....	31
<b>4. Results and Analysis of the Study.....</b>	<b>37</b>
<b>4.1 Descriptive Analysis.....</b>	<b>37</b>
4.1.1 Overall Situation.....	37
4.1.2 Conclusion.....	38
<b>4.2 Differential Analysis.....</b>	<b>39</b>
4.2.1 Gender Difference.....	39
4.2.2 Academic ability Difference.....	39
4.2.3 Differences between The Group of Higher and Lower Score on Ronsenberg Self-Esteem/ Self Handicapping Scale.....	41
4.2.4 Conclusion.....	42
<b>4.3 Research for Relationship.....</b>	<b>43</b>
4.3.1 Correlation Analysis.....	43
4.3.2 The influence of Self-Esteem and Self Handicapping on Academic procrastination, Avoidant procrastination and Arousal procrastination.....	44
4.3.4 Conclusion.....	46
<b>5. Discussion and Suggestion.....</b>	<b>47</b>
<b>5.1 Discussion and Conclusion.....</b>	<b>47</b>
5.2.1 Discussion.....	47
5.2.2 Conclusion.....	50
<b>5.2 Countermeasures and Suggestion.....</b>	<b>51</b>
5.2.1 Improve the Students' self-worth, and promote the psychological and Mental Health of Students.....	51
5.2.2 Combine the external control and internal control to reduce the procrastination of students.....	52
5.2.3 The intervention should be differentiated according to the students' gender and grade distribution.....	53
<b>5.3 Limitations and Prospects.....</b>	<b>54</b>
<b>Appendix.....</b>	<b>56</b>
<b>References.....</b>	<b>60</b>
<b>Acknowledgment.....</b>	<b>66</b>

## 1. 前言

### 1.1 研究背景与问题提出

学生是教育的主体，是影响教育质量的关键。大量研究指出，学生的拖延与其学业成就、身心健康状况紧密相关。拖延导致个体没有充足的时间准备作业或者考试，因而对学习成绩产生影响；长期拖延者会经验到焦虑、压力、内疚、自责等消极情绪体验，进而诱发个体自尊、自我效能感水平降低；因拖延而导致的不良的情绪体验和不规律的生活作息对身体、心理健康产生消极影响。然而拖延现象在学生群体中普遍存在，且相当大部分的学生深受其困扰。早在 1977 年，Ellis 和 Knaus<sup>[1]</sup>在其研究中发现，存在拖延行为的大学学生比例高达 95%。随后，Solomon 和 Rothblum<sup>[2]</sup>其 1984 年的研究中指出，至少有一半的学生存在持续的、带来问题的拖延。以上数据不仅让笔者感到诧异，同时也感到深深的担忧和疑惑。拖延现象由来已久，但不合理的拖延行为除了在我们匆忙赶在截止日期前完成任务所带给我们的刺激感和丝丝欣慰之外，带给我们的往往是负面的体验（如前文所述）。那么学生们为何还要选取这种看起来像是“自我损坏”的行为呢？“存在即合理”，黑格尔如是说。学生们选择拖延行为也必有其原因。关注当前学生中存在的拖延情况以及其成因，并提出可行的解决之道非常必要。

已有关于拖延的研究显示，自尊(Self-Esteem)、自我妨碍(Self Handicapping)<sup>①</sup>均是和拖延关系密切的变量。关于自尊、自我妨碍、拖延的已有研究众多，这众多研究从各个角度尝试对自尊、自我妨碍、拖延及其两两之间的关系进行探究，结果纷繁复杂，但呈现出以下相对一致的结论：①自尊与自我妨碍负相关。②自尊负向预测自我妨碍。③低自尊显著预测拖延行为。还有研究者尝试对三者之间的关系进行阐述：①有研究者指出个体通过拖延来进行自我妨碍，是为了在他人面前维护自己的价值，借此保护自己的自尊<sup>[3]</sup>。②更有研究者认为，拖延是一种由于低自尊而引发的自我妨碍行为<sup>[4]</sup>。由此可以看出，个体在其稳定的人格特质——自尊的基础上，通过自我妨碍进行自我调节，进而对拖延行为产生影响。

---

<sup>①</sup>也有研究者将“Self Handicapping”译作“自我设限”，本研究统一译作“自我妨碍”。

有研究<sup>[5][6]</sup>显示，高自尊者与低自尊者都会运用自我妨碍策略，但是他们的动机不同。高自尊者使用自我妨碍策略是为了来增强他们的自尊，如“我并没有付出太多的努力，但是我取得了一样好，甚至更好的成绩”；而低自尊者使用自我妨碍策略是为了保护他们的形象，避免失败时将他们失败的原因归结于他们的自身，如能力不足等。由上文可知，不同自尊水平的个体运用自我妨碍的动机不同，且自尊通过自我妨碍影响拖延。那么，不同自尊水平的个体是否会因为动机不同，而采用不同的拖延形式呢？拖延并非是低自尊个体独有的一种行为，高自尊个体中也会存在拖延行为，但是他们拖延的动机不同<sup>[7]</sup>。学者 Ferrari 在其 1992 年的研究中，以动机为标准，首次将拖延划分为回避性拖延（Avoidant Procrastination）和唤醒性拖延（Arousal Procrastination）<sup>①</sup>两种类型<sup>[8]</sup>。他认为回避性拖延者的拖延是为了避免别人对自己的负面评价，回避性拖延者通过拖延将任务完成不佳或失败的原因归结到外部因素（如：没有付出足够努力），而不是自身能力<sup>[9]</sup>，这对于他们而言是非常重要的。Ferrari 等人在另一项研究中提出，唤醒性拖延者的拖延动机是刺激寻求或感觉寻求<sup>[10]</sup>。他们觉得在截止日期的压力下工作能够充分利用时间，能够在有限时间内调动各种资源完成任务，他们喜欢在大量堆积的任务的刺激下全身心投入的状态，因而常在任务的最后期限逼近时，才开始采取行动。上述对回避性拖延者的描述与低自尊者采用自我妨碍的动机如出一辙；而对唤醒性拖延者的描述也与高自尊者善于管理时间，自我决定倾向的特点相似。那么，低自尊者和高自尊者在回避性拖延和唤醒性拖延上是否存在差异？

然而，已有关于自尊、自我妨碍与拖延行为三者之间关系的深入研究，尤其是实证研究寥寥，仅发现台湾的一篇名为自尊程度、自尊不稳定性、自我设限与三种拖延习惯的关系的硕士论文<sup>[7]</sup>。对不同自尊水平的个体是否因运用不同的自我妨碍策略，进而表现出不同性质的拖延的研究更是没有。因而无法从已有研究对前文基于文献分析提出的假设进行验证。在此情形下，本研究以研究型大学学生为研究对象，对自尊、自我妨碍与拖延行为之间的关系展开研究。一方面，试图理清研究型大学学生自尊、自我妨碍与拖延行为，尤其是学校情景下的主要拖延形式，即学业拖延之间的关系；另一方面验证低自尊者和高自尊者在两种不同

<sup>①</sup> 也有研究者将“Arousal Procrastination”译作“唤起性拖延”，本研究统一译作“唤醒性拖延”。

类型的拖延，即回避性拖延和唤醒性拖延上，是否存在差异。

## 1.2 研究设计

在自尊与拖延关系的研究中，已有研究发现时间管理倾向起着完全中介作用<sup>[3]</sup>，外归因方式起着部分中介作用<sup>[8]</sup>。那么在自尊和拖延的关系中，是否存在其它可能成为中介变量的因素吗？

Matthew, Zeidner 和 Robert (2008) 提出了一个教育情境下心理构念的三层次变量的关系模型<sup>[11]</sup>。模型第一层次的变量是特质性或倾向性构念，如人格特征和能力等，第二层次是中介变量，包括自我调节、动机过程或对任务的认知，第三层次结果变量，如学业成就、问题行为等<sup>[12]</sup>。第一层次的变量往往要借助第二层次的中介过程来实现对第三层次变量的影响，如图 2.1。根据这一模型，我们假设自尊作为一种人格特质，它对拖延的影响可能通过某些中介变量来实现。

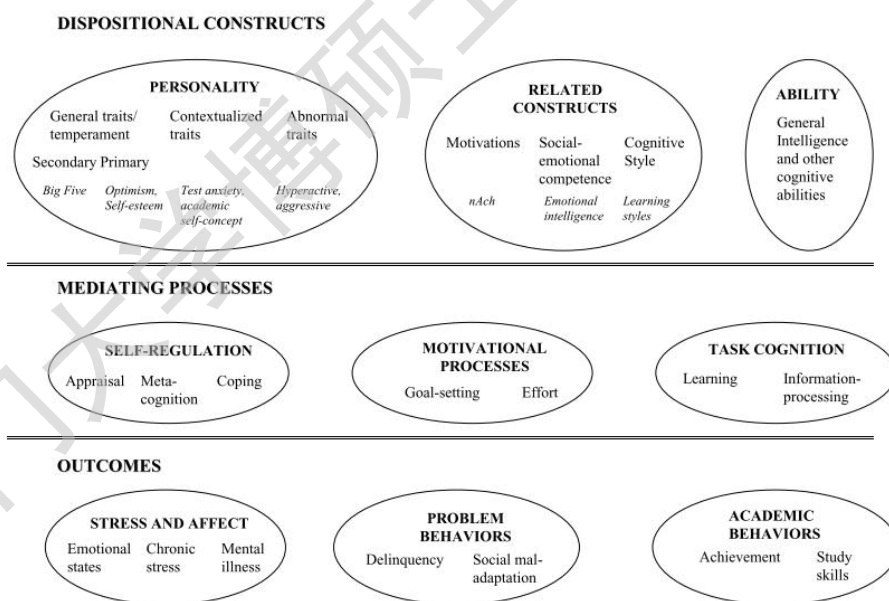


图 2.1 教育情境下的心理构念模型<sup>[11]</sup>

自我妨碍作为一种调节变量，其在自尊和拖延关系中的中介作用值得探讨。构成自尊与学业拖延关系的中介变量既要与自尊相关，又与拖延相关。关于拖延的文献表明，自我妨碍与自尊的关系十分密切；与此同时，自我妨碍与拖延显著相关<sup>[3][4][5][6][7]</sup>。这样的研究结果也为自我妨碍成为自尊和拖延关系之间可能的中

介变量提供了支持。在学校情景下，学生的主要活动为学习，表现出的主要拖延形式为学业拖延，因而选取学业拖延作为本研究的拖延变量进行研究。另外，为了证实低自尊者和高自尊者在回避性拖延和唤醒性拖延上是否存在不同，故纳入回避性拖延和唤醒性拖延进行研究。由于划分标准不同，学业拖延与回避性拖延和唤醒性拖延之间存在交叉，但这不影响论文的主体研究。综上，形成本研究的理论模型如图 2.2。

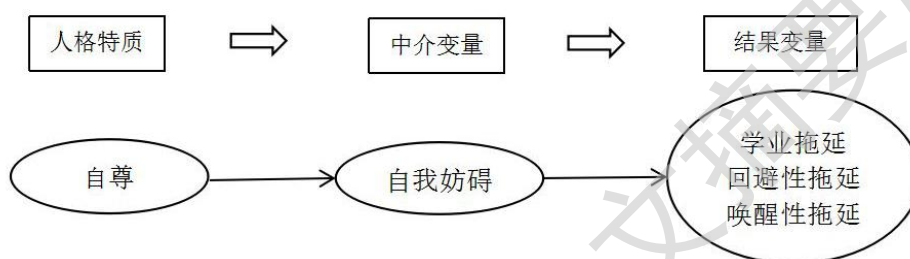


图 2.2 理论模型

## 1.3 核心概念界定

### 1.3.1 自尊

自尊是自我研究中的重要主题。日常生活中，我们每个人对于自尊都有自己的切身理解。本研究采用整体自尊的概念，即个体看待自己的整体方式，个体对自己情感的感知。

### 1.3.2 自我妨碍

自我妨碍是指人们有时为了保护自我形象，为自己的成功设置障碍的现象。已有研究对自我妨碍的定义多种多样，但是大多数的研究者都一致认为，自我妨碍是个体为自己认为重要的表现的成功，设置障碍的一种行为。这些阻碍个体表现的行为，可能是另一种行为的结果（如在考试前夜醉酒），或者是一种不作为（比如考试前未能好好学习，为考试做准备）。本研究认为自我妨碍是个体在面临被评价情境下，为自己的成功设置障碍，以此将可能的失败归因至个体内在因素之外，进而保护自身的一种现象。

### 1.3.3 拖延

拖延是一种包含认知、情感、行为因素的一种复杂现象,是指个体有意推迟行动的行为。以往的大多数研究都认为拖延是一种非理性的、功能失调的行为。而近来的一些研究证实,拖延对于个体是有一定的积极意义的。

本研究着重于探讨给学生群体带来不良体验的拖延形式,故本研究将拖延定义为,个体有意推迟其行动,并在推迟行动的过程中体验到不良情绪(如焦虑、沮丧等)的一种现象。

### 1.3.4 学业拖延

近年来,关于拖延的研究浩若繁星,研究者们逐渐将注意力集中在学业拖延(即在学生群体中出现的与学习活动相关的拖延)。当拖延行为具体到学校情境中,即学生体验到的因推迟学业相关的任务(比如写论文、备考等)时的心理上的压力感,就产生了一种特殊形式的拖延,也就是学业拖延。

### 1.3.5 回避性拖延和唤醒性拖延

回避和唤醒被研究者作为拖延的动机广泛讨论。回避性拖延是指个体为了回避可能的失败或者表现不佳,拖延任务或事件,借以将失败或表现不佳的原因归因至自身以外,以便保护自己自尊的一种行为;唤醒性拖延是指个体为了寻求感觉的唤醒状态,将任务拖延至最后一刻,进而形成一种愉悦的体验的行为。

## 1.4 研究意义

### 1.4.1 理论意义

首先,本研究在拖延现象持续带给人们困扰的当下,尝试从新的视角对已有研究进行深入,挖掘拖延的更深层次的原因,以期在个体更了解自己行为的同时,觉察到自己行为背后的真正需求,进而带来可能的改变与转机。

其次,已有研究零星提出关于自尊、自我妨碍和拖延行为之间关系的观点,但缺乏相应的实证研究对其进行验证。本研究采用文献法和问卷调查法对自尊、自我妨碍和拖延行为之间的关系进行分析、调查,为已有研究提供数据支撑。



Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to [etd@xmu.edu.cn](mailto:etd@xmu.edu.cn) for delivery details.

厦门大学博硕士学位论文摘要库