

咨询心理学视域下的学习拖延现象的分析

王博

(泰国格乐大学)

摘要: 学习拖延在大学是普遍现象,然而学习拖延却并不是在学生进入大学才出现的,在对中学生的相关研究中也表明有大量的学生出现学习拖延的现象。根据调查结果显示学生在完成自主学习任务上的学习拖延最为严重。在分析其原因后发现,权威主义与不良心态是导致其产生拖延的重要因素之一。

关键词: 学习拖延, 权威主义, 成长心态

An analysis of learning procrastination from the perspective of counseling psychology

Wang Bo

(Kirk University, Thailand)

Abstract: Study procrastination is a common phenomenon in college, but it does not appear until students enter college. Relevant studies on middle school students also show that a large number of students have the phenomenon of study procrastination. According to the survey results, students have the most serious procrastination in completing independent learning tasks. After analyzing the reasons, it is found that authoritarianism and bad mentality are one of the important factors that lead to the delay.

Keywords: Academic Procrastination, Authoritarianism, Growth Mindset

1. 咨询心理学视域与学习拖延概述

1.1 咨询心理学视域概述

从咨询心理学上来看学生的任何一种心理和行为都不是独立存在的,它总是和整个心理活动紧密相连。如果学生出现了学习拖延的行为,那么其他方面也会有影响。在确定学生学习拖延行为背后的问题及原因时便能抓住主要矛盾,找到解决问题的最恰当的突破口。

弗洛伊德将人格的结构分成了本我、自我、超我。自我人格感受到焦虑时,就会用压抑和反向等方式去调整行为来避免焦虑。

学习拖延行为大部分时候都是无意识的也就是在潜意识中运作,潜意识和本我,一个作为意识中最强大的部分,一个作为人格中力量最大的部分,在基础教育阶段也就是未成年的时候,本我与自我的力量比较薄弱,往往会受到来自权威人物的压力而服从,但在大学的时候,学生正好从高中未成年蜕变为一个成年人,此刻本我与自我的力量逐渐强大起来,并且失去了来自权威的压力,从而行为受到了潜意识力量的影响。

1.2 学习拖延

学习拖延可以理解为在意识层面知道自己应该或者必须去完成一项学业任务,但没有在预期或期望的时间内完成这项活动,或者虽然完成了任务却是推迟到了最后一刻不得不去做了才开始。

2. 学习拖延现状

国内学者钱兵(2016)在某所大学针对436名学生进行的调查研究中发现,大学生学习拖延现象比较普遍,约占36%。并且存在两级分化的现象;韩贵宁(2008)在另一项针对不同地区11所大学的调查问卷的结果显示,我国当前有高达39.7%的大学生有明显的学习拖延表现。具体表现为:大学生在完成自主学习任务上的学习拖延最为严重,达到了48.1%;在复习备考方面的学习拖延其次,为47.1%;在李淑丽、王秀丽(2022)针对山东省4所大学的395名学生所做的调查结果中显示,在三种拖延情境中,自主学习的拖延程度最高,其次是复习备考,完成作业的拖延程度较低。地方本科院校大学生的自主学习能力稍有欠缺,面对自主学习任务时,更

容易拖延。

学习拖延情况最严重的是在自主完成学习任务。并且这种学习拖延现状不是只存在于大学中,在中学也出现了大量的学习拖延现象,潘利素、王军(2012)在中学生学习拖延的调查中得出:有39.5%的学生在作业上出现过拖延,其中经常拖延的占10.1%,在自己安排的学习任务上,则有高达69.83%的学生出现过拖延,其中经常拖延的有32.45%。

胡晓杰(2014)针对高中生学习拖延的研究中发现,高中生学习拖延与年级显著相关,随着年级的递增,拖延程度也在增加。因为年级越高,老师管制的相对越少,自由空间越大,自由支配时间越多,自我控制就显得较差。

3. 学习拖延的原因分析

3.1 对权威主义的抵抗

侯晓姝(2007)大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段和心理特点有关,同时也与他们所处的社会环境和高校教育分不开。新华网的一项调查显示,34.94%选择应试教育导致家长、学校过度保护、缺乏应对困难的心理承受力。另一项研究表明,在影响大学生心理健康的众多因素中,学校教育的因素被列为首位,而家庭因素、社会文化因素、学生自身因素也是重要因素。

自主学习需要学生具有较强的主观能动性,对自我人生的掌控感,自己支配自己,但是在针对大学生的心理咨询过程中,我们发现了有很多有学习拖延行为的学生都具有一种逃避式的拖延——即渴望有个权威人物来指导命令自己该如何去做。这背后正是由弗洛姆在他的《逃避自由》中所提出的自由与控制的争夺,是人在无助和极大的压力下产生的逃避自由,选择权威的倾向。

3.2 缺少勇气和信心

在针对大学生心理健康问题的调查中发现,压力产生的焦虑及应对压力的无力感是导致逃避问题产生拖延的主要心理因素,在个人脱离了传统的权威主义控制的学习后,所面临的是需要自己单独去面对的种种挑战与困难,而面对以及积极去解决这些困难则需要

勇气和信心,在针对大学生心理健康咨询中发现,那些存在拖延问题的学生往往都缺乏勇气和信心,在遇到学习压力时因为怀疑自己是否能够完成而拖延,同时拖延也成为了一种自我保护,如果是因为拖延而导致失败,那么就沒有人会怀疑是你的能力出现了问题。

3.3 固定心态

在上述的调查中,自主学习中的学业论文拖延是占比最多的一项。在 Jane 和 Lenora 两位心理学博士对拖延现状的研究中发现,很多人面对任务的态度往往是采取固定心态,这项任务的结果决定了一个人的成败,或者这次任务的结果代表了一个人的能力智商。有时是出现了完美主义的心态,既然做就要把事情做到完美。

4. 学习拖延问题原因的背景分析

4.1 权威主义

在传统教育中,以权威主义的形式来教育学生,并且在应试教育的作用下更加加强了权威主义的影响。在高中阶段,学生正处于半成熟的状态,即需要权威的部分引导,又要为即将到来自主学习的大学阶段而准备。在行为主义心理学上,如果一种行为模式不是天生的无条件反射,又没有经过后天的习得与强化,那么是不会出现这种行为的。所以如果在高中阶段依然采取控制式的教育,那学生到了大学阶段第一反应就会是迷茫不适,既会出现自己对自己人生控制的突如其来的释放与自由的迷茫与恐惧感,因为以前只需生活在权威主义制定的“小盒子”里,虽然被控制,但会感觉很安心,而如今则需要独自去面对“盒子”外面的世界,势必会产生恐惧的心态。

而当这种恐惧的心态到达了一定的界限时,逃避便由此产生,在弗洛姆的著作《逃避自由》中便写到,人们因为面对压力而产生的巨大恐惧时,会特别想找到一位权威人物,将自己的自由奉献给他,请求权威人物包揽自己的责任。美国心理医生 M.S. Peck(1978):我们当中的多数人,就像是幼小的孩子或是青春期的少年。我们渴望摆脱束缚和乏力的状态,拥有成年人的自由和力量。但是,成年人应该承担的责任,应当学习的自律原则,却让我们感到乏味乃至恐惧。尽管我们时常觉得父母、社会或者命运,对我们是一种压迫或威胁,但我们还是甘居下游,希望有更大的权威帮助我们推卸责任、摆脱压力。如果没有人代我们承受职责,我们就会感到害怕。M.S. Peck 在他心理治疗经历中发现,相当多的人缺乏忍受孤独的能力,所以宁可放弃“掌舵”的机会,大多数人只渴望平安,却丝毫不愿承受孤独,他们缺乏忍受孤独的能力。而这也与我国大学生的心理现状类似,学习拖延中占比很大的一部分就是希望有权威来帮助拖延者承担责任、摆脱压力。可是在大学的学习生活中却找不到这位权威人物,所以大部分人往往选择一拖再拖,直到认清现实,不得不独自去面对这些困难。

这种权威主义不仅仅来源于学校、教师,还来源于家庭的影响,如果一个家庭也是权威主义式的家庭,那么孩子从小处于被支配被控制的行为模式中,那么到了需要他支配自己的时候,他就会感到迷茫不知所措。从小一直控制到大学,甚至很多家长在孩子成家立业后还在进行各方面的干预与控制,这就会导致学生永远无法真正的长大成熟,控制自己的人生。如果不能反抗这种权威主义而一直妥协的话,T. Westover(2018)就像深受权威主义家庭影响并与之激烈抗争的美国作家塔拉在她的著作中写到所说:“如果现在让步,我失去的将不仅仅是一次争论,我会失去对自己思想的掌控权,这就是要求我付出的代价,我现在明白了这一点,父亲想从我身上驱逐的不是恶魔,而是我自己。”

心理学家阿德勒也曾说过,将责任推给他人也就意味着将自己交给别人,而只有自己承担责任才能真正的成长。反过来也是一样,无论是学校、老师还是父母,都需要真正的让学生从小开始就承担自己的相应的责任,这样学生才不至于到了大学突然要自己承担大部分责任的时候而迷茫不知所措,或者为了反抗家里的控制而进行非理性的拖延。

4.2 良好的心态

在应试教育中,将成绩作为批判学生好坏的标准,学生往往会非常担心成绩的好坏,从而忘记了学习真正的目的是在于成长,而非判断一个人的好坏。在这种模式下,学生往往会形成一种固定心态。在 Jane、Lenora 两位学者对拖延的研究中提到,固定心态往往会导致学生迟迟不肯开始自己的任务,因为他们会觉得这项任务的结果会审判他们的人生,从而产生焦虑和恐惧,为了逃避这种焦虑而保护自己从而产生了拖延。但如果怀有成长心态,面对生活中的一切问题及结果都抱有乐观的态度,重心不在结果而在是否有成长上的收货,那么学生就会乐于采取行动,即便事情很难或者学生不是很喜欢,也不会轻易放弃。

5. 结论

学习拖延的现象虽然在大学最为突出,但根源却并不是在大学才出现,更为关键的是在中学乃至小学阶段如何去培养孩子,既然我们的目标是让学生掌控自己,那么从基础教育就要开始慢慢培养这种品质,在学校和家庭中都要充分的支持学生独立,不能用权威式的教育方式去控制学生剥夺学生成长的机会,也防止学生为了反抗这种控制而将精力不必要的消耗。在学校和家庭中要着重培养学生的勇气和自信,摆脱固定心态的束缚,用成长心态去看待每一次的挑战,这样学生才能真正做到终生学习,并且摆脱学习拖延带来的困扰。

参考文献:

- [1]韩贵宁(2008)。大学生学习拖延的现状与成因研究(硕士学位论文)。
 - [2]侯晓妹(2007)。大学生心理健康教育探析(硕士学位论文)。
 - [3]胡晓杰(2014)。高中生学习拖延现状、原因及对策研究(硕士学位论文)。
 - [4]蒋永强、陆正芳(译)(2021)。拖延心理学(原作者:J. H. Burka, L. M. Yuen)。浙江:浙江教育出版社。(原著出版年:2008)
 - [5]李淑丽、王秀丽(2022)。地方本科院校大学生学习拖延现状及其影响因素分析。济宁学院学报,(01),98-102。
 - [6]潘利若、王耀军(2012)。中学生学习拖延的影响因素及对策。教育教学论坛(16),11-12+9。
 - [7]钱兵(2016)。大学生学习拖延的现状调查与原因分析。中国校医,(10),725-726+728。
 - [8]任爱红(译)(2019)。你当像鸟飞往你的山(原作者:T. Westover)。海口:南海出版公司。(原著出版年:2018)
 - [9]陶婧、周玥、曹媛媛等人(译)(2019)。战拖行动(原作者:P. Steel)。北京:北京联合出版公司。(原著出版年:2011)
 - [10]王明粤(译)(2019)。儿童教育心理学(原作者:A. Adler)。成都:成都时代出版社。(原著出版年:1978)
 - [11]于海生(译)(2007)。少有人走的路(原作者:M.S. Peck)。长春:吉林文史出版社。(原著出版年:1978)
- 作者简介:王博,1997,男,汉族,江苏人,泰国格乐大学国际学院教育管理专业硕士研究生,研究方向:教育心理学。