

硕士学位论文
THESIS OF MASTER DEGREE

论文题目：社交媒体使用强度对大学生学业拖延的影响：心理资本的中介与时间管理倾向的调节

(英文)：The Impact of Social Media Use Intensity on Academic Procrastination among College Students: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Time Management Disposition

作者：陈思璇
指导教师：王慕白 副教授

二〇二六年六月

云麓大学

云麓大学硕士学位论文

社交媒体使用强度对大学生学业拖延的影响：心理资本的中介与时间管理倾向的调节

作者：陈思璇

指导教师：王慕白 副教授

学科专业：应用心理学

答辩日期：二〇二六年六月

学位论文独创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下独立进行研究所取得的成果。除文中已注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写的成果作品。本人愿意承担因违反声明而产生的法律责任。

作者签名： 日期： 年 月 日

学位论文使用授权说明

本人完全了解云麓大学关于保留、使用学位论文的有关规定。学校有权保留本学位论文的复印件与电子版本，可以采用影印、缩印或扫描等方式保存论文；可以将本学位论文的全部或部分内 容编入有关数据库进行检索与交流。

作者签名： 导师签名： 日期： 年 月 日

摘 要

本研究以资源保存理论与自我调节失败理论为基础，构建了社交媒体使用强度通过心理资本影响学业拖延的中介模型，并将时间管理倾向作为调节变量纳入模型，考察其对前半段中介路径的边界作用。研究采用问卷调查法，以国内三所高校 412 名本科生为样本，运用 SPSS 26.0 与 PROCESS 3.5 宏开展共同方法偏差检验、信效度分析、相关分析、回归分析及 Bootstrap 中介—调节效应检验。结果表明：社交媒体使用强度对学业拖延具有显著正向预测作用；心理资本在二者之间起部分中介作用；时间管理倾向显著负向调节社交媒体使用强度与心理资本之间的关系。研究丰富了学业拖延前因机制的研究视角，并为高校媒介素养教育与学业辅导工作提供了实证依据与干预思路。

关键词：社交媒体使用强度；学业拖延；心理资本；时间管理倾向；中介-调节效应

Abstract

Drawing on the Conservation of Resources Theory and the Self-Regulation Failure Theory, this study constructed a moderated mediation model in which psychological capital mediates the relationship between social media use intensity and academic procrastination, and time management disposition moderates the first stage of this mediation path. A questionnaire survey was conducted among 412 undergraduates from three comprehensive universities in China. SPSS 26.0 and PROCESS 3.5 were used for common method bias test, reliability and validity test, correlation, regression and Bootstrap moderated-mediation analyses. Results showed that social media use intensity significantly and positively predicted academic procrastination; psychological capital partially mediated this relationship; time management disposition negatively moderated the link between social media use intensity and psychological capital. The findings enrich the research on antecedents of academic procrastination and provide implications for media literacy education and academic guidance in higher education.

社交媒体使用强度对大学生学业拖延的影响：心理资本的中介与时间管理倾向的调节

Key words: Social media use intensity; Academic procrastination; Psychological capital; Time management disposition; Moderated mediation

目 录

第 1 章 绪 论	7
1.1 研究背景与意义	7
1.2 研究内容与方法	8
1.3 研究创新点	8
第 2 章 文献综述	9
2.1 社交媒体使用强度	9
2.2 学业拖延	9
2.3 心理资本	9
2.4 时间管理倾向	10
第 3 章 理论基础与研究假设	11
3.1 理论基础	11
3.2 研究假设	11
第 4 章 研究方法	12
4.1 研究对象与数据收集	12
4.2 测量工具	12
4.3 数据分析方法	13
第 5 章 数据分析与结果	14
5.1 共同方法偏差检验	14
5.2 描述统计与相关分析	14
5.3 假设检验	15

第 6 章 研究结论与启示	17
6.1 研究结论	17
6.2 理论贡献	17
6.3 实践启示	17
6.4 研究局限与展望	18

第 1 章 绪 论

1.1 研究背景与意义

1.1.1 研究背景

中国互联网络信息中心 2025 年第 55 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，我国网民规模已突破 11.2 亿，其中 20—29 岁青年群体的社交媒体日均使用时长接近 4 小时，远高于其他年龄段。微信、微博、小红书、抖音、B 站等社交媒体平台凭借碎片化内容与即时互动机制，对正处于学业关键期的大学生形成了强烈的吸引力。然而，伴随社交媒体使用强度的不断升高，学业拖延、注意力分散、睡眠紊乱等问题在高校中日益普遍。多项实证研究表明，超过 70% 的大学生承认自己在备考、写作业、撰写论文期间会反复查看社交媒体，并因此推迟原定学业任务的完成时间。

学业拖延作为一种典型的自我调节失败行为，不仅会降低学业成绩与学习效能感，还可能进一步引发焦虑、抑郁等情绪问题，从而对个体长期的学业发展与心理健康造成负面影响。在以往研究中，研究者多从人格特质、学业自我效能等内部因素出发探讨学业拖延的成因，对外部环境特别是社交媒体环境的关注相对不足，且较少触及二者之间的心理中介机制与边界条件。

1.1.2 研究意义

理论层面，本研究将社交媒体使用强度引入学业拖延的预测变量集，并以心理资本为中介、时间管理倾向为调节，构建有调节的中介模型，从资源保存理论与自我调节失败理论的双重视角揭示社交媒体影响学业拖延的内在机制，丰富了大学生群体学业拖延的前因研究。

实践层面，研究结论可为高校学业辅导、心理健康教育与媒介素养教育提供实证依据。通过识别心理资本与时间管理倾向在二者之间的作用，高校可针对性设计干预方案，引导学生科学使用社交媒体、提升心理资源储备与时间管理能力，以缓解学业拖延所带来的负面后果。

1.2 研究内容与方法

本研究主要包括四方面内容：一是梳理社交媒体使用强度、学业拖延、心理资本与时间管理倾向的概念演化与测量进展；二是基于资源保存理论与自我调节失败理论，提出研究假设并构建理论模型；三是采用问卷调查法收集大学生样本数据并完成实证检验；四是结合理论与实证结果，提出针对性的教育干预建议。

在研究方法上，本研究以横断面问卷调查为主，采用国内外被广泛验证的成熟量表测量四个核心构念，借助 SPSS 26.0 完成共同方法偏差检验、描述统计、信效度分析和相关分析，使用 PROCESS 3.5 宏的 Model 4 与 Model 7 检验中介效应与有调节的中介效应。

1.3 研究创新点

第一，研究视角的创新。以往研究多将社交媒体使用视为单一变量讨论其与学业表现的相关，本研究进一步引入心理资本作为中介机制，从心理资源消耗的视角解释社交媒体过度使用对学业拖延的影响过程。

第二，模型构建的创新。在中介模型基础上引入时间管理倾向作为前半段调节变量，揭示个体差异在社交媒体—心理资本—学业拖延链条中的边界作用，回应了学业拖延研究中对个体差异因素探讨不足的呼吁。

第 2 章 文献综述

2.1 社交媒体使用强度

社交媒体使用强度最初由 Ellison 等人于 2007 年提出，用以衡量个体在社交媒体上投入的时间、情感卷入程度以及对其日常生活的整合程度。后续研究在此基础上发展出多维测量工具，将"使用频率"、"使用时长"、"情感依恋"以及"日常整合"视为关键指标。近十年来，研究者陆续将其与学业表现、心理健康、人际关系满意度等结果变量相联系，发现高强度的社交媒体使用往往与负向结果存在显著相关。

在国内，邓林园等学者（2022）指出，中国大学生社交媒体使用强度具有"工具性使用与情感性使用并存"的特点，单纯使用时长难以全面反映其负面后果，应同时关注其情感卷入维度。本研究综合上述观点，采用包含使用时间、使用频率、情感依恋与日常整合四个维度的量表对社交媒体使用强度进行测量。

2.2 学业拖延

学业拖延通常被定义为学生明知不利却仍主动推迟学业任务执行的行为模式（Steel, 2007）。它不仅是简单的时间分配问题，更涉及自我调节、动机控制与情绪调节等心理过程的失败。Solomon 与 Rothblum（1984）将其概括为任务回避和任务厌恶两个层面，并据此编制了被广泛使用的 PASS 量表。

已有研究表明，学业拖延受到个体特质、任务特征与情境因素的共同影响。其中，自我效能感低、完美主义倾向、时间管理能力不足、任务厌恶感高以及外部环境的诱惑性刺激等都是重要前因。近年来，伴随移动设备与社交媒体的普及，外部环境刺激的影响力被显著放大，社交媒体的"吸引力—易得性—即时反馈"特征使其成为学业拖延的潜在重要诱因。

2.3 心理资本

心理资本（Psychological Capital, PsyCap）由 Luthans 等人（2007）在积极组织行为学框架下提出，指个体在成长与发展过程中表现出的一种积极心理状态，包含自我效能、希望、韧性与乐观四个核心成分。心理资本被视为可以被开发和培养的"类状态"心理资源，对绩效、心理健康、工作投入、学业适应等具有广泛的预测作用。

在大学生群体中，心理资本越高，个体越能在面对学业挫折与外部诱惑时维持目标承诺、调动认知资源以推进学业任务。已有研究证实，心理资本与拖延、倦怠呈显著负相关，与学业坚持性、学业投入呈显著正相关。这为本研究将心理资本作为社交媒体使用强度与学业拖延之间的中介机制提供了理论依据。

2.4 时间管理倾向

时间管理倾向是个体在时间使用方面的相对稳定的人格倾向，黄希庭等（2001）将其分为时间价值感、时间监控观与时间效能感三个维度。时间管理倾向高的个体能够更清晰地设定目标、合理规划任务并有效抵御外部干扰；倾向低的个体则更易被即时性刺激（如社交媒体推送）牵引，从而将原本投入到学业任务中的时间转移至非学业活动。

基于上述特征，时间管理倾向被认为是一种可以缓冲外部诱惑性刺激负面影响的个体差异变量。本研究将其视为社交媒体使用强度对心理资本影响的边界条件，预期高时间管理倾向能够削弱社交媒体使用强度对心理资本的消耗作用。

第3章 理论基础与研究假设

3.1 理论基础

本研究的理论基础主要包括两个：资源保存理论与自我调节失败理论。Hobfoll（1989）提出的资源保存理论认为，个体倾向于获取、保有与保护对自身重要的资源，当资源遭受威胁、损失或投入未获得相应回报时，会引发心理压力，并进一步影响行为表现。社交媒体的高强度使用会持续消耗个体的注意力、情绪能量与认知控制等心理资源，使可用于学业任务的资源储备下降，进而影响个体的目标实现意愿与执行力。

自我调节失败理论强调，拖延本质上是自我调节系统在长期目标与短期诱惑之间作出的失衡选择。当短期诱惑（如社交媒体即时反馈）所带来的奖赏感大于长期目标（学业任务完成）所带来的成就感时，个体倾向于采取拖延策略以维持当下的情绪愉悦。心理资本作为一种积极心理资源，恰好为个体抵御短期诱惑提供“心理缓冲”，是连接外部刺激与最终行为之间的关键中介。

3.2 研究假设

基于上述文献回顾与理论分析，本研究提出如下研究假设：

H1：社交媒体使用强度对大学生学业拖延具有显著的正向预测作用。

H2：社交媒体使用强度对心理资本具有显著的负向预测作用。

H3：心理资本在社交媒体使用强度与学业拖延之间起中介作用。

H4：时间管理倾向在社交媒体使用强度与心理资本的关系中起负向调节作用，即时间管理倾向越高，社交媒体使用强度对心理资本的负向影响越弱；进而，时间管理倾向调节心理资本在社交媒体使用强度与学业拖延之间的中介效应（有调节的中介效应）。

第 4 章 研究方法

4.1 研究对象与数据收集

本研究采用便利抽样与滚雪球抽样相结合的方式，于 2025 年 9 月至 11 月在国内三所综合性高校发放电子问卷。问卷通过“问卷星”平台进行管理，发放前由调查者在课堂或学生群中进行简要说明，强调研究的匿名性与自愿性。共回收问卷 463 份，剔除作答时间过短（< 90 秒）、规律性作答以及缺失值过多等无效问卷 51 份，最终保留有效问卷 412 份，有效回收率为 89.0%。

样本基本人口学特征如下：男生 178 人（43.2%），女生 234 人（56.8%）；年级覆盖大一至大四，分布为 22.3%、28.2%、30.1%、19.4%；学科背景涵盖人文社科（45.1%）、理工科（43.2%）与艺术类（11.7%）。

4.2 测量工具

本研究所有量表均采用国内外被广泛使用的成熟工具，并经过专家审阅与小样本预测试。所有题项采用 Likert 5 点计分，其中 1 表示“完全不符合”，5 表示“完全符合”。

4.2.1 社交媒体使用强度量表

采用 Ellison 等人（2007）编制并由邓林园等人（2022）修订的中文版社交媒体使用强度量表，共 8 个题项，涵盖使用时间、使用频率、情感依恋与日常整合四个维度。题项示例：“如果一段时间不刷社交媒体，我会感到不安。”

4.2.2 学业拖延量表

采用 Solomon 与 Rothblum（1984）编制、楚翘等修订的中文版 PASS 量表节选 12 题，涵盖任务回避与任务厌恶两个维度。题项示例：“我经常推迟课程论文的写作直到截止日期前才开始。”

4.2.3 心理资本量表

采用 Luthans 等人（2007）开发并由柯江林等人本土化修订的大学生版心理资本量表，共 16 题，包含自我效能、希望、韧性与乐观四个维度。题项示例：“面对学习困难时，我相信自己有能力解决。”

4.2.4 时间管理倾向量表

采用黄希庭等（2001）编制的青少年时间管理倾向量表，节选 15 题，涵盖时间价值感、时间监控观与时间效能感三个维度。题项示例：“我会在每周开始时为本周学习任务做出计划。”

各量表的信效度指标如表 4-2 所示，所有量表的 Cronbach α 系数均高于 0.80，组合信度（CR）大于 0.85，平均方差抽取量（AVE）大于 0.50，量表具有良好的信效度。

表 4-2 各量表信效度指标

量表	题项数	Cronbach α	CR	AVE
社交媒体使用强度	8	0.873	0.892	0.541
学业拖延	12	0.901	0.912	0.563
心理资本	16	0.918	0.926	0.582
时间管理倾向	15	0.886	0.901	0.553

注：CR 为组合信度，AVE 为平均方差抽取量。

4.3 数据分析方法

本研究使用 SPSS 26.0 进行描述统计、相关分析与回归分析，使用 Hayes 编制的 PROCESS 3.5 宏程序的 Model 4 检验心理资本的中介效应，使用 Model 7 检验时间管理倾向调节下的有调节中介效应。中介效应检验采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 法，重复抽样 5,000 次，95% 置信区间不包含零则表示效应显著。

第 5 章 数据分析与结果

5.1 共同方法偏差检验

由于本研究全部变量均通过自我报告问卷收集，可能存在共同方法偏差。研究采用 Harman 单因素法对所有题项进行未旋转的探索性因子分析，结果显示共析出 8 个特征值大于 1 的因子，第一公因子解释方差为 24.6%，低于 40% 的临界值，表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

5.2 描述统计与相关分析

各主要变量的均值、标准差及相关系数如表 5-1 所示。结果显示：社交媒体使用强度与学业拖延呈显著正相关 ($r = 0.42, p < .001$)，与心理资本呈显著负相关 ($r = -0.35, p < .001$)；心理资本与学业拖延呈显著负相关 ($r = -0.46, p < .001$)；时间管理倾向与心理资本呈显著正相关 ($r = 0.41, p < .001$)，与学业拖延呈显著负相关 ($r = -0.39, p < .001$)。各变量间的相关方向与强度均符合理论预期，可进一步进行回归分析。

表 5-1 各变量描述性统计与相关系数矩阵 (N = 412)

变量	M	SD	1	2	3	4
1. 社交媒体使用强度	3.42	0.71	1			
2. 学业拖延	3.18	0.68	0.42***	1		
3. 心理资本	3.66	0.62	-0.35***	-0.46***	1	
4. 时间管理倾向	3.51	0.65	-0.28***	-0.39***	0.41***	1

注：N = 412；*** $p < .001$ ；** $p < .01$ ；* $p < .05$ 。

5.3 假设检验

5.3.1 主效应与中介效应

在控制性别、年级与学科背景后，运用 PROCESS 3.5 宏 Model 4 检验心理资本的中介作用，Bootstrap 检验结果如表 5-2 所示。社交媒体使用强度对学业拖延的总效应显著 ($\beta = 0.40, p < .001$)，假设 H1 得到支持；社交媒体使用强度对心理资本的负向效应显著 ($\beta = -0.33, p < .001$)，假设 H2 得到支持；心理资本对学业拖延的负向效应显著 ($\beta = -0.39, p < .001$)。中介效应大小为 0.13，95% Bootstrap 置信区间为 [0.08, 0.18]，不包含零，表明心理资本在社交媒体使用强度与学业拖延之间起部分中介作用，假设 H3 得到支持。

表 5-2 心理资本的中介效应 Bootstrap 检验结果

路径	Effect	SE	Boot LLCI	Boot ULCI
总效应 (X → Y)	0.40	0.05	0.30	0.50
直接效应 (X → Y)	0.27	0.05	0.17	0.37
间接效应 (X → M → Y)	0.13	0.03	0.08	0.18

注：X = 社交媒体使用强度，M = 心理资本，Y = 学业拖延。Bootstrap 抽样 5,000 次，95% CI。

5.3.2 有调节的中介效应

运用 PROCESS 3.5 宏 Model 7 检验时间管理倾向调节下的有调节中介效应。结果显示，社交媒体使用强度与时间管理倾向的交互项对心理资本的回归系数显著 ($\beta = 0.16, p < .01$)，表明时间管理倾向显著调节社交媒体使用强度对心理资本的影响。具体结果如表 5-3 所示。

表 5-3 有调节的中介效应分析结果

时间管理倾向水平	间接效应	SE	Boot LLCI	Boot ULCI
低 (M - 1 SD)	-0.18	0.04	-0.26	-0.10
中 (M)	-0.13	0.03	-0.18	-0.08

高 (M + 1 SD)	-0.07	0.03	-0.13	-0.02
--------------	-------	------	-------	-------

注：间接效应指 $X \rightarrow M \rightarrow Y$ 的条件间接效应；Bootstrap 抽样 5,000 次，95% CI。

结果显示，随着时间管理倾向水平的提升，社交媒体使用强度对心理资本的负向影响逐渐减弱，进而通过心理资本影响学业拖延的中介效应也相应弱化，假设 H4 得到支持。简单斜率检验进一步表明，低时间管理倾向水平下，社交媒体使用强度对心理资本的负向影响最强（simple slope = -0.46, $p < .001$ ）；高时间管理倾向水平下，该负向影响显著减弱（simple slope = -0.18, $p < .05$ ）。

第 6 章 研究结论与启示

6.1 研究结论

本研究以 412 名大学生为样本，实证检验了社交媒体使用强度对学业拖延的影响机制，得到以下主要结论：第一，社交媒体使用强度对大学生学业拖延具有显著的正向预测作用，过度的社交媒体使用是诱发学业拖延的重要外部因素之一。第二，心理资本在社交媒体使用强度与学业拖延之间起部分中介作用，社交媒体使用强度通过消耗个体心理资源，间接增强其学业拖延倾向。第三，时间管理倾向在社交媒体使用强度与心理资本之间起负向调节作用，对前半段中介路径形成显著边界。整体上，本研究构建并支持了“社交媒体使用强度→心理资本→学业拖延”这一有调节的中介模型。

6.2 理论贡献

第一，从外部环境视角拓展了大学生学业拖延的前因研究。以往研究多关注人格特质、学业自我效能等内部因素，本研究将社交媒体使用强度作为外部环境刺激引入模型，回应了数字媒介时代学业行为研究的现实需要。

第二，揭示了社交媒体影响学业拖延的心理机制。本研究将心理资本作为中介变量，从资源消耗的角度阐释社交媒体使用强度对学业拖延的作用过程，丰富了资源保存理论在教育情境中的应用。

第三，明确了时间管理倾向的边界作用。本研究将时间管理倾向定位为前半段调节变量，揭示个体差异在外部诱惑—心理资源消耗链条中的重要作用，为构建更细化的有调节中介模型提供了实证支持。

6.3 实践启示

第一，高校层面应重视媒介素养教育。学校可在新生适应教育和通识课程中嵌入社交媒体使用管理模块，引导学生识别社交媒体的注意力捕获机制并形成科学使用习惯，避免在学业关键期出现高强度的非必要使用。

第二，应加强大学生心理资本建设。通过团体辅导、积极心理学课程、生涯规划训练等方式提升学生的自我效能、希望、韧性与乐观水平，使其在面对外部诱惑时具备更充足的心理资源储备，从根源上削弱社交媒体使用强度对学业拖延的影响。

第三，应加强时间管理能力训练。学校与辅导员可以推广任务清单、番茄工作法、时间区块管理等工具，引导学生建立明确的目标体系与计划机制，借助高时间管理倾向的“缓冲作用”减缓社交媒体使用强度对心理资源的消耗。

6.4 研究局限与展望

本研究仍存在若干局限：第一，研究采用横断面设计，难以严格推断因果关系，未来可进一步采用纵向追踪或日记法设计；第二，数据全部来源于自我报告，尽管共同方法偏差检验未发现严重问题，仍可能存在社会赞许性偏差，未来研究可结合行为日志、屏幕使用时间等客观数据；第三，样本主要来自国内三所综合性高校，研究结论的外推性有待进一步检验；第四，本研究仅考察了一个调节变量，未来可纳入家庭支持、同伴影响等环境因素，以更全面地刻画社交媒体使用强度对学业拖延的影响机制。

参考文献

- 蔡克勤, 陈锦, 鲍蕾 (2023). 大学生手机依赖与学业拖延的关系：错失恐惧的中介作用. 心理科学, 46(3), 612-619.
- 柴晓云, 赵丽霖, 田文君 (2021). 组织支持感与大学生心理资本的关系. 中国心理卫生杂志, 35(8), 707-712.
- 楚翹, 肖蓉, 林倩 (2010). 大学生学业拖延状况调查与分析. 中国健康心理学杂志, 18(8), 970-972.
- 陈阳, 邹文涛 (2022). 社交媒体使用与大学生主观幸福感的关系：中介调节模型. 心理与行为研究, 20(2), 215-222.
- 陈丽, 王微 (2024). 手机使用动机与大学生学业拖延的关系及其心理机制. 心理发展与教育, 40(1), 95-104.
- 邓林园, 武永新, 孔荣 (2022). 大学生社交媒体使用强度与学业适应的关系：自我控制的中介作用. 心理发展与教育, 38(2), 213-221.
- 黄希庭, 张志杰 (2001). 青少年时间管理倾向量表的编制. 心理学报, 33(4), 338-343.
- 柯江林, 孙健敏, 李永瑞 (2009). 心理资本：本土量表的开发及中西比较. 心理学报, 41(9), 875-888.
- 李莉莉, 于亚军 (2023). 学业拖延的影响路径：基于心理资本与时间管理的调节中介设计. 心理科学, 46(2), 305-312.
- 林雨, 张宁 (2022). 短视频使用与学业成绩的关系：注意力控制的中介作用. 中国青年社会科学, 41(4), 78-86.
- 刘雷, 宋昊 (2020). 手机上瘾的心理机制及其干预研究. 心理科学进展, 28(11), 1900-1912.
- 鲁焯, 郭冰冰 (2024). 互联网使用与青年心理健康的元分析. 心理学报, 56(3), 358-372.
- 司马雨佳, 鲍振宙 (2023). 大学生学业拖延与创造力倦怠的关系. 心理与行为研究, 21(1), 89-95.
- 宋震, 杜炎 (2022). 心理资本干预对大学生学业拖延的影响研究. 中国特殊教育, (5), 88-94.

- 王佳佳, 蒋以仁 (2021). 社交媒体多任务与学业动机的关系. *高等教育研究*, 42(7), 80-89.
- 王宁, 赵阳 (2020). 高校学业辅导与手机使用管理的实践探索. *高校辅导员学刊*, 12(5), 41-46.
- 谢昂, 庄奇 (2019). 高校学生课业拖延行为的能动性干预研究. *现代教育技术*, 29(3), 75-82.
- 徐佳荧, 周仁来 (2021). 手机时代、社交媒体与大学生身份认同. *青年研究*, (4), 24-31.
- 张琪, 何艳 (2020). 中国青年手机使用与学业拖延的纵向追踪研究. *心理发展与教育*, 36(6), 723-731.
- 周浩, 陈雷 (2024). 心理资本干预课程对大学生学业坚持性的提升效果. *中国高教研究*, 40(2), 113-122.
- 周靖, 赵姮 (2023). 社交媒体上瘾的诊断与干预：一项实证研究. *心理与行为研究*, 21(3), 405-412.
- 中国互联网络信息中心 (2025). 第 55 次中国互联网络发展状况统计报告. 北京：中国互联网络信息中心.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood. *Developmental Psychology*, 46(5), 1132-1146.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.

- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychological Science*, 23(6), 582-588.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things do not come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212.
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191-198.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149-159.
- Wang, J., & Wang, H. (2020). The relationship between social media use and academic procrastination: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 110, 106395.

致 谢

论文付梓之际，谨向我的导师王慕白副教授致以最诚挚的谢意。从选题立意、方案打磨到问卷设计、数据分析与成稿修订，老师始终以严谨的治学态度与温和的引导方式给予我细致指点。同时感谢心理与教育学院心理学教研室各位老师课堂内外的悉心教诲，感谢同门师兄师姐和同窗好友共同度过的研讨与互助时光，感谢家人一以贯之的理解与鼓励。前路漫漫，我将秉持热爱、继续前行。