

# 从未来时间透视视角看如何通过目标减轻大学生的焦虑水平

张闪闪

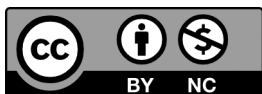
广西师范大学教育学部心理学系，桂林

**摘要** | 概述当前大学生焦虑的现状，归纳有关未来时间透视的研究结果，在已有研究基础上提出提高未来时间透视水平、进而降低大学生焦虑水平的方法—制定目标，并给出目标制定的具体方法。

**关键词** | 大学生焦虑；未来时间透视；目标制定

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 大学生焦虑

大学阶段是个体形成自我同一性的关键时期，个体在这一阶段的自我探索过程中会出现许多心理健康问题，其中焦虑已经成为困扰当代大学生的主要心理问题之一<sup>[1]</sup>。焦虑通常是指个体在没有实现自己预想的目标或者遇到自己无法克服的障碍时产生的紧张、不安、害怕等情绪<sup>[2]</sup>，它是一种不受控制的、持续的、消极的、主要面向未来的情绪<sup>[3]</sup>。焦虑会进一步给个体带来一系列不良影响，如对学习和生活等产生倦怠、损害个体的正常功能、甚至是诱发更为严重的身心疾病<sup>[4]</sup>，根据引发焦虑的原因不同，大学生焦虑也可分为不同的类型。

### (1) 考试焦虑

考试焦虑是当个体处于考试或被评价环境时产生的一种负面情绪。严重的考试焦虑率会伴随着严重的心理和生理反应，这不仅会影响学生的学习效率及考试的发挥，甚至会影响个体的身心健康。研究表明，大学生考试焦虑呈逐年上升趋势，近 15 年来，中国学生考试焦虑发生率平均高达 22.32%<sup>[5]</sup>。

### (2) 社交焦虑

社交焦虑是指个体在与他人交往或即将与他人交往时，因害怕尴尬或担心给他人造成不良印象而产

生的一种担忧、恐惧情绪。美国的一份全国共患病调查结果显示,社交焦虑是仅次于抑郁症、酒精上瘾的第三大较常见的精神障碍<sup>[6]</sup>。互联网、智能手机的普及使当代大学生在中小学时期缺乏与同伴的现实交互,也导致了当代大学生较为严重的社交焦虑问题。研究表明,当前我国大学生存在社交焦虑的比例高达10%~33%,且该比例有逐年上升的趋势。

### (3) 就业焦虑

就业焦虑是面临就业情景时产生的一种担忧、紧张情绪,这是一种状态性焦虑,伴随整个就业过程。近年来,高校毕业生人数屡创新高,随之而来的就是就业难的问题。就业形势的严峻,使得大学生面临较大的就业压力,随之产生了就业焦虑问题,这不仅会给大学生的身心健康带来危害,也不利于高校就业工作的推进与社会的发展。2021年《中国国民心理健康发展报告》指出就业焦虑是大学毕业生面临的较为严重的心理健康问题之一<sup>[7]</sup>。

### (4) 经济焦虑

经济的快速发展使得物价大幅度提升,当代大学生需要更多的资金来支持自己的日常生活。另外,大学生刚从十分受约束的高中过渡到相对自由的大学阶段,其消费需求和欲望都大幅度提升,攀比心理也使得他们花费更多资金来满足自己的自尊心。但是大学生的经济来源较为单一,主要靠父母的支持,对于一些家庭相对不富裕的学生来说,较少的生活费和较高的消费欲产生了矛盾,引发了他们较为严重的经济焦虑问题。

综上,当代大学生焦虑问题日益突出,给更为严重的心理疾病,如抑郁埋下了隐患,寻找便捷高效的方法帮助大学生减轻焦虑水平是至关重要的。

## 2 未来时间透视

时间作为四维时空中的其中一维<sup>[8]</sup>,不仅客观存在于现实世界,而且作为一种主观概念存在于个体的思想中,这种主观意义上的时间被称为“心理时间”<sup>[9]</sup>。在心理学领域,相较于客观存在的“物理时间”,主观的“心理时间”似乎更受重视,因为它会对个体的心理或行为产生重大影响。在所有与“心理时间”有关的概念中,时间透视是其中的一个重要组成部分,它是指个体将认知投入到过去、现在或未来的程度及内容<sup>[10]</sup>。未来时间透视作为时间透视的一个细化领域,因其对个体的积极作用而备受研究者青睐。已有研究表明未来时间透视与个体的诸多积极心理特质(如乐观)存在正相关,与个体的诸多消极心理特质(如焦虑、抑郁)存在负相关<sup>[11]</sup>。

### 2.1 未来时间透视的定义

虽然以往研究者对未来时间透视的定义并不统一,但都聚焦了未来的某一关键特征,这种针对未来某一方面进行的界定似乎更有利于开展有针对性的研究。例如,卡斯滕森等人(1999)关注个体对未来有限性的感知,将未来时间透视定义为个体认为剩余时间是开放的还是有限的程度。他们指出,具有开放未来时间透视的个体倾向于使用关注问题本身的应对策略以促进问题的解决,而未来时间透视有限的个体更倾向于使用情感策略来丰富他们的情感体验<sup>[12]</sup>。努尔米(1989)认为未来时间透视包括三个基本成分:动机、规划和评价。动机是指个体对未来的憧憬或期待,规划是指个体将付出多大努力去实现

自己对未来的期待,评价是指个体认为这些期待在多大程度上可以实现<sup>[13]</sup>。哈斯曼(1998)将未来时间透视定义为实现未来目标的一种工具<sup>[14]</sup>。结合以往对未来时间透视的定义,我们将未来时间透视定义为相较于过去和现在,个体将认知投入到未来的程度,以及对待未来的期待和规划。

## 2.2 未来时间透视与心理健康的关系

以往研究表明,未来时间透视对个体的心理和行为可以带来诸多积极的影响。如更高的学术成就<sup>[15]</sup>、更高的生活满意度<sup>[16]</sup>、更成功的人生<sup>[17]</sup>、更好的健康状态<sup>[18]</sup>、较低的孤独感和抑郁症状<sup>[19]</sup>等。未来时间透视对心理健康的积极影响源自多个方面,杨晴等人提出,未来时间透视水平高的个体具有较强的自我控制力<sup>[20]</sup>,他们更能抵御诱惑,保持健康的饮食,坚持锻炼,从而拥有更健康的体魄,更少受肥胖的困扰;加布里埃尔的研究发现,对未来的积极期望有助于提高个体的学习动机<sup>[21]</sup>,从而使其拥有更高的学术成就;嘉桂等人的一项研究发现,进行未来时间透视干预的个体在之后的选择任务中表现出了更高的延迟满足能力<sup>[22]</sup>;未来时间透视水平高的个体还具有较强的职业适应性,从而使其更容易在学习、工作中获得成功<sup>[23]</sup>。相反,那些具有现在或过去时间导向的个体则更有可能面临许多负面结果,如具有未来时间导向的个体更有可能面临消极与情绪低落<sup>[24]</sup>,犯罪可能性增大<sup>[25]</sup>,更可能从事冒险行为(如高速驾驶、酒后驾驶、不戴头盔开车等)<sup>[26]</sup>等问题。

## 2.3 影响未来时间透视的因素

帮助个体培养未来时间透视的特质将有助于个体的成长和发展。那么,是什么影响或决定了个体的时间透视类型呢?个体的时间透视类型是否可以改变呢?心理学研究者们认为青少年时期是个体对现在和未来认知发展的重要时期<sup>[27]</sup>,研究表明,个体在成长过程中会受到各种因素的影响,从而形成某种相对稳定的时间透视。例如,国家层面的时间观会无形地渗透到个体身上,相较于拥有较短历史的欧美国家,中国公民通常更关注过去,因为中国文化有悠久的历史及尊重祖先的传统<sup>[28]</sup>;个体所受的教育也会对个体的时间透视产生潜移默化的影响:惩罚式教育可能会使个体形成现在时间透视,进而增加个体的犯罪概率;满足儿童需求并提倡延迟满足的教育会促使儿童形成未来时间透视,个体的年龄与父母受教育程度也与个体的未来时间透视呈正相关<sup>[16, 29]</sup>。不过,个体的时间透视类型或水平并不是一成不变的,除了外部环境等稳定因素的影响,个体水平的差异也是时间透视的一个重要影响因素,例如衰老、重大生活事件等<sup>[17]</sup>,对个体自身进行干预有望改变他们的时间透视类型。

# 3 未来时间透视干预

## 3.1 目标与时间透视

在个体对未来的想法中,追求预期目标的动机及实现未来目标的计划占据了绝大部分<sup>[29]</sup>。阿努什凯维奇针对目标、计划的干预也被表明可以提高个体的未来时间透视,他们的干预包括阿德金斯生活技能课程中的三个部分:“我是谁”“我想去哪里”“为个人目标做计划和制定职业规划”,结果表明,与对照组相比,干预组的未来时间透视显著增加,具体而言,干预组在希望、连续性和乐观方面均有所

提高<sup>[30]</sup>。在一项针对高中生职业未来时间透视干预中,也将目标与计划作为主要干预内容,结果表明,干预组的未来时间透视倾向显著提高<sup>[31]</sup>。由此可见,明确目标有望帮助大学生提高未来时间透视水平,进而降低其焦虑水平。此外,明确未来目标并为之做规划可以消除对未来的不确定感,有望增强个体的适应性<sup>[31]</sup>,有助于个体的成长与发展<sup>[32]</sup>。但是,人类作为最高等的生物,其目标多种多样,如何制定合理且有效的目标是一个值得思考的问题。

### 3.2 制定目标的方法及要求

目标是未来导向的,对目标的干预可以提升个体的未来时间透视水平。但并不是所有针对未来的思考均能提高个体的未来时间透视水平,马克里尼古拉等人的一项研究发现,不切实际的、没有依据的幻想反而会损耗个体的能量,进而引发焦虑情绪。因此,若想达到良好的效果,需要制定合理且有效的目标<sup>[33]</sup>,目标制定的方法如下。

(1) 目标应尽可能具体<sup>[34]</sup>。如“完成毕业论文的选题背景部分”而不是“要努力写论文”,最好给每个具体目标设置一个截止期限,如“三天内完成第一单元的复习”。目标越具体,注意力的感知精度就会越高,精力越集中,学习和工作的效率便会提升。

(2) 目标应处于最近发展区。维果茨基提出了“最近发展区”的概念,他认为,儿童的发展有两个水平,一是现有的发展水平,二是潜在的发展水平,这两个发展水平之间的区域就叫作“最近发展区”。最近发展区既超越了舒适区,又不至于因超过个体能达到的上限而使个体产生挫败感。因此,应制定那些超越自己现有水平及能力但跳一跳能够得着的目标。

(3) 用积极正向的方式表述目标。目标可以分为多种类型。一方面,根据个体目标的内在驱动力,可以将目标分为掌握目标和表现目标<sup>[35]</sup>,个体以掌握某种知识、技能、完成某项任务为动力的目标称为掌握目标,例如“我希望掌握英文这一门语言”;以超越他人为动力的目标称为表现目标,如“我希望考班级第一”。另一方面,根据语义表达方式的不同,目标又可分为趋向成功和避免失败两大类<sup>[36]</sup>。趋向目标的表述方式是积极正向的,如“我希望可以专心看文献”;避免目标的表述方式是负面消极的,如“不希望有人打扰我”。将两者结合起来,就组合成了四种目标类型:掌握—趋向型目标、掌握—避免型目标、表现—趋向型目标、表现—避免型目标。以往研究表明,掌握—趋向型与表现—趋向型目标与焦虑显著负相关<sup>[37]</sup>。因此,为缓解焦虑情绪,最好以正向积极的方式来表达自己的目标,比如当你不希望明天上课迟到时,可以转变这种表述为“我希望明天可以按时到达班级”,积极正向的语言可以无形中改善心理状态。

## 4 总结

个体产生焦虑大多是因为对未发生事件的无理由担忧,未来时间透视水平高的个体具有较好的适应性、较强的延迟满足能力、较大的前进动机,从而使个体能更好地应对未来的挑战,而不是感到担忧、害怕。虽然未来时间透视水平受许多稳定因素的影响,在个体成长过程中会潜移默化形成某种相对稳定的时间透视类型,但可以通过自主干预和训练来提高未来时间透视水平。目标是个体在思考未来时的重要及主要内容,已有研究表明目标干预可以提高个体的未来时间透视水平,其背后原因或许是因为目标引导个

体将目光放在未来。

同时,要想达到最佳效果,目标的制定也要讲究一定的方法,所指定的目标要满足一定的要求。具体来说,制定的目标应尽可能具体、制定处于最近发展区内的目标、用积极正向的方式表达目标,这样既可以降低焦虑水平,又能使制定的目标发挥其实际作用,带来更多的效益。

## 参考文献

- [1] 张志松,李福华.虚拟现实心理放松系统干预大学生焦虑情绪的研究[J].教师教育研究,2018(2):88-93.
- [2] 田野,于晓亮.大学生手机依赖、焦虑与大五人格的关系研究[J].辽宁师范大学学报(社会科学版),2023(3):58-63.
- [3] Leila C, Christian H, Juergen F. Mind wandering and depression: a status report [J]. Neuroscience and biobehavioral reviews, 2021, 133(3).
- [4] Ramli H N, Alavi M, Mehrinezhad S, et al. Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness [J]. Behavioral Sciences, 2018, 8(1).
- [5] 董军强,陈建勇.核心自我评价、应对方式对大学生考试焦虑的影响[J].科技通报,2013,29(1):209-214.
- [6] Watson D, Friend R. Measurement of social-evaluative anxiety [J]. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1969, 33(4):448-457.
- [7] 彭蓉.上行社会比较对大学生就业焦虑的影响:相对剥夺感与失败恐惧的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(9):1389-1394.
- [8] 向义和.浅谈广义相对论的创立之四 闵可夫斯基四维时空的提出与应用[J].大学物理,2015,34(10):28-34.
- [9] Suddendorf T, Corballis C M. The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? [J]. Behavioral and Brain Sciences, 2007, 30(3):299-313.
- [10] Zimbardo G P, Boyd N J. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1999(77):1271-1288.
- [11] 戴必兵,张国华.大学生时间透视与焦虑的关系:应对方式的完全中介效应[J].中国特殊教育,2011(8):77-80.
- [12] The Role of Time in the Setting of Social Goals Across the Life Span [M] // Thomas M, Hess, Fredda Blanchard-Fields. Social Cognition and Aging. Academic Press, 1999: 319-342.
- [13] Nurmi E J. Planning, motivation, and evaluation in orientation to the future: a latent structure analysis [J]. Scandinavian Journal of Psychology, 1989(30).
- [14] Husman J. The effect of perceptions of the future on intrinsic motivation. Unpublished doctoral dissertation [D]. Austin, Texas: University of Texas, 1998.
- [15] Peetsma T, Veen D V I. Relations between the development of future time perspective in three life domains, investment in learning, and academic achievement [J]. Learning and Instruction, 2010, 21(3):481-494.
- [16] Xiaobao L, Xinyue Z, Houchao L. The longitudinal relationship between future time perspective and life satisfaction among Chinese adolescents [J]. Personality and Individual Differences, 2023, 202(2).



- [ 17 ] Shipp J A, Aeon B. Temporal focus: Thinking about the past, present, and future [ J ] . Current Opinion in Psychology, 2019 ( 26 ) : 37–43.
- [ 18 ] Lindstrom R S J, Blum W R, Cheng L T. Future orientation: a construct with implications for adolescent health and wellbeing [ J ] . International journal of adolescent medicine and health, 2014, 26 ( 4 ) : 459–468.
- [ 19 ] Bergman S Y, Segel–Karpas D. Future time perspective, loneliness, and depressive symptoms among middle–aged adults: a mediation model [ J ] . Journal of Affective Disorders, 2018 ( 241 ) : 173–175.
- [ 20 ] Qing Y, Kees B D V, Yaqin L. Intolerance of uncertainty, future time perspective, and self–control [ J ] . Personality and Individual Differences, 2021: 177.
- [ 21 ] Gabriele O, Doris M. The motivating function of thinking about the future: expectations versus fantasies [ J ] . Journal of personality and social psychology, 2002, 83 ( 5 ) .
- [ 22 ] ChiaKuei L, LiLing L. Delay discounting, time perspective, and self–schemas in adolescent alcohol drinking and disordered eating behaviors [ J ] . Appetite, 2021, 168 ( 12 ) .
- [ 23 ] Soyoung B, Chunlei W, Miyoung K. Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross–national comparison [ J ] . Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education, 2021, 29 ( 1 ) .
- [ 24 ] Webley P, Nyhus K E. Parents’ influence on children’s future orientation and saving [ J ] . Journal of Economic Psychology, 2005, 27 ( 1 ) : 140–164.
- [ 25 ] Louis J G V, Margit A, Denis R, et al. Punitive Parenting and Delinquency: The Mediating Role of Short–term Mindsets [ J ] . The British Journal of Criminology, 2018, 58 ( 3 ) .
- [ 26 ] Zimbardo G P, Keough A K, Boyd N J. Present time perspective as a predictor of risky driving [ J ] . Personality and Individual Differences, 1997, 23 ( 6 ) : 1007–1023.
- [ 27 ] Husman J, Shell F D. Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective [ J ] . Learning and Individual Differences, 2007, 18 ( 2 ) : 166–175.
- [ 28 ] Macrynika N, Goklani S, Slotnick J, et al. Positive future–oriented fantasies and depressive symptoms: Indirect relationship through brooding [ J ] . Consciousness and Cognition, 2017 ( 51 ) : 1–9.
- [ 29 ] Baumeister F R, Hofmann W, Summerville A, et al. Everyday thoughts in time: Experience sampling studies of mental time travel [ J ] . Personality and Social Psychology Bulletin, 2020, 46 ( 12 ) : 1631–1648.
- [ 30 ] Anuszkiewicz M T. The psychology of career consciousness: Modifying temporal experience [ J ] . Dissertation Abstracts International, 1983 ( 43 ) .
- [ 31 ] Marko W K, Savickas L M. Effectiveness of a career time perspective intervention [ J ] . Journal of Vocational Behavior, 1998, 52 ( 1 ) : 106–119.
- [ 32 ] Seijts H G. The importance of future time perspective in theories of work motivation [ J ] . The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 1998, 132 ( 2 ) : 154–168.
- [ 33 ] Li–Jun J, Tieyuan G, Zhiyong Z, et al. Looking into the past: cultural differences in perception and representation of past information [ J ] . Journal of personality and social psychology, 2009, 96 ( 4 ) : 761–769.
- [ 34 ] G · P · 拉西姆, E · A · 洛克, 黄燕. 目标设置理论 [ J ] . 企业管理, 2000 ( 9 ) : 53–54.
- [ 35 ] Dweck C J. Motivational processes affecting learning [ J ] . American Psychologist, 1986, 41 ( 10 ) : 1040–1048.

- [ 36 ] Elliot J A. Approach and avoidance motivation and achievement goals [ J ] . Educational Psychologist, 1999, 34 ( 3 ) : 169–189.
- [ 37 ] 王宽明, 夏小刚. 自我效能感、成就目标对考试焦虑的影响研究 [ J ] . 教学与管理, 2012 ( 30 ) : 153–155.

## How to Reduce the Anxiety Level of College Students through Goals —From the Future Time Perspective

Zhang Shanshan

*Department of Psychology, Guangxi Normal University, Guilin*

**Abstract:** This paper summarizes the current situation of college students' anxiety, summarizes the research results of future time perspective, and proposes a method to improve the level of future time perspective and reduce the anxiety level of college students on the basis of existing research.

**Key words:** Anxiety level of college students; Future time perspective; Goals