基于大学生认知谬误中确认偏误和自利归因偏差的研究

摘 要

大学生是社会中一个独特且重要的群体，他们正处于人生的转折点，面临诸多学术、社会和心理挑战。在认知心理学中，认知谬误是指人们在思考、判断和决策过程中，偏离逻辑和理性的一种系统性偏差。大学生作为一个正在经历认知和情感双重发展过程的群体，特别容易受到各种认知谬误的影响。这不仅与他们的心理成熟度有关，还与他们所处的教育环境、社会压力以及个体差异密切相关。然而，在这一阶段，他们的认知能力和判断力尚未完全成熟，容易产生各种认知谬误，尤其是确认偏误和自利归因偏差甚至会同时出现，对个体带来深远影响。这些认知谬误不仅影响他们的学业表现和社会生活，还可能对他们的未来发展产生深远的影响。本文旨在通过对大学生常见认知谬误的分析，探讨其产生的原因，并提出相应的应对策略，以帮助大学生更好地认识自我、提升认知能力，从而在学业和生活中取得更大的成功。

关键词：认知谬误，自利归因偏差，认知偏误，大学生心理发展，大学生认知

正 文

（一）确认偏误：

确认偏误的概念源于心理学和行为经济学，指的是人们倾向于寻找、解释和记住支持自己先前观点或信念的信息，而忽略或低估与之相矛盾的信息。这种认知偏差在大学生的学习和生活中表现得尤为明显。大学生通常会根据已有的知识和经验做出判断，容易陷入确认偏误的陷阱。例如，在团队合作中，他们可能会偏向选择与自己观点相似的人，忽略其他可能更具建设性的意见，从而导致决策失误。这种偏误的产生源于人类天生的认知保守性和对认知一致性的追求。当个体面临不确定性或复杂信息时，倾向于选择与自身信念一致的信息来减少认知负荷和避免认知失调。此外，社交压力和自尊需求也促使大学生更愿意接受支持自己观点的信息，以维持自我认同和群体认同。

确认偏误的影响是多方面的。在学术领域，确认偏误可能导致大学生在研究过程中忽视反对证据，从而得出偏颇的结论。例如，在撰写论文时，如果学生只引用支持其假设的研究，而忽略反驳的文献，其结论可能缺乏全面性和可靠性。这种情况在研究方法论中被称为“选择性引用”或“选择性报告”。选择性引用会导致研究结论的不可靠性，进而影响学术研究的整体质量。在社交方面，确认偏误可能导致学生只与持相同观点的人交往，形成“回音室”效应，进一步巩固已有的偏见和误解。这不仅限制了他们的视野，也可能导致社会关系的单一化和狭隘化。回音室效应指的是在某一封闭的社交圈子里，人们不断重复和强化已有的观点和信念，排斥不同意见，从而使得偏见和误解不断加深。此外，在职业选择和职业发展过程中，确认偏误可能使学生忽视某些潜在的职业机会，只考虑与其已有兴趣和能力相符的选项，进而影响其职业发展和个人成长。概括来说，确认偏误作为认知谬误的一个方面，其影响是由个人选择和社会环境共同作用的结果。

在心理学研究中，情绪对确认偏误也有着深远的影响。例如，《负性认知偏向与消极情感的链式中介》一文指出，情绪状态可以显著影响确认偏误的程度。研究表明，乐观与大学生抑郁之间存在显著的负相关关系，负性认知偏向和消极情感在这一关系中起到了重要的中介作用。具体来说，乐观不仅直接影响抑郁水平，还通过负性认知偏向和消极情感的链式中介作用间接影响抑郁水平。这些研究结果拓展了对大学生心理健康的理解，揭示了确认偏误在认知和情感过程中的作用机制，也提示我们通过调节情绪是一条可行的应对路径。

综合来看，为了应对确认偏误，大学生需要培养批判性思维能力，积极寻求不同观点和反驳意见。批判性思维是一种主动、持续、审慎的思考方式，旨在评估、分析和改进思维过程。通过培养批判性思维，大学生可以更有效地识别和避免确认偏误。同时，培养开放的心态和反思的习惯也有助于大学生认识到自身偏见，进而做出更加理性的判断。例如，在面对复杂的社会现象或学术争议时，大学生应当学会查阅多方资料，听取不同声音，避免因偏信单一信息而导致判断失误。通过这种方式，他们不仅可以提升自己的认知水平，还能够在与他人的交流中表现出更大的包容性和理解力，从而更好地适应未来多变的社会环境。

此外，大学生应学会利用科学的方法来验证信息的可靠性，而不是依赖于小红书和知乎等网络平台进行信息的收集。科学的方法包括对比多个来源的信息、进行实证研究和数据分析等，这些方法可以帮助学生更加客观、全面地了解和评估信息的真实性。例如，在研究某一社会现象时，学生可以通过设计问卷调查、进行实验研究或查阅统计数据等方式来获取第一手资料，从而在更大程度上避免确认偏误带来的影响。

（二）自利归因偏差：

自利归因偏差是指个体倾向于将成功归因于内部因素（如个人能力和努力），而将失败归因于外部因素（如运气和环境）。在大学生群体中，这种偏差在学术评估、职业选择以及日常生活中都表现得尤为明显。例如，当学生在考试中取得高分时，他们通常会归因于自己的聪明和勤奋；而当他们在考试中失利时，则倾向于归因于试题过于困难或运气不好。这种自利归因偏差帮助个体维护自尊，但也可能导致他们无法正确认识自身的不足，进而影响自我提升。

随着社会的快速发展和竞争压力的增大，“内卷”一词在网络上快速流行，大学生常用内卷来形容他们在生活和学习中的非理性竞争。在这种“被自愿”的竞争中，大学生往往表现出反感抵触的消极情绪，但又被群体裹挟，难以脱身。许多人将内卷化当作自己不努力的借口，产生自利归因偏差，即将自己的成功或优点归因于内部因素，而将自己的失败或不足归因于外部因素，逐渐在内卷化潮流中迷失自我，形成空虚焦虑心理，不利于自我认知和自我发展。

从社会心理学视角来看，自利归因偏差的形成主要与以下因素有关：首先，自我保护机制是个体倾向于通过这种归因方式来保护自尊，避免因为失败而产生自我怀疑。自我保护机制是一种心理防御机制，旨在维持和提升个体的自我价值感。其次，认知失调理论认为，当实际结果与预期不符时，个体会通过调整归因方式来减少认知失调带来的不适感。认知失调理论由社会心理学家莱昂·费斯廷格提出，指的是个体在面对矛盾或不一致的信息时，会感到心理不适，并通过改变信念或行为来减少这种不适感。最后，社会比较理论指出，在与他人比较时，个体倾向于通过强调内部归因来提升自我形象，从而在竞争中占据有利位置。社会比较理论由莱昂·费斯廷格提出，强调个体通过与他人比较来评估自己的能力和表现。

自利归因偏差在学术和职业选择中带来的影响尤为显著。在学术领域，这种偏差可能导致学生无法正确认识和改进自身的不足。例如，当学生在某门课程上表现不佳时，他们可能会将责任推卸给外部因素，而不去反思自己的学习方法和态度。相反，当他们取得好

成绩时，则容易产生过度自信，忽视进一步提升的必要性。这种过度自信会导致学生在未来的学术和职业生涯中遭遇挫折。自利归因偏差还可能使学生在面对学术挑战时缺乏动力和责任感，从而影响他们的学习效果。在职业选择中，自利归因偏差可能使学生无法全面评估职业选择的优缺点，导致职业发展受到限制。例如，某些学生可能会因为一次成功的实习经历而高估自己在某一领域的能力，从而忽视了其他更适合自己的职业机会。这种过度自信会影响他们的职业决策，进而影响其职业发展和个人成长。

为了克服自利归因偏差，大学生需要培养批判性思维和自我反思能力。批判性思维是一种有目的、系统的思维方式，旨在评估和改进思维过程。自我反思能力是指个体对自己行为、思想和情感的深刻理解和评估。通过培养批判性思维和自我反思能力，大学生可以更有效地识别和纠正自利归因偏差。具体而言，可以通过以下几种方式来减弱自利归因偏差的影响：

首先，建立多元归因视角。鼓励学生在面对成功和失败时，从多个角度分析原因，避免简单地归因于单一因素。多元归因视角有助于学生全面理解和评估事件的复杂性，进而做出更合理的决策。

其次，增强反馈机制。通过教师和同学的反馈，帮助学生客观认识自己的优点和不足，促进自我改进。反馈机制是一种重要的学习和发展工具，可以帮助学生识别和纠正自己的错误和不足，提升其学术和职业能力。

再次，培养积极应对策略。从积极心理学视角出发，帮助学生建立积极的应对策略，如设定合理目标、逐步提升自我效能感等。积极应对策略可以帮助学生更有效地应对压力和挑战，提升其心理健康和适应能力。

（三）结语：

在当今复杂多变的社会环境中，大学生的认知过程显得尤为重要。经过无数研究和实例的验证，我们不难发现，确认偏误、自利归因偏差等认知谬误，如同隐形的绊脚石，悄无声息地影响着大学生的决策和判断。这些谬误可能导致他们过度依赖已有的观点，忽视新的信息，或者将成功归因于自己，而将失败归咎于外部因素。

然而，这并不意味着大学生必须被这些谬误所束缚。事实上，通过一系列的努力和策略，大学生可以有效地应对这些挑战，提升自己的认知水平和心理素质。首先，培养批判性思维是关键。它要求大学生在接收信息时保持警觉，不盲目接受，而是进行深入的分析和评估。其次，增加信息来源也是必要的。多样化的信息来源可以帮助大学生更全面地了解问题，减少因为信息单一而导致的偏见。此外，自我反思同样重要。通过定期回顾自己的行为和决策，大学生可以发现自己的认知谬误，并采取措施加以纠正。同时，情感支持也不容忽视。在面临困难和挑战时，情感的支持和慰藉可以帮助大学生保持冷静和理智，避免情绪化的决策。

要实现这些目标，仅仅依靠大学生的个人努力是远远不够的。教育者和社会各界也需要发挥重要的作用。教育者应该在教学中注重培养学生的批判性思维和独立思考能力，帮助他们建立正确的认知观念。同时，社会各界也应该提供支持和引导，为大学生创造一个更加开放、包容和多元的环境，让他们有机会接触到不同的观点和信息，从而拓宽视野，提升认知。

综上所述，面对确认偏误、自利归因偏差等认知谬误的挑战，大学生需要培养批判性思维、增加信息来源、进行自我反思以及获得情感支持。同时，教育者和社会各界也应该发挥积极的作用，共同支持和引导大学生提升认知水平和心理素质。只有这样，大学生才能在不断变化和充满挑战的社会中，保持清晰的头脑和积极的心态，走向更加美好的未来。

参考文献

[1] 田梦,大学生内卷化的自利归因偏差及积极心理应对[J]高校辅导员学刊2024(3):16-2

[2] 冯 蓉，吴悦悦，乐观与大学生抑郁的关系：负性认知偏向与消极情感的链式中介[J] 《心理学探新》2024(1):66-73