

# 难懂的“自利性偏差”，其实无所不在

## 心理聊吧

栏目主持人

扬子晚报/紫牛新闻记者 王睿

热门综艺《奇葩说》最近一期中，在讨论“20岁有个一夜成名的机会，该不该要？”这个辩题时，反方辩手席瑞提到了一种心态，叫做“自利性偏差”。采访中，心理专家告诉记者，其实生活中这种心理很常见，输了比赛、考砸了、创业失败了，甚至上班迟到了，大家总能找到各种“理由”为失败“归因”。生活中，需要警惕陷入“归因偏差”，让我们既不沉迷于对他人的羡慕中，也不会活在盲目乐观的自我安慰中。扬子晚报/紫牛新闻记者 张楠

### 给自己的错误找理由，原来是“自利性偏差”

席瑞在节目中提到，安妮·杜克在《对赌》一书中解释了一个问题，为什么在牌桌上一夜暴富的人，最后往往会输得倾家荡产？原因在于，这些人看到别人赢了钱，就会觉得是运气，而自己赢了钱，就觉得是实力。同时看到别人输了钱，就认为他技术差，而自己输了钱，就只会怪自己不走运。但凡赢了一次钱，就觉得自己次次都能赢，最后血本无归，这种心态就叫“自利性偏差”。

对于第一次听到“自利性偏差”这个概念的人们来说，又长知识了。什么是“自利性偏差”？国家二级心理咨询师韩宁告诉记者，这个概念指对自己的成功往往做个人归因，对失败做情境归因；而对别人的成功倾向于做情境归因，对失败做个人归因。用对自己有利的一面来判断客观事物，把不好的、错误的原因归于其他人或者外因，这种归因错误很容易导致偏见和对对方的刻板印象。

这是一种普遍存在的心理学现象，只有真正理解了这一概念，才能更好地认识自己，并成为更好的自己。

### 掩盖自身不够优秀，是维持自尊的“保护机制”

“自利性偏差”听起来很学术，但在生活中很常见。韩宁对记者表示，“在情感层面，也经常会出现‘自律性偏差’。一个人失恋了，会在对方身上找很多原因，很少会在自己身上找原因。”

南京五中心理专家杨静平告诉记者，所谓“自利性偏差”，就是一种不成熟的归因方式，青少年中也很常见。因为这个年龄段的孩子，为了证明自己，显示自己的存在，会有“自我中心”“目中无人”的阶段特点。当考试没考好，他可能会说“试卷太难了”，而不是“我不行”。把考试没考好的原因归为试卷难度大，一方面可以掩盖自己不够优秀的事实，另一方面可以为粗心、努力程度不够找借口。把失败的原因归于外界因素，可以掩盖自己的能力不足，在一定程度上能够维护自尊和自信。但随着阅历的加深，眼界打开，这种自恋情结会化解。

可以说，“自利性偏差”是一种自我防御机制，用以保护自己的自尊心。

### 无法客观看待自我能力，最终将影响人生观和价值观

“自利性偏差”会带来什么危害呢？韩宁表示，尽管“自利性偏差”情有可原，但是如果一个人经常受“自利性偏差”的影响，就会以偏概全，无法客观地看待事实真相和自我能力。久而久之，习惯性地为自己开脱，推卸责任，在这个过程中把自己当做受害者，受困一生。不同的归因方式会影响到我们的人生观和价值观。这也是为什么有的人能够发现自己的问题，及时改正、进步，而有的人只会抱怨别人、原地踏步。

生活中，人们很容易陷入“归因偏差”，所以当我们遇到某件事情、评价某个事件时，一定要站在不同的角度上全面地看待。避免因为“归因偏差”，而出现以偏概全的情况。只有站在不同的角度，才能更客观地看待他人和自己。

### 一点建议>> 从打破自我假设开始

要想不受“自利性偏差”带来的影响，在生活中，就不要扭曲事实，只有打破自我假设，才不会为自己的痛苦、失败寻找借口。辩手席瑞在节目中也提及：“看待别人的成功，多看看别人的付出；看待自己的成功，多看看别人对自己的帮助。看待自己的失败，多看看自己的能力不足；而看待别人的失败，就多看看他面临的外部因素。”

韩宁认为，如果想让自己有一个非常正确的价值观，建议：一、做事言出必行，言出必准。二、做事有所不为，有所必为。三、接受自己，肯定自己。

让我们既不沉迷于对他人的羡慕中，也不会活在盲目乐观的自我安慰中。在面对不如意时，我们要调整好自己的心态。避免情绪过于激动，更不要在情绪不稳定的情况下去分析事件原因，因为这时候，我们往往容易把过错推给他人，或是盲目否定自我，这些都是不可取的。

杨静平告诉记者，成功之后不能骄傲，失败了也要越挫越勇。即便现实中没有被认可，也要努力做到自信有力量，淡定满足地去生活。“如果非要评判自己的成败，既要看到自身才华和努力，也要考虑客观因素，成功了要感谢别人的帮助，失败了也不要过度自责，继续在专业上精进自己，这才是一个健康成熟的心态。”

## 有一种职业叫“父母”

### 心理华



冯华 青年作家、影视编剧。擅写推理小说，作品横跨小说、电影、电视等多个领域。现为中国电影家协会理事、江苏省电影家协会副主席。

新年伊始，备受瞩目的《中华人民共和国家庭教育法（草案）》正式提请十三届全国人大常委会第二十五次会议审议。这也意味着，家庭教育正式纳入国家教育事业发展规划和法治化管理轨道。

此前的2020年5月，全国政协委员、天津市南开区政协副主席许洪玲就曾建议：在社区举办家长课堂，建立“家长教育指导工作室”，结业的家长颁发“合格父母上岗证”。

当时新闻刊出，立刻在网上引起热议。有人说：“管天管地还管到别人家庭里来了？”

有人问：“这个委员的爹妈有上岗证吗？”

还有人问：“如果父母拿不到上岗证，孩子就送福利院？”

做父母要“上岗证”，这真是前所未有的提法。一对成年人，凭借自己的受精卵，生下自己的孩子，不就自动升格成为父母了吗？如此水到渠成的事情，居然还需要有什么营业执照、上岗证明？

有一次，和几位老朋友聚会。席间多了两个陌生女孩儿，一大一小。大的看上去二十出头，穿着打扮很时尚，小的只有三四岁，活泼可爱。两个女孩儿都是美人坯子，容貌颇有几分相似，就像一对年龄略有差距的亲姐妹。

带她们来的朋友向我们介绍说，成年的女孩儿是他表妹。大家自然问起那个小女孩

儿是不是朋友表妹的妹妹。朋友没有直接回答，而是指着表妹，转头问那个小女孩儿。

“你叫她什么？”

小女孩儿干脆利落地回答：“姐姐！”

朋友的表妹笑而不语，只是伸手摸摸小女孩儿的头，又继续低头玩她的手机。

聚餐快结束时，酒精加叙旧，气氛热闹了很多。那个小女孩儿也和在场的大人们打成了一片，在包间里兴奋地跑来跑去。不知谁和小女孩儿讲了个笑话，她哈哈大笑。一边笑，一边四处张望，看见“姐姐”正在房间角落低头玩手机，她开开心心地跑过去，拉住“姐姐”的胳膊摇晃。

“妈妈！给你讲个笑话，太好笑了！”

那个已经成年的“姐姐”，正沉浸于手机游戏的虚拟世界，头也不抬，随口说：“什么笑话？”话刚出口，忽然醒悟，抬起头，瞪着面前的小女孩儿，小声而严厉地问：“你叫我什么？”

小女孩儿一下子愣了，后退一步，小声说：“我忘了……”

“平时怎么和你说的？这么简单的事情还老是忘！”直到此时她才放下手机，抓着小女孩儿的肩膀说，“重来一遍。”

“姐姐，给你讲个笑话，太好笑了……”

小女孩儿蔫头耷脑地说完，低头走开。并且直到聚会散场，再也没发出过笑声。

过后，朋友悄悄告诉我们，表妹刚成年就谈了一场不靠谱的恋爱。两人爱得死去活

来，不管不顾生下女儿。女儿还没满月，当爸爸的就跑了。年轻的妈妈独自带着女儿生活，高兴起来，抱着女儿心肝宝贝地亲，烦了把女儿往旁边一推，扔给家里人管。

“她自己就是个孩子嘛”，我们都很忧心，“怎么当妈妈？”

“所以她要求女儿，出了家门，绝对不许叫妈妈，必须叫姐姐。”朋友也很无奈。

再仔细想想，生孩子真应该是成年人的绝对自由吗？

现代社会，工程师、程序员、教师、医生这样的专业工作，在接受基础教育之后，至少还要经过四五年的专业教育和或长或短的实习、培训才有可能正式上岗。

快递员、保洁员、收银员这样技术难度相对不算高的职业，也少不了就业培训、岗前教育，不是想干立刻就能干的。

更不必提开车上路前，通过驾照考试的各种艰辛。

越是需要对他人生命负有责任的职业，越是如此。

而世上最该对另一个生命负责的，不应该是生下孩子的父母吗？

常常想起那个只能把“妈妈”叫成“姐姐”的小女孩儿。

等她长到18岁成年时，不知道会有怎样的人生观。不知道她回忆起那个生下她的女人时，脑海里浮现的称谓究竟是“妈妈”还是“姐姐”？