

# 优于平均值效应综述

钟慧娜

天津师范大学, 天津

收稿日期: 2022年7月4日; 录用日期: 2022年8月11日; 发布日期: 2022年8月18日

---

## 摘要

优于平均值效应是指人们倾向于认为自己的能力、人格特质等优于同龄人的平均水平。本文阐述了优于平均值效应的定义, 简要描述了该效应的研究方法和心理机制的相关理论。最后探讨了对该效应现有研究的局限以及对未来研究方向的展望。

## 关键词

优于平均值效应, 自我提升, 自我评价, 社会比较

---

# The Better-than-Average Effect

Huina Zhong

Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Jul. 4<sup>th</sup>, 2022; accepted: Aug. 11<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 18<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

The better-than-average effect refers to the tendency for people to think their abilities and personality traits are better than average for their peers. This paper describes the definition of the better-than-average effect and briefly describes the research methods and psychological mechanism of the effect. Finally, the limitations of existing research on this effect and the prospects for future research are discussed.

## Keywords

Better-than-Average Effect, Self-Enhancement, Self-Evaluation, Social Comparison

---



## 1. 引言

你认为自己的智商高于还是低于同龄人的平均水平？社交能力比一般人强还是弱？根据一般能力水平的正态分布规律，只有一半的人的能力会高于平均水平。然而，研究发现，大多数人都认为自己处于平均水平之上，这种现象被称为“优于平均值效应”或“优于常人效应”(Better-than-average-effect, 简称为“BTAE”)。传统上, BTAE 被视为以同龄人平均水平为比较标准的一种社会比较(Alicke & Govorun, 2005), 指的是人们在能力、人格特质等多种维度上, 倾向于认为自己高于同龄人平均水平的现象, 也就是说人们在与他人进行比较时, 通常会以一种过于乐观的方式评价自己(Zell et al., 2020)。

大量研究证明, BTAE 具有一定的普适性和稳定性, 存在于多种群体, 如教师(Cross, 1977)、学生(Alicke, 1985)、囚犯(Taylor et al., 2020)等, 及多个维度, 如人格特质(Hoorens, 1995)、智力(Kruger, 1999)、道德水平(Sedikides et al., 2014)等。BTAE 与个体的自我评价紧密相关(Alicke & Sedikides, 2009), 因而一直是社会心理学领域的研究重点, 但仅少部分学者对 BTAE 及其相关现象进行了定性综述(Chambers & Windschitl, 2004; Alicke & Govorun, 2005; Zell et al., 2020)。整合国外研究理论、方法和结论, 有助于国内学者了解该效应研究现状, 促进国内对该效应及相关领域的研究进展。

## 2. 测量方法

对 BTAE 的测量涉及被试对自己和同龄人平均水平的评估与比较, 常用的研究方法有四种: 直接法、间接法、迫选法和百分位法(Zell et al., 2020)。

### 2.1. 直接法

让被试在一个中点代表同龄人平均水平的等级量表上评估自己的水平, 在对自己评价有利方向上的偏离即代表 BTAE 程度。示例:

你如何评价自己的社交能力? (4 代表大学生社交能力的平均水平)

1	2	3	4	5	6	7
低于平均水平			平均水平	高于平均水平		

### 2.2. 间接法

被试分别评估自己的水平和普通人的平均水平, 通过计算二者平均差值判断是否存在 BTAE 及其程度。示例:

你对自己的社交能力评价如何?

1	2	3	4	5	6	7
差					好	

你认为大学生社交能力的平均水平如何?

1	2	3	4	5	6	7
差						好

### 2.3. 迫选法

让被试表明自己在指定维度上高于还是低于平均水平。在正态分布的情况下，大约 50% 的被试应高于平均水平，大于 50% 的被试低于平均水平，若认为自身高于平均水平的人数显著高于 50%，则说明发生了 BTAE。示例：

相较于大学生社交能力的平均水平，你认为自己的社交能力？

低于平均水平    高于平均水平

### 2.4. 百分位法

让被试在特定维度上评估优于自己或差于自己的人的百分比。百分之五十说明被试将自身知觉为平均水平，差于自己的百分比显著低于百分之五十或优于自己的百分比显著小于百分之五十则说明出现了 BTAE。示例：

你认为社交能力比自己更高的人占百分之几？

基于这四种研究方法，多项研究证明了 BTAE 广泛存在于各个比较维度及人群，激发了后续对该效应性质和心理机制的进一步探索研究。接下来将讨论研究者对该效应心理机制的解释。

## 3. BTAE 心理机制

如何解释 BTAE，不同研究给出了不同的理论观点。根据解释的侧重点，可以将这些理论划分为动机机制和认知机制。研究者们以往更多地探讨 BTAE 的动机机制，通常将 BTAE 视为动机的产物(如自我提升)，但有研究者提出信息处理和判断过程的局限性也有可能导致 BTAE 的产生(Chambers & Windschitl, 2004)，也就是说 BTAE 也在一定程度上反映了我们的认知机制。接下来主要从动机机制和认知机制两方面并结合相关理论解释 BTAE 产生原因和心理机制。

### 3.1. 动机机制

人们渴望构建积极的自我信念，存在积极感知自我的动机，是形成 BTAE 的原因之一(Alicke, 1985; Alicke & Govorun, 2005; Sedikides et al., 2015)，主要表现为自我提升和自我验证。

自我提升理论认为，人们在多种的维度上存在积极自我的认知偏向，且会采取各种策略来促进或维持积极自我的信念(Alicke & Sedikides, 2009)。研究发现，人们对积极特质的 BTAE 强于消极特质(Alicke, 1985)，可能是由于人们倾向于将积极特质归因于内部因素(如能力、努力等)从而达到积极自我的维持。此外，对个人而言更重要的特质，BTAE 更大(Brown, 2012)，可能是重要特质具有更大的动机意义。Sedikides 等人的跨文化研究认为自我提升是人类的普遍动机(Sedikides et al., 2003)，BTAE 即为自我提升动机的表现之一。

自我验证理论认为人们更喜欢积极的反馈和肯定，人们会有选择性地接触和激活与积极自我相关的信息，验证并进一步强化积极自我的信念。有研究证明，相较于低自尊人群，BTAE 在高自尊人群中更显著(Chung et al., 2016)，可能是因为高自尊促使人们寻求与自我观念相同的信息来证实积极的自我观念。

### 3.2. 认知机制

部分研究表明，一些非动机因素(如认知)会对 BTAE 产生影响(Moore & Healy, 2008)。关于认知机制

的解释主要有自我中心主义、焦点主义和一般化群体等。

自我中心主义认为人们在比较判断时会过度关注自我、忽略他人。支持自我中心主义的研究结果有两点,一是人们在相对普通常见的能力上认为自己强于平均水平但在较难较少见的能力(如杂耍、电脑编程(Kruger, 1999; Zell & Alicke, 2011)上低于平均水平;二是比较过程的自我判断与绝对自我判断的相关性大于对平均水平的绝对判断(Guenther & Alicke, 2010)。这有可能是相对于同龄人的平均水平,人们对自己的水平有更深入的了解,因而在判断过程中更多依靠源于自身的更为丰富的信息(Moore & Healy, 2008)。

焦点主义认为人们在比较判断过程中过分强调焦点对象的特征和能力,而大多数研究测量项目都将“自我”作为比较目标,即焦点对象。研究发现,将自我作为比较目标的提问(和他人相比,你的诚实度如何?)比将他人作为比较目标(和你相比,他人的诚实度如何?)会激发更大的 BTAE (Pahl & Eiser, 2005),这有可能是聚焦对象的不同导致的。

一般化群体解释认为人们倾向于高估个体(如自己)而非一般化的群体(如一般人)。支持该解释的研究结果发现人们对自己的伴侣(Brown & Han, 2012)、孩子(Lench et al., 2006)甚至随机选择的陌生人(Klar, 2002)的评估均高于平均水平。

尽管自我中心主义和焦点主义都有相应的实验证据支持,但二者都无法完全解释 BTAE。因为当使用间接法,即让被试在不同的尺度上对自己与平均水平分别进行评估时,在回避了过度自我关注和焦点对象的情况下,BTAE 仍稳定存在。

认知机制和动机机制对 BTAE 的解释并非为相互矛盾、非此即彼,而是从不同视角相互补充的关系,无论从动机还是认知出发,都有其的合理性和准确性,两者结合是把握 BTAE 本质的正确的思维方式。

#### 4. 现有研究局限

BTAE 研究主要的不足在于未考虑到实际水平高于平均水平的人群,一些人的水平确实高于平均水平。但有研究对被试实际水平进行了客观测量,发现大部分人仍高估了自己的个性和能力(Heck & Krueger, 2015)。对这一批评的思考,并不能质疑 BTAE 的客观存在,而是警示在研究过程中对被试真实水平的监控可能是实验能否反映 BTAE 真实规律的重要一点,而这一点很可能因其稳定性而被研究者忽略。

另一方面,有批评指出,人们可能由于自我表现而表示高于平均水平,人们真实的自我感知和自我评价并没有显著高于平均值,即自我表现可能会增强 BTAE (Tyler & Rosier, 2009)。但有研究探究了被试对自己优于平均水平的确定性(Williams & Gilovich, 2008),发现被试确实认为自己优于平均水平。此外,有研究发现对社会期望敏感性低的人群也会出现 BTAE (Tyler & Rosier, 2009)。这些研究进一步证实了 BTAE 的客观存在。

#### 5. 总结与展望

早期研究主要关注对 BTAE 普适性的验证(Brown, 1986),随后集中于探讨动机和认知对 BTAE 所起的作用(Chambers & Windschitl, 2004; Moore & Healy, 2008),对研究方法的总结分析有助于探讨相关研究的可靠性,进而促进相关领域的发展。

对 BTAE 未来的研究展望主要集中在以下两点,一是从发展的角度研究 BTAE 促进对其心理机制的探讨。现有研究缺少对儿童和老年人样本的研究,尚不清楚儿童从何时开始形成 BTAE 以及 BTAE 在老年人样本中的表现情况。二是研究 BTAE 对人们的影响,评估其与心理健康和行为的相关性,对人际适应性造成的影响及对不良行为的预测性等。

## 参考文献

- Alicke, M. D. (1985). Global Self-Evaluation as Determined by the Desirability and Controllability of Trait Adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1621-1630. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.6.1621>
- Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). The Better-than-Average Effect. In M. D. Alicke, D. A. Dunning, J. I. Krueger, M. D. Alicke, D. A. Dunning, & J. I. Krueger (Eds.), *The Self in Social Judgment* (pp. 85-106). Psychology Press.
- Alicke, M. D., & Sedikides, C. (2009). Self-Enhancement and Self-Protection: What They Are and What They Do. *European Review of Social Psychology*, 20, 1-48. <https://doi.org/10.1080/10463280802613866>
- Brown, J. D. (1986). Evaluations of Self and Others: Self-Enhancement Biases in Social Judgments. *Social Cognition*, 4, 353-376. <https://doi.org/10.1521/soco.1986.4.4.353>
- Brown, J. D. (2012). Understanding the Better than Average Effect: Motives (Still) Matter. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 209-219. <https://doi.org/10.1177/0146167211432763>
- Brown, J. D., & Han, A. (2012). My Better Half: Partner Enhancement as Self-Enhancement. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 479-486. <https://doi.org/10.1177/1948550611427607>
- Chambers, J. R., & Windschitl, P. D. (2004). Biases in Social Comparative Judgments: The Role of Nonmotivated Factors in Above-Average and Comparative-Optimism Effects. *Psychological Bulletin*, 130, 813-838. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.5.813>
- Chung, J., Schriber, R. A., & Robins, R. W. (2016). Positive Illusions in the Academic Context: A Longitudinal Study of Academic Self-Enhancement in College. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42, 1384-1401. <https://doi.org/10.1177/0146167216662866>
- Cross, K. P. (1977). Not Can, but Will College Teaching Be Improved? *New Directions for Higher Education*, 1977, 1-15. <https://doi.org/10.1002/he.36919771703>
- Guenther, C. L., & Alicke, M. D. (2010). Deconstructing the Better-than-Average Effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 755-770. <https://doi.org/10.1037/a0020959>
- Heck, P. R., & Krueger, J. I. (2015). Self-Enhancement Diminished. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 1003-1020. <https://doi.org/10.1037/xge0000105>
- Hoorens, V. (1995). Self-Favoring Biases, Self-Presentation, and the Self-Other Asymmetry in Social Comparison. *Journal of Personality*, 63, 793-817. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00317.x>
- Klar, Y. (2002). Way beyond Compare: Nonselective Superiority and Inferiority Biases in Judging Randomly Assigned Group Members Relative to Their Peers. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 331-351. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(02\)00003-3](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(02)00003-3)
- Kruger, J. (1999). Lake Wobegon Be Gone! The "Below-Average Effect" and the Egocentric Nature of Comparative Ability Judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 221-232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.2.221>
- Lench, H. C., Quas, J. A., & Edelman, R. S. (2006). My Child Is Better than Average: The Extension and Restriction of Unrealistic Optimism. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2963-2979. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00137.x>
- Moore, D. A., & Healy, P. J. (2008). The Trouble with Overconfidence. *Psychological Review*, 115, 502-517. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.115.2.502>
- Pahl, S., & Eiser, J. R. (2005). Valence, Comparison Focus and Self-Positivity Biases: Does It Matter Whether People Judge Positive or Negative Traits? *Experimental Psychology*, 52, 303-310. <https://doi.org/10.1027/1618-3169.52.4.303>
- Sedikides, C., Gaertner, L., & Cai, H. (2015). On the Panculturality of Self-Enhancement and Self Protection Motivation: The Case for the Universality of Self-Esteem. In *Advances in Motivation Science* (Vol. 2, pp. 185-241). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2015.04.002>
- Sedikides, C., Gaertner, L., & Toguchi, Y. (2003). Pancultural Self-Enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 60-79. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.60>
- Sedikides, C., Meek, R., Alicke, M. D., & Taylor, S. (2014). Behind Bars but above the Bar: Prisoners Consider Themselves More Prosocial than Non-Prisoners. *British Journal of Social Psychology*, 53, 396-403. <https://doi.org/10.1111/bjso.12060>
- Taylor, S. G., Eisenbarth, H., Sedikides, C., & Alicke, M. D. (2020). Explaining the Better-than-Average Effect among Prisoners. *Journal of Applied Social Psychology*, jasp.12719. <https://doi.org/10.26686/wgtm.13181120.v1>
- Tyler, J. M., & Rosier, J. G. (2009). Examining Self-Presentation as a Motivational Explanation for Comparative Optimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 716-727. <https://doi.org/10.1037/a0016231>
- Williams, E. F., & Gilovich, T. (2008). Do People Really Believe They Are above Average? *Journal of Experimental So-*

*cial Psychology*, 44, 1121-1128. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.01.002>

Zell, E., & Alicke, M. D. (2011). Age and the Better-than-Average Effect: Better-than-Average Effect. *Journal of Applied Social Psychology*, 41, 1175-1188. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00752.x>

Zell, E., Strickhouser, J. E., Sedikides, C., & Alicke, M. D. (2020). The Better-than-Average Effect in Comparative Self-Evaluation: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 146, 118-149. <https://doi.org/10.1037/bul0000218>