

# 00后大学生学业评估认知陷阱浅析：达克效应的生成机制及其教育干预措施

黄凤

广州新华学院公共治理学院，广东 东莞 523133

DOI: 10.61369/VDE.2025110012

**摘 要：**以互评、自评为主的学业评价模式体现了以学生为中心的教育理念，是高等教育改革提高教学质量的关键，但评估偏差则会导致学生学习效能下降、心理韧性弱化等，侵蚀高等教育的高质量发展生态。研究基于对大学生在学业评估中的达克效应现象进行代际研究发现，此种现象在00后大学生群体中更加显著，这和该群体的生长环境息息相关。为了应对达克效应给大学生学业评估带来的认知陷阱，研究认为核心是要提升学生元认知能力的训练计划，同时要改善教学评价体系，加强课程思政教育，营造积极健康的校园文化。

**关 键 词：**达克效应；学业评估；认知干预；高等教育

## A Brief Analysis of Cognitive Traps in Academic Assessment for Post-2000s College Students: The Generation Mechanism of the Dak Effect and Its Educational Intervention Measures

Huang Feng

School of Public Governance, Guangzhou Xinhua University, Dongguan, Guangdong 523133

**Abstract：** Academic evaluation models centered on peer assessment and self-assessment embody the student-oriented educational philosophy, which is crucial for improving teaching quality in higher education reforms. However, evaluation biases can lead to reduced learning effectiveness, weakened psychological resilience, and other issues among students, undermining the high-quality development ecosystem of higher education. Based on an intergenerational study on the Dunning-Kruger effect in college students' academic evaluation, this research finds that such a phenomenon is more prominent among post-2000 college students, which is closely related to their growth environment. To address the cognitive traps brought by the Dunning-Kruger effect to college students' academic evaluation, the study suggests that the core lies in improving students' metacognitive ability through training programs. Additionally, it is necessary to optimize the teaching evaluation system, strengthen curriculum-based ideological and political education, and foster a positive and healthy campus culture.

**Keywords：** Dunning-Kruger effect; academic evaluation; cognitive intervention; higher education

## 引言

2018年教育部发布的《关于加快建设高水平本科教育全面提高人才培养能力的意见》明确提出要改革教学评价方式，注重过程评价和学生自我评价。“教师评价、学生自评”的多元评价模式颠覆了以教师为中心的教学模式，激发了大学生的课堂参与性、学习主动性、思维创造性，然而现实中学业评估的“主观-客观”鸿沟也日益凸显，即表现为低学业水平学生常陷入“过度自信陷阱”，而高能力群体表现出“冒名顶替综合征”，<sup>[1]</sup>而这种认知偏差导致评估体系本应具备的反馈调节功能逐渐失效，同时，评估失真也加剧学生的学业焦虑、学习动机衰退等。随着社会对人才要求的日益提高以及大学生面临着前所未有的就业压力，学生如何客观评价自身的能力显得尤为重要<sup>[1]</sup>。

## 一、大学生学业评估达克效应的表现

达克效应是个体因缺乏元认知能力而无法准确评估自身真实水平的一种普遍存在的自我评估现象。<sup>[2]</sup>“00后”大学生生长于一个日新月异的网络化、碎片化时代，自我意识强、人际关系复杂、心理承受力脆弱、自尊心强，因此，在学业评估情境中表现出了显著的代际演化差异，更易缺乏客观评价和自我审视，过高评估自己的实力，产生认知困境。

### （一）能力评估的认知偏差：低能力者的过度自信

达克效应的核心表现是低能力者因元认知缺陷而高估自身水平。Kruger和Dunning的经典实验表明，逻辑推理能力处于末位12%的参与者，其自我评估排名普遍高估自身水平至前38%，实际表现与自我评估的相关系数仅为0.18。这种偏差普遍存在诸多学科中，但因学科属性又具有差异性，例如，在语言能力和科学推理任务中，低能力者的自我评估偏差同样显著，但偏差程度因任务复杂性和领域特性而有所不同。而在实践课中尤为显著，自我评分高于实际成绩的学生，其项目失败率更高。从认知神经科学的角度来看，此类学生在接受能力测试时，前额叶皮层（负责自我反思）激活水平显著低于高能力组，而边缘系统（情绪处理）活跃度高出27%，揭示了其认知评估中情绪驱动替代理性判断的神经机制<sup>[3]</sup>。

### （二）反馈机制的失效循环：虚假能力图式的固化

当代学生构建的“能力图式”常与往往与真实水平存在偏差，进而形成自我强化的认知闭环。Hattie和Timperley提出的反馈干预模型<sup>[3]</sup>表明，当个体元认知水平低于阈值时，仅12%的矫正性反馈能被有效整合。例如，在毕业论文文修改中，具有达克效应的学生，在收到论文修改意见后，会将教师的反馈意见归因为“教师主观偏见”，这反映出一种防御性认知机制。从神经科学的角度来看，这种防御性认知在神经层面表现为杏仁核与前扣带回皮层的异常耦合<sup>[4]</sup>，导致负面反馈触发情绪性排斥而非认知调整。另外，当前大学生已经处在“即时点赞文化”，频繁展示学习成果（如朋友圈打卡）的学生，其自我能力评估显然呈现虚高现象，因点赞、评论等正向反馈激活多巴胺奖赏回路，形成“能力表演-社会认可”的强化循环，从而进一步巩固了不准确的自我认知<sup>[4]</sup>。

### （三）群体参照的失真投射：相对优势错觉的生成

在学业竞争情境中，学生通常会通过扭曲的同伴比较来维持自我认知平衡。社会比较理论的发展表明，Z世代学生因信息获取和解读中的偏差，容易对自身能力产生系统性误判。通过课堂调查，在GPA排名靠后的学生中，一般倾向认为自己的学习能力“超过半数同学”，此现象在文科生中更为明显。而这种错觉源于双重认知扭曲：一是“可见努力偏差”，即个体将他人公开的轻松表现等同于真实能力，如MIT研究显示，同学“考前不复习”的学生，自身能力评估虚高值增加22%；二是“领域混淆效应”，香港大学团队通过眼动实验证实，低能力学生在评估同伴时会无意识放大他人的弱势领域（如“他虽然数学差，但我的英语更好”），使主观比较优势虚增31%<sup>[5]</sup>。

## 二、大学生学业评估中达克效应的深层成因

### （一）信息茧房与元认知发育抑制

算法推荐系统通过协同过滤与内容相似性匹配机制，持续强化用户接触同质信息，导致受众知识获取呈现“点状离散”特征。这种模式下，学习者难以建立系统化的知识框架，直接影响元认知知识中关于认知策略、任务特征等维度的积累。大学生过度依赖算法推送，进而在学习无法准确描述跨学科知识间的逻辑关联，且对自身知识体系的完整性评估误差也较高。这种认知结构的扁平化发展，削弱了个体对认知过程的监控与评估能力基础。同时，长期沉浸于算法构建的信息环境中，受众者的大脑神经会：一是对即时信息满足依赖增强，延迟满足能力下降；二是认知策略选择僵化，面对非常规问题时更倾向重复既有模式；三是认知纠错机制响应阈值提高，错误观念持续固化增强。另一方面，算法构建的同质化信息环境形成认知“回音壁”，批判性思维训练机会减少，社会比较参照物单一化，自我评估失去客观标尺。当个体持续接收观点一致性信息时，其社会认知校准偏差呈现指数级增长<sup>[6]</sup>。

### （二）自尊维护驱动的认知代偿机制

当前中国高等教育呈现高竞争态势，进而导致学生发展出相适应的认知保护策略。从社会心理学角度，当实际能力与理想自我差距超过阈值时，个体会启动“自我增强偏差”，以缓解自身心理不适。而神经领域功能性磁共振成像证据的研究<sup>[6]</sup>也进一步证明了这一现象，此类学生在进行自我能力评价时，腹内侧前额叶皮层（负责自我相关处理）激活增强，而前岛叶（负责认知冲突监测）活动会受到抑制，进而在神经层面就形成了自我欺骗机制。这种代偿机制还表现出显著的文化差异性，在集体主义文化背景下中国大学生出于“面子维护”需求，通常会出现对自我能力的虚高评估，虚报强度比欧美学生要高，并且在团队合作学习情境中，这种评价的偏差值更高<sup>[6]</sup>。

### （三）教育评价异化下的认知策略畸变

现行教育体系主张以具体量化评价为主，促使学生产生了扭曲的认知适应行为。高校以学分绩点（GPA）来评价一个学生的综合学业表现，在一定程度上催生了学习目标不对焦、学业焦虑、学习动机弱化以及策略性能力隐藏等行为现象，比如刻意掩饰学习努力，通过制造“轻松成功”表象转移外界对其能力的过高评价压力。这种行为不仅是个体层面的适应策略，还引发了群体性的认知失真，当个体感知到同伴普遍采取能力模糊化策略时，其自我评估准确性就会下降，这是因为社会参照系的失效导致达克效应在群体中扩散。更甚者，教育焦虑诱发的皮质醇水平升高会对大脑功能产生负面影响，从而直接降低个体认知校准能力<sup>[7]</sup>。

## 三、应对学业评估达克效应的教育干预措施

### （一）改进人才培养结构，提升元认知能力的训练计划

高等教育改革首先是理念的转变，其次就是人才培养方案的针对性改革，考虑将元认知能力提升训练纳入人才培养方案。要

提升学生的元认知能力是应对达克效应的核心策略之一，通过引入反思性学习活动，如定期的学习日志和小组讨论，可以帮助学生更好地理解自己的学习过程和知识盲点。此外，开设专门的元认知技能培训课程或工作坊，教授学生如何准确评估自身能力和设定现实目标，也是提高自我认知的有效方法。这些训练不仅能够帮助学生更客观地评价自己，还能促进其在面对挑战时采取更为有效的学习策略<sup>[8]</sup>。

（二）结合课程、学情，有针对性优化教学评价体系

教学评价体系是教育效果反馈的关键环节，各课程应以学情为基础，确定教学目标、设计具体的教学内容和科学的评价体系，减少单一量化指标对学生自我评估的负面影响，采用多样化的评价方式，包括项目作业、口头报告、实践操作等，使评价更加全面和公平。同时，教师需要提供高质量的反馈，确保反馈既具体又具有建设性，帮助学生明确改进方向。这样的反馈机制不

仅能增强学生对自身表现的理解，还能激励他们在未来的学习中做出相应调整，逐步缩小实际能力和自我评估之间的差距<sup>[9]</sup>。

（三）思政教育协同，营造积极健康的校园文化

校园文化的塑造对于减轻达克效应的影响至关重要。首要是思政教育全方位深入课题，教师要加强课程思政元素的挖掘，如加强自我认知、批判性思维和社会责任感等，鼓励学生全面、客观自我评价，构建充实的知识体系，开阔视野。学校层面，需重视和加强校园文化建设，发挥校园文化对教育的润浸引领作用，倡导真实性和开放性的文化氛围，鼓励学生坦诚面对自身的不足与错误，可以有效降低因追求完美而产生的过度自信或自卑心理。学校可以通过组织各种活动，如经验分享会、心理健康讲座等，来促进这种文化的形成。此外，建立支持性和包容性的学习环境，让学生感受到失败并不可怕，重要的是从中学习和成长，有助于缓解学业压力，提升整体学习效能<sup>[10]</sup>。

参考文献

[1] 刘子萌, 周财亮. 大学生体育锻炼习惯与认知功能关系的研究 [C] 中国体育科学学会. 第五届全国健身科学大会论文摘要集——专题报告(三). 北京体育大学运动人体科学学院, 2024: 159-160.

[2] 喻泽坤, 王海洋. “05后”大学生职业生涯规划认知现状及教育策略研究 [J]. 黄河水利职业技术学院学报, 2024, 36(04): 94-99.

[3] 张为慧, 石贵民, 程仁贵. 认知神经学视域下大学生学习倦怠分析及学习力重构 [J]. 山西青年, 2024, (15): 1-4.

[4] 李园园. 大学生提高自我认知的五种方法 [J]. 科学之友, 2024, (06): 94-95.

[5] 杨继龙. 职业院校现代学徒制大学生学业认知与期待实证分析 [J]. 天津职业大学学报, 2024, 33(03): 81-90.

[6] 张美玲. 基于 G-DINA 模型的大学生英语听力的认知诊断研究 [D]. 东北石油大学, 2024.

[7] 马显继. 大学生人际关系敏感、非适应性认知与手机依赖的关系及干预研究 [D]. 云南师范大学, 2024.

[8] 时蒙. 认知因素和学习动机对大学生英语阅读的影响研究 [D]. 山西师范大学, 2024.

[9] 程胜男, 魏寿洪. 重度认知障碍学生学业评估的数字化转型——基于美国动态学习地图的分析 [J]. 中国特殊教育, 2023, (11): 88-96.

[10] 颜刚威, 崔亚娟. 大学生群体自我认知偏差研究 [J]. 教书育人 (高教论坛), 2020, (03): 49-51.