



元認知訓練

MCT 7 A – 輕率下結論 II

© Moritz, Woodward, Zhou, Tsang & So (11|21)

www.uke.de/mct

該模組中使用的圖片已經得到作者及版權所有者授權。詳細資訊（作者名，題目）請參閱本檔最後一頁。





草率的結論

我們經常在不瞭解全部真相的情況下結論。

- 原因/好處： ???

- 壞處： ???



草率的結論

我們經常在不瞭解全部真相的情況下結論。

- 原因/好處：省時，令自己覺得安全，看起來果斷和有能力（“做出錯誤的決定總好於不做決定。”）
- 壞處： ???



草率的結論

我們經常在不瞭解全部真相的情況下結論。

- 原因/好處：省時，令自己覺得安全，看起來果斷和有能力（“做出錯誤的決定總好於不做決定。”）
- 壞處：有做出不正確和危險決定的風險...



輕率下結論

在什麼情況下我們會不完全了解真相就下結論？

什麼時候？	舉例
... 當我們獲得有限的資訊時	???
... 當我們有以往經歷，可從中得出推論時	???
... 當這個決定並不真的很重要時	???



輕率下結論

在什麼情況下我們會不完全了解真相就下結論？

什麼時候？	舉例
... 當我們獲得有限的資訊時	工作面試：不大可能事先了解新工作單位和新同事
... 當我們有以往經歷，可從中得出推論時	???
... 當這個決定並不真的很重要時	???



輕率下結論

在什麼情況下我們會不完全了解真相就下結論？

什麼時候？	舉例
... 當我們獲得有限的資訊時	工作面試：不大可能事先了解新工作單位和新同事
... 當我們有以往經歷，可從中得出推論時	過度概括可能導致偏見（“以偏概全”）
... 當這個決定並不真的很重要時	???



輕率下結論

在什麼情況下我們會不完全了解真相就下結論？

什麼時候？	舉例
... 當我們獲得有限的資訊時	工作面試：不大可能事先了解新工作單位和新同事
... 當我們有以往經歷，可從中得出推論時	過度概括可能導致偏見（“以偏概全”）
... 當這個決定並不真的很重要時	選擇哪種蛋糕，什麼顏色的襪子，吃什麼午餐，等等...



草率結論 “在行動”

領域	解釋
<div data-bbox="191 594 537 1039" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="214 1082 491 1215" data-label="Caption"> <p>《亮點》雜誌的封面，刊登了偽造的希特拉日記</p> </div>	<p>1983年，德國時事雜誌《亮點》（「Stern」，德語中為星的意思）刊登了據稱屬於阿道夫·希特拉（1933–1945年間的納粹德國領袖）的祕密日記。縱使當時日記已經有被偽造的跡象，雜誌社仍然花費了930萬德國馬克（約500萬歐羅）購入日記。例如，日記包含一首宣稱是由希特拉所寫的詩，不過在1980年被發現是另一位作家的作品。</p> <p>在《亮點》刊登日記後數天，德國聯邦刑事調查局（BKA）的調查總結這些日記毫無疑問是假的，是由康拉德·庫祖（Konrad Kujau）所偽造。</p> <p>假如《亮點》有等候BKA的調查結果，就可以避免這個醜聞了。</p>



草率結論 “在行動”

– 城市傳說 –

(演講稿的最尾附有另一個同類型的練習)

萬寶路為三K黨所有?

傳說	支持的 和 反對的	“證據”
<p>自從二十世紀80年代以來，就有謠傳萬寶路包裝盒上的標記表明其為三K黨所擁有</p>	<p>支持的： ???</p> <p>反對的： ???</p>	 <p>Mar = Mar = jew 猶太人? lboro = orobl = horrible 可惡的</p>



草率結論 “在行動”

– 城市傳說 –

萬寶路為三K黨所有？

傳說	支持的 和 反對的	“證據”
<p>自從二十世紀80年代以來，就有謠傳萬寶路包裝盒上的標記表明其為三K黨所擁有</p>	<p>支持的：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 白色背景上的紅色V形圖案形成了大寫字母“K” • 將“Mar”反轉看來像“jew（猶太人）” — “lboro”反轉看來像單詞“horrible（可惡的）” = “可惡的猶太人”（看右邊） • 其座右銘“veni, vidi, vici”（我來，我見，我征服）被相信是三K黨的口號。 <p>反對的：</p> <p>???</p>	 <p>Mar = Mar = jew 猶太人? lboro = orobl = horrible 可惡的</p>



草率結論 “在行動”

– 城市傳說 –

萬寶路為三K黨所有？

傳說	支持的 和 反對的	“證據”
<p>自從二十世紀80年代以來，就有謠傳萬寶路包裝盒上的標記表明其為三K黨所擁有</p>	<p>支持的：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 白色背景上的紅色V形圖案形成了大寫字母“K” • 將“Mar”反轉看來像“jew（猶太人）” — “lboro”反轉看來像單詞“horrible（可惡的）” = “可惡的猶太人”（看右邊） • 其座右銘“veni, vidi, vici”（我來，我見，我征服）被相信是三K黨的口號。 <p>反對的：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 萬寶路（Marlboro）由英國人菲力浦·莫里斯成立；他與三K黨沒有關係 • 萬寶路（Marlboro）的名字來源於其倫敦工廠所在的街道名：萬寶路街（Marlborough street） • 其座右銘和三K黨沒有關係 	 <p>Mar = Mar = jew 猶太人? lboro = orobl = horrible 可惡的</p>



草率結論 “在行動”

– 城市傳說 –

萬寶路為三K黨所有？

萬寶路是三K黨所擁有的嗎？



不是！



這些陰謀論是如何產生的呢？

???



這些陰謀論是如何產生的呢？

- 陰謀論通常比現實更刺激！
- 陰謀論都基於難以核對或證實的陳述（如“我來，我在，我征服”是三K黨的口號？錯誤！）
- 陰謀論掩藏了其他的解釋（如，萬寶路的英文名“Marlboro”重新排列可以有許多別的解釋；如：可形成單詞labor（勞動）或 Roma（羅馬））。
- 傳說有時是基於一些斷章取義的事實上。這些細節的意義被過分誇大（第一眼，這三個紅色的K很明顯，但他們並不能證明任何事）。



這些陰謀論是如何產生的呢？

- 歷史上有不少例子講述少數族裔和流浪漢因一些無法控制的悲慘事件而被指責。例如：在中世紀誣術或宗教上的少數派通常被指責影響收成。
- 這些簡單的解釋減輕了緊張和恐懼，並給予人一種有控制力的錯覺。



為何我們要做這個練習？

- 研究顯示許多精神疾病患者（但並非所有！）基於少量資訊做決策。這與小心考慮所有可獲得的資訊相比，較容易導致錯誤。



為何我們要做這個練習？

- 研究顯示許多精神疾病患者（但並非所有！）基於少量資訊做決策。這與小心考慮所有可獲得的資訊相比，較容易導致錯誤。
- 許多（但並非所有！）精神病患者對現實的感知有所改變。患者會考慮大多數人無視的解釋。



輕率下結論如何促使精神疾病中誤解的形成—舉例

事件	精神病性解釋	真實情況
你的出院日期提前了。	你相信醫生已經放棄了你的治療。	出乎意料的，復康中心有一個空出的床位。
“你毫無價值”的想法在你的腦海裏徘徊。	你相信這是由屋頂上的手機天線引起的。	大多數人偶爾會有自我貶低的想法。
醫生說了一個你正要說出口的字詞。	醫生可以看透你的思想。	這個字詞可從上下文中推敲出來。

有誰可以簡短地分享一下你們的個人經歷？



練習

- 在下面的練習中，你將看到不同的油畫。請盡量確認每幅圖畫正確的標題，排除“不恰當”的。



練習

- 在下面的練習中，你將看到不同的油畫。請盡量確認每幅圖畫正確的標題，排除“不恰當”的。
- 討論每一種解釋的利弊。



練習

- 在下面的練習中，你將看到不同的油畫。請盡量確認每幅圖畫正確的標題，排除“不恰當”的。
- 討論每一種解釋的利弊。
- 請講述你對你的判斷有多大信心。



練習

- 在下面的練習中，你將看到不同的油畫。請盡量確認每幅圖畫正確的標題，排除“不恰當”的。
- 討論每一種解釋的利弊。
- 請講述你對你的判斷有多大信心。
- 尤其注意能排除一種解釋的特徵。



- a. 承認通姦
- b. 求愛
- c. 宣告親屬逝世
- d. 賣花者



- a. 承認通姦
- b. 求愛
(Karl Zewy, 1896)
- c. 宣告親屬逝世
- d. 賣花者



- a. 修道士
- b. 酒鬼
- c. 在閱讀的藥劑師
- d. 書呆子



- a. 修道士
- b. 酒鬼
- c. 在閱讀的藥劑師
(Johann Peter von Langer, 1756-1824)
- d. 書呆子



- a. 僕人的房間
- b. 想像中的殘疾人
- c. 貧窮的詩人
- d. 無家可歸者的庇護所



- a. 僕人的房間
- b. 想像中的殘疾人
- c. 貧窮的詩人
(Carl Spitzweg, 1835)
- d. 無家可歸者的庇護所



- a. 惡毒的女巫
- b. 沾沾自喜的男孩
- c. 偷鞋賊
- d. 訓詞



- a. 惡毒的女巫
- b. 沾沾自喜的男孩
- c. 偷鞋賊
- d. 訓詞
(Ferdinand Georg Waldmüller, 1846)



- a. 探訪
- b. 全神貫注的研究
- c. 詩人
- d. 祖父的圖書館



- a. 探訪
(Carl Spitzweg, 1849)
- b. 全神貫注的研究
- c. 詩人
- d. 祖父的圖書館



非必要的：影片

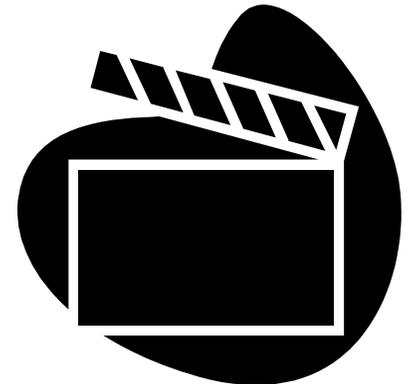
可選修的：講述今天主題的影片可在以下網頁找到：

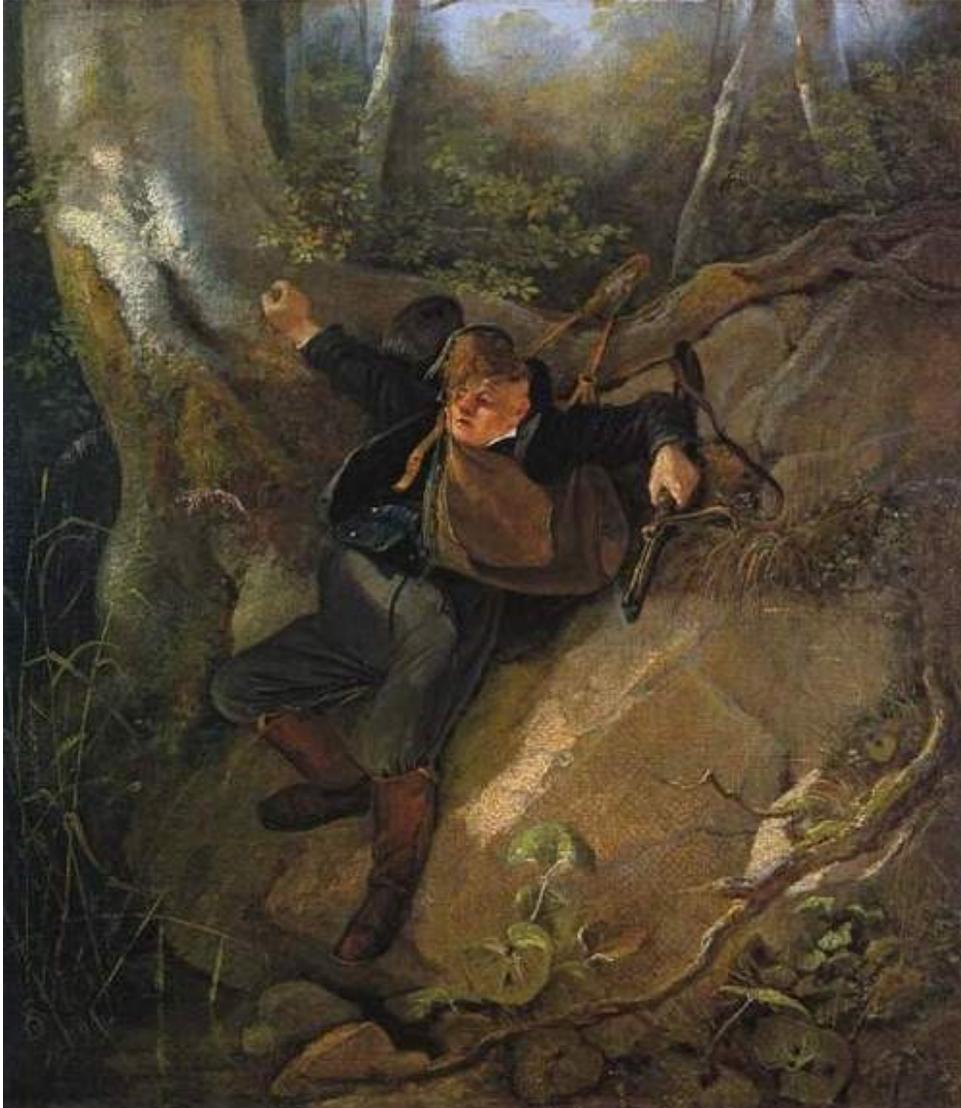
http://www.uke.de/mct_videos

看完影片後，你們可討論這段影片與今天主題的關係。

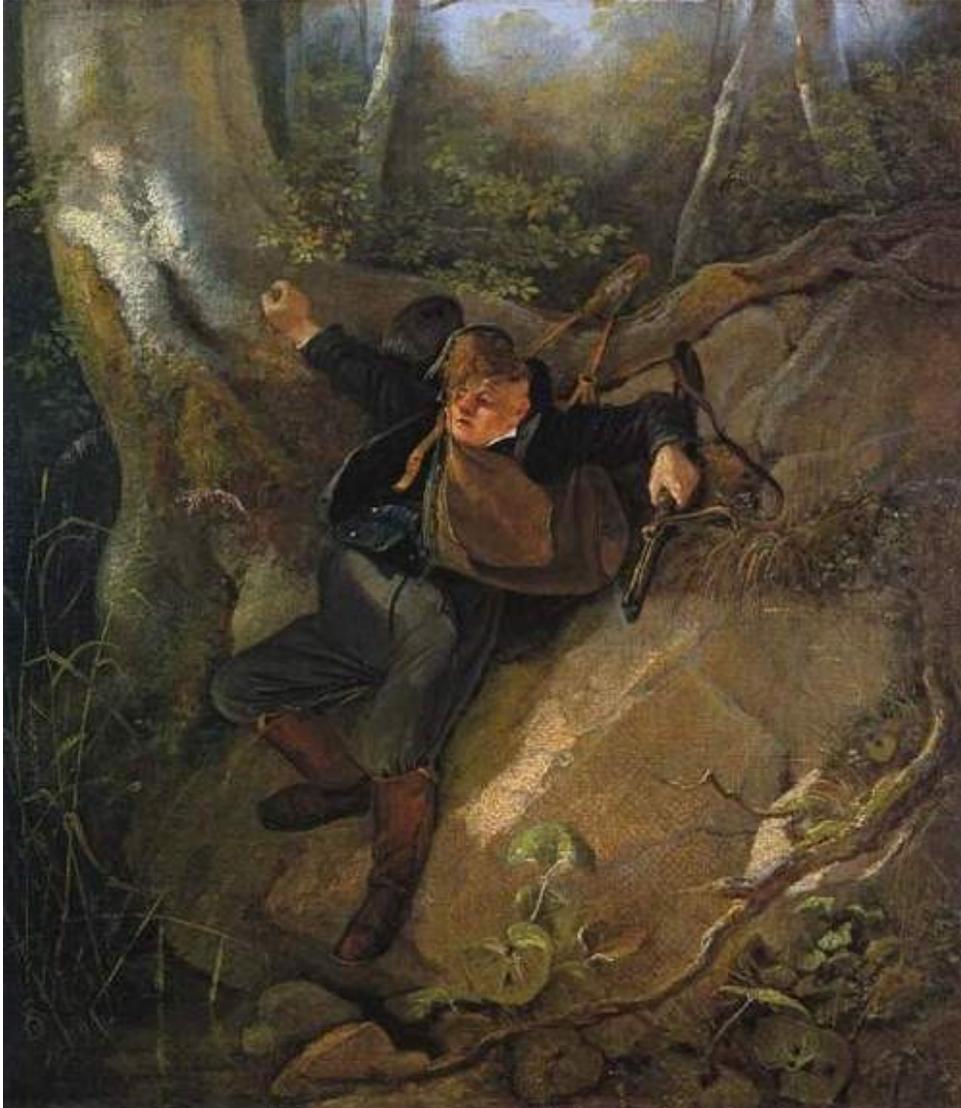
[給訓練員：

有些影片內容所包含的語言，並不能適用於所有文化背景，因此對某些觀眾可能有不恰當的成份。放映前請小心檢查。]





- a. 面對野獸
- b. 醉漢
- c. 噩夢
- d. 打獵意外



- a. 面對野獸
- b. 醉漢
- c. 噩夢
- d. 打獵意外
(Carl Spitzweg, 1839)



- a. 狂歡
- b. 哥薩克人-信函
- c. 武鬥
- d. 戰爭開始前



- a. 狂歡
- b. 哥薩克人-信函
(Ilya Jefimowitsch Repin, 1891)
- c. 武鬥
- d. 戰爭開始前



- a. 孩子的生日宴會
- b. 學者
- c. 流浪者的安寧
- d. 視光師



a. 孩子的生日宴會

b. 學者

c. 流浪者的安寧

d. 視光師

(Frederick Daniel Hardy, 1826-1911)



- a. 莎拉曼卡的下毒者
- b. 塞維拉的賣水者
- c. 馬拉加的品酒會
- d. 馬德里的酒鬼



- a. 莎拉曼卡的下毒者
- b. 塞維拉的賣水者
(Diego Velázquez, 1623)
- c. 馬拉加的品酒會
- d. 馬德里的酒鬼



- a. 對女人獻殷勤的紳士
- b. 周日散步
- c. 鰥夫
- d. 被斥責的情人



- a. 對女人獻殷勤的紳士
- b. 周日散步
- c. 鰥夫
(Carl Spitzweg, 1844)
- d. 被斥責的情人



- a. 修腳
- b. 會診
- c. 截肢手術
- d. 敬慕者



- a. 修腳
(Edgar Degas, 1873)
- b. 會診
- c. 截肢手術
- d. 敬慕者



- a. 追蹤
- b. 無家可歸者
- c. 非法進入
- d. 偷水果的賊



- a. 追蹤
- b. 無家可歸者
- c. 非法進入
- d. 偷水果的賊
(Hermann Kauffmann, 1848)



- a. 豐收
- b. 晚禱
- c. 葬禮
- d. 園丁



- a. 豐收
- b. 晚禱
(Jean-Francois Millet, 1859)
- c. 葬禮
- d. 園丁



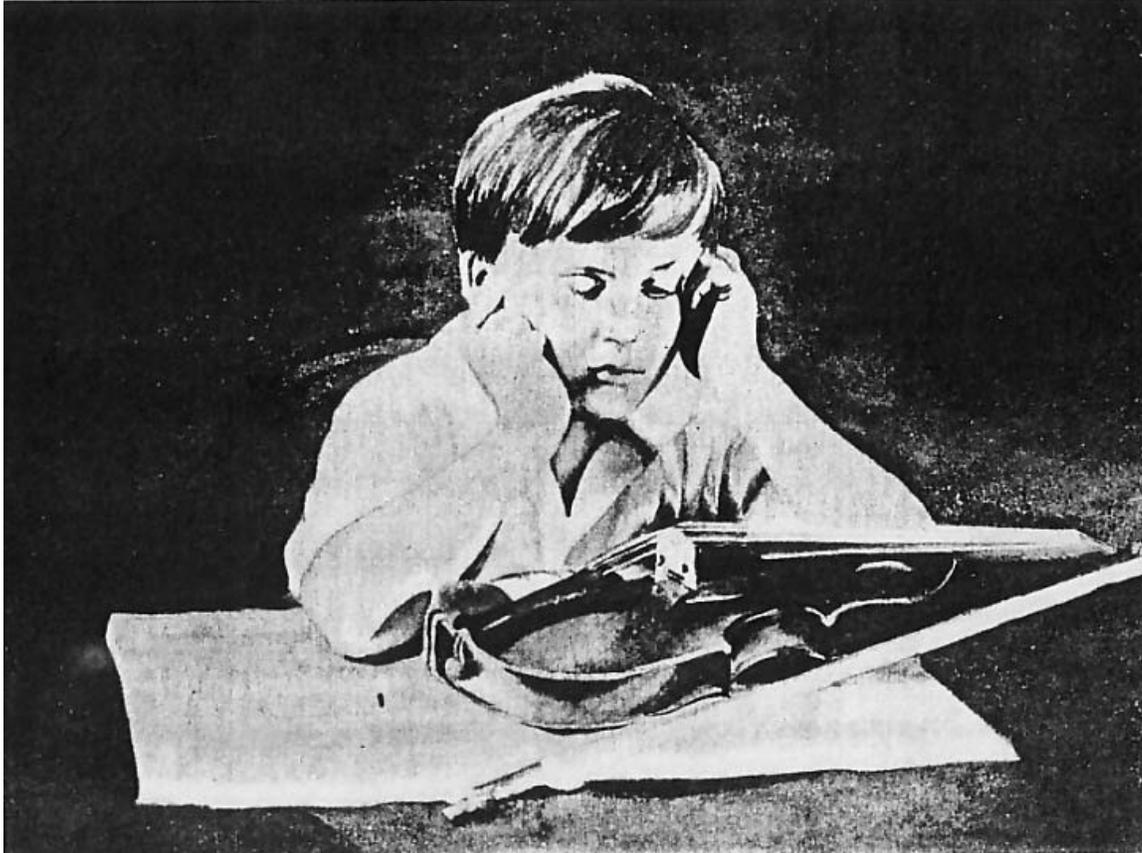
- a. 散步
- b. 等待漁船
- c. 哀悼者
- d. 被通緝



- a. 散步
- b. 等待漁船
(Philip Lodewijk F. Sadée, 1837-1904)
- c. 哀悼者
- d. 被通緝



這裡發生什麼事情了？



- a. 小男孩討厭彈小提琴，但是他被父母逼著。
- b. 盲的小男孩渴望能彈小提琴。
- c. 小男孩摔壞了父親珍貴的小提琴，不敢告訴他。
- d. 小男孩是個音樂天才，在演奏會即將開始前集中精神。



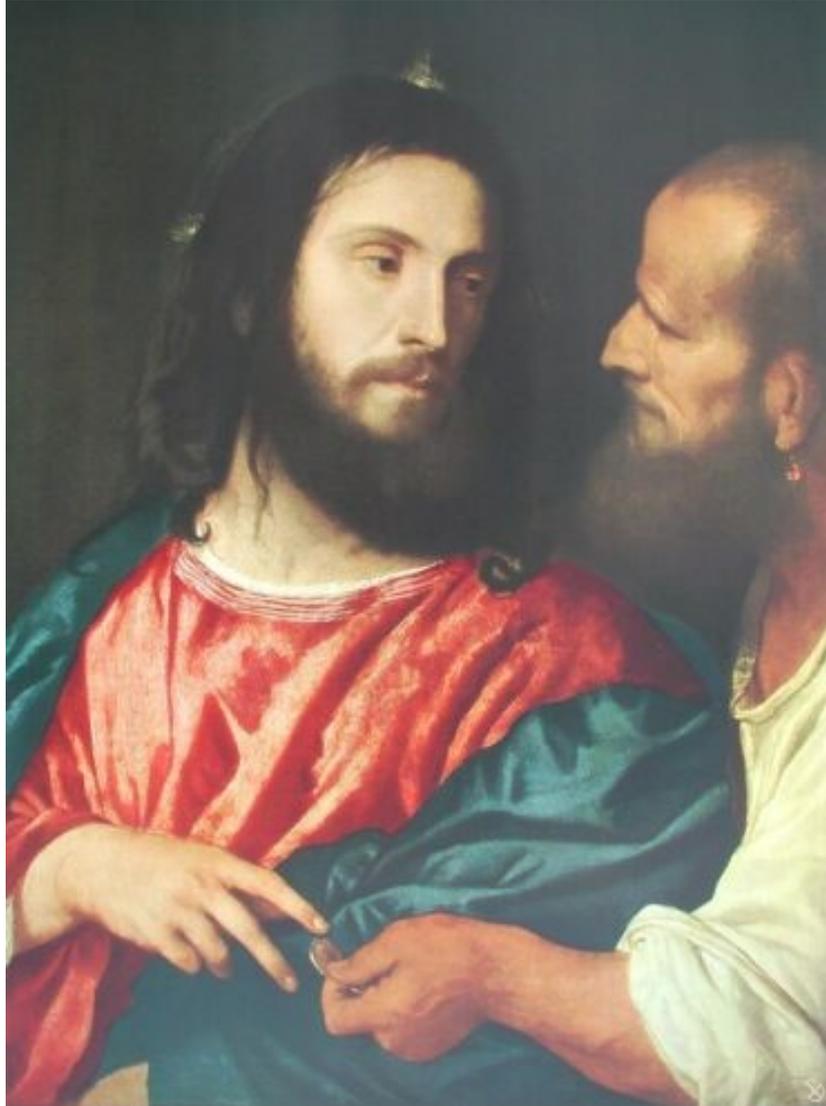
- a. 小男孩討厭彈小提琴，但是他被父母逼著。
- b. 盲的小男孩渴望能彈小提琴。
- c. 小男孩摔壞了父親珍貴的小提琴，不敢告訴他。
- d. 小男孩是個音樂天才，在演奏會即將開始前集中精神。



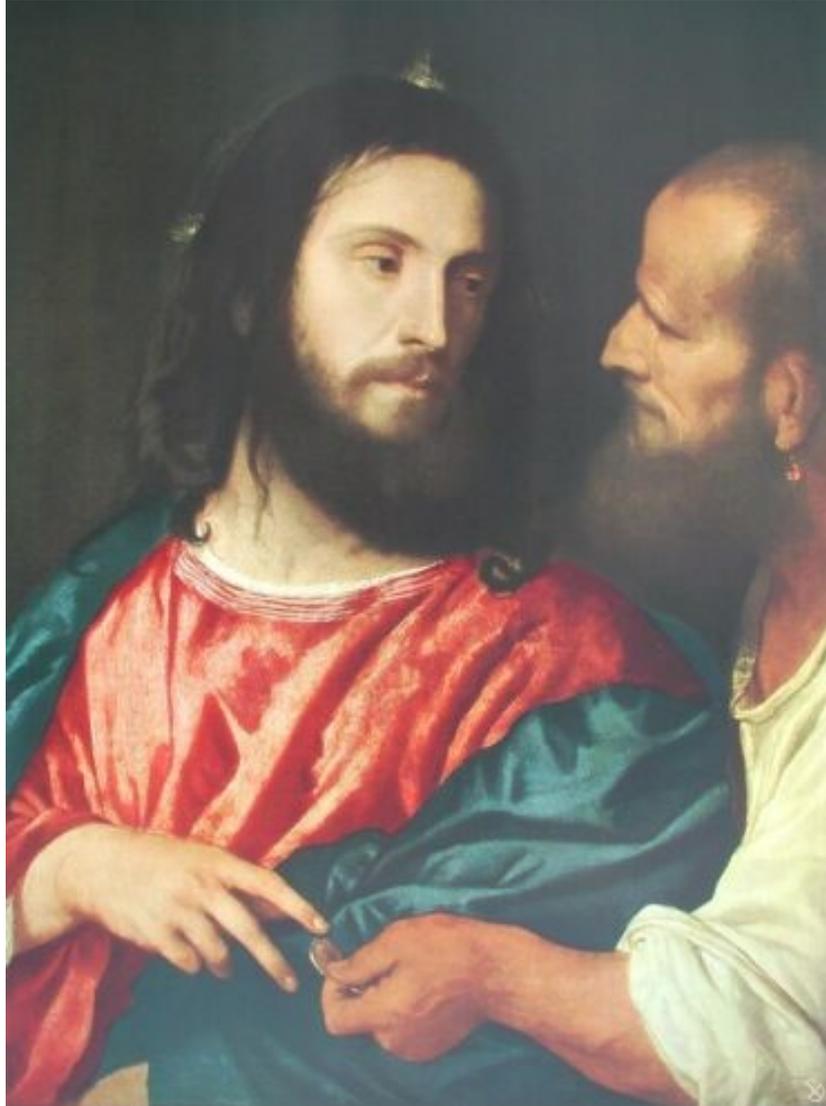
- a. 情書
- b. 壞鄰居
- c. 搬家
- d. 地形學者



- a. 情書
(Carl Spitzweg, 1860)
- b. 壞鄰居
- c. 搬家
- d. 地形學者



- a. 墮落
- b. 彌賽亞
- c. 地價稅
- d. 貴族和海盜



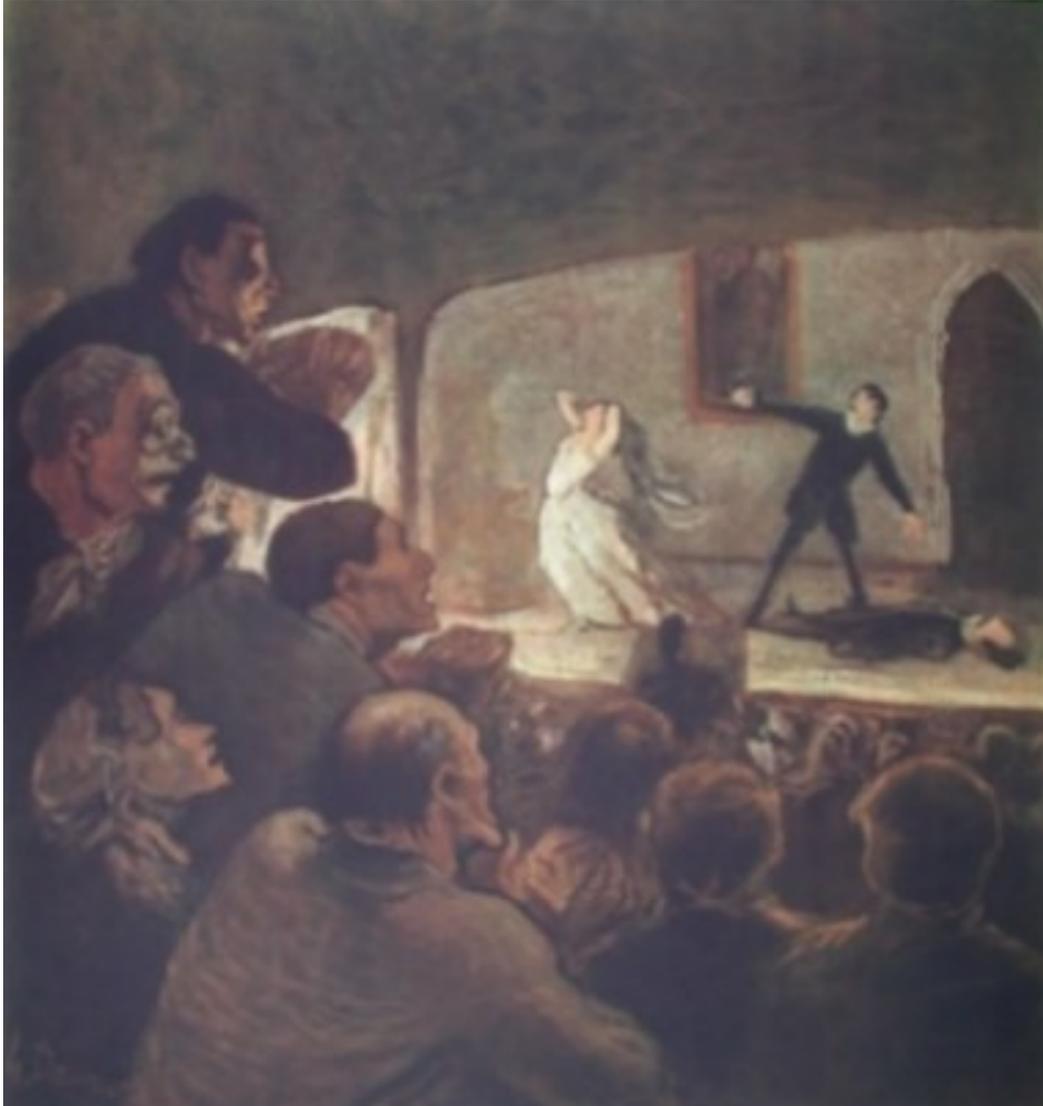
- a. 墮落
- b. 彌賽亞
- c. 地價稅
(Tizian, 1524)
- d. 貴族和海盜



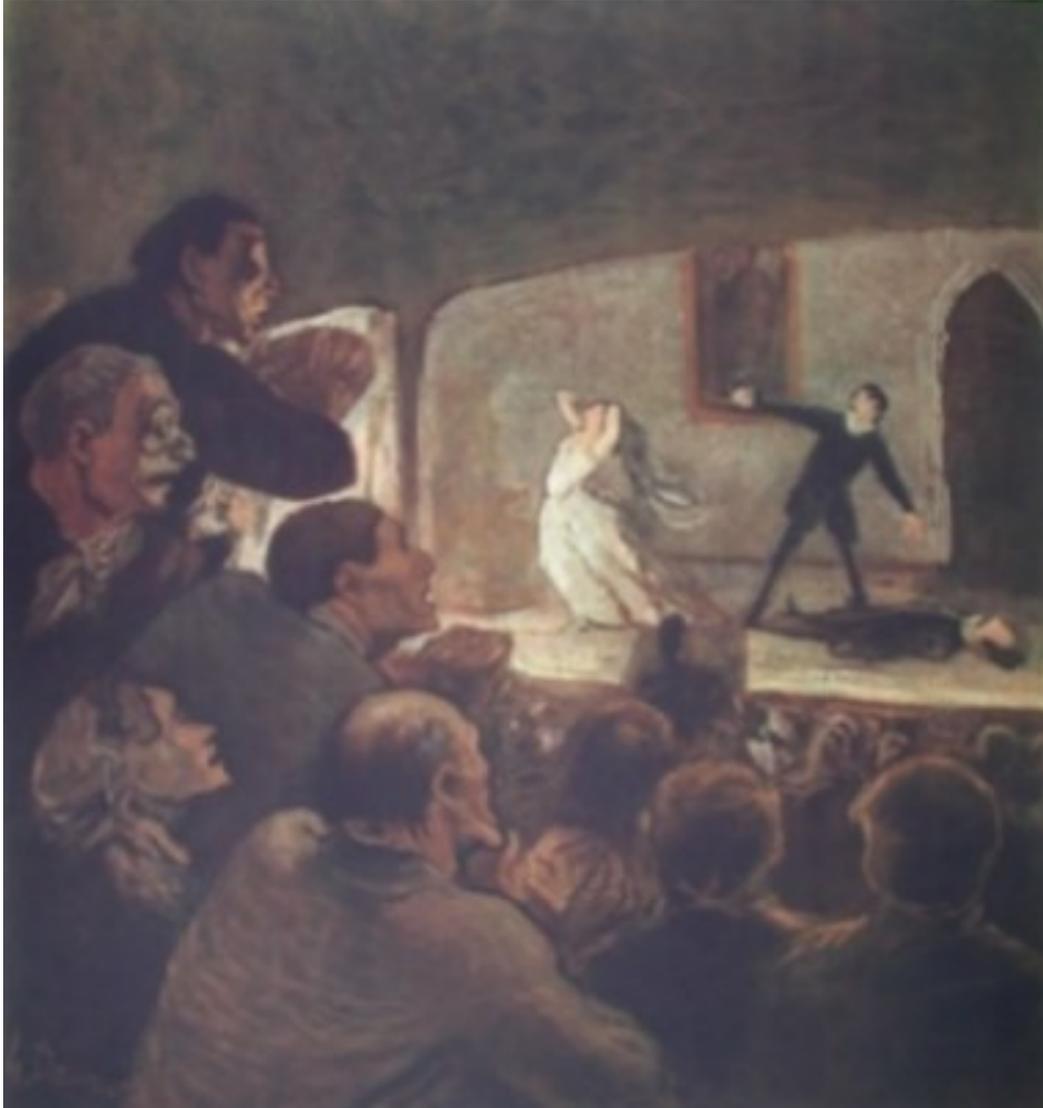
- a. 醉酒的莽漢
- b. 說是非的婦女
- c. 邀請女士跳舞
- d. 葬禮宴會



- a. 醉酒的莽漢
- b. 說是非的婦女
- c. 邀請女士跳舞
(Peter Baumgartner, 1834-1911)
- d. 葬禮宴會



- a. 謀殺案目擊者
- b. 戲劇表演
- c. 戲院裡
- d. 逃跑的新娘



- a. 謀殺案目擊者
- b. 戲劇表演
(Daumier Honoré, 1831/32)
- c. 戲院裡
- d. 逃跑的新娘



轉向日常生活

學習目標：

- 當做重要、重大決定時，最好考慮所有相關資訊，不要匆忙做決策（“寧可求穩，以免事後後悔”）。



轉向日常生活

學習目標：

- 當做重要、重大決定時，最好考慮所有相關資訊，不要匆忙做決策（“寧可求穩，以免事後後悔”）。
- 舉例：一位男子在胡言亂語：他喝醉酒了嗎？



轉向日常生活

學習目標：

- 當做重要、重大決定時，最好考慮所有相關資訊，不要匆忙做決策（“寧可求穩，以免事後後悔”）。
- 舉例：一位男子在胡言亂語：他喝醉酒了嗎？
- 仔細地觀察他：這位男子是從酒吧出來或者他身上有酒氣嗎？這位元男子可能患有中風後或先天性語言障礙。



轉向日常生活

學習目標：

- 當做重要、重大決定時，最好考慮所有相關資訊，不要匆忙做決策（“寧可求穩，以免事後後悔”）。
- 舉例：一位男子在胡言亂語：他喝醉酒了嗎？
- 仔細地觀察他：這位男子是從酒吧出來或者他身上有酒氣嗎？這位元男子可能患有中風後或先天性語言障礙。
- 記住草率下結論會增加犯錯的風險。



轉向日常生活

學習目標：

- 當做重要、重大決定時，最好考慮所有相關資訊，不要匆忙做決策（“寧可求穩，以免事後後悔”）。
- 舉例：一位男子在胡言亂語：他喝醉酒了嗎？
- 仔細地觀察他：這位男子是從酒吧出來或者他身上有酒氣嗎？這位元男子可能患有中風後或先天性語言障礙。
- 記住草率下結論會增加犯錯的風險。
- 對於沒那麼重要的事情，我們可以快點做決定（如，選擇酸奶的品牌，蛋糕的款式等等）。



轉向日常生活

學習目標：

- 當做重要、重大決定時，最好考慮所有相關資訊，不要匆忙做決策（“寧可求穩，以免事後後悔”）。
- 舉例：一位男子在胡言亂語：他喝醉酒了嗎？
- 仔細地觀察他：這位男子是從酒吧出來或者他身上有酒氣嗎？
這位元男子可能患有中風後或先天性語言障礙。
- 記住草率下結論會增加犯錯的風險。
- 對於沒那麼重要的事情，我們可以快點做決定（如，選擇酸奶的品牌，蛋糕的款式等等）。
- 人非聖賢孰能無過一為犯錯的可能性做好準備。



轉向日常生活

學習目標：

- 當做重要、重大決定時，最好考慮所有相關資訊，不要匆忙做決策（“寧可求穩，以免事後後悔”）。
- **舉例：**一位男子在胡言亂語：**他喝醉酒了嗎？**
- 仔細地觀察他：這位男子是從酒吧出來或者他身上有酒氣嗎？**這位元男子可能患有中風後或先天性語言障礙。**
- 記住草率下結論會增加犯錯的風險。
- 對於沒那麼重要的事情，我們可以快點做決定（如，選擇酸奶的品牌，蛋糕的款式等等）。
- 人非聖賢孰能無過一為犯錯的可能性做好準備。
- 重要的決定要建基於牢固的事實。僅僅的猜想是『不良的顧問』。要多考慮錯誤的決定能帶來的後果。



這與精神疾病有何關係？

許多（但並非全部！）精神病患者傾向於輕率下結論並形成極端的觀點。當人們處於壓力之下想要發洩時，這種類型的推理可能更強。



這與精神疾病有何關係？

許多（但並非全部！）精神病患者傾向於輕率下結論並形成極端的觀點。當人們處於壓力之下想要發洩時，這種類型的推理可能更強。

實例：李華想駕車前往大學，但找不到車匙。他認為看管人偷了他的車匙，以阻止他駕駛往校園。

背景：他相信大學裏的人想要把他逐出校門。

但是：為什麼看管人會對把李華逐出大學感興趣呢；他如何得到李華的車匙呢？



這與精神疾病有何關係？

許多（但並非全部！）精神病患者傾向於輕率下結論並形成極端的觀點。當人們處於壓力之下想要發洩時，這種類型的推理可能更強。

實例：李華想駕車前往大學，但找不到車匙。他認為看管人偷了他的車匙，以阻止他駕駛往校園。

背景：他相信大學裏的人想要把他逐出校門。

但是：為什麼看管人會對把李華逐出大學感興趣呢；他如何得到李華的車匙呢？

在作出嚴重的指控前，你應該從盡可能多的渠道收集資訊，並且和你信賴的人討論不同的解釋。



感謝您的參與！

給訓練員：

請分發工作表，並介紹我們的應用程式COGITO（免費下載）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
《亮點》雜誌的封面	GHDI – Image (ghi-dc.org)	- - -	此作品基於「合理使用」原則獲得授權。假如你疑此作品涉及侵犯版權，請聯絡我們。	《亮點》雜誌的封面
miss_blackbutterfly	flickr	“One thousand Americans stop smoking every day - by dying. They say Nicotine patches are great. Stick one over each eye and you can't find your cigarettes.”	CC	Marlboro cigarette boxes/Marlboro Zigarettenschachteln

All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).

Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.



草率結論 “在行動”

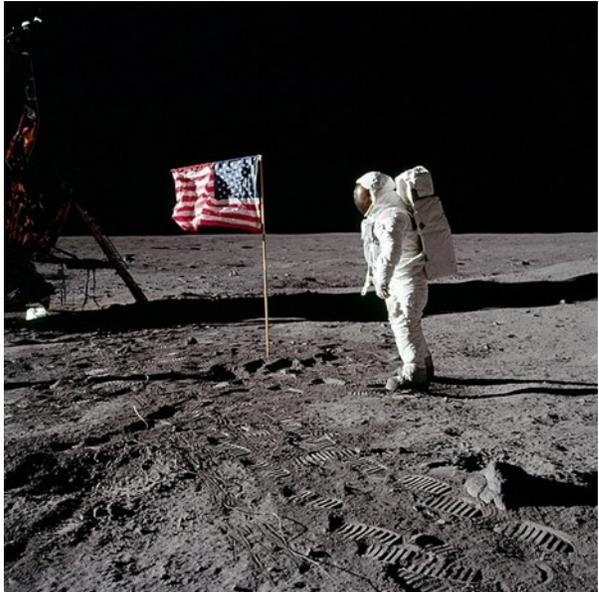
– 城市傳說 –

傳說	陰謀理論家	“證據”
<p>1969年所謂的登陸月球其實從來沒有發生而只是一場騙局。</p>	<p>支持的論點?</p>	



草率結論 “在行動”

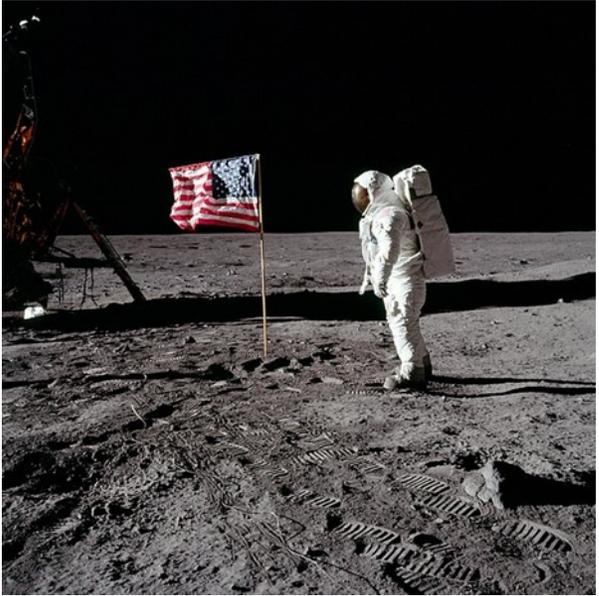
– 城市傳說 –

傳說	陰謀理論家	“證據”
<p>1969年所謂的登陸月球其實從來沒有發生而只是一場騙局。</p>	<p>美國的動機：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與蘇聯之間的太空穿梭 “科技爭霸”，因為當時蘇聯已經發射了人造衛星上太空 2. 分散對越戰的注意 3. 美國航空航天局 (NASA) 為防美國政府減少它的開支預算而偽造登陸月球的消息 	



草率結論 “在行動”

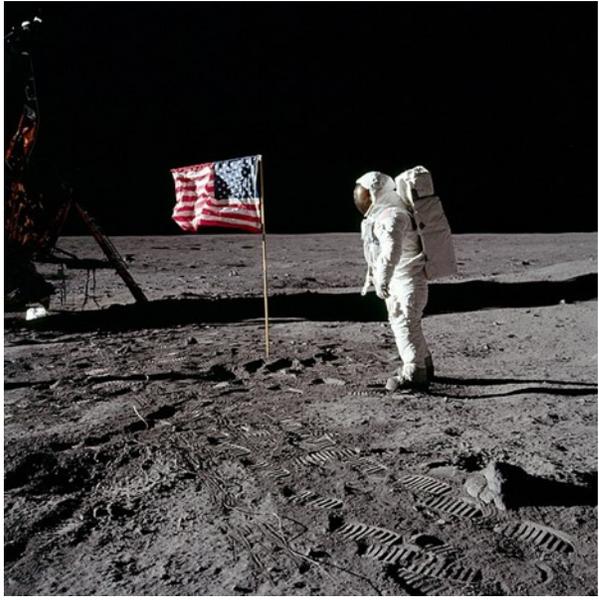
– 城市傳說 –

傳說	支持的 & 反對的	“證據”
<p>1969年所謂的登陸月球其實從來沒有發生而只是一場騙局。</p>	<p>支持的： ???</p>	



草率結論 “在行動”

– 城市傳說 –

傳說	支持的 & 反對的	“證據”
<p>1969年所謂的登陸月球其實從來沒有發生而只是一場騙局。</p>	<p>支持的：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “揮動國旗”：因為月球上沒有大氣層 / 氣候所以沒有可能 2. 圖片既看不到星空，影子又不齊，所以似是一個電影棚的製作 3. 太空人岩士唐的電台信息：他對總統尼克遜最後的句子回應太快。把電台信息傳回地球所需要的時間比岩士唐回應的時間長 	



草率結論 “在行動”

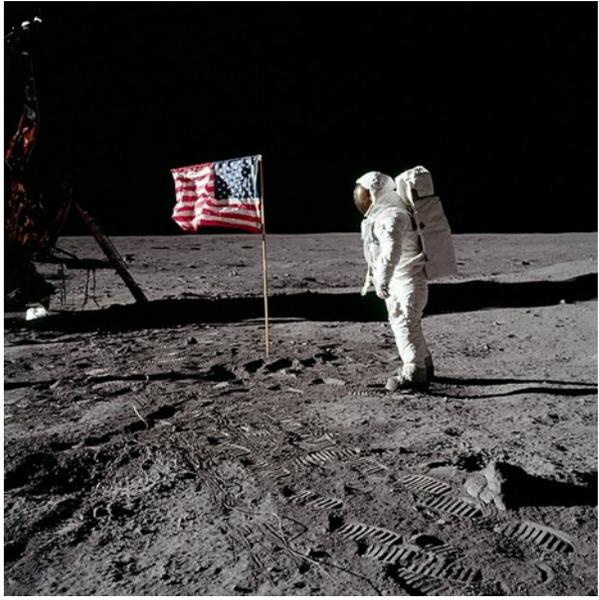
– 城市傳說 –

傳說	支持的 & 反對的	“證據”
<p>1969年所謂的登陸月球其實從來沒有發生而只是一場騙局。</p>	<p>反對的： ???</p>	



草率結論 “在行動”

– 城市傳說 –

傳說	支持的 & 反對的	“證據”
<p>1969年所謂的登陸月球其實從來沒有發生而只是一場騙局。</p>	<p>反對的：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國旗能揮動是因為太空人把旗桿插進月球表層並利用橫竿條支撐 2. 黑夜攝影因為曝光時間問題並不能捕捉微弱的光線 → 沒有星光 3. 月球凹凸不平的表面令影子看似不一 4. 為了縮短訪問，尼克遜與岩士唐對話時的時滯被剪輯了 	

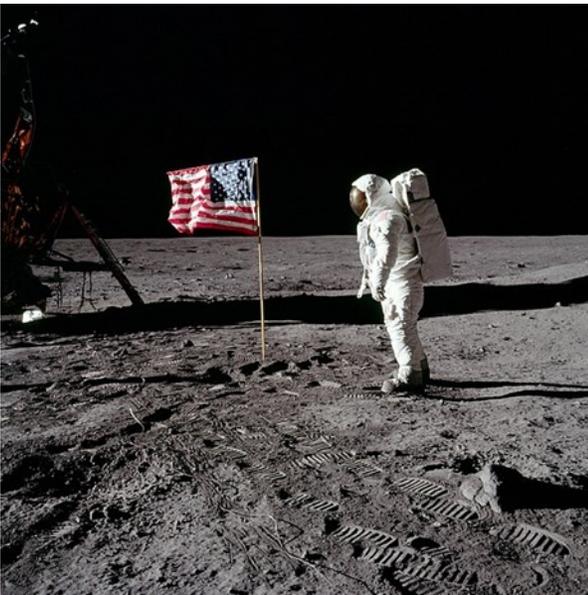


草率結論 “在行動”

– 城市傳說 –

登陸月球是美國政府偽造出來的嗎？

不是！



導演艾默瑞奇（電影 “獨立日”）：

“登陸月球（…）真的是太過美好。這場景不可能於六十年代時製作出來。就算以今天的器材也會有很多問題。”

來源：德國電視台 ZDF：“Vorsicht Verschwörung”（注意陰謀）



這個城市傳說和其他陰謀論是如何出現的？

???



這個城市傳說和其他陰謀論是如何出現的？

- 它們通常比起現實更吸引。
- 它們通常建基於難以對証和輕易令人相信的事實（例如：揮動國旗就代表著照片是於地球上拍攝）。
- 它們隱瞞別的解釋（例如：看不到星星是受到黑夜攝影技術上的限制）。
- 城市傳說常常斷章取義，把事實推向極端。