



元认知训练

# MCT 7 A – 轻率下结论 II

© Moritz, Woodward & Zhou (12|21)  
[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

该模块中使用的图片已经得到作者及版权所有者授权。详细信息（作者名，题目）请参阅本文件最后一页。





# 草率的结论

我们经常在不了解全部真相时下结论。

- 原因/优点： ???
- 缺点： ???



# 草率的结论

我们经常在不了解全部真相时下结论。

- 原因/优点：省时，使自己觉得安全，看起来果断，有能力（“做出错误的决定总好于不做决定。”）
- 缺点： ???



# 草率的结论

我们经常在不了解全部真相时下结论。

- 原因/优点：省时，使自己觉得安全，看起来果断，有能力（“做出错误的决定总好于不做决定。”）
- 缺点：可能做出不正确的，危险的决定…



# 轻率下结论

在什么情况或哪些时候我们会在不了解全部真相时下结论？

什么时候？	举例
... 当我们获得信息的渠道有限时	???
... 当我们有以往经历，可从中得出推论时	???
... 当这个决定并不真的很重要时	???



# 轻率下结论

在什么情况或哪些时候我们会在不了解全部真相时下结论？

什么时候？	举例
... 当我们获得信息的渠道有限时	工作面试： 事先了解新工作单位和新同事的可能性较少
... 当我们有以往经历，可从中得出推论时	???
... 当这个决定并不真的很重要时	???



# 轻率下结论

在什么情况或哪些时候我们会在不了解全部真相时下结论？

什么时候？	举例
... 当我们获得信息的渠道有限时	工作面试： 事先了解新工作单位和新同事的可能性较少
... 当我们有以往经历，可从中得出推论时	过度概括可能导致偏见（“以偏概全”）
... 当这个决定并不真的很重要时	???



# 轻率下结论

在什么情况或哪些时候我们会在不了解全部真相时下结论？

什么时候？	举例
... 当我们获得信息的渠道有限时	工作面试： 事先了解新工作单位和新同事的可能性较少
... 当我们有以往经历，可从中得出推论时	过度概括可能导致偏见（“以偏概全”）
... 当这个决定并不真的很重要时	选择哪种蛋糕，什么颜色的袜子，吃什么午餐，等等...





# 草率结论 “在行动”

## 领域



斯特恩雜誌封面，  
出版了偽造的希特  
勒日記。

## 解释

在1983年，德國新聞雜誌《斯特恩》（德國明星雜誌）刊登了德國納粹政權領導人阿道夫·希特勒（1933-1945）的所謂秘密日記。該雜誌為此支付了930萬德國馬克（約500萬歐元），儘管早期有跡象顯示有偽造行為存在。例如，根據日記，一首由希特勒寫的詩在1980年被揭露為另一位作家的作品。日記在斯特恩出版幾天後，在德國聯邦刑事警局（BKA）的一個調查中，毫無疑問地認定這些日記是假的。它們是由藝術偽造者康拉德·庫焦創作的。

如果當初斯特恩有等待BKA的調查，它本來會倖免於醜聞。



# 草率结论 “在行动”

## -城市谣言-

(另一个练习请见演示末尾)

万宝路为三K党所有?


谣言	支持的 & 反对的	“证据”
<p>自从二十世纪80年代以来，就有谣传万宝路包装盒上的标记表明其为三K党所拥有</p>	<p>支持的: ???</p> <p>反对的: ???</p>	 <p>Mar = Mar = jew 犹太人? lboro = orobl = horrible 可恶的</p>



# 草率结论 “在行动”

## -城市谣言-

万宝路为三k党所有？


谣言	支持的 & 反对的	“证据”
<p>自从二十世纪80年代以来，就有谣传万宝路包装盒上的标记表明其为三K党所拥有</p>	<p>支持的:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 白色背景上的红色V形图案形成了大写字母“K”</li> <li>• 将“Mar”颠倒过来读起来像“jew（犹太人）” — “lboro” 反过来看起来像单词“horrible（可恶的）” = “可恶的犹太人”</li> <li>• 其座右铭“veni, vidi, vici”（我来，我见，我征服）被相信是三K党的口号。</li> </ul> <p>反对的: ???</p>	 <p>Mar = Mar = jew 犹太人? lboro = orobl = horrible 可恶的</p>



# 草率结论 “在行动”

## -城市谣言-

万宝路为三k党所有？

谣言	支持的 & 反对的	“证据”
<p>自从二十世纪80年代以来，就有谣传万宝路包装盒上的标记表明其为三K党所拥有</p>	<p>支持的：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 白色背景上的红色V形图案形成了大写字母“K”</li> <li>• 将“Mar”颠倒过来读起来像“jew（犹太人）” — “lboro” 反过来看起来像单词“horrible（可恶的）” = “可恶的犹太人”</li> <li>• 其座右铭“veni, vidi, vici”（我来，我见，我征服）被相信是三K党的口号。</li> </ul> <p>反对的：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 万宝路（Marlboro）由英国人菲利普·莫里斯成立；和三K党没关系</li> <li>• 万宝路（Marlboro）的名字来源于其伦敦工厂所在的街道名：万宝路街（Marlborough street）</li> <li>• 其座右铭和三K党没有关系</li> </ul>	 <p>Mar = <math>\text{Mar}</math> = jew 犹太人？ lboro = orobl = horrible 可恶的</p>



# 草率结论 “在行动”

-城市谣言-

万宝路为三k党所有?

三K党是万宝路的所有者吗?



不是!



# 这些阴谋理论是如何产生的呢？

???



## 这些阴谋理论是如何产生的呢？

- 阴谋理论通常比现实更令人毛骨悚然！
- 阴谋理论基于难以核查或证实的陈述（如“我来，我在，我征服”是三K党的口号？错误！），但容易被一些天真的人们所相信。
- 阴谋理论隐瞒了其他的解释（如，万宝路的英文名“Marlboro”重新排列可以意味着许多东西；如，可形成单词labor（劳动）或Roma（罗马））。
- 谣言有时是基于一些断章取义的事实片段。这些细节的意义被过分夸大（乍一看，这三个红色的K给人印象深刻，但他们并不能证明任何事）。



## 这些阴谋理论是如何产生的呢？

- 少数族裔和流浪汉被错误地指责要为一些无法控制的悲惨事件负责，这样的例子在历史上并不少见。例如，在中世纪收成不好通常被认为是由于魔力或宗教上的少数派作祟。
- 这些简单的解释减轻了紧张和恐惧，提供了有控制力的错觉。





## 为何我们做这个练习？

- 研究显示许多精神疾病患者 【但并非所有!】 基于少量信息做决策。和充分考虑所有可获得的信息，深思熟虑做决策相比，这样做决策容易导致错误



## 为何我们做这个练习？

- 研究显示许多精神疾病患者 【但并非所有!】 基于少量信息做决策。和充分考虑所有可获得的信息，深思熟虑做决策相比，这样做决策容易导致错误
- 许多 【但并非所有!】 精神病患者对现实的感知异常 大多数其他人会忽视的，不可能的解释被患者所考虑



## 轻率下结论如何促使精神疾病中误解的形成——举例

事件	精神病性解释	真实情况
你的出院日期提前了。	你相信医生已经放弃了你的治疗。	出乎意料的，社区医院有了一个免费的床位。
“你毫无价值”的想法在你的脑海里回想。	你相信这是由屋顶上的手机天线引起的。	大多数人偶尔会有自我贬低的想法。
医生说了你一个你正想说的词。	医生可以读你的思想。	这个词可从上下文中推导出来。

有人愿意分享一个简短的个人经历吗？



# 练习

- 在下面的练习中，你将看到不同的油画。请尽力去确定每幅图画恰当的题目，排除“不恰当”的题目。



# 练习

- 在下面的练习中，你将看到不同的油画。请尽力去确定每幅图画恰当的题目，排除“不恰当”的题目。
- 讨论每一种解释的*正面和反面*。



## 练习

- 在下面的练习中，你将看到不同的油画。请尽力去确定每幅图画恰当的题目，排除“不恰当”的题目。
- 讨论每一种解释的*正面和反面*。
- 请陈述你对你的判断的自信程度。



# 练习

- 在下面的练习中，你将看到不同的油画。请尽力去确定每幅图画恰当的题目，排除“不恰当”的题目。
- 讨论每一种解释的*正面和反面*。
- 请陈述你对你的判断的自信程度。
- 尤其注意能轻易排除一种解释的特征。



- a. 承认通奸
- b. 求爱
- c. 宣告亲属逝世
- d. 卖花者





- a. 承认通奸
- b. 求爱  
(Karl Zewy, 1896)
- c. 宣告亲属逝世
- d. 卖花者



- a. 修道士
- b. 酒鬼
- c. 在阅读的药剂师
- d. 书呆子



- a. 修道士
- b. 酒鬼
- c. 在阅读的药剂师  
(Johann Peter von Langer, 1756-1824)
- d. 书呆子



- a. 仆人房间
- b. 想象中的残疾人
- c. 贫穷的诗人
- d. 无家可归者的庇护所





- a. 仆人房间
- b. 想象中的残疾人
- c. 贫穷的诗人  
(Carl Spitzweg, 1835)
- d. 无家可归者的庇护所



- a. 恶毒的女巫
- b. 沾沾自喜的男孩
- c. 偷鞋贼
- d. 警告



- a. 恶毒的女巫
- b. 沾沾自喜的男孩
- c. 偷鞋贼
- d. 警告  
(Ferdinand Georg Waldmüller, 1846)





- a. 访客
- b. 全神贯注的研究
- c. 诗人
- d. 祖父的图书馆





- a. 访客  
(Carl Spitzweg, 1849)
- b. 全神贯注的研究
- c. 诗人
- d. 祖父的图书馆



# 可選修的：影片

可選修的：講述今天主題的影片可在以下網頁找到：

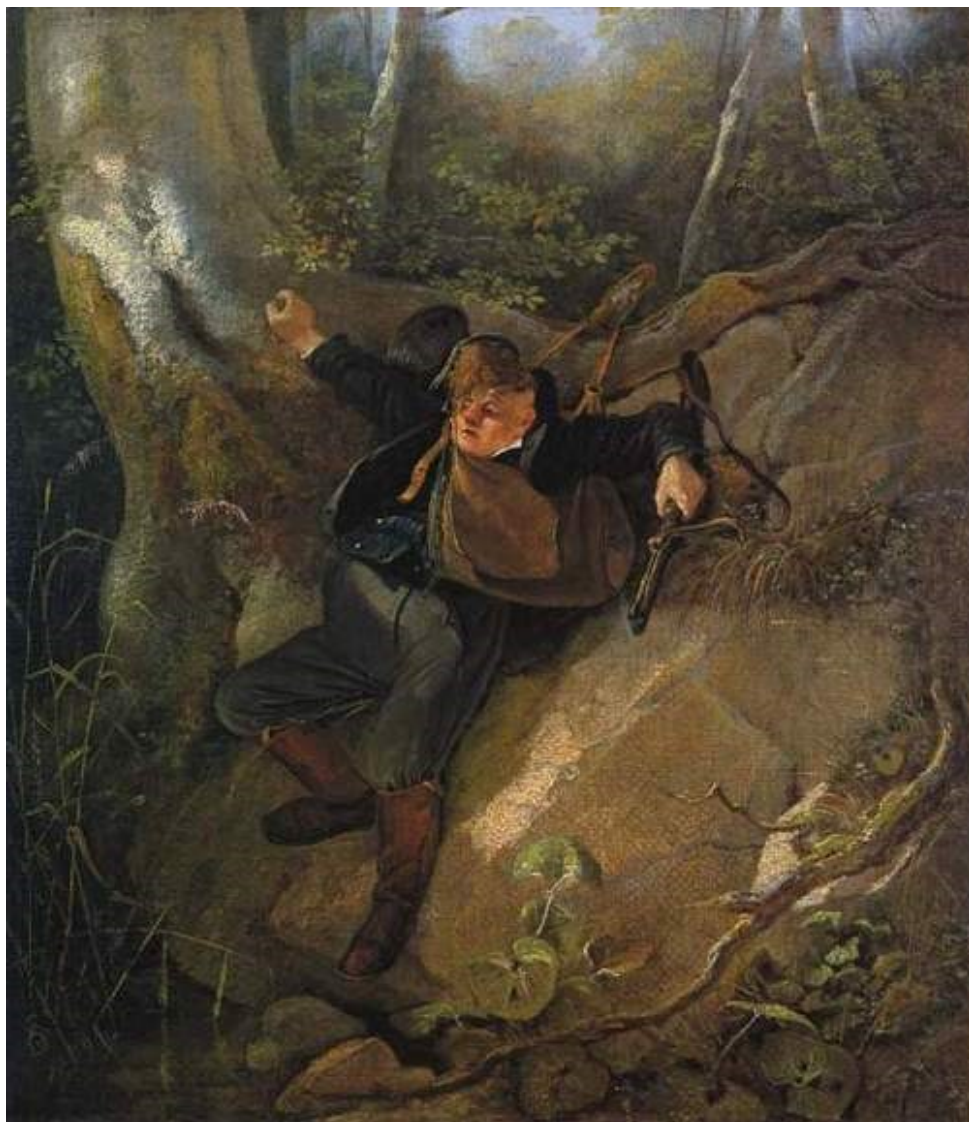
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

看完影片後，你們可討論這段影片與今天主題的關係。

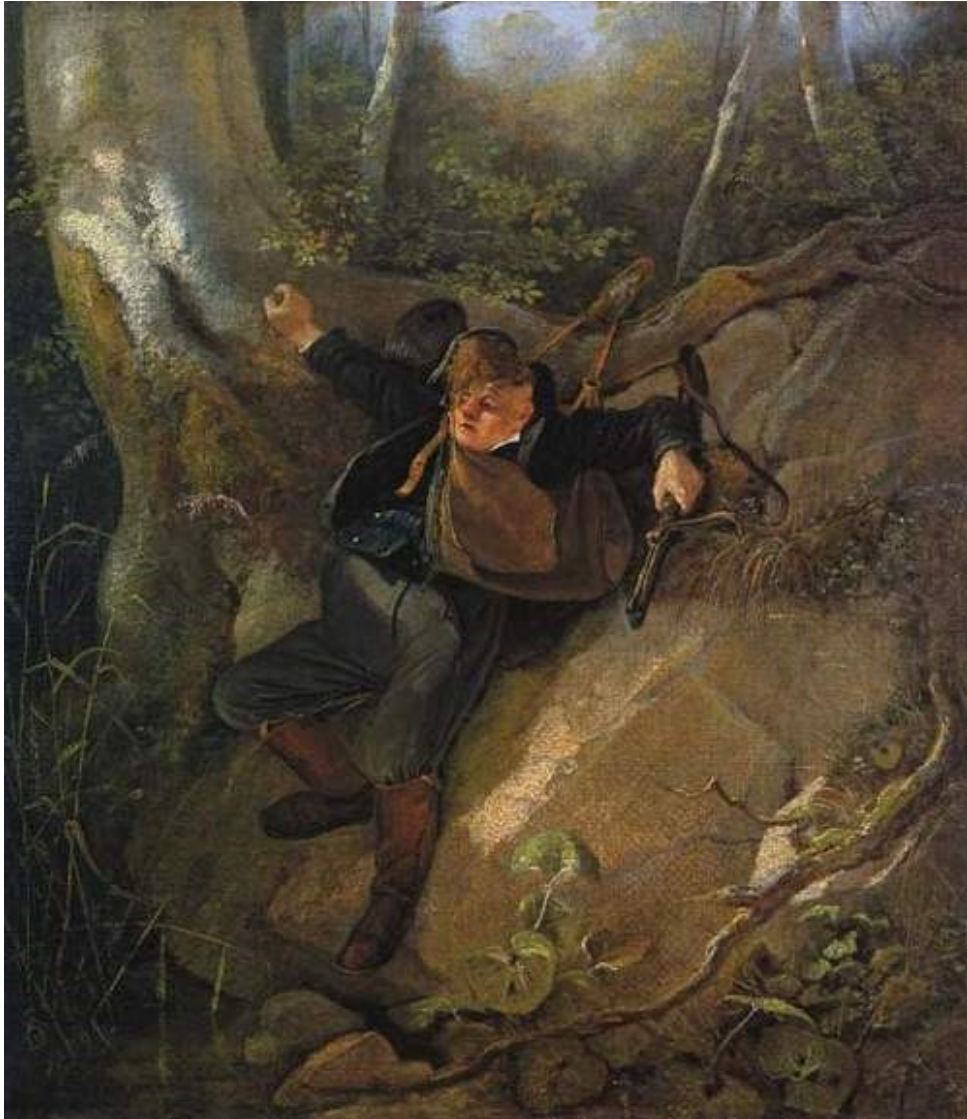
[給訓練員：

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. 面对野兽
- b. 醉汉
- c. 噩梦
- d. 打猎事故



- a. 面对野兽
- b. 醉汉
- c. 噩梦
- d. 打猎事故  
(Carl Spitzweg, 1839)





- a. 狂欢
- b. 哥萨克人-信函
- c. 扳手劲
- d. 战争开始前



- a. 狂欢
- b. 哥萨克人-信函  
(Ilja Jefimowitsch Repin, 1891)
- c. 扳手劲
- d. 战争开始前



- a. 孩子的生日宴会
- b. 学者
- c. 流浪者的安宁
- d. 卖眼镜的商人





a. 孩子的生日宴会

b. 学者

c. 流浪者的安宁

d. 卖眼镜的商人

(Frederick Daniel Hardy, 1826-1911)





- a. 莎拉曼卡的投毒者
- b. 塞维拉的卖水者
- c. 马拉加的品酒会
- d. 马德里的酒鬼



- a. 莎拉曼卡的投毒者
- b. 塞维拉的卖水者  
(Diego Velázquez, 1623)
- c. 马拉加的品酒会
- d. 马德里的酒鬼





- a. 对女人献殷勤的绅士
- b. 周日散步
- c. 鳏夫
- d. 被斥责的情人



- a. 对女人献殷勤的绅士
- b. 周日散步
- c. 鳏夫  
(Carl Spitzweg, 1844)
- d. 被斥责的情人



- a. 修脚师
- b. 会诊
- c. 截肢手术
- d. 敬慕者





- a. 修脚师  
(Edgar Degas, 1873)
- b. 会诊
- c. 截肢手术
- d. 敬慕者



- a. 力争上游
- b. 无家可归者
- c. 非法进入
- d. 偷水果的贼



- a. 力争上游
- b. 无家可归者
- c. 非法进入
- d. 偷水果的贼  
(Hermann Kauffmann, 1848)





- a. 丰收
- b. 晚祷
- c. 葬礼
- d. 种树的人



a. 丰收

b. 晚祷

(Jean-Francois Millet, 1859)

c. 葬礼

d. 种树的人



- a. 散步
- b. 等待渔船
- c. 哀悼者
- d. 被通缉

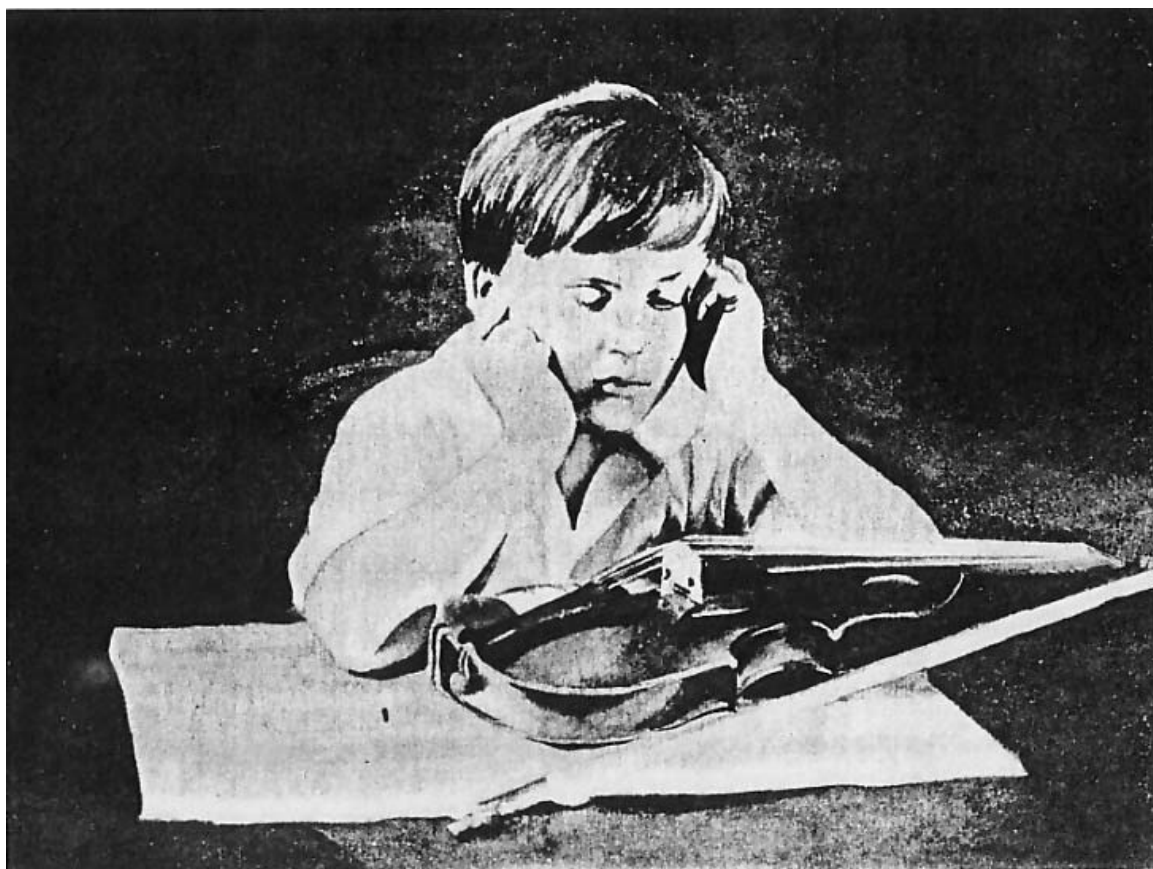


- a. 散步
- b. 等待渔船  
(Philip Lodewijk F. Sadée, 1837-1904)
- c. 哀悼者
- d. 被通缉

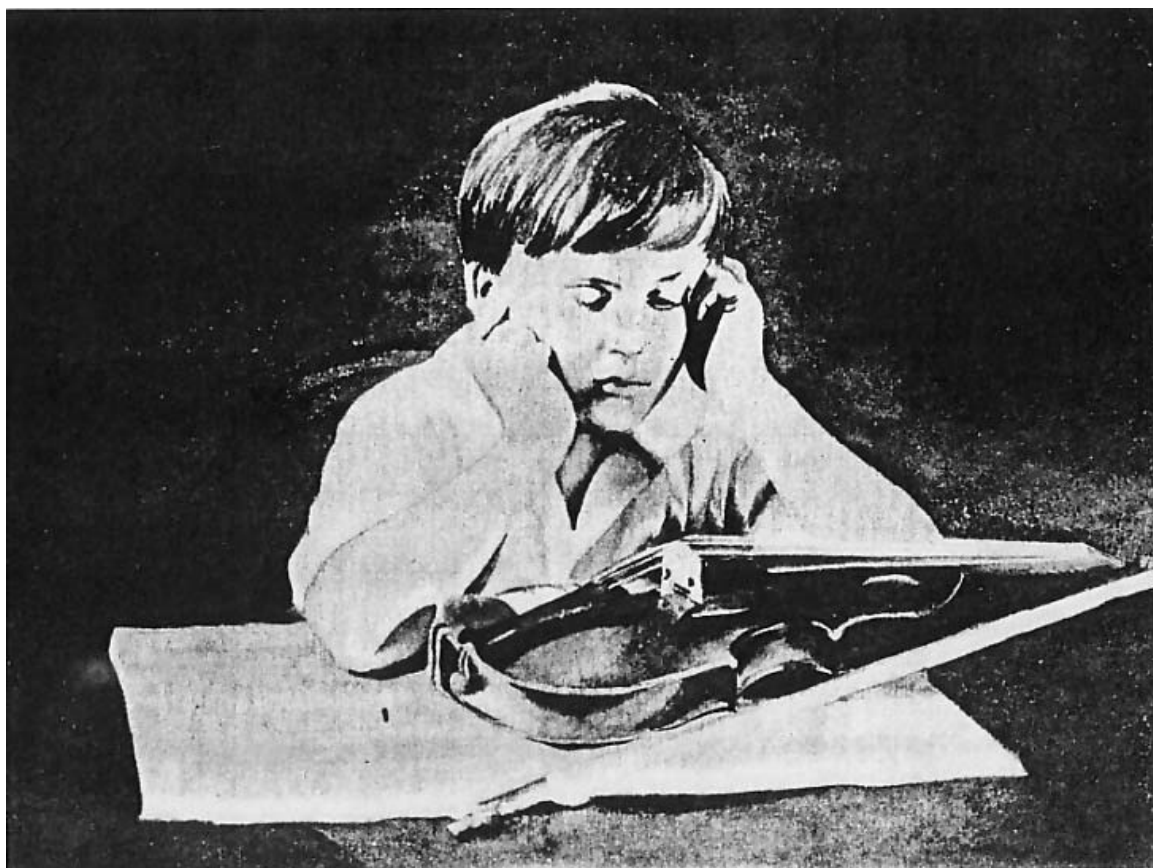




发生什么事情了？



- a. 小男孩讨厌弹小提琴，但是他的父母逼着他学小提琴。
- b. 盲人小男孩希望能弹小提琴。
- c. 小男孩摔坏了父亲珍贵的小提琴，不敢告诉他。
- d. 小男孩是个音乐天才，在演奏会即将开始前集中精神。



- a. 小男孩讨厌弹小提琴，但是他的父母逼着他学小提琴。
- b. 盲人小男孩希望能弹小提琴。
- c. 小男孩摔坏了父亲珍贵的小提琴，不敢告诉他。
- d. 小男孩是个音乐天才，在演奏会即将开始前集中精神。



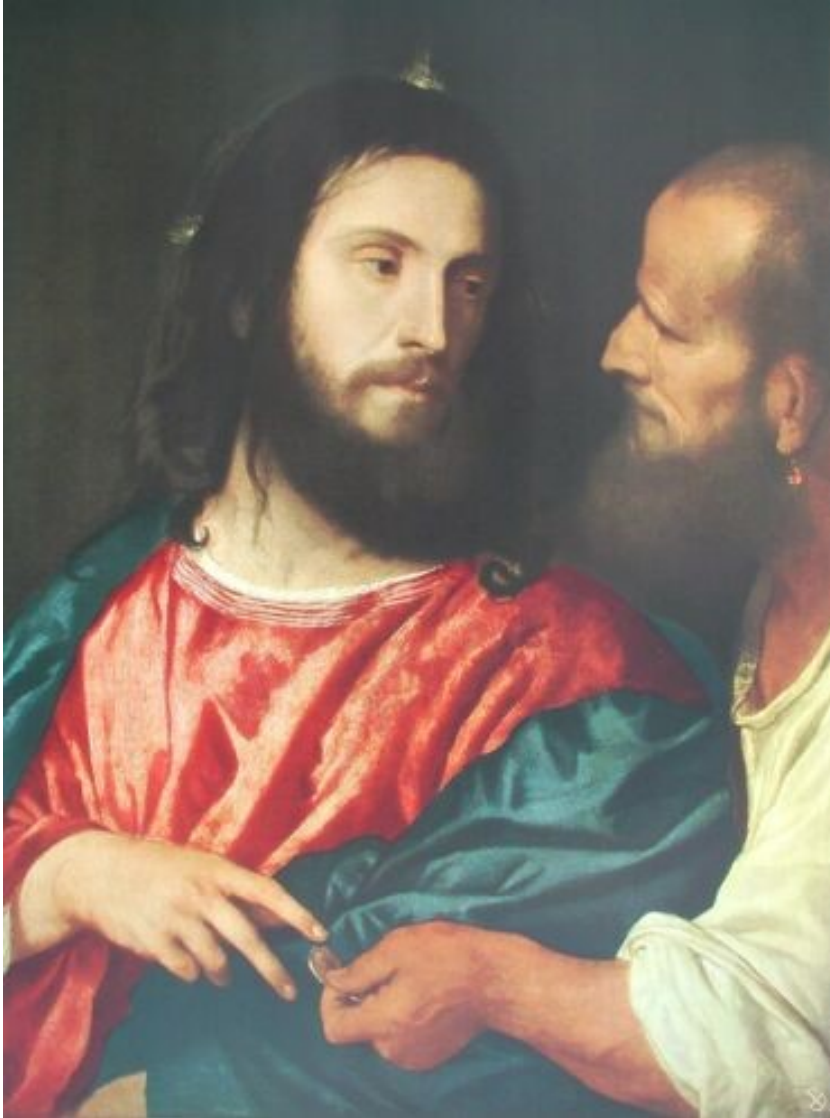


- a. 情书
- b. 坏邻居
- c. 搬家
- d. 地形学者

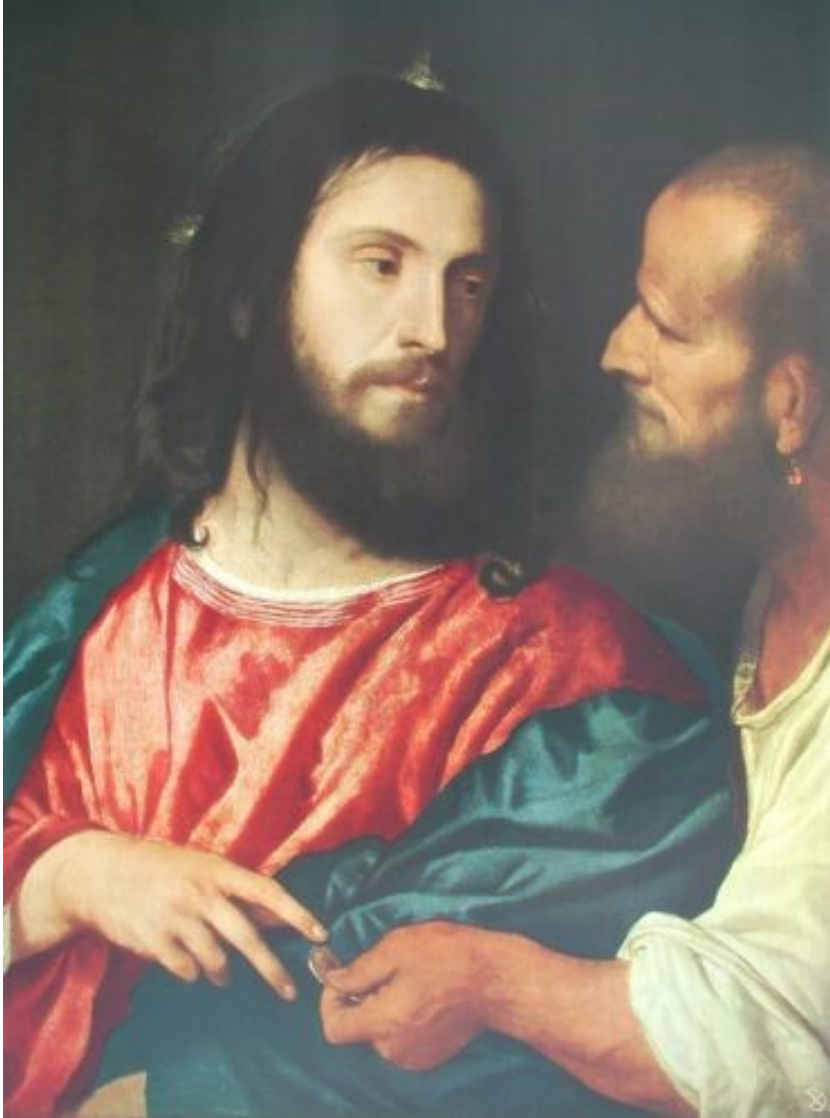




- a. 情书  
(Carl Spitzweg, 1860)
- b. 坏邻居
- c. 搬家
- d. 地形学者



- a. 墮落
- b. 弥赛亚（犹太人渴望的救世主）
- c. 地价税
- d. 贵族和海盗



- a. 堕落
- b. 弥赛亚（犹太人渴望的救世主）
- c. 地价税  
(Tizian, 1524)
- d. 贵族和海盗



- a. 醉酒的莽汉
- b. 说悄悄话的妇女
- c. 邀请女士跳舞
- d. 葬礼宴会





- a. 醉酒的莽汉
- b. 说悄悄话的妇女
- c. 邀请女士跳舞  
(Peter Baumgartner, 1834-1911)
- d. 葬礼宴会



- a. 谋杀案目击者
- b. 戏剧表演
- c. 看电影
- d. 逃跑的新娘



- a. 谋杀案目击者
- b. 戏剧表演  
(Daumier Honoré, 1831/32)
- c. 看电影
- d. 逃跑的新娘





# 转向日常生活

## 学习目标:

- 当做重要，重大决定时，最好不要匆忙做决策，而要考虑所有相关信息（“宁可求稳，以免事后后悔”）。



# 转向日常生活

## 学习目标:

- 当做重要，重大决定时，最好不要匆忙做决策，而要考虑所有相关信息（“宁可求稳，以免事后后悔”）。
- 举例：一位男子在胡言乱语：*他喝醉了酒吗？*
- 仔细地观察他：这位男子是从酒吧出来的吗？或者他身上有酒气吗？*这位男子可能患有中风后语言障碍，或者其语言表达能力差。*



# 转向日常生活

## 学习目标:

- 当做重要，重大决定时，最好不要匆忙做决策，而要考虑所有相关信息（“宁可求稳，以免事后后悔”）。
- 举例：一位男子在胡言乱语：*他喝醉了酒吗？*
- 仔细地观察他：这位男子是从酒吧出来的吗？或者他身上有酒气吗？*这位男子可能患有中风后语言障碍，或者其语言表达能力差。*
- 记住草率下结论会增加犯错误的风险。
- 对于不重要的事情，我们也许还是快些做决定好（如，选择酸奶的品牌，蛋糕的类型等等）。



# 转向日常生活

## 学习目标:

- 当做重要，重大决定时，最好不要匆忙做决策，而要考虑所有相关信息（“宁可求稳，以免事后后悔”）。
- 举例：一位男子在胡言乱语：*他喝醉了酒吗？*
- 仔细地观察他：这位男子是从酒吧出来的吗？或者他身上有酒气吗？*这位男子可能患有中风后语言障碍，或者其语言表达能力差。*
- 记住草率下结论会增加犯错误的风险。
- 对于不重要的事情，我们也许还是快些做决定好（如，选择酸奶的品牌，蛋糕的类型等等）。
- 人非圣贤孰能无过——为你犯错误的可能性做好准备。



# 转向日常生活

## 学习目标:

- 当做重要，重大决定时，最好不要匆忙做决策，而要考虑所有相关信息（“宁可求稳，以免事后后悔”）。
- 举例：一位男子在胡言乱语：*他喝醉了酒吗？*
- 仔细地观察他：这位男子是从酒吧出来的吗？或者他身上有酒气吗？*这位男子可能患有中风后语言障碍，或者其语言表达能力差。*
- 记住草率下结论会增加犯错误的风险。
- 对于不重要的事情，我们也许还是快些做决定好（如，选择酸奶的品牌，蛋糕的类型等等）。
- 人非圣贤孰能无过——为你犯错误的可能性做好准备。
- 在坚实的事实基础上做重要决策。纯粹猜测是“糟糕的建议者”。始终考虑错误判断的后果。



## 如何对待精神疾病？

许多【但并非全部！】精神病患者倾向于轻率下结论并形成极端的观点。当人们处于压力之下想要摆脱压力时，这种类型的推理可能更强。



## 如何对待精神疾病？

许多【但并非全部！】精神病患者倾向于轻率下结论并形成极端的观点。当人们处于压力之下想要摆脱压力时，这种类型的推理可能更强。

**实例：**李华想骑车去大学，但找不着车钥匙。他认为看车人偷了他的车钥匙，以阻止他骑车去校园。

**背景：**他相信大学里的人想要开除他。

**但是：**为什么看车人对把李华逐出校园感兴趣呢；他如何得到李华的钥匙的呢？





## 如何对待精神疾病？

许多【但并非全部！】精神病患者倾向于轻率下结论并形成极端的观点。当人们处于压力之下想要摆脱压力时，这种类型的推理可能更强。

**实例：**李华想骑车去大学，但找不着车钥匙。他认为看车人偷了他的车钥匙，以阻止他骑车去校园。

**背景：**他相信大学里的人想要开除他。

**但是：**为什么看车人对把李华逐出校园感兴趣呢；他如何得到李华的钥匙的呢？

在做严重的指控之前，你应该从尽可能多的渠道收集信息，并且和你信赖的人讨论不同的解释。



# 感谢您的参与!

給訓練員:

请分发工作表。介绍我们的应用程序COGITO（免费下载）。



[www.uke.de/mct\\_app](http://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/mkt](http://www.uke.de/mkt). 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](http://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
斯特恩雜誌封面	GHDI – Image (ghi-dc.org)	---	這項工作是根據「合理使用」政策獲得許可的。如果您懷疑侵犯版權，請與我們聯繫。	斯特恩雜誌前封面
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.



# 轻率下结论 “在行动”

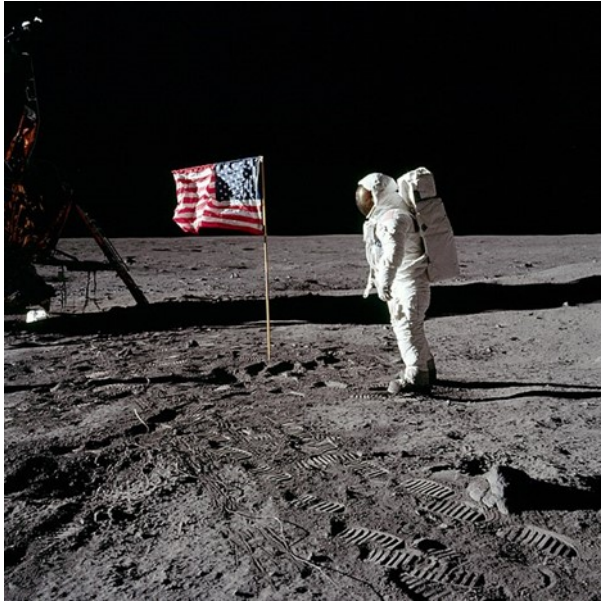
## -城市谣言-

谣言	阴谋理论家	“证据”
<p>据称，1969 年登陆月球事件从来发生过，是假的.</p>	<p>支持的论据?</p>	



# 轻率下结论 “在行动”

## -城市谣言-

谣言	阴谋理论家	“证据”
<p>据称，1969 年登陆月球事件从来没有发生过，是假的。</p>	<p>所谓的美国的动机：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 为了在与苏联的太空旅行竞赛中获得“技术上的胜利”，因为苏联之前已经成功发射了一枚卫星入太空</li> <li>2. 转移对越南战争的注意力</li> <li>3. 担心政府预算削减， NASA 伪造了登月</li> </ol>	



# 轻率下结论 “在行动”

## -城市谣言-


谣言	支持&反对	“证据”
<p>据称，1969 年登 陆月球事件从来 发生过，是假的.</p>	<p>支持： ???</p>	





# 轻率下结论 “在行动”

## -城市谣言-

谣言	支持&反对	“证据”
<p>据称，1969 年登陆月球事件从来发生过，是假的.</p>	<p>支持：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “飘动的国旗”：这是不可能的，因为月球上没有大气/天气</li> <li>2. 没有星星的天空和变化的阴影的图片提示这是电影制片厂的产物</li> <li>3. 航天员阿姆斯特朗的无线电消息：他对尼克松总统的最后一句话反应太快。无线电信号发送至地球的时间要长于阿姆斯特朗回答问题的时间</li> </ol>	



# 轻率下结论 “在行动”

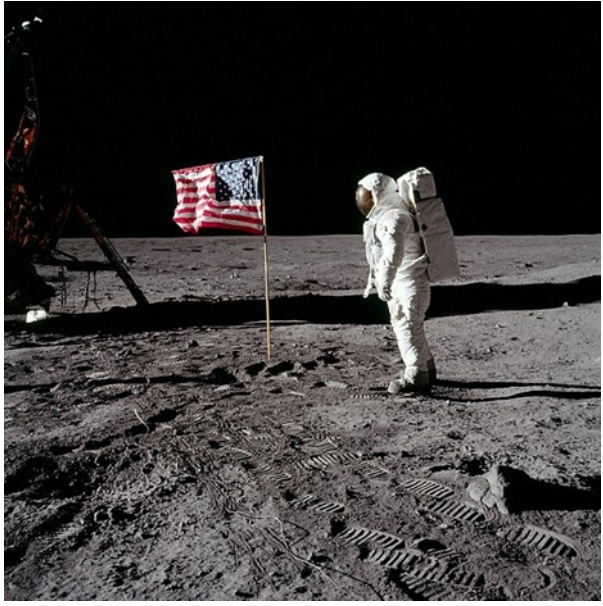
## -城市谣言-

谣言	支持&反对	“证据”
<p>据称，1969 年登陆月球事件从来发生过，是假的.</p>	<p>反对: ???</p>	



# 轻率下结论 “在行动”

## -城市谣言-

谣言	支持&反对	“证据”
<p>据称，1969 年登陆月球事件从来没有发生过，是假的。</p>	<p>反对：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 钻在月球表面的洞和配套安装的横梁导致了国旗的飘动</li> <li>2. 由于曝光时间以及没有星星的缘故，夜间摄影无法捕捉到微弱的光源</li> <li>3. 不平整的月球表面导致了变化的阴影</li> <li>4. 为了弥补原来尼克松和阿姆斯特朗对话时的时间延迟，这次访谈已经被编辑过了</li> </ol>	

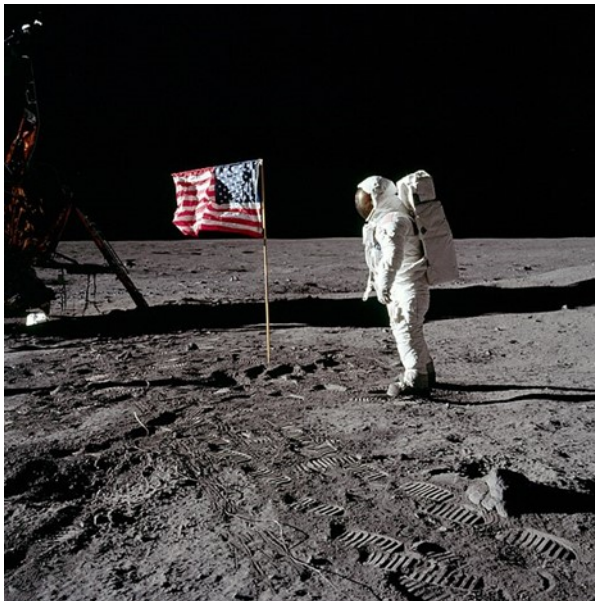


# 轻率下结论 “在行动”

## -城市谣言-

登月是由美国政府伪造的吗？

# 不是！



导演罗兰·艾默里奇(独立日):  
登月(…)太成功了。这样的事情是不可能在20世纪60年代发生的。即使采用今天的设备,都有可能发生问题“

来源: 德国ZDF电视台: “Vorsicht Verschwörung” (当心阴谋)



# 这个谣言和其它一些阴谋理论如何产生的呢？

???



## 这个谣言和其它一些阴谋理论如何产生的呢？

- 他们往往比现实更引人注目.
- 他们呢基于一些难以验证而人们又容易相信的事实 (比如, 飘动的国旗提示照片是拍摄于地球).
- 他们隐瞒了其它可能解释 (比如, 没有星星的天空可以被解释为夜间摄影的技术局限性).
- 城市谣言断章取义并将其夸大到极致.