



元认知训练

MCT 3 A – 改变信念

© Moritz, Woodward & Zhou (12|21)

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。





改变信念

人们有先入为主的倾向（如，偏见，“第一印象=最佳印象”的态度）



改变信念

人们有先入为主的倾向（如，偏见，“第一印象=最佳印象”的态度）

- 理由：偷懒，“证实偏见”*，欠考虑，易化在复杂世界中的定位，骄傲

* 你只看见你所想要看见的东西



改变信念

人们有先入为主的倾向（如，偏见，“第一印象=最佳印象”的态度）

- **理由：**偷懒，“证实偏见”*，欠考虑，易化在复杂世界中的定位，骄傲
- **问题：**错误的判断（如，种族偏见）被维持，错误的过度泛化（“以偏概全”），有的人可能得不到本应得到的第二次机会

* 你只看见你所想要看见的东西



当预言并未实现时

美国盐湖城的一个教派领袖马里昂基奇声称收到了来自外太空的讯息。该讯息向她透露这个世界将于1954年12月21日拂晓前因一场大洪水而灭亡。但她和她的追随者将被一艘太空船所救而幸存下来。

在这一天到来的黄昏，信徒们聚集到基奇的住所，等待着预言的实现。

午夜来临... 然而什么都没有发生。没有洪水，没有太空船，什么都没有。

这位信徒该如何解释这种情形呢？

他们放弃了他们的信仰吗？你是如何考虑的？

???





当预言并未实现时

当预言显然已经失败时，基奇，这位教派领袖，首先陷入了深深的怀疑中，并哭泣了。第二天早晨，这群信徒宣称他们这个小小的教派给上帝留下了深刻地印象，以致于上帝取消了洪水，拯救了世界。

这个解释是一个例子，例示了有些人是如何应对预言并未实现的情形：

“如果它不适合——就用大铁锤”

* Source: Festinger et al., (1956) *When Prophecy Fails*





不能正视现实的例子（“鸵鸟政策”）

领域	举例
地理	???
社会	???
大灾难	???



不能正视现实的例子（“鸵鸟政策”）

领域	举例
地理	<ul style="list-style-type: none"> 世界是平坦的！这种理论即使是在中世纪也是被大多数科学家所拒绝的。然而，直到20世纪平坦地球协会仍然固守着这种错误信仰，并且认为从(球形)地球太空拍摄的照片是种阴谋。
社会	???
大灾难	???



不能正视现实的例子（“鸵鸟政策”）

领域	举例
地理	<ul style="list-style-type: none">• 世界是平坦的！这种理论即使是在中世纪也是被大多数科学家所拒绝的。然而，直到20世纪平坦地球协会仍然固守着这种错误信仰，并且认为从（球形）地球太空拍摄的照片是种阴谋。
社会	<ul style="list-style-type: none">• 赞颂一种政治制度尽管有证据显示该制度是邪恶的，残忍的并且是失败的（如，法西斯主义，斯大林主义）
大灾难	???



不能正视现实的例子（“鸵鸟政策”）

领域	举例
地理	<ul style="list-style-type: none">• 世界是平坦的！这种理论即使是在中世纪也是被大多数科学家所拒绝的。然而，直到20世纪平坦地球协会仍然固守着这种错误信仰，并且认为从（球形）地球太空拍摄的照片是种阴谋。
社会	<ul style="list-style-type: none">• 赞颂一种政治制度尽管有证据显示该制度是邪恶的，残忍的并且是失败的（如，法西斯主义，斯大林主义）
大灾难	<ul style="list-style-type: none">• 忽视警告信号通常是可以避免的意外事件发生的原因（如，雪崩：遇难者通常在危险来临之前就已经得到警告）• 泰坦尼克号悲剧：由于其号称不可沉没，因此没有在意警告



为何我们做这个练习？

研究显示许多【但并非所有！】精神病患者即时面对挑战其信念的信息时，仍继续坚信他们对事件的观点或信念

这会导致人际交往问题，并会妨碍健康的，现实的对待周围环境的观点的形成。



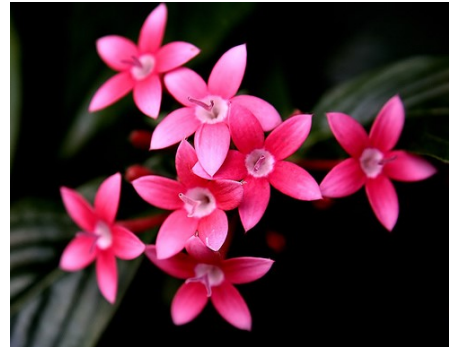
不能证实现实如何促进精神疾病中误解的产生-举例

- 因为预期/害怕听到不一致的意见，从而回避和亲朋好友讨论特定的观点，并且不再相信任何人。
- 将持不同观点的人看作是敌人或迫害者。
- 只从一种渠道获取信息（如，和阴谋理论有关的网络论坛）。其它严肃媒体（如，出版机构）的信息不被考虑。

有人愿意分享一个简短的个人经历吗？



下列图片属于某一特定类别。是哪一类？



如果你对所认定类别有信心，请给出您的答案。

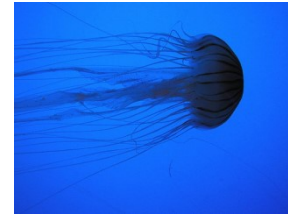
您将得到反馈（“是”或“否”）。

请提出其它条目以检验您的假设。



类别：生物

其它选项：



常见错误：大多数人只会寻找支持他们的假设的信息，而不去寻找与其观点相悖的信息（证实偏见）。在这个例子中：似乎正确的类别 = 植物。通常，没有备选意见/想法被考虑。

日常生活：

- 人们只阅读与其观点一致的报纸。
- 人们避免和持不同观点的人接触，而不是与其讨论对立的观点。

这可能导致片面的看法，甚至形成错误的判断。



练习

- 下列显示的每一种情景将由三张图片组成，并提供了不同的解释。



练习

- 下列显示的每一种情景将由三张图片组成，并提供了不同的解释。
- 这些图片将按照逆序显示，即最后发生的事最先显示。



练习

- 下列显示的每一种情景将由三张图片组成，并提供了不同的解释。
- 这些图片将按照逆序显示，即最后发生的事最先显示。
- 在图片显示后，要求你对每一种提供的解释的合理性或可能性进行评定。当每一张构成该情景的新图片被加入时，都需要重新评定。

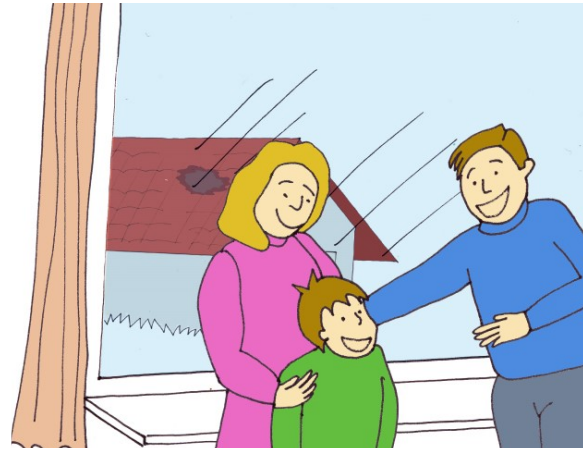


练习

- 下列显示的每一种情景将由三张图片组成，并提供了不同的解释。
- 这些图片将按照逆序显示，即最后发生的事最先显示。
- 在图片显示后，要求你对每一种提供的解释的合理性或可能性进行评定。当每一张构成该情景的新图片被加入时，都需要重新评定。
- 请与组员讨论你对你的评分自信程度如何？



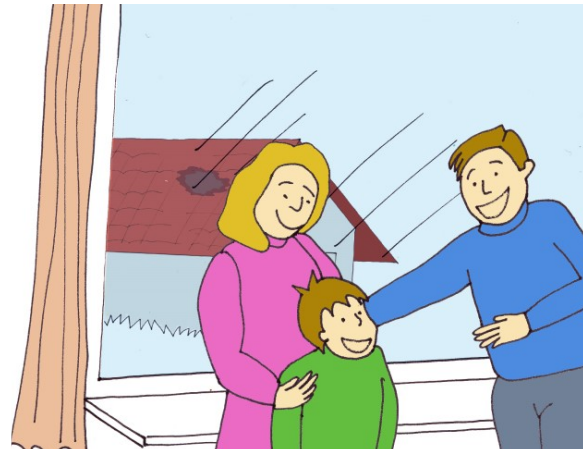
可能发生了什么事？



3



你如何可能发现每一种选项？



3

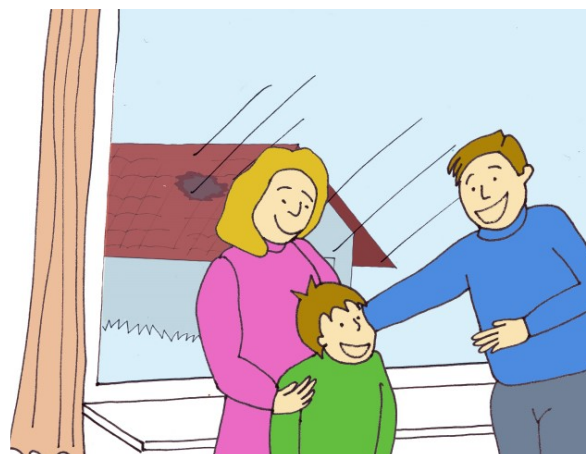
1. 因为这个男孩终于被领养了，所以他很高兴。
2. 父母在表扬他们的儿子报告了火警，从而使得火灾被及时扑灭了。
3. 这个男孩考试得了高分。
4. 这个男孩放了火却没有被发现。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 因为这个男孩终于被领养了，所以他很高兴。
2. 父母在表扬他们的儿子报告了火警，从而使得火灾被及时扑灭了。
3. 这个男孩考试得了高分。
4. 这个男孩放了火却没有被发现。



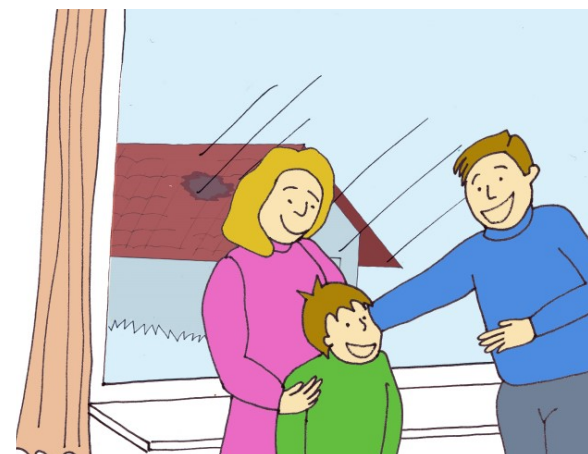
请重新评定可能性！



1



2

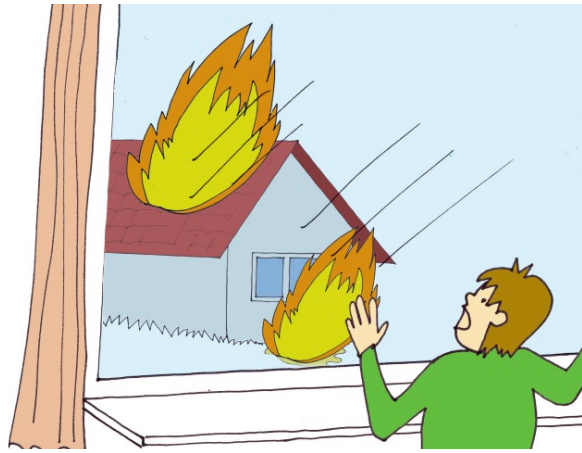


3

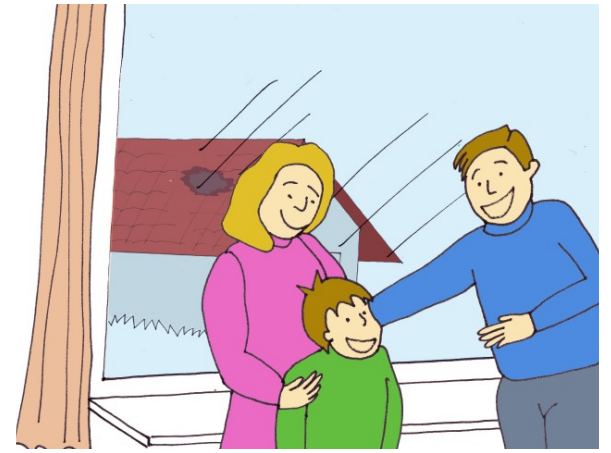
1. 因为这个男孩终于被领养了，所以他很高兴。
2. 父母在表扬他们的儿子报告了火警，从而使得火灾被及时扑灭了。
3. 这个男孩考试得了高分。
4. 这个男孩放了火却没有被发现。



1



2

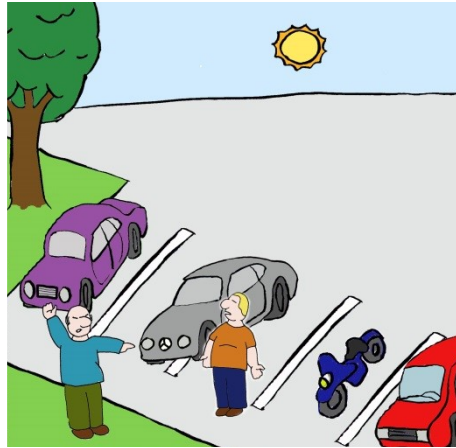


3

1. 因为这个男孩终于被领养了，所以他很高兴。
2. 父母在表扬他们的儿子报告了火警，从而使得火灾被及时扑灭了。
3. 这个男孩考试得了高分。
4. 这个男孩放了火却没有被发现。



你如何可能发现每一种选项？



3

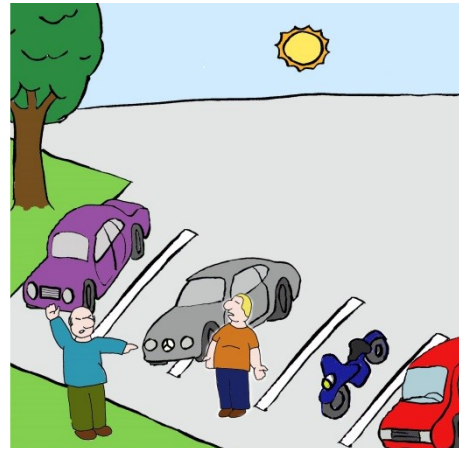
1. 两个男人在争论谁该拥有树荫下的停车位。
2. 一个男人正在要另一个人离开，因为那个人占据了两个停车位。
3. 灰色车的司机受到了无端的指责。
4. 这两个男人在争论这辆车的价格。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2

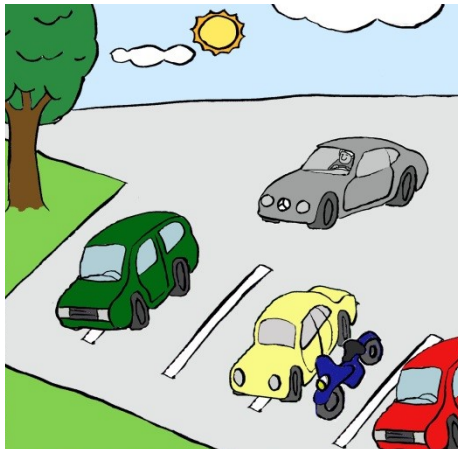


3

1. 两个男人在争论谁该拥有树荫下的停车位。
2. 一个男人正在要另一个人离开，因为那个人占据了两个停车位。
3. 灰色车的司机受到了无端的指责。
4. 这两个男人在争论这辆车的价格。



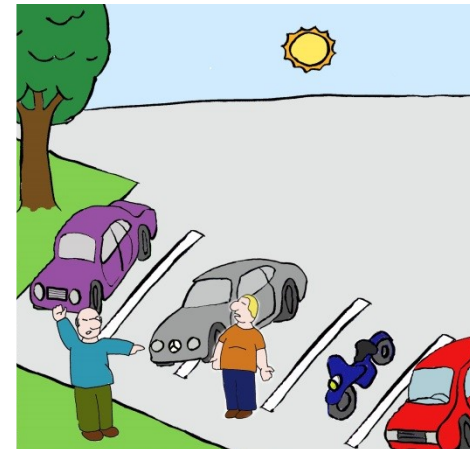
请重新评定可能性！



1

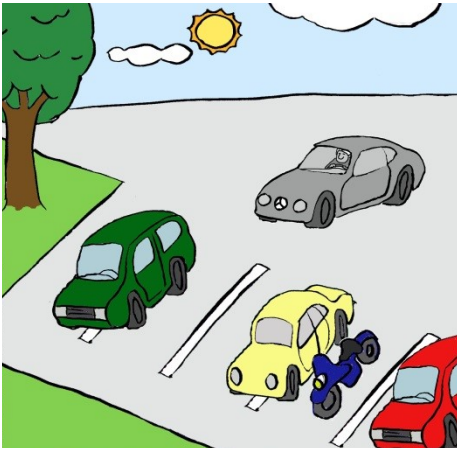


2



3

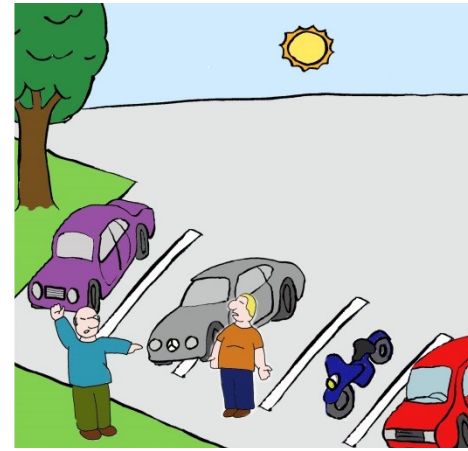
1. 两个男人在争论谁该拥有树荫下的停车位。
2. 一个男人正在要另一个人离开，因为那个人占据了两个停车位。
3. 灰色车的司机受到了无端的指责。
4. 这两个男人在争论这辆车的价格。



1



2



3

1. 两个男人在争论谁该拥有树荫下的停车位。
2. 一个男人正在要另一个人离开，因为那个人占据了两个停车位。
3. 灰色车的司机受到了无端的指责。
4. 这两个男人在争论这辆车的价格。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 电话分散了这个男人的注意力，正在甩的披萨面团落到了他的头上。
2. 这个男人在打电话求助因为一个不明飞行物落到了他的头上。
3. 这个男人戴着滑稽的帽子，正试图逗一个女孩笑。
4. 这个男人忘记了该如何烤蛋糕，因此他打电话给她母亲询问秘方。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 电话分散了这个男人的注意力，正在甩的披萨面团落到了他的头上。
2. 这个男人在打电话求助因为一个不明飞行物落到了他的头上。
3. 这个男人戴着滑稽的帽子，正试图逗一个女孩笑。
4. 这个男人忘记了该如何烤蛋糕，因此他打电话给她母亲询问秘方。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 电话分散了这个男人的注意力，正在甩的披萨面团落到了他的头上。
2. 这个男人在打电话求助因为一个不明飞行物落到了他的头上。
3. 这个男人戴着滑稽的帽子，正试图逗一个女孩笑。
4. 这个男人忘记了该如何烤蛋糕，因此他打电话给她母亲询问秘方。



1



2

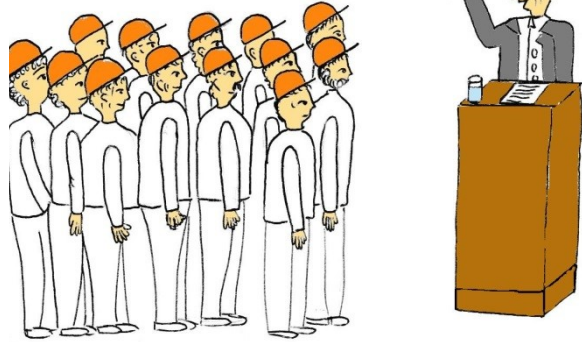


3

1. 电话分散了这个男人的注意力，正在甩的披萨面团落到了他的头上。
2. 这个男人在打电话求助因为一个不明飞行物落到了他的头上。
3. 这个男人戴着滑稽的帽子，正试图逗一个女孩笑。
4. 这个男人忘记了该如何烤蛋糕，因此他打电话给她母亲询问秘方。



你如何可能发现每一种选项？

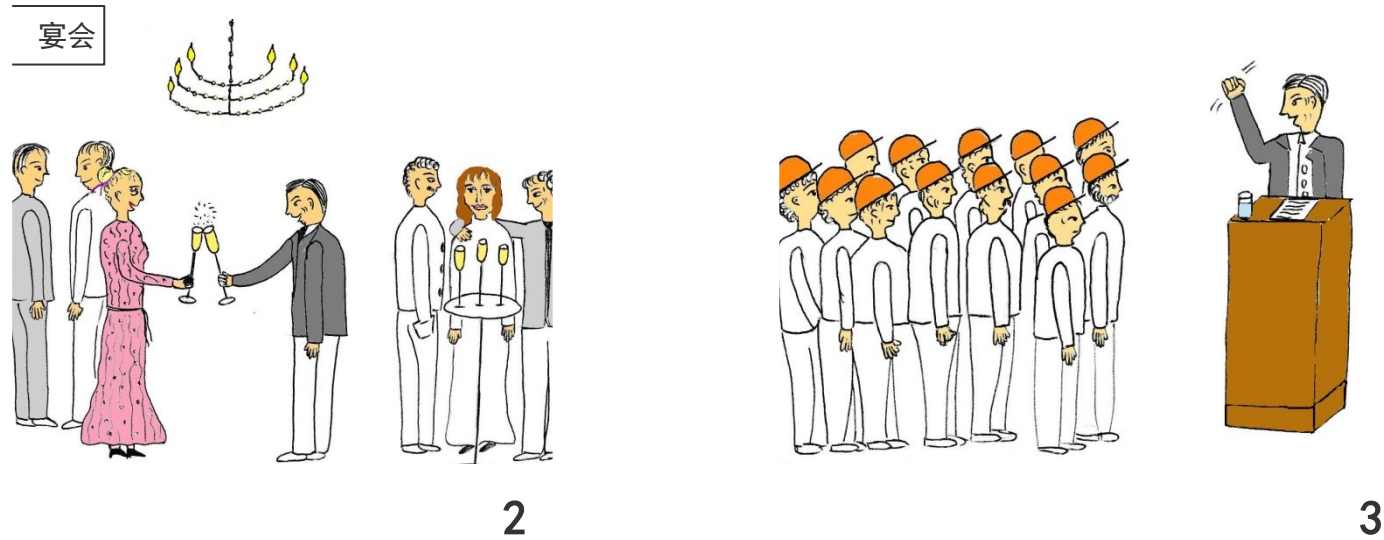


3

1. 这位政治家帮助了弱势群体。
2. 这位共产主义政治家鼓励工人努力工作。
3. 传教士在宣告世界末日的来临。
4. 老板宣称没有钱去加工资，但他自己过着奢侈的生活。



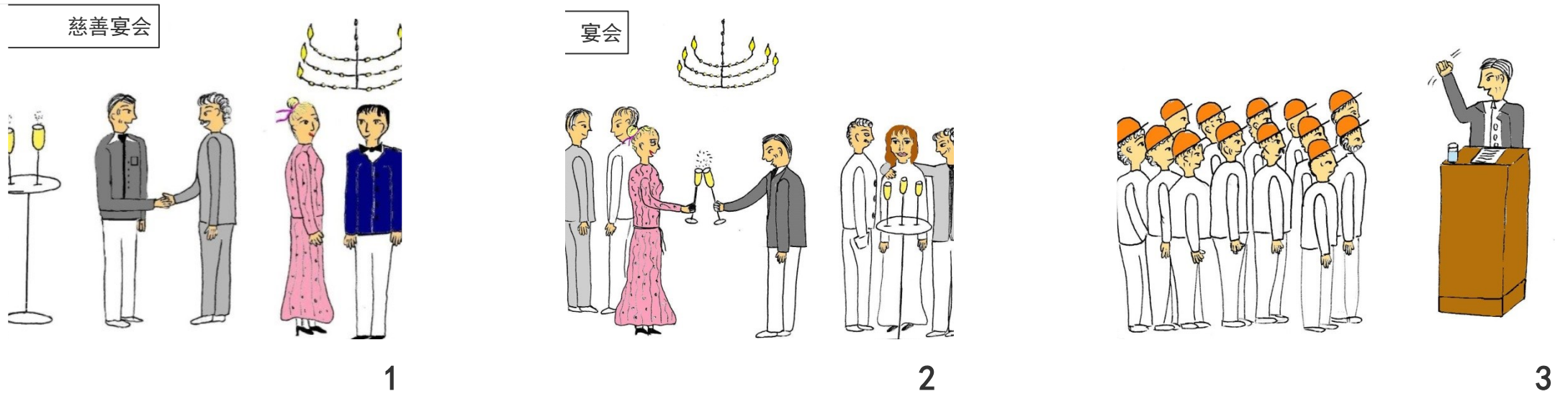
你的判断随着新图片的出现改变了吗？



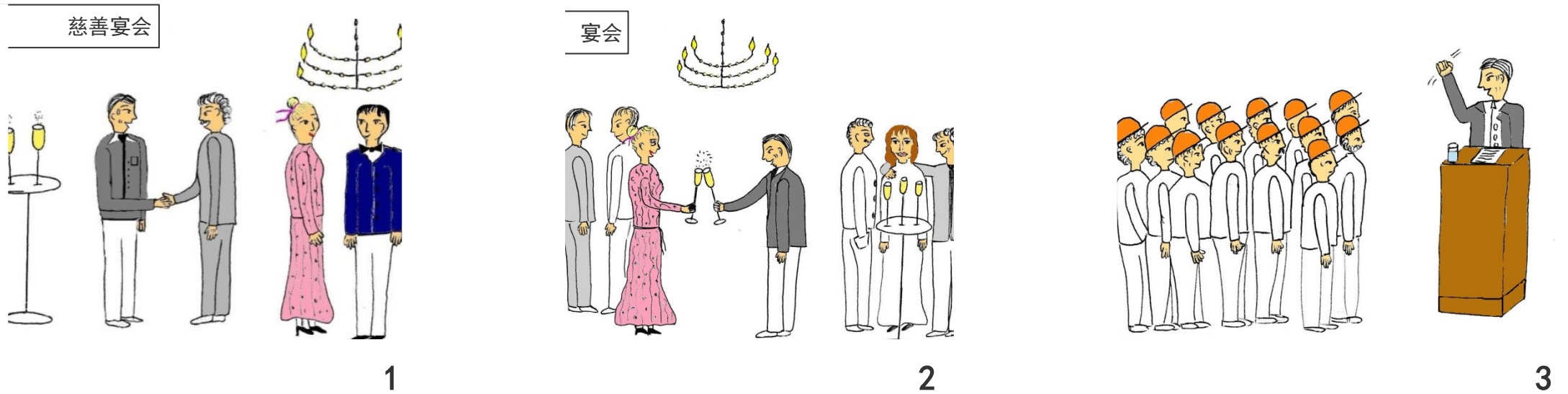
1. 这位政治家帮助了弱势群体。
2. 这位共产主义政治家鼓励工人努力工作。
3. 传教士在宣告世界末日的来临。
4. 老板宣称没有钱去加工资，但他自己过着奢侈的生活。



请重新评定可能性！



1. 这位政治家帮助了弱势群体。
2. 这位共产主义政治家鼓励工人努力工作。
3. 传教士在宣告世界末日的来临。
4. 老板宣称没有钱去加工资，但他自己过着奢侈的生活。



1. 这位政治家帮助了弱势群体。
2. 这位共产主义政治家鼓励工人努力工作。
3. 传教士在宣告世界末日的来临。
4. 老板宣称没有钱去加工资，但他自己过着奢侈的生活。



你如何可能发现每一种选项？

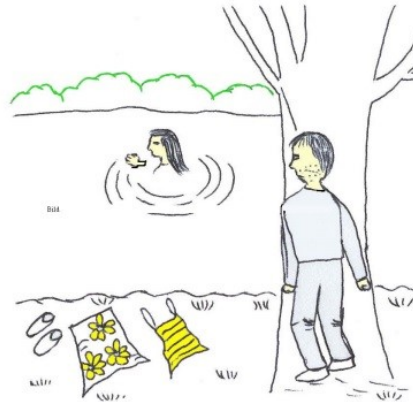


3

1. 这位男子正企图欺骗追赶他的警察。
2. 这个男子正穿着水中女人的游泳衣取乐。
3. 这个男子是这个女人的私人保镖。
4. 这个男人的衣服湿了，因此他偷了这个女人的衣服。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

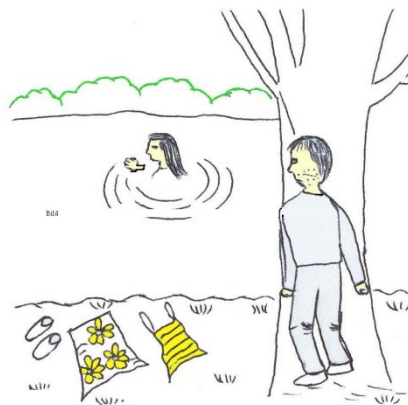
1. 这位男子正企图欺骗追赶他的警察。
2. 这个男子正穿着水中女人的游泳衣取乐。
3. 这个男子是这个女人的私人保镖。
4. 这个男人的衣服湿了，因此他偷了这个女人的衣服。



请重新评定可能性！



1



2

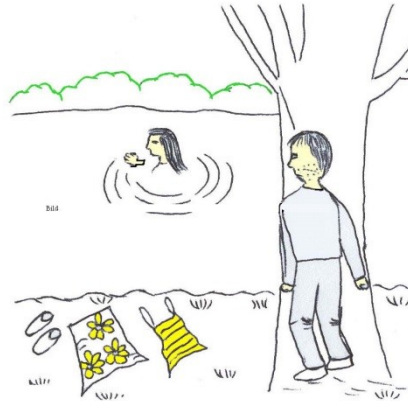


3

1. 这位男子正企图欺骗追赶他的警察。
2. 这个男子正穿着水中女人的游泳衣取乐。
3. 这个男子是这个女人的私人保镖。
4. 这个男人的衣服湿了，因此他偷了这个女人的衣服。



1



2



3

1. 这位男子正企图欺骗追赶他的警察。
2. 这个男子正穿着水中女人的游泳衣取乐。
3. 这个男子是这个女人的私人保镖。
4. 这个男人的衣服湿了，因此他偷了这个女人的衣服。



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

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。]





你如何可能发现每一种选项？



3

1. 这个男孩正在享受美好的一天。
2. 这个男孩偷偷从园林作业中溜出来钓鱼。
3. 这个男孩想抓条鱼回去取悦他的妈妈。
4. 这个男孩偷了鱼虫来钓鱼。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 这个男孩正在享受美好的一天。
2. 这个男孩偷偷从园林作业中溜出来钓鱼。
3. 这个男孩想抓条鱼回去取悦他的妈妈。
4. 这个男孩偷了鱼虫来钓鱼。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 这个男孩正在享受美好的一天。
2. 这个男孩偷偷从园林作业中溜出来钓鱼。
3. 这个男孩想抓条鱼回去取悦他的妈妈。
4. 这个男孩偷了鱼虫来钓鱼。



1



2



3

1. 这个男孩正在享受美好的一天。
2. 这个男孩偷偷从园林作业中溜出来钓鱼。
3. 这个男孩想抓条鱼回去取悦他的妈妈。
4. 这个男孩偷了鱼虫来钓鱼。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 这两个男人在通过超感知知觉即心灵感应交流。
2. 这个男人惊讶的看见另一个男人竟然打开了门。
3. 因为另一个男人看起来眼熟所以这个男人转身看了看。
4. 因为另一个男人粗鲁地评论，这个男人目瞪口呆地转了身。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 这两个男人在通过超感知知觉即心灵感应交流。
2. 这个男人惊讶的看见另一个男人竟然打开了门。
3. 因为另一个男人看起来眼熟所以这个男人转身看了看。
4. 因为另一个男人粗鲁地评论，这个男人目瞪口呆地转了身。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 这两个男人在通过超感知知觉即心灵感应交流。
2. 这个男人惊讶的看见另一个男人竟然打开了门。
3. 因为另一个男人看起来眼熟所以这个男人转身看了看。
4. 因为另一个男人粗鲁地评论，这个男人目瞪口呆地转了身。



1



2



3

1. 这两个男人在通过超感知知觉即心灵感应交流。
2. 这个男人惊讶的看见另一个男人竟然打开了门。
3. 因为另一个男人看起来眼熟所以这个男人转身看了看。
4. 因为另一个男人粗鲁地评论，这个男人目瞪口呆地转了身。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 为了给奔牛节做准备，这两个男人正在练习套绳技巧。
2. 这个牛仔想要买套索。
3. 这个牛仔用商店里的绳索捆住了售货员并拿走了钱。
4. 这个男子想要买一顶新帽子。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 为了给奔牛节做准备，这两个男人正在练习套绳技巧。
2. 这个牛仔想要买套索。
3. 这个牛仔用商店里的绳索捆住了售货员并拿走了钱。
4. 这个男子想要买一顶新帽子。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 为了给奔牛节做准备，这两个男人正在练习套绳技巧。
2. 这个牛仔想要买套索。
3. 这个牛仔用商店里的绳索捆住了售货员并拿走了钱。
4. 这个男子想要买一顶新帽子。



1



2



3

1. 为了给奔牛节做准备，这两个男人正在练习套绳技巧。
2. 这个牛仔想要买套索。
3. 这个牛仔用商店里的绳索捆住了售货员并拿走了钱。
4. 这个男子想要买一顶新帽子。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 警犬正试图阻止偷船贼。
2. 这个女孩落入水中是因为有几只狗在追逐一只小猫。
3. 这个女孩试图救这只猫以免它随船越飘越远。
4. 为摆脱狗的追赶女孩跳入水中。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 警犬正试图阻止偷船贼。
2. 这个女孩落入水中是因为有几只狗在追逐一只小猫。
3. 这个女孩试图救这只猫以免它随船越飘越远。
4. 为摆脱狗的追赶女孩跳入水中。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 警犬正试图阻止偷船贼。
2. 这个女孩落入水中是因为有几只狗在追逐一只小猫。
3. 这个女孩试图救这只猫以免它随船越飘越远。
4. 为摆脱狗的追赶女孩跳入水中。



1



2



3

1. 警犬正试图阻止偷船贼。
2. 这个女孩落入水中是因为有几只狗在追逐一只小猫。
3. 这个女孩试图救这只猫以免它随船越飘越远。
4. 为摆脱狗的追赶女孩跳入水中。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 男孩救了这个男子使他免遭抢劫。
2. 男孩帮助了醉酒的男子。
3. 男孩不小心用桌子撞到了这个男人的头。
4. 两个老朋友在街上相遇。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 男孩救了这个男子使他免遭抢劫。
2. 男孩帮助了醉酒的男子。
3. 男孩不小心用桌子撞到了这个男人的头。
4. 两个老朋友在街上相遇。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 男孩救了这个男子使他免遭抢劫。
2. 男孩帮助了醉酒的男子。
3. 男孩不小心用桌子撞到了这个男人的头。
4. 两个老朋友在街上相遇。



1



2



3

1. 男孩救了这个男子使他免遭抢劫。
2. 男孩帮助了醉酒的男子。
3. 男孩不小心用桌子撞到了这个男人的头。
4. 两个老朋友在街上相遇。



你如何可能发现每一种选项？

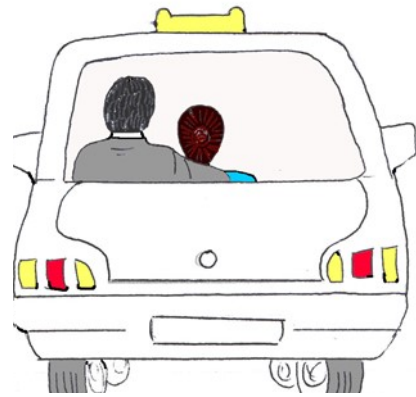


3

1. 男子和他的约会对象正在看汽车电影。
2. 车中的男子和他的情妇在一起，希望没人看见他们。
3. 车中的男子正载着展示用的人体模型去商店。
4. 这对男女正在偷车。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

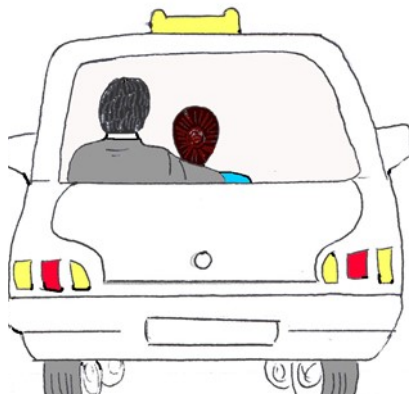
1. 男子和他的约会对象正在看汽车电影。
2. 车中的男子和他的情妇在一起，希望没人看见他们。
3. 车中的男子正载着展示用的人体模型去商店。
4. 这对男女正在偷车。



请重新评定可能性！



1



2

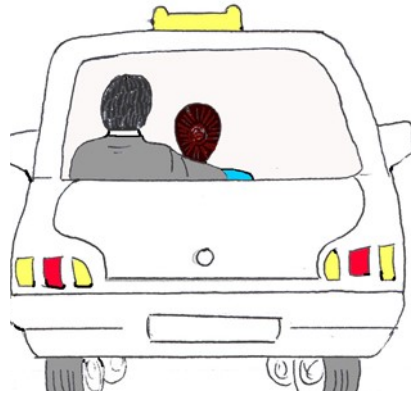


3

1. 男子和他的约会对象正在看汽车电影。
2. 车中的男子和他的情妇在一起，希望没人看见他们。
3. 车中的男子正载着展示用的人体模型去商店。
4. 这对男女正在偷车。



1



2



3

1. 男子和他的约会对象正在看汽车电影。
2. 车中的男子和他的情妇在一起，希望没人看见他们。
3. 车中的男子正载着展示用的人体模型去商店。
4. 这对男女正在偷车。



转向日常生活

学习目标:

- 通常事情的发展会与预期不同：过早做决定通常会导致错误的结论。



转向日常生活

学习目标:

- 通常事情的发展会与预期不同：过早做决定通常会导致错误的结论。
- 应该不断考虑不同解释/假设，并不断调整不能成立的信念。



转向日常生活

学习目标:

- 通常事情的发展会与预期不同：过早做决定通常会导致错误的结论。
- 应该不断考虑不同解释/假设，并不断调整不能成立的信念。
- 寻找尽可能多的信息验证自己的判断。



如何对待精神疾病？

在精神疾病发作时，患者可能坚持错误的信念并忽视不同的看法。有时，这可能导致严重后果。



如何对待精神疾病？

在精神疾病发作时，患者可能坚持错误的信念并忽视不同的看法。有时，这可能导致严重后果。

举例：史文袭击了他的父亲。他坚信他的父亲早就去世了，机器人占用了父亲的身体。即时他的父亲被他攻击得受伤流血，证实了他的想法不对，史文仍然觉得可疑。

背景：父亲举止奇特，并且不如以往和蔼。

但是：人会随着年龄改变；可能父亲自身有问题或者是为儿子过度操劳。史文的亲属不能使他相信他父亲一切都好。



如何对待精神疾病？

在精神疾病发作时，患者可能坚持错误的信念并忽视不同的看法。有时，这可能导致严重后果。

举例：史文袭击了他的父亲。他坚信他的父亲早就去世了，机器人占用了父亲的身体。即时他的父亲被他攻击得受伤流血，证实了他的想法不对，史文仍然觉得可疑。

背景：父亲举止奇特，并且不如以往和蔼。

但是：人会随着年龄改变；可能父亲自身有问题或者是为儿子过度操劳。史文的亲属不能使他相信他父亲一切都好。

当人们感到受到威胁时很难让他保持清醒的头脑。因此，对自己的判断要谨慎，要向你信任的人征求意见！



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





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
fmc.nikon.d40	flickr	Flower	CC	Yellow blossom/Gelbe Blüte
Aussiegall	flickr	Pentas Flowers	CC	Pink flowers/Pinkfarbene Blumen
Swami Stream	flickr	Mumbai Flowers	CC	Yellow and pink gerbara/Gelbe und pinkfarbene Gerbera
e3000	flickr	I wanna be your dog	CC	Pug/Mops
moore fun	flickr	Jellyfish	CC	Jelly fish/Qualle
Wesley Oostvogels	Flickr	High Key Baby Portrait	CC	Baby/Baby
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences fire, chef, charity gala, criminal, boy, door, cowboy’s robbery, dogs, table, taxi, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Feuer, Koch, Wohltätigkeitsgala, Verbrecher, Junge, Tür, Überfall des Cowboys, Hunde, Tisch, Taxi, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Picture sequence parking space is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Parkplatz, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests