



元认知训练

MCT 3 B – 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。





改变信仰

人们有先入为主的倾向（如，偏见，“第一印象=最佳印象”的态度）



改变信仰

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： ???



改变信仰

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



改变信仰

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：???

* 你只看见你所想要看见的东西



改变信仰

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



做出不正确预测的人的预言

“明智和负责的妇女不想投票。”

格罗弗克利夫兰，美国前总统，1905

“电话有太多的缺点，以致于作为一种通讯手段要慎重考虑。这种装置本质上来说对我们毫无用处。”

西联汇款，从事金融服务和通讯的龙头企业，1876

“第一艘有人驾驶飞船登陆月球需要不止一代人的努力。”

哈罗德斯宾塞，天文学家，1957（12年后，实现了登陆月球）

“马还会存在，但汽车只是一种新鲜事物——是一种流行”

密西根州储蓄银行总裁关于投资福特汽车公司的言论，1903

“X射线将被证明是一个骗局。”

开尔文勋爵，英国皇家学会会长，1883

“留声机毫无商业价值。”

托马斯爱迪生，著名的美国发明家，19世纪80年代【留声机 = 第一种记录声音的装置】



做出不正确预测的人的预言

“明智和负责的妇女不想投票。”

格罗弗克利夫兰，美国前总统，1905

“电话有太多的缺点，以致于作为一种通讯手段要慎重考虑。这种装置本质上来说对我们毫无用处。”

西联汇款，从事金融服务和通讯的龙头企业，1876

“第一艘有人驾驶飞船登陆月球需要不止一代人的努力。”

哈罗德德宾塞，天文学家，1957（12年后，实现了登陆月球）

“马还会存在，但汽车只是一种新鲜事物——是一种流行”

密西根州储蓄银行总裁关于投资福特汽车公司的言论，1903

“X射线将被证明是一个骗局。”

开尔文勋爵，英国皇家学会会长，1883

“留声机毫无商业价值。”

托马斯爱迪生，著名的美国发明家，19世纪80年代【留声机 = 第一种记录声音的装置】

我们应以开放的思想对待新的经验——时代变革，没有人能预见未来会带来什么



不能正视现实的例子（“鸵鸟政策”）

| 领域 | 举例 |
|----|-----|
| 地理 | ??? |
| 医药 | ??? |
| 经济 | ??? |



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"> 太阳围绕着静止的地球旋转！在中世纪，这种观点被天主教信徒深信不疑，尽管像伽利略这样的科学家提供了相反的证据。地球围绕太阳转这一事实在当时甚至被认为是亵渎神灵的。 |
| 医药 | ??? |
| 经济 | ??? |



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"> • 太阳围绕着静止的地球旋转！在中世纪，这种观点被天主教信徒深信不疑，尽管像伽利略这样的科学家提供了相反的证据。地球围绕太阳转这一事实在当时甚至被认为是亵渎神灵的。 |
| 医药 | <ul style="list-style-type: none"> • 过去尽管早有警告危险药品仍在市场停留过久（如欧洲的康泰干（Contergan）丑闻，北美的万洛药（Vioxx）丑闻） |
| 经济 | ??? |



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"> • 太阳围绕着静止的地球旋转！在中世纪，这种观点被天主教信徒深信不疑，尽管像伽利略这样的科学家提供了相反的证据。地球围绕太阳转这一事实在当时甚至被认为是亵渎神灵的。 |
| 医药 | <ul style="list-style-type: none"> • 过去尽管早有警告危险药品仍在市场停留过久（如欧洲的康泰干（Contergan）丑闻，北美的万洛药（Vioxx）丑闻） |
| 经济 | <ul style="list-style-type: none"> • 忽视新发展；坚守过时的商业策略，销售过期的产品（如，胶卷，打字机）；忽视新技术（如，公司没有网页） |



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仰的信息时，仍继续坚信他们对事件的观点或信仰

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/害怕冲突从而不和他人交换观点，并且不再信任他人。
- 争执或质疑被看作是有敌意的挑衅。
- 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：食物！

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？



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 这个男子是名鲨鱼猎手，刚刚杀死了一头鲨鱼。
2. 这个男子正在进行关于鲨鱼的研究。
3. 这个男子正在测试新的鲨鱼形状的冲浪板。
4. 这个男子用假鲨鱼头吓跑了所有人。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 这个男子是名鲨鱼猎手，刚刚杀死了一头鲨鱼。
2. 这个男子正在进行关于鲨鱼的研究。
3. 这个男子正在测试新的鲨鱼形状的冲浪板。
4. 这个男子用假鲨鱼头吓跑了所有人。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 这个男子是名鲨鱼猎手，刚刚杀死了一头鲨鱼。
2. 这个男子正在进行关于鲨鱼的研究。
3. 这个男子正在测试新的鲨鱼形状的冲浪板。
4. 这个男子用假鲨鱼头吓跑了所有人。



1



2



3

1. 这个男子是名鲨鱼猎手，刚刚杀死了一头鲨鱼。
2. 这个男子正在进行关于鲨鱼的研究。
3. 这个男子正在测试新的鲨鱼形状的冲浪板。
4. 这个男子用假鲨鱼头吓跑了所有人。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 指挥家很紧张因为他排演迟到了。
2. 指挥家刚刚冲着前排的男子叫嚷，因为那个男子唱走调了。
3. 前排的女孩刚刚对她旁边的男子说她爱上了指挥家。
4. 指挥家很紧张因为他找不到他的指挥棒了。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



1. 指挥家很紧张因为他排演迟到了。
2. 指挥家刚刚冲着前排的男子叫嚷，因为那个男子唱走调了。
3. 前排的女孩刚刚对她旁边的男子说她爱上了指挥家。
4. 指挥家很紧张因为他找不到他的指挥棒了。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 指挥家很紧张因为他排演迟到了。
2. 指挥家刚刚冲着前排的男子叫嚷，因为那个男子唱走调了。
3. 前排的女孩刚刚对她旁边的男子说她爱上了指挥家。
4. 指挥家很紧张因为他找不到他的指挥棒了。



1



2



3

1. 指挥家很紧张因为他排演迟到了。
2. 指挥家刚刚冲着前排的男子叫嚷，因为那个男子唱走调了。
3. 前排的女孩刚刚对她旁边的男子说她爱上了指挥家。
4. 指挥家很紧张因为他找不到他的指挥棒了。



你如何可能发现每一种选项？

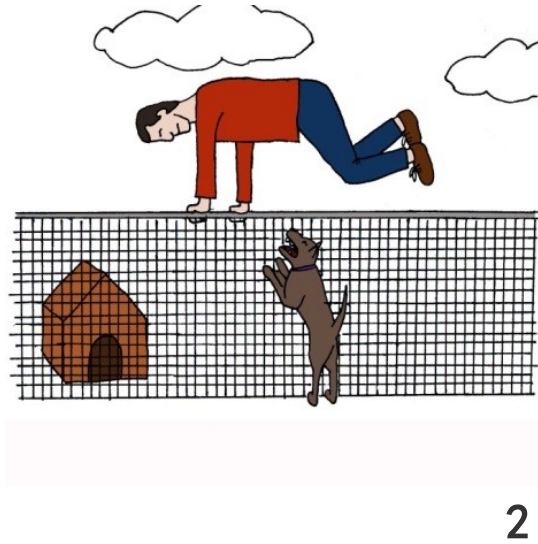


3

1. 这位男子刚为他的狗修了篱笆。
2. 这位男子在买看门狗。
3. 这位男子刚刚逃脱了吠叫不停的狗的追赶。
4. 这位男子在逗他邻居家的狗。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



1. 这位男子刚为他的狗修了篱笆。
2. 这位男子在买看门狗。
3. 这位男子刚刚逃脱了吠叫不停的狗的追赶。
4. 这位男子在逗他邻居家的狗。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 这位男子刚为他的狗修了篱笆。
2. 这位男子在买看门狗。
3. 这位男子刚刚逃脱了吠叫不停的狗的追赶。
4. 这位男子在逗他邻居家的狗。



1



2



3

1. 这位男子刚为他的狗修了篱笆。
2. 这位男子在买看门狗。
3. 这位男子刚刚逃脱了吠叫不停的狗的追赶。
4. 这位男子在逗他邻居家的狗。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 这个女人打算把她的衣服卖给二手商店。
2. 在一个晴朗的春日，这个女人打算出去散步。
3. 这个女人刚在自助洗衣店洗完了衣服。
4. 这个女人在倒垃圾。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 这个女人打算把她的衣服卖给二手商店。
2. 在一个晴朗的春日，这个女人打算出去散步。
3. 这个女人刚在自助洗衣店洗完了衣服。
4. 这个女人在倒垃圾。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 这个女人打算把她的衣服卖给二手商店。
2. 在一个晴朗的春日，这个女人打算出去散步。
3. 这个女人刚在自助洗衣店洗完了衣服。
4. 这个女人在倒垃圾。



1



2



3

1. 这个女人打算把她的衣服卖给二手商店。
2. 在一个晴朗的春日，这个女人打算出去散步。
3. 这个女人刚在自助洗衣店洗完了衣服。
4. 这个女人在倒垃圾。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 左边的男子正在抢劫右边的男子。
2. 这个男子给了他朋友一个巧克力做的手枪。
3. 左边的男子在问右边的男子是否丢了一支手枪。
4. 左边的男子在和他的朋友玩“警察和强盗”的游戏。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2

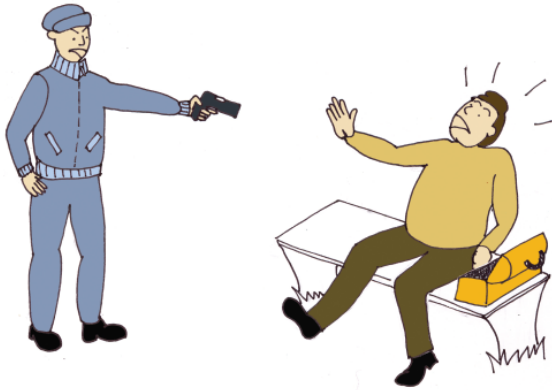


3

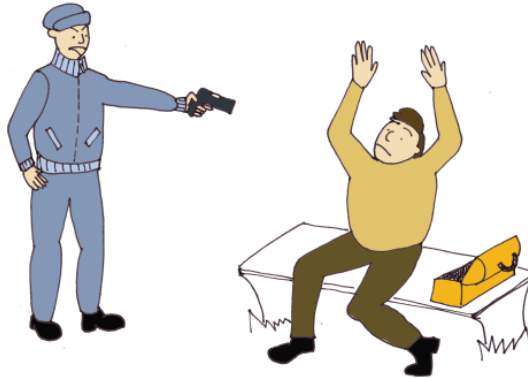
1. 左边的男子正在抢劫右边的男子。
2. 这个男子给了他朋友一个巧克力做的手枪。
3. 左边的男子在问右边的男子是否丢了一支手枪。
4. 左边的男子在和他的朋友玩“警察和强盗”的游戏。



请重新评定可能性！



1

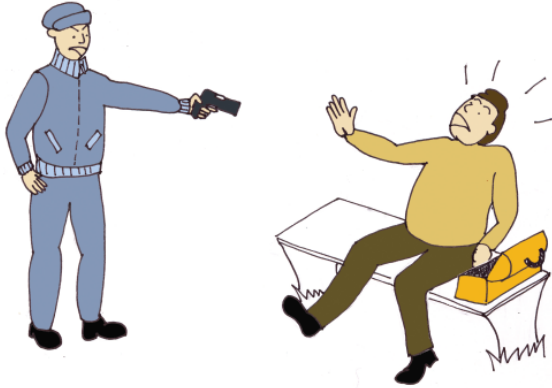


2



3

1. 左边的男子正在抢劫右边的男子。
2. 这个男子给了他朋友一个巧克力做的手枪。
3. 左边的男子在问右边的男子是否丢了一支手枪。
4. 左边的男子在和他的朋友玩“警察和强盗”的游戏。



1



2



3

1. 左边的男子正在抢劫右边的男子。
2. 这个男子给了他朋友一个巧克力做的手枪。
3. 左边的男子在问右边的男子是否丢了一支手枪。
4. 左边的男子在和他的朋友玩“警察和强盗”的游戏。



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. 父亲嘲笑他的女儿穿着衣服游泳。
2. 父亲惩罚女儿，让她去屋外却不给她伞。
3. 女孩在出汗，因为她迟到了，害怕被惩罚。
4. 女孩没有听从父亲的建议，没拿伞就出了门。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 父亲嘲笑他的女儿穿着衣服游泳。
2. 父亲惩罚女儿，让她去屋外却不给她伞。
3. 女孩在出汗，因为她迟到了，害怕被惩罚。
4. 女孩没有听从父亲的建议，没拿伞就出了门。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 父亲嘲笑他的女儿穿着衣服游泳。
2. 父亲惩罚女儿，让她去屋外却不给她伞。
3. 女孩在出汗，因为她迟到了，害怕被惩罚。
4. 女孩没有听从父亲的建议，没拿伞就出了门。



1



2



3

1. 父亲嘲笑他的女儿穿着衣服游泳。
2. 父亲惩罚女儿，让她去屋外却不给她伞。
3. 女孩在出汗，因为她迟到了，害怕被惩罚。
4. 女孩没有听从父亲的建议，没拿伞就出了门。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 潜水员正在寻找国王落入水中的珠宝。
2. 为了让国王享受钓鱼的乐趣，潜水员把鱼钩到国王的鱼竿上。
3. 国王要他的随从提着这篓鱼。
4. 国王监督着潜水员在海中的探险。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 潜水员正在寻找国王落入水中的珠宝。
2. 为了让国王享受钓鱼的乐趣，潜水员把鱼钩到国王的鱼竿上。
3. 国王要他的随从提着这篓鱼。
4. 国王监督着潜水员在海中的探险。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 潜水员正在寻找国王落入水中的珠宝。
2. 为了让国王享受钓鱼的乐趣，潜水员把鱼钩到国王的鱼竿上。
3. 国王要他的随从提着这篓鱼。
4. 国王监督着潜水员在海中的探险。



1



2



3

1. 潜水员正在寻找国王落入水中的珠宝。
2. 为了让国王享受钓鱼的乐趣，潜水员把鱼钩到国王的鱼竿上。
3. 国王要他的随从提着这篓鱼。
4. 国王监督着潜水员在海中的探险。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 这个男子正把他的儿子介绍给一位邻居认识。
2. 假日野营结束后朋友们相互道别。
3. 这个男子要这两个男孩在争吵后和解。
4. 这个男子想走人行道但这两个男孩挡住了路。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 这个男子正把他的儿子介绍给一位邻居认识。
2. 假日野营结束后朋友们相互道别。
3. 这个男子要这两个男孩在争吵后和解。
4. 这个男子想走人行道但这两个男孩挡住了路。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 这个男子正把他的儿子介绍给一位邻居认识。
2. 假日野营结束后朋友们相互道别。
3. 这个男子要这两个男孩在争吵后和解。
4. 这个男子想走人行道但这两个男孩挡住了路。



1



2



3

1. 这个男子正把他的儿子介绍给一位邻居认识。
2. 假日野营结束后朋友们相互道别。
3. 这个男子要这两个男孩在争吵后和解。
4. 这个男子想走人行道但这两个男孩挡住了路。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 年轻男子的小夜曲惊动了她女朋友的父亲。
2. 年轻男子正在去乐队排演的路上。
3. 年轻男子刚在他父亲的生日宴会上演奏了几首曲子。
4. 这位街头艺人很生气因为他演奏的最后一首曲子没得到一分钱。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2



3

1. 年轻男子的小夜曲惊动了她女朋友的父亲。
2. 年轻男子正在去乐队排演的路上。
3. 年轻男子刚在他父亲的生日宴会上演奏了几首曲子。
4. 这位街头艺人很生气因为他演奏的最后一首曲子没得到一分钱。



请重新评定可能性！



1



2



3

1. 年轻男子的小夜曲惊动了她女朋友的父亲。
2. 年轻男子正在去乐队排演的路上。
3. 年轻男子刚在他父亲的生日宴会上演奏了几首曲子。
4. 这位街头艺人很生气因为他演奏的最后一首曲子没得到一分钱。



1



2



3

1. 年轻男子的小夜曲惊动了她女朋友的父亲。
2. 年轻男子正在去乐队排演的路上。
3. 年轻男子刚在他父亲的生日宴会上演奏了几首曲子。
4. 这位街头艺人很生气因为他演奏的最后一首曲子没得到一分钱。



你如何可能发现每一种选项？



3

1. 这个男子是密探，他正通过窗子监视某人。
2. 这个男子在修复房屋的裂缝。
3. 这个男子在洗刷他肮脏的老房子。
4. 这个男子刚建了栋房子，现在正在上油漆。



你的判断随着新图片的出现改变了吗？



2

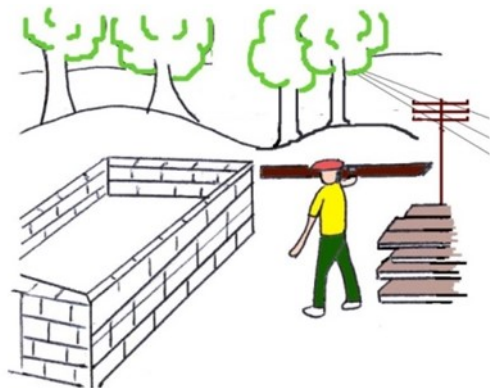


3

1. 这个男子是密探，他正通过窗子监视某人。
2. 这个男子在修复房屋的裂缝。
3. 这个男子在洗刷他肮脏的老房子。
4. 这个男子刚建了栋房子，现在正在上油漆。



请重新评定可能性！



1

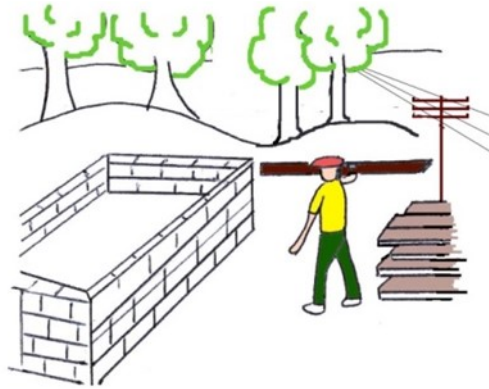


2



3

1. 这个男子是密探，他正通过窗子监视某人。
2. 这个男子在修复房屋的裂缝。
3. 这个男子在洗刷他肮脏的老房子。
4. 这个男子刚建了栋房子，现在正在上油漆。



1



2



3

1. 这个男子是密探，他正通过窗子监视某人。
2. 这个男子在修复房屋的裂缝。
3. 这个男子在洗刷他肮脏的老房子。
4. 这个男子刚建了栋房子，现在正在上油漆。



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仰。



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仰。
- 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仰并忽视不同的看法。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仰并忽视不同的看法。有时，这可能导致严重后果。

举例：莎莎割破了同事的轮胎！

背景：莎莎感到了厌烦。

但是：尽管有些同事确实对莎莎做了不公正的评论，但是她把所有的同事都一概而论，完全陷入了自己的阴谋理论。她忽略了有些同事对待她是公正的。



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仰并忽视不同的看法。有时，这可能导致严重后果。

举例：莎莎割破了同事的轮胎！

背景：莎莎感到了厌烦。

但是：尽管有些同事确实对莎莎做了不公正的评论，但是她把所有的同事都一概而论，完全陷入了自己的阴谋理论。她忽略了有些同事对待她是公正的。

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 |
|--|-------------------|-----------------------------------|---|--|
| *madalena-pestana* (Tired of rules) | Flickr.com | after the flowers, the fruits - I | CC | Prune/Pflaumen |
| ian_ransley | Flickr.com | Bananas | CC | Bananas/Bananen |
| mattisas | Flickr.com | Strawberrys | CC | Strawberries/Erdbeeren |
| adactio | Flickr.com | Bread | CC | Bread/Brot |
| jot.punkt | Flickr.com | spaghettibombe | CC | Noodles/Nudeln |
| Ayelle | Flickr.com | Juice bubbles | CC | Orange juice/Orangensaft |
| Benny-Kristin Fischer | --- | --- | Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie | Various picture sequences shark, choir, laundry, robbery, rain, king, toy car, musician, construction of house, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Haikopf, Chor, Wäscherei, Überfall, Regenwetter, König, Spielzeugauto, Musiker, Hausbau, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests |
| Janne Hottenrott | --- | --- | Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie | Picture sequence neighbour's dog is adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Bildersequenz Nachbar's Hund, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests |