



元认知训练

# MCT 6 B – 移情 II

© Moritz, Woodward & Zhou (12|21)

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

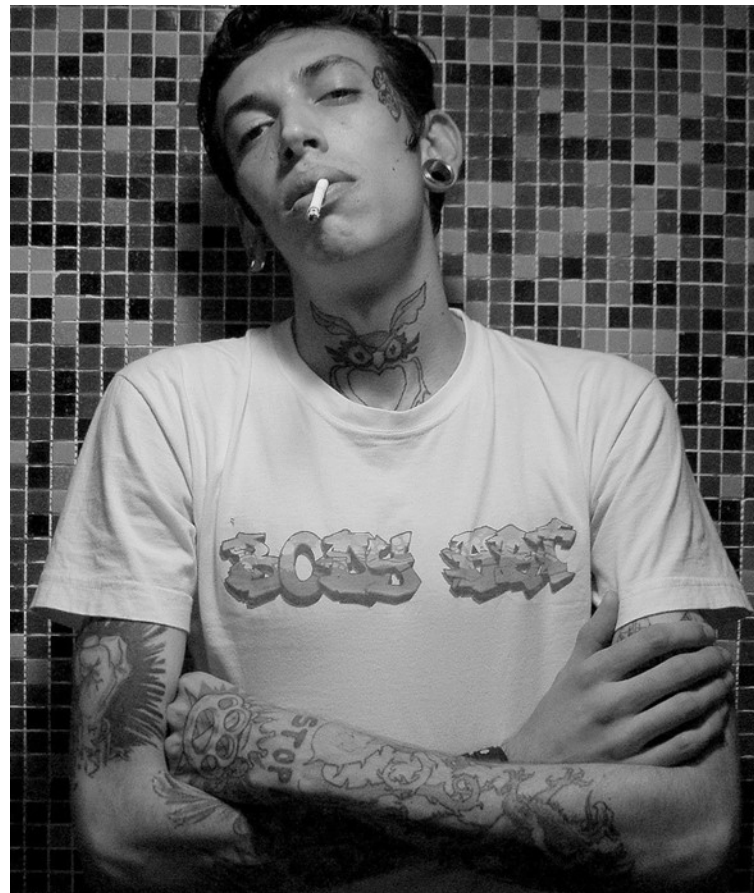
该模块中使用的图片已经得到作者及版权所有者授权。详细信息（作者名，题目）请参阅本文件最后一页。





# 当你认识一个陌生人时，你先看他哪里？

这些线索对于建立好的评价可靠吗？





# 当你认识一个陌生人时，你先看他哪里？ 这些线索对于建立好的评价可靠吗？

眼睛？

语言？

穿着？

手？

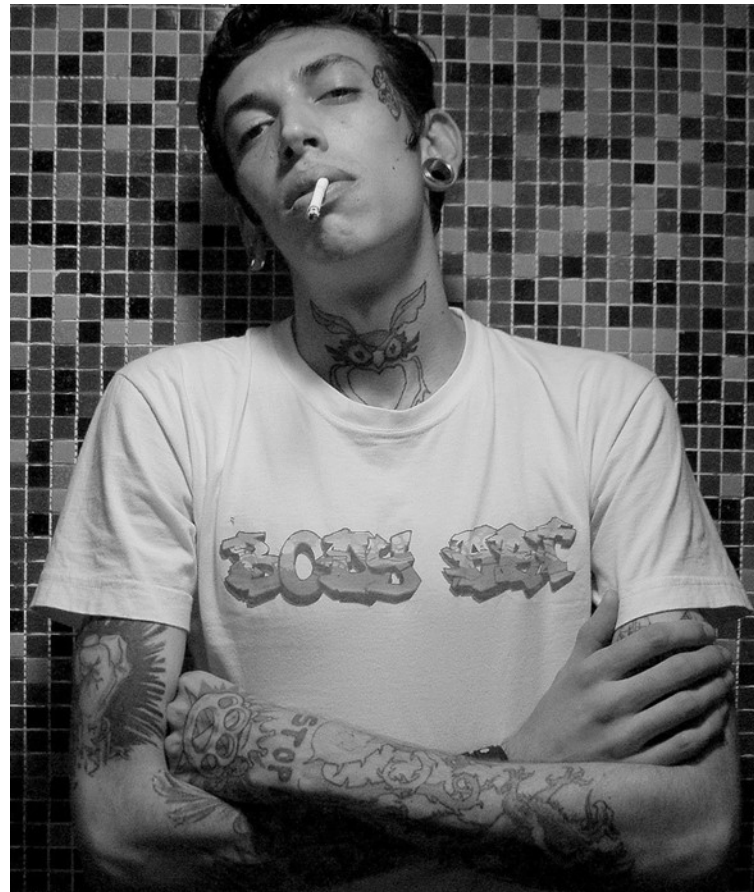
身体语言/  
姿势？



其它？.....



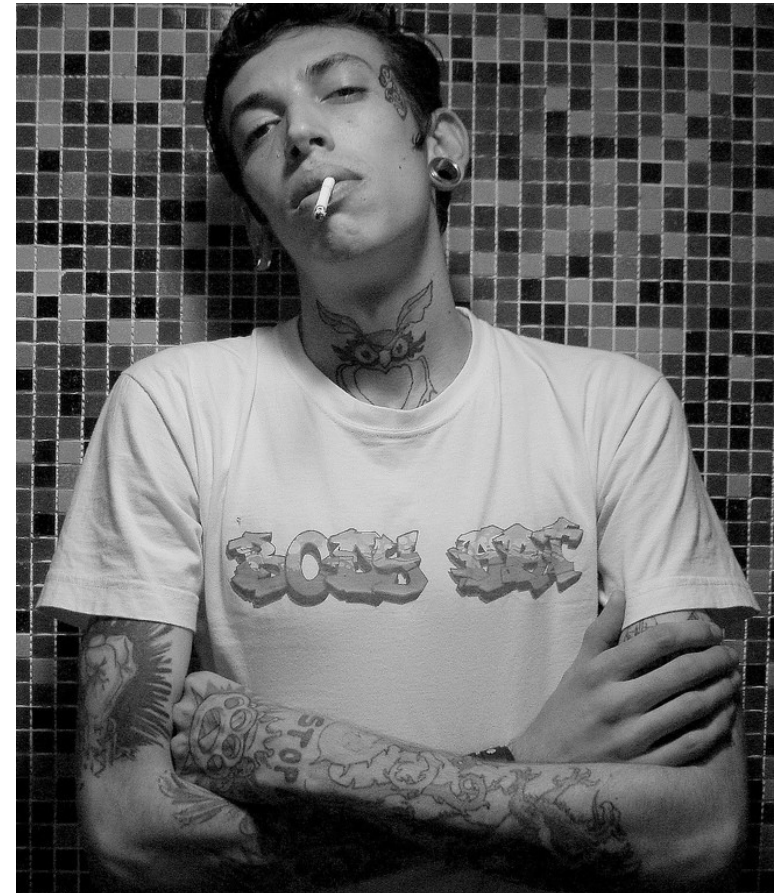
# 其它信息渠道会被考虑吗？ 这些可靠吗？





## 其它信息渠道会被考虑吗？ 这些可靠吗？

- 关于这个人的先验知识（道听途说）：例如朋友的评价
- 关于类似的人或群体的先验知识：如*摩托车手*
- “本能的感觉” / 直觉
- 书面材料：例如，电子邮件或网络聊天





# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

身体语言

例如



祈祷/感觉冷?

重要线索:

???

注意:

???



# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

身体语言

例如



祈祷/感觉冷?

重要线索:

- 手势和身体姿势胜过语言，比如，愤怒时会握紧拳头，问候时会挥手，祈祷时会低下头。

注意:

???



# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

身体语言

例如



祈祷/感觉冷?

重要线索:

- 手势和身体姿势胜过语言，比如，愤怒时会握紧拳头，问候时会挥手，祈祷时会低下头。
- 间接迹象通常是有意义的：奇怪的手势能提示神经紧张（但要注意文化差异！），没精打采的样子是自信心缺乏的表示。

注意:

???





# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

## 身体语言

例如



祈祷/感觉冷?

## 重要线索:

- 手势和身体姿势胜过语言，比如，愤怒时会握紧拳头，问候时会挥手，祈祷时会低下头。
- 间接迹象通常是有意义的：奇怪的手势能提示神经紧张（但要注意文化差异！），没精打采的样子是自信心缺乏的表示。

## 注意:

- 身体语言会导致错误的解释。例如：看起来自信的人可能只是在装样子。身体上的残疾可能使某人看起来好像没有自信。



# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

## 书面陈述



例如:

“不要工作太卖力!”

→ 挖苦, 同情, 空话?

重要线索:

???

注意:

???



# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

## 书面陈述



例如：

“不要工作太卖力！”

→ 挖苦，同情，空话？

## 重要线索：

- 我们通常认为我们所写的比我们所说的要多！

## 注意：

???



# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

## 书面陈述



例如：

“不要工作太卖力！”

→ 挖苦，同情，空话？

## 重要线索：

- 我们通常认为我们所写的比我们所说的要多！

## 注意：

- 有时，你必须读字里行间的意义。然而这会导致不正确的结论！



# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

## 书面陈述



例如：

“不要工作太卖力！”

→ 挖苦，同情，空话？

## 重要线索：

- 我们通常认为我们所写的比我们所说的要多！

## 注意：

- 有时，你必须读字里行间的意味。然而这会导致不正确的结论！
- 最新研究显示写电子邮件的人和读电子邮件的人对邮件的“语气”都非常自信。实际上，二者对语气判断的一致性为56%，仅比偶然几率高一点！



# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

以往对相似人/文化的知识（成见）



典型的穆斯林，典型的德国人？

重要线索：

???

注意：

???



# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

以往对相似人/文化的知识（成见）



典型的穆斯林，典型的德国人？



重要线索：

- 对不同文化或种族群体的了解有助于我们理解属于这个群体的人。每种文化都有它自己的，不成文的社会准则。

注意：

???



# 请讨论用下列特征对人做判断时的优点与缺点

以往对相似人/文化的知识（成见）



典型的穆斯林，典型的德国人？



重要线索：

- 对不同文化或种族群体的了解有助于我们理解属于这个群体的人。每种文化都有它自己的，不成文的社会准则。

注意：

- 人们经常会以非常规的方式行事！享有特定信仰的人或者来自特定国家的人有时会遭遇偏见（如，穆斯林是狂热的；美国人是傲慢自大的，并且只吃垃圾食品）。





# 表象和现实！

… 前面所谈论的方面（如身体语言）没有哪一个仅凭单方面是完全可信的！

必须考虑所有方面！

将所有信息联合起来，有助于对复杂情形做判断…



# 为什么我们做这个练习？

研究显示许多【但并非所有！】有精神问题的人（尤其是精神病患者）在下列方面有问题：

- 难以察觉和评价他人的面部表情（如，快乐，悲恸）



# 为什么我们做这个练习？

研究显示许多【但并非所有！】有精神问题的人（尤其是精神病患者）在下列方面有问题：

- 难以察觉和评价他人的面部表情（如，快乐，悲恸）
- 难以从正在进行的行为中推测他人的动机/下一步行动



# 缺乏移情能力如何促使精神疾病中误解的形成—举例

事件	精神病性解释	其它解释
和你谈话之后，医生和护士大笑。	“他们在嘲笑我。”	完全是偶然，医生和护士在谈论其他的事情。
路上的行人看了你两次，还回过头来看你。	<i>你相信这个人在跟踪你。</i>	行人有点恼怒，因为他第一眼看你时，你似乎很惊骇。他转过身再看你是为了弄清楚究竟出了什么问题。
有人向你眨眼。	这个莫尔斯代码是个警告。	这个人被阳光照花了眼；偶然，好玩。

有人愿意分享一个简短的个人经历吗？



## 练习

- 接下来，将向你呈现一些连环画。
- 请讨论故事中的人物彼此间可能的想法。



## 练习

- 接下来，将向你呈现一些连环画。
- 请讨论故事中的人物彼此间可能的想法。

## 重要的是

- 你必须区分你所获得的信息和漫画中的人物彼此间能获得的信息！



## 练习

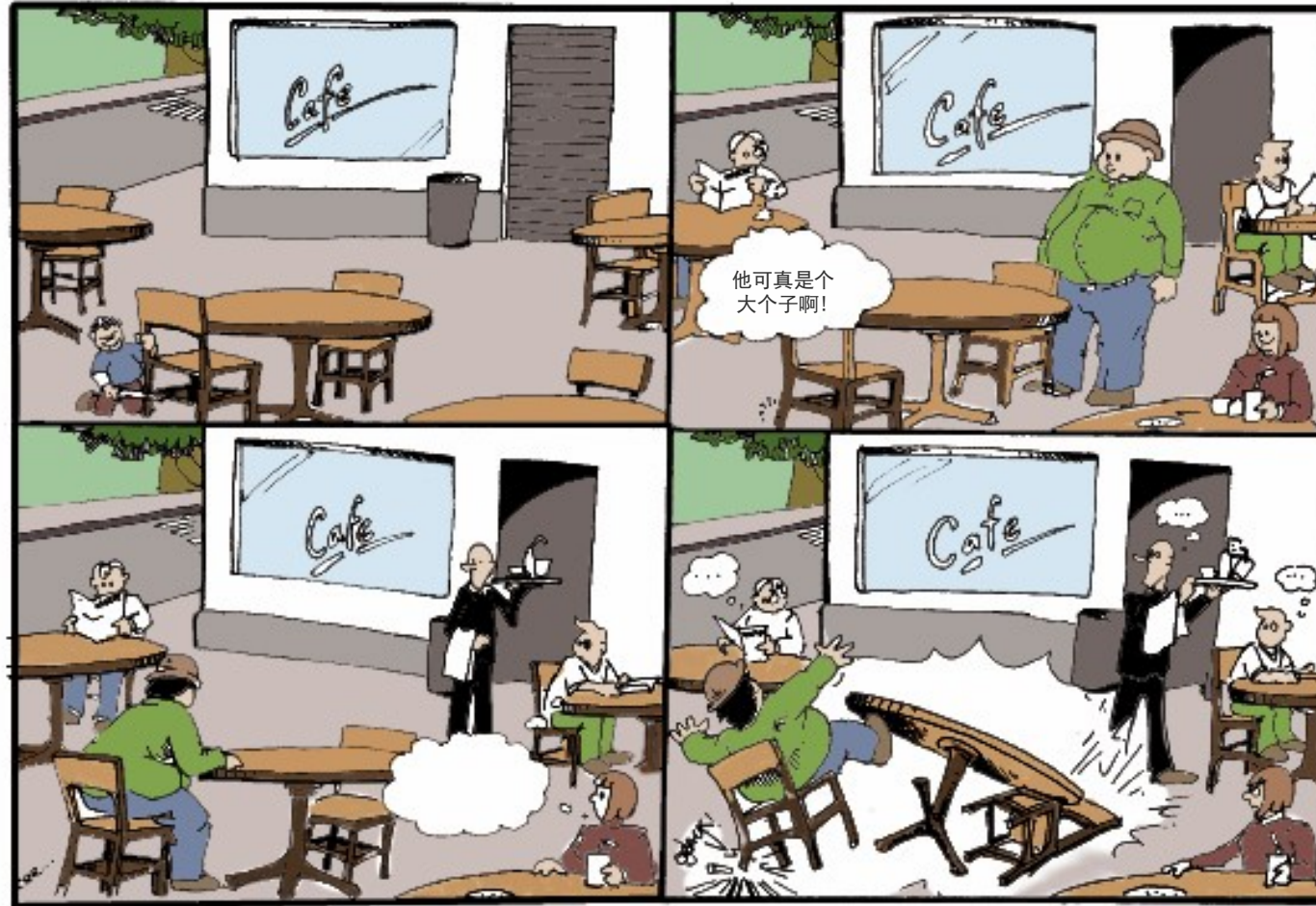
- 接下来，将向你呈现一些连环画。
- 请讨论故事中的人物彼此间可能的想法。

## 重要的是

- 你必须区分你所获得的信息和漫画中的人物彼此间能获得的信息！
- 为得到确定的答案还需要哪些额外的信息？



## 例如：一个肥胖的男子从椅子上跌落下来

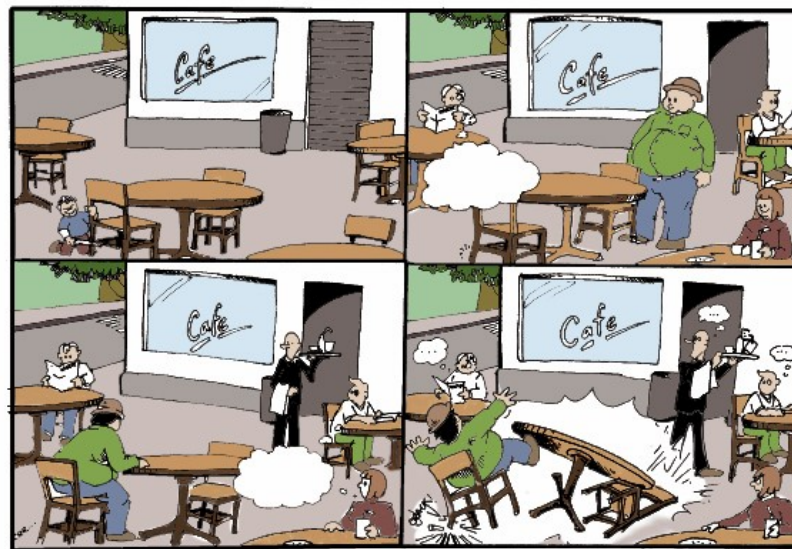


人们可能会认为..... 他们是正确的吗?





# 一个肥胖的男子从椅子上跌落下来 大多数人可能会怎样认为？



可能的：这个人太胖了，椅子承受不了。

不太可能：男子翘起了椅子；椅子太易碎了。

**人们认为非常不可能的但是确实是真实的假设：**椅子曾被锯过；这种假设被认为是不可能，是因为没有人注意到在第一张图片中的小孩把椅子腿锯断了！



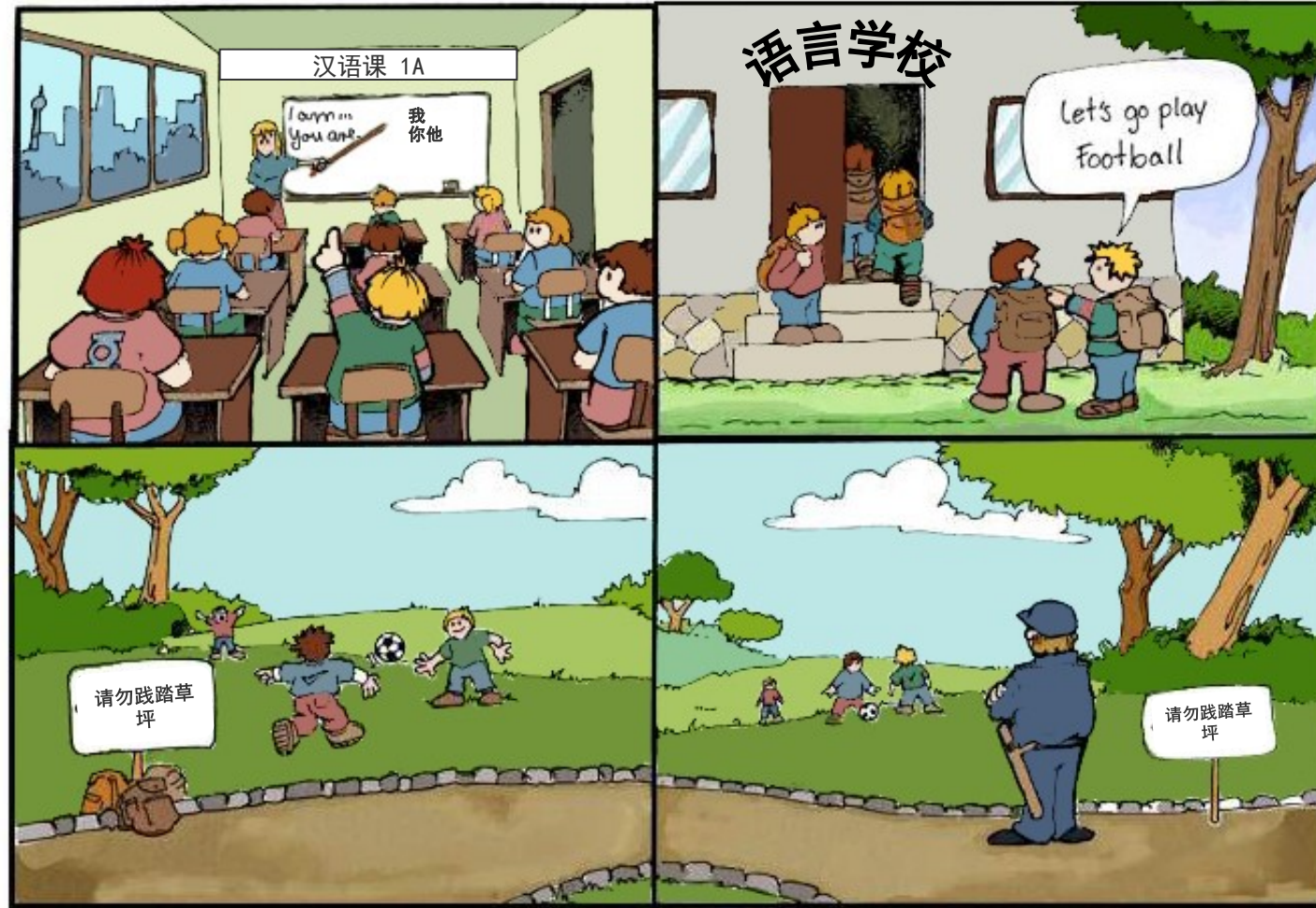
继续!



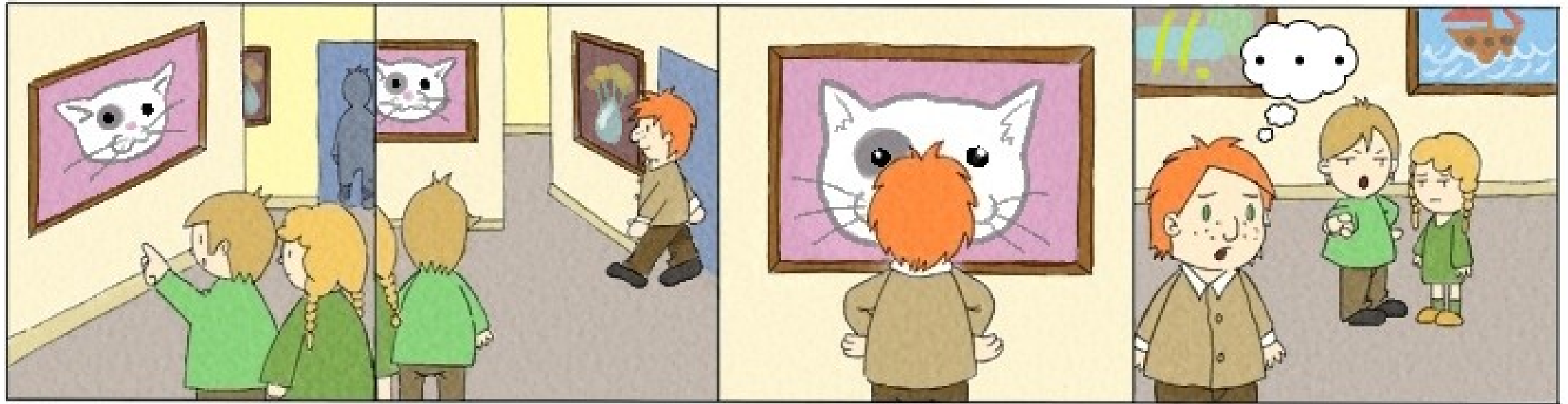
在这种情况下这位女司机如何感觉?



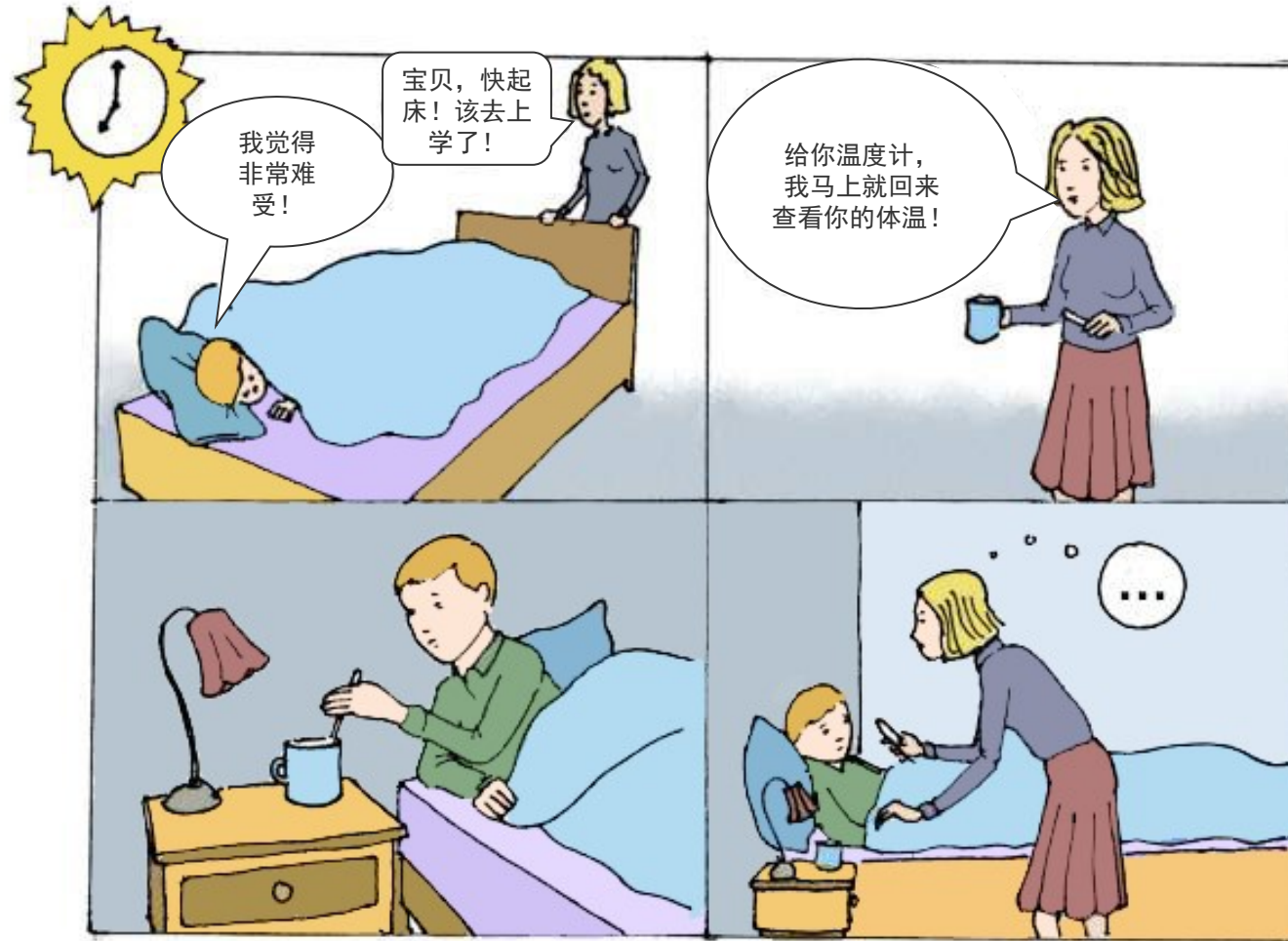
这个男子可能会怎么想?



公园的管理人员可能怎么想.....他是正确的吗?



恰好站在这幅画前的男子可能怎么想.....他是正确的吗?



妈妈在想什么? 我们需要额外的信息来判定吗?



# 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。]







在最后一张图片中男子会怎么想.....他想的对吗？



# 转向日常生活

## 学习目的：

- 许多误会甚至冲突都是源于人们错误地猜测了他人的想法（比如，如果你没有告诉你的朋友们你感觉很糟糕，你就不要期望他们对你表示关心！）



# 转向日常生活

## 学习目的：

- 许多误会甚至冲突都是源于人们错误地猜测了他人的想法（比如，如果你没有告诉你的朋友们你感觉很糟糕，你就不要期望他们对你表示关心！）
- 尝试从不同的角度来评价复杂的社会情景，并考虑所有可获得的信息。考虑的信息越多，就越可能做出恰如其分的判断。



## 如何处理精神病症状？

精神疾病过程中，人容易误解或过度解释他人的面部表情和行动。

**举例：**李磊觉得人们都盯着他，他感觉“人们都和他过不去”。

**背景：**几周以来李磊一直觉得担心害怕，并戴着墨镜以掩饰。

**但是：**因为他举止奇特，他才引起了特别的注意。

“每个人都会犯错误” - 永远从不同角度考虑问题。



# 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/mct](http://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](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
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Britta Block	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: library/Bildergeschichte: Bücherei
M.A./ Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: car, illness/Bildergeschichten Auto, Krankheit
L. Müller	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: museum/Bildergeschichte: Museum
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge