



元认知训练

MCT 7 B – 轻率下结论 II

© 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。





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	买车时，不可能去比较所有的车型，考虑所有的参数（价格，耗油量等等）。你不得不做一个选择。
... 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	买车时，不可能去比较所有的车型，考虑所有的参数（价格，耗油量等等）。你不得不做一个选择。
... 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	买车时，不可能去比较所有的车型，考虑所有的参数（价格，耗油量等等）。你不得不做一个选择。
... 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”

-城市谣言-

领域	举例
对健康	<ul style="list-style-type: none"> 对健康过分焦虑的人通常幼稚地相信一些微不足道的，常常是非特异性的症状（如痣）预示了严重的疾病。
騙子	<ul style="list-style-type: none"> 在2012年，德裔俄羅斯人安娜·索羅金，利用假名為安娜·德爾維，在曼哈頓假裝是百萬富翁的女兒。除其他罪行外，她還騙取銀行和朋友約275,000元。她聲稱自己無力償還貸款，例如，與父親的糾紛使她無法獲得資金。她的自信導致朋友和商業夥伴盲目地信任她。直到她未付的帳單開始堆積起來時，索羅金才被判犯有盜竊罪和欺詐罪。 <p>可能在早些階段，對她的身份，陳述和償還貸款的能力等，已經有足夠合理懷疑，暴露了她的財務狀況。</p>



草率结论 “在行动”

-城市谣言-

香烟品牌“好彩（Lucky Strike）”与日本的原子弹爆炸有任何关系吗？



谣言	支持和反对的	“证据”
<p>香烟盒的设计导致了香烟品牌“好彩 Lucky Strike”与在日本扔原子弹有关的谣言的产生。</p>	<p>支持的: ???</p> <p>反对的: ???</p>	<div data-bbox="1997 705 2308 1119" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2028 1148 2277 1315" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="2058 1329 2247 1372">日本国旗?</p>



草率结论 “在行动”

-城市谣言-

香烟品牌“好彩（Lucky Strike）”与日本的原子弹爆炸有任何关系吗？



谣言	支持和反对的	“证据”
<p>香烟盒的设计导致了香烟品牌“好彩 Lucky Strike”与在日本扔原子弹有关的谣言的产生。</p>	<p>支持的:</p> <ul style="list-style-type: none"> 与香烟盒相似，日本的国旗由在白色背景上的红色圆形图案组成。 金色的圆环可能说明了放射性污染。 “Lucky Strike”可能被理解为“成功的攻击”。 在二战期间Lucky Strike 改换了烟盒设计。在此之前，不是白色背景而是绿色。 <p>反对的: ???</p>	  <p>日本国旗?</p>



草率结论 “在行动”

-城市谣言-

香烟品牌“好彩（Lucky Strike）”与日本的原子弹爆炸有任何关系吗？

谣言	支持和反对的	“证据”
<p>香烟盒的设计导致了香烟品牌“好彩 Lucky Strike”与在日本扔原子弹有关的谣言的产生。</p>	<p>支持的:</p> <ul style="list-style-type: none"> 与香烟盒相似，日本的国旗由在白色背景上的红色圆形图案组成。 金色的圆环可能说明了放射性污染。 “Lucky Strike”可能被理解为“成功的攻击”。 在二战期间Lucky Strike 改换了烟盒设计。在此之前，不是白色背景而是绿色。 <p>反对的:</p> <ul style="list-style-type: none"> 在以前的包装盒上就有金色圆环。 由于市场原因，已经在1940/1941年改了香烟盒设计——而原子弹爆炸是在1945年。 该品牌建立于淘金者年代。1871年就注册了“Lucky Strike”这个名字。早期的烟盒上有一把锤子指向天空——这是淘金者“幸运的发现（lucky strike）”的象征。 	  <p>日本国旗？</p>



草率结论 “在行动”

-城市谣言-

香烟品牌“好彩（Lucky Strike）”与日本的原子弹爆炸有任何关系吗？



没有！



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“包装盒代表日本，金色圈代表放射性污染），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，“lucky strike”也指幸运的发现）。
- 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（确实在二战期间换了包装，然而这本质上并不支持该谣言）。



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
食物味道奇怪。	下毒	烹调不恰当，营养成分流失。
晚上当你女朋友回家时，身上的味道闻起来不同。	你相信她对你不忠。	你的女朋友用了一种新香水，期待你的赞美而不是谴责！
电台反复播放玛利亚凯利演唱的“Hero英雄”	这是你被选择来拯救世界的秘密征兆。	电台播放流行音乐。

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. 喜讯
- b. 死婴
- c. 征兵
- d. 坏消息



a. 喜讯

b. 死婴

c. 征兵

d. 坏消息

(Peter Fendi, 1838)



- a. 教育
- b. 修道院领汤食
- c. 礼拜仪式之前
- d. 皈依



- a. 教育
- b. 修道院领汤食
(Anton Mangold, 1888)
- c. 礼拜仪式之前
- d. 皈依



- a. 战争
- b. 耶稣基督来临时的天使报喜
- c. 黑马
- d. 疯狂的马



- a. 战争
(Henri Julien F. Rousseau, 1894)
- b. 耶稣基督来临时的天使报喜
- c. 黑马
- d. 疯狂的马



- a. 中毒
- b. 为什么我嫁给了他?
- c. 自杀
- d. 绝望的母亲



- a. 中毒
- b. 为什么我嫁给了他?
(Murray, ca. 1940)
- c. 自杀
- d. 绝望的母亲



- a. 骚乱
- b. 赶集日
- c. 想象中的安乐乡
- d. 孩子们的游戏



- a. 骚乱
- b. 赶集日
- c. 想象中的安乐乡
- d. 孩子们的游戏
(Pieter d. Ä. Bruegel, 1560)



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。]





- a. 被禁止的赌博
- b. 拿着方片A的作弊者
- c. 毒药
- d. 输光了的伯爵夫人



- a. 被禁止的赌博
- b. 拿着方片A的作弊者
(Georges de la Tour, 1630)
- c. 毒药
- d. 输光了的伯爵夫人



- a. 破坏坟墓
- b. 凝视着月亮的两个男子
- c. 吸血鬼杀手
- d. 日食



- a. 破坏坟墓
- b. 凝视着月亮的两个男子
(Caspar David Friedrich, 1819)
- c. 吸血鬼杀手
- d. 日食



- a. 森林边的休憩
- b. 逃亡
- c. 疲惫
- d. 受伤的人



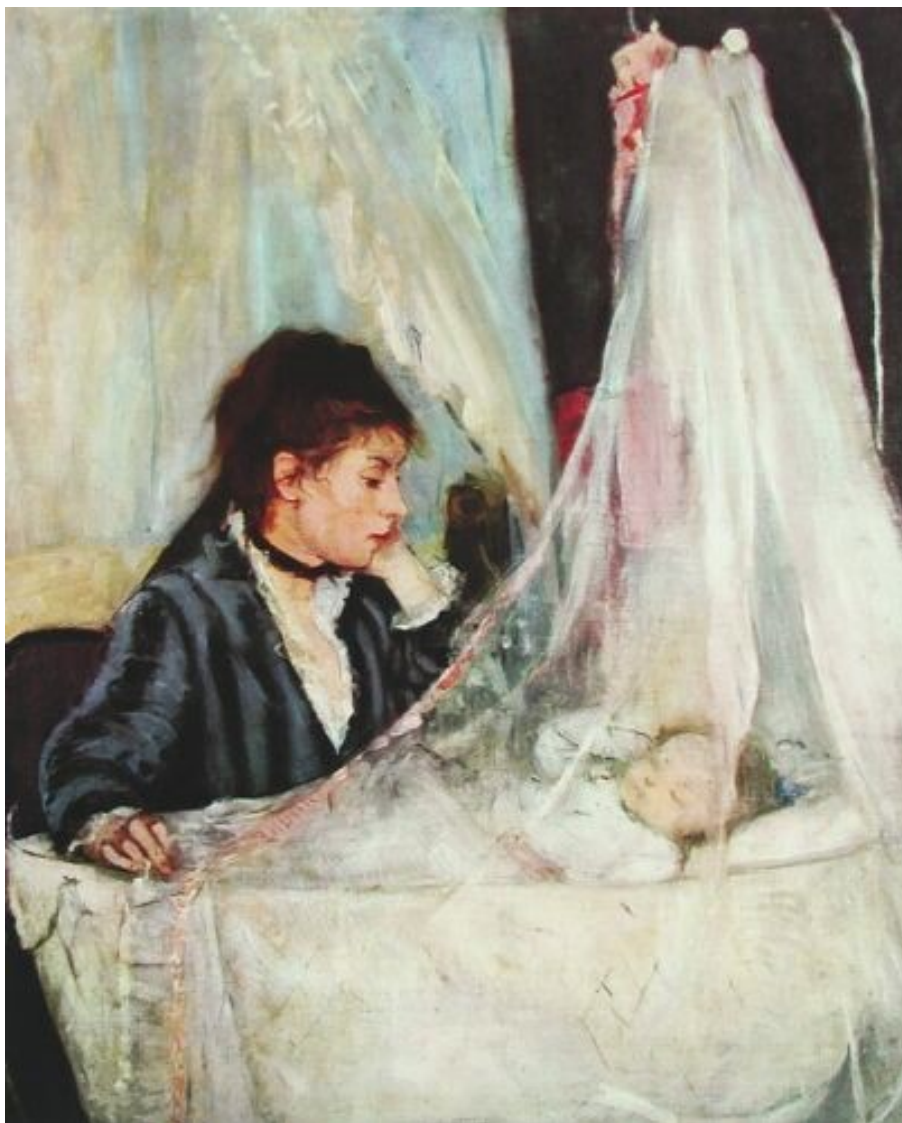
- a. 森林边的休憩
(F.G. Waldmüller, 1793-1865)
- b. 逃亡
- c. 疲惫
- d. 受伤的人



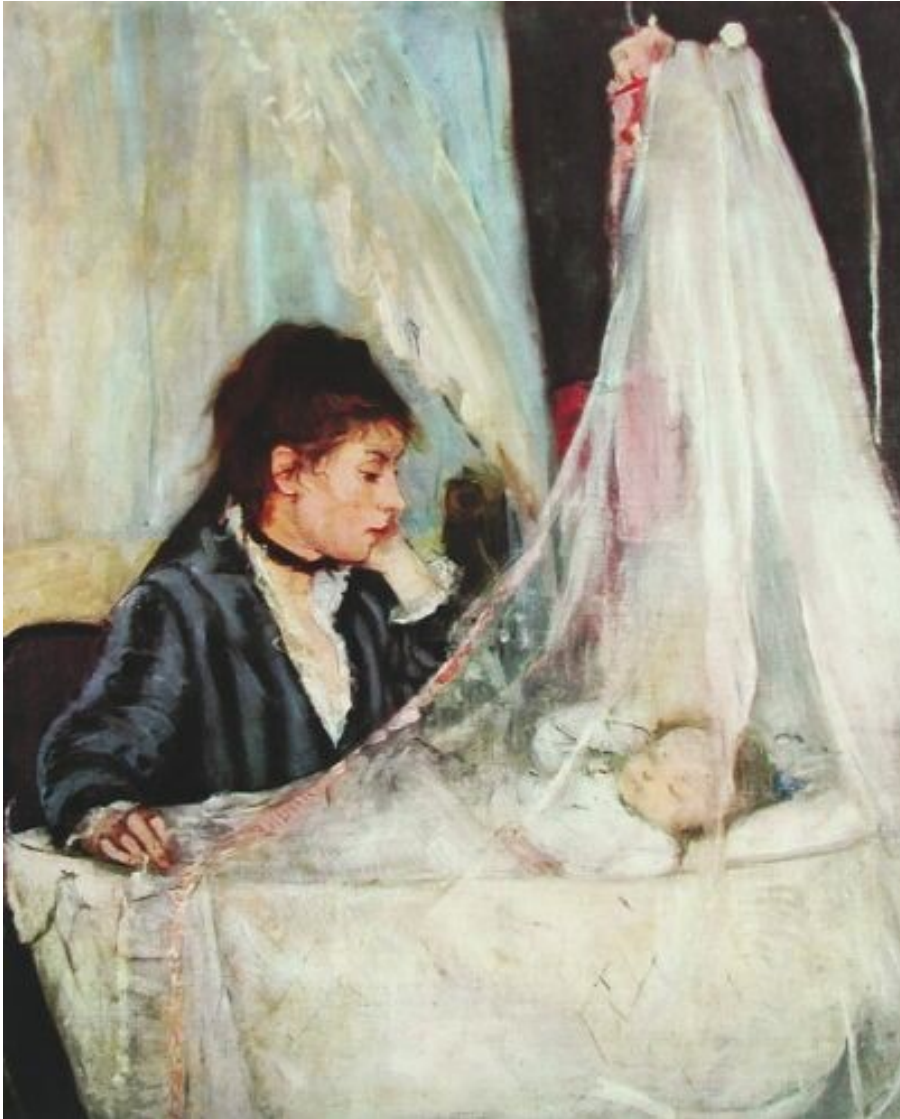
- a. 最后一餐
- b. 养兔子
- c. 玩伴
- d. 复活节



- a. 最后一餐
- b. 养兔子
(Felix Schlesinger, 1833-1910)
- c. 玩伴
- d. 复活节



- a. 死亡的气息
- b. 垂死的孩子
- c. 催眠曲
- d. 摇篮旁的母亲



- a. 死亡的气息
- b. 垂死的孩子
- c. 催眠曲
- d. 摇篮旁的母亲
(Morisot Berthe, 1872)



- a. 邀请跳舞
- b. 颈部按摩
- c. 穿衣
- d. 捉住现行犯



a. 邀请跳舞

b. 颈部按摩

c. 穿衣

(Joseph Carraud, 1868)

d. 捉住现行犯



- a. 酒鬼
- b. 复活
- c. 清洁女工
- d. 熨衣女工



- a. 酒鬼
- b. 复活
- c. 清洁女工
- d. 熨衣女工
(Edgar Degas, 1884)



- a. 丰收之后
- b. 安乐乡
- c. 被宰杀的鸡
- d. 食物中毒



- a. 丰收之后
- b. 安乐乡
(Pieter d. Ä. Bruegel, 1567)
- c. 被宰杀的鸡
- d. 食物中毒



- a. 法术
- b. 惊愕
- c. 旅行的传教士
- d. 变戏法者



- a. 法术
- b. 惊愕
- c. 旅行的传教士
- d. 变戏法者
(Hieronymus Bosch, 1480)



- a. 葬礼宴席
- b. 祈祷者
- c. 午餐
- d. 长篇大论



a. 葬礼宴席

b. 祈祷者

c. 午餐

(Albin Egger-Lienz, 1910)

d. 长篇大论



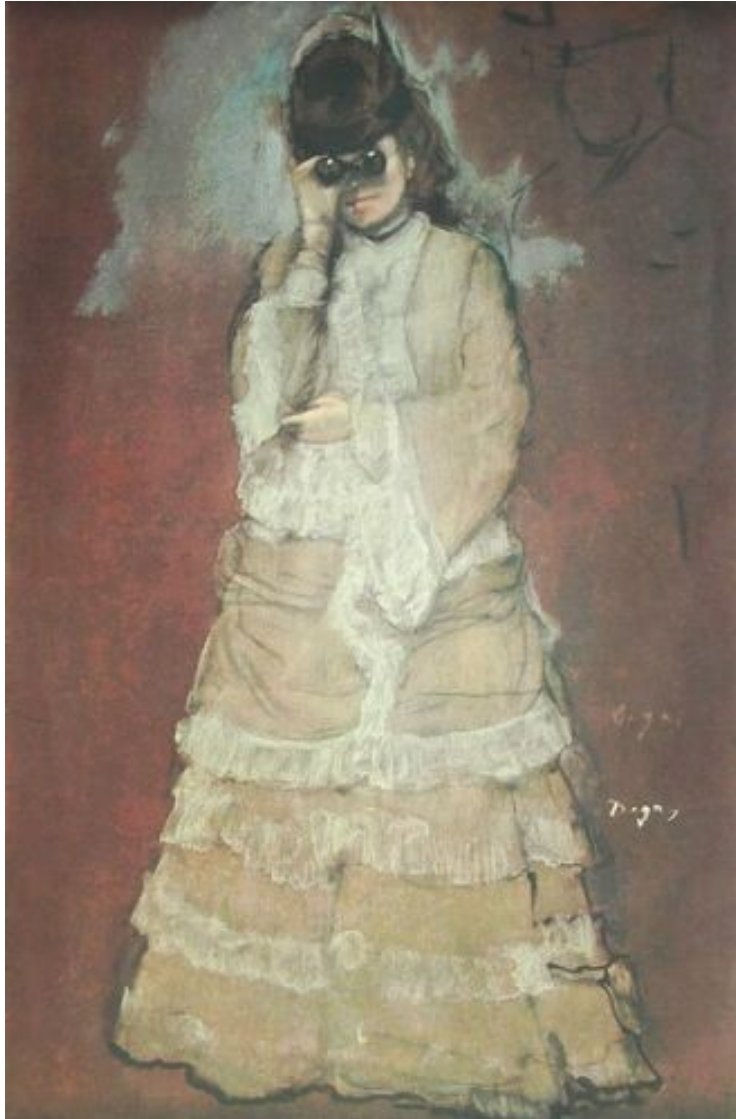
- a. 喝酒的女孩和两个求婚者
- b. 提议
- c. 双胞胎
- d. 节日盛宴



- a. 喝酒的女孩和两个求婚者
(Jan Vermeer van Delft, 1660)
- b. 提议
- c. 双胞胎
- d. 节日盛宴



- a. 威尼斯狂欢节
- b. 戴歌剧眼镜的女士
- c. 偷窥者
- d. 魔鬼



- a. 威尼斯狂欢节
- b. 戴歌剧眼镜的女士
(Edgar Degas, 1834-1917)
- c. 偷窥者
- d. 魔鬼



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：**有人说话非常慢，并且面部表情僵硬。 *智障？神经系统疾病？*
- 匆忙做出判断时要谨慎： *也有可能这些症状是药物副作用的结果。*



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：**有人说话非常慢，并且面部表情僵硬。 *智障？神经系统疾病？*
- 匆忙做出判断时要谨慎： *也有可能这些症状是药物副作用的结果。*
- 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：**有人说话非常慢，并且面部表情僵硬。 *智障？神经系统疾病？*
- 匆忙做出判断时要谨慎： *也有可能这些症状是药物副作用的结果。*
- 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：**有人说话非常慢，并且面部表情僵硬。 *智障？神经系统疾病？*
- 匆忙做出判断时要谨慎： *也有可能这些症状是药物副作用的结果。*
- 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。

举例：沙莉声称她的医生实际上是她的前男友，他用一个假身份在精神病院跟踪了她很多年。

背景：他们是同乡，并同名。

但是：这纯粹是偶然。



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。

举例：沙莉声称她的医生实际上是她的前男友，他用一个假身份在精神病院跟踪了她很多年。

背景：他们是同乡，并同名。

但是：这纯粹是偶然。

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





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. 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
Oiseau '3'	flickr	LUCKY STRIKE	CC	Lucky Strike cigarette box/ Zigarettenschachtel

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"> 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 2. 转移对越南战争的注意力 3. 担心政府预算削减， NASA 伪造了登月 	



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"> 1. “飘动的国旗”：这是不可能的，因为月球上没有大气/天气 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 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 	



轻率下结论 “在行动”

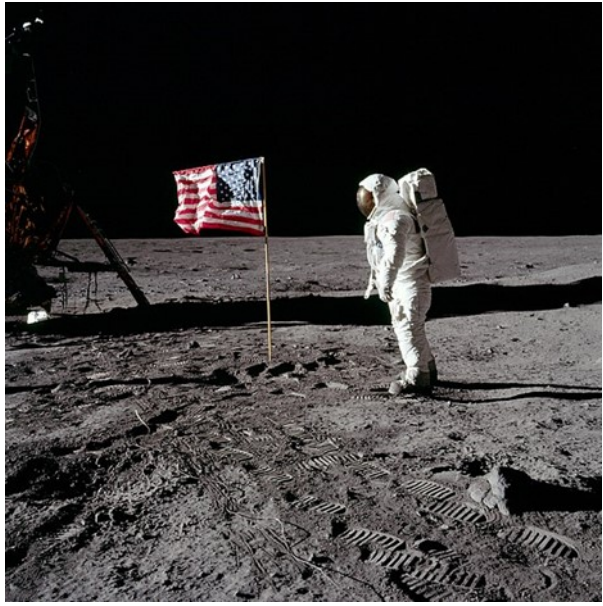
-城市谣言-

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"> 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 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 3. 不平整的月球表面导致了变化的阴影 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 	

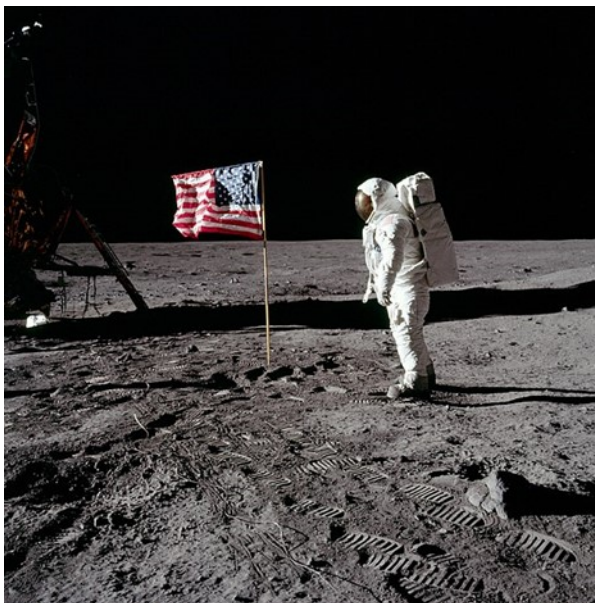


轻率下结论 “在行动”

-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.