



元認知訓練

MCT 6 A – 移情... II

© Moritz, Woodward, Zhou, Tsang & So (11|21)

www.uke.de/mct

該模組中使用的圖片已經得到作者及版權所有者授權。詳細資訊（作者名，題目）請參閱本檔最後一頁。





當你認識一個陌生人時，你會先注意哪里？
這些觀察對於建立好的評價可靠嗎？





當你認識一個陌生人時，你會先注意哪里？

這些觀察對於建立好的評價可靠嗎？

身體語言/
姿勢？

眼睛？
手？

語言？

衣著？



其他？...



會考慮其他資訊渠道嗎？這些可靠嗎？





會考慮其他資訊渠道嗎？這些可靠嗎？

- 對於這個人已有的認識（傳言）：例如：朋友的評價
- 對於類似的人或群體已有的認識：如：饒舌藝人
- “內在的感覺” / 直覺
- 書面材料：例如，電子郵件或網路聊天





從社交中得到特定的觀察的好處與壞處

我們討論完哪些方面對評價別人有作用後，現在我們要關注這些從社交中得到的觀察的好處和壞處。



請討論用下列特徵判斷別人的好處與壞處

語言：
說話的內容和說話的方式



重要觀察：

???

例如：

人民沒有麵包吃...為什麼
他們不用蛋糕來代替呢？

語出瑪麗安東尼內特 (1755-1793)；
諷刺挖苦，無知，對窮人的民生疾
苦毫不知情？

注意：

???



請討論用下列特徵判斷別人的好處與壞處

語言：
說話的內容和說話的方式



重要觀察：

內容：語言對直接交流非常重要。

語氣：語調（諷刺的、飄飄然的，措詞選擇（傲慢自大的、實事求是的，等等）能告訴你許多關於這個人的資訊。

例如：

人民沒有麵包吃... 為什麼
他們不用蛋糕來代替呢？

語出瑪麗安東尼內特（1755-1793）；
諷刺挖苦，無知，對窮人的民生疾
苦毫不知情？

注意：

???



請討論用下列特徵判斷別人的好處與壞處

語言：
說話的內容和說話的方式



重要觀察：

內容：語言對直接交流非常重要。

語氣：語調（諷刺的、飄飄然的，措詞選擇（傲慢自大的、實事求是的，等等）能告訴你許多關於這個人的資訊。

例如：

人民沒有麵包吃...為什麼
他們不用蛋糕來代替呢？

語出瑪麗安東尼內特（1755-1793）；
諷刺挖苦，無知，對窮人的民生疾
苦毫不知情？

注意：

內容：因為禮節和誤解，人們所想的和他們實際所說的通常不同。

語氣：一些人說話時表露的情感很少—然而他們心底裏可能是情感豐富的（“冷幽默”；帕金森病患者的木無表情）。



請討論用下列特徵去判斷別人的好處與壞處

對某個人以往的認識



重要觀察：

???

注意：

???



請討論用下列特徵去判斷別人的好處與壞處

對某個人以往的認識



重要觀察：

- 以往的知識對判斷一個人會起作用，尤其是如果你曾在類似的處境下遇到這個人。

注意：

???



請討論用下列特徵去判斷別人的好處與壞處

對某個人以往的認識



重要觀察：

- 以往的知識對判斷一個人會起作用，尤其是如果你曾在類似的處境下遇到這個人。

注意：

- 人們的行為會因環境、當時的情緒或是機緣而改變。沒有人在一切情況下都是高興或悲傷的，善良或邪惡的。有些人和家人在一起時非常外向的，但同時間和朋友在一起時卻非常害羞 – 或相反。有時甚至是自己也會對自己的不同表現而感到驚訝。



請討論用下列特徵去判斷別人的好處與壞處

直覺



據說狗能感知到人們是否懷有敵意。

重要觀察：

???

注意：

???

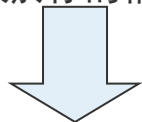


請討論用下列特徵去判斷別人的好處與壞處

直覺



好笑的，恐慌的？
取決於你的情緒！



恐懼



如，恐怖電影
中的“它”

快樂



對馬戲團的記憶

重要觀察：

- 直覺能被理解為基於經驗的知識。有時我們的本能比理智更好！

注意：

???

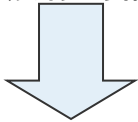


請討論用下列特徵去判斷別人的好處與壞處

直覺



好笑的，恐慌的？
取決於你的情緒！



恐懼



如，恐怖電影
中的“它”

快樂



對馬戲團的記憶

重要觀察：

- 直覺能被理解為基於經驗的知識。有時我們的本能比理智更好！

注意：

- 我們當前的情緒能影響我們的感知/思想；例如：
 - 憤怒時：傾向於覺得被誤解或不信任
 - 情緒低落時：一切似乎都比實際顯得“灰暗”

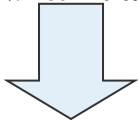


請討論用下列特徵去判斷別人的好處與壞處

直覺



好笑的，恐慌的？
取決於你的情緒！



恐懼



如，恐怖電影
中的“它”

快樂



對馬戲團的記憶

重要觀察：

- 直覺能被理解為基於經驗的知識。有時我們的本能比理智更好！

注意：

- 我們當前的情緒能影響我們的感知/思想；例如：
 - 憤怒時：傾向於覺得被誤解或不信任
 - 情緒低落時：一切似乎都比實際顯得“灰暗”
- 我們應該留意本能反應，但不要盲目相信。



外表和現實！

… 前面所談論的方面（如：語言）都不能單方面完全相信！

人們必須考慮所有方面！

將所有資訊聯合起來，有助於對複雜情形做判斷…



為什麼我們做這個練習？

研究顯示許多(但並非所有!)有精神問題的人(尤其是精神病患者)有下列的問題:

- 難以察覺和判斷他人的面部表情(如:快樂、悲慟)。



為什麼我們做這個練習？

研究顯示許多(但並非所有!)有精神問題的人(尤其是精神病患者)有下列的問題:

- 難以察覺和判斷他人的面部表情(如:快樂、悲慟)。
- 難以從進行中的行為推測他人的動機/下一步行動。



缺乏移情能力如何促使精神疾病中的誤解形成—舉例

事件	精神病性解釋	其他解釋
公共汽車上的一個男子盯著你看了很久。	迫害者終於現身了。	由於你顯眼的行為（如：戴著墨鏡），你吸引了他的注意。
老闆批評你的過錯。	<i>你確信你將要被解雇了。</i>	老闆有點反應過度，但他並不打算解雇你—他的脾氣不好。
朋友讀了一篇關於學習成績差的新聞報導。	他在暗示你讀書時學習成績差。	純粹偶然—朋友只是對新聞感興趣，他並不知道你讀書時遇到的問題。

有誰可以簡短地分享一下你們的個人經歷？



練習

- 接下來，將向你呈現一些連環畫。
- 請討論故事中的人物可能對彼此有什麼想法。



練習

- 接下來，將向你呈現一些連環畫。
- 請討論故事中的人物可能對彼此有什麼想法。

重要的是

- 你必須區分你和漫畫中的人物所獲得關於另一個人物的資料！



練習

- 接下來，將向你呈現一些連環畫。
- 請討論故事中的人物可能對彼此有什麼想法。

重要的是

- 你必須區分你和漫畫中的人物所獲得關於另一個人物的資料！
- 為得到確定的答案還需要什麼資訊？



這個小女孩明年很可能送什麼生日禮物給她的奶奶呢?
奶奶會高興嗎?



奶奶的生日

明年小女孩將給奶奶送贈什麼呢？



可能的： 因為上次奶奶收到太妃糖很高興，所以這次仍然是一盒太妃糖。

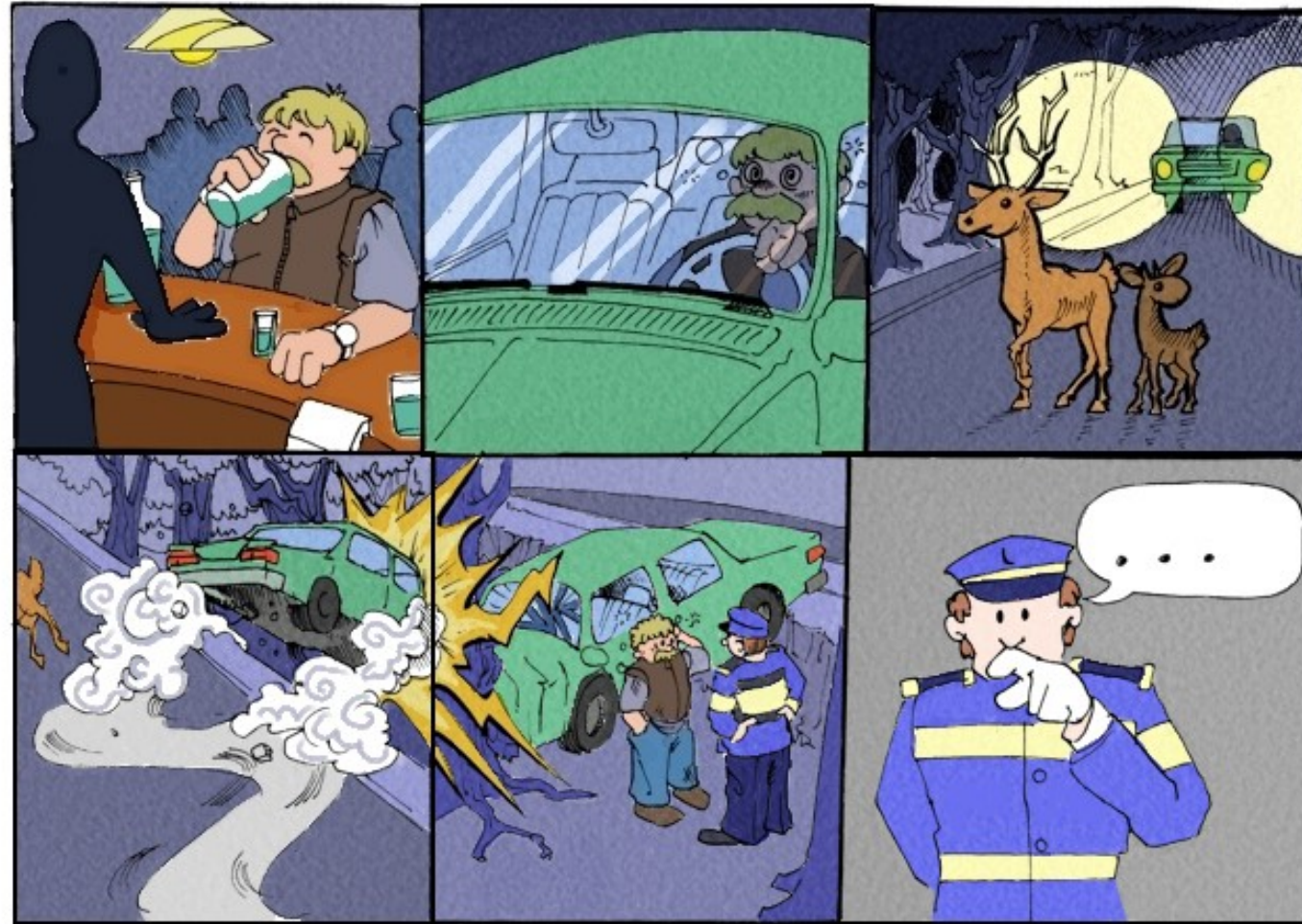
不可能的： 小女孩注意到奶奶不喜歡太妃糖，明年她將送別的東西作為生日禮物。



繼續！



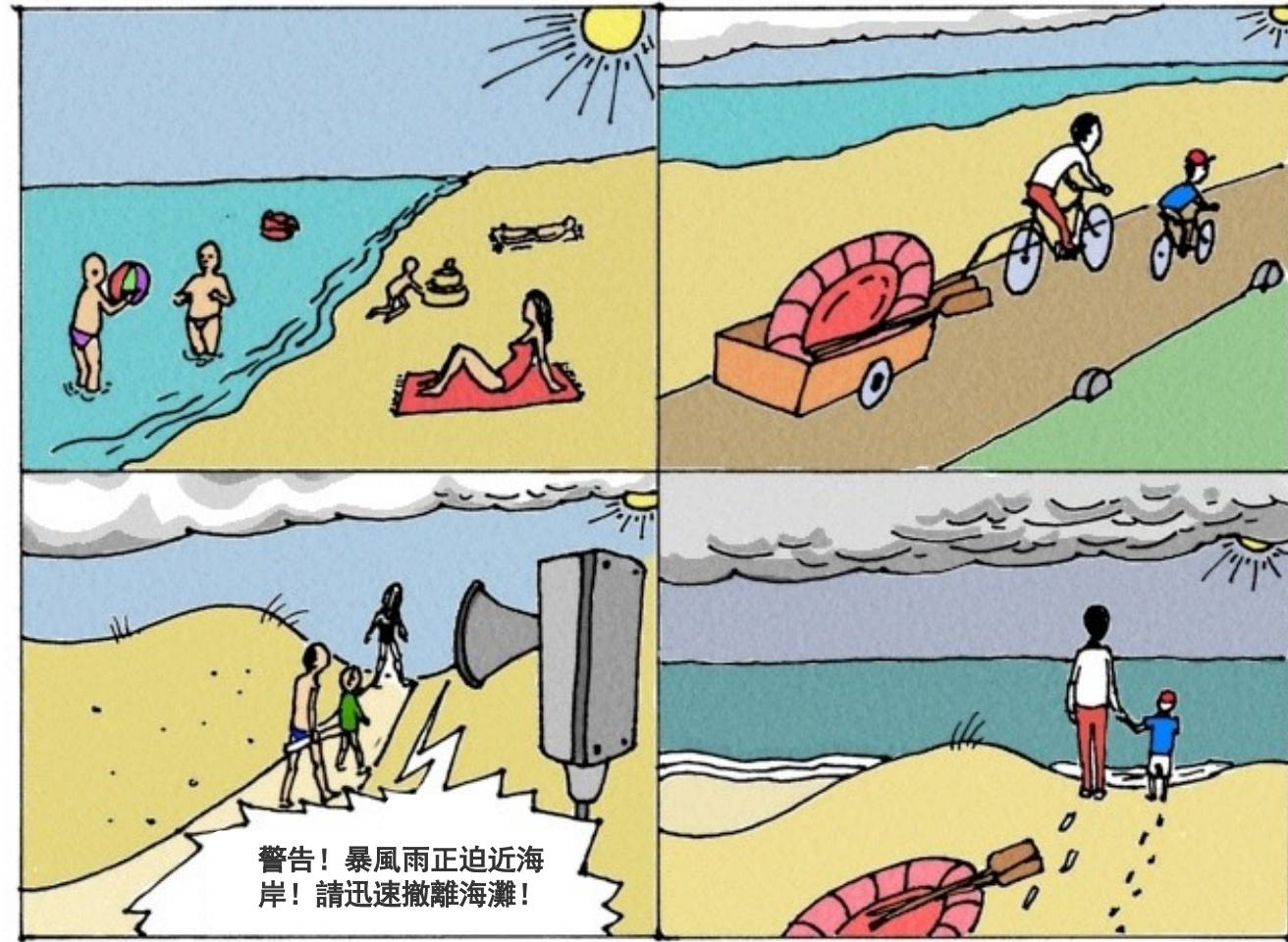
老闆是冷血無情的嗎？我們需要額外的資訊來確定這一點嗎？



警員會如何考慮... 司機應付全部還是部分責任?



銀行職員害怕嗎?



這對父子會划船出海嗎？



非必要的：影片

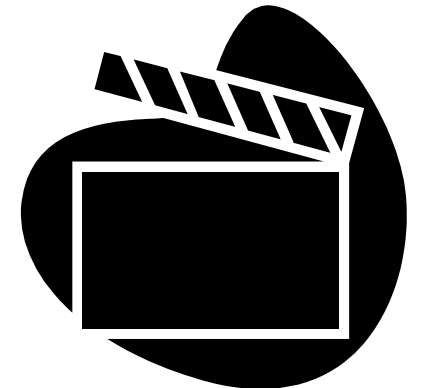
可選修的：講述今天主題的影片可在以下網頁找到：

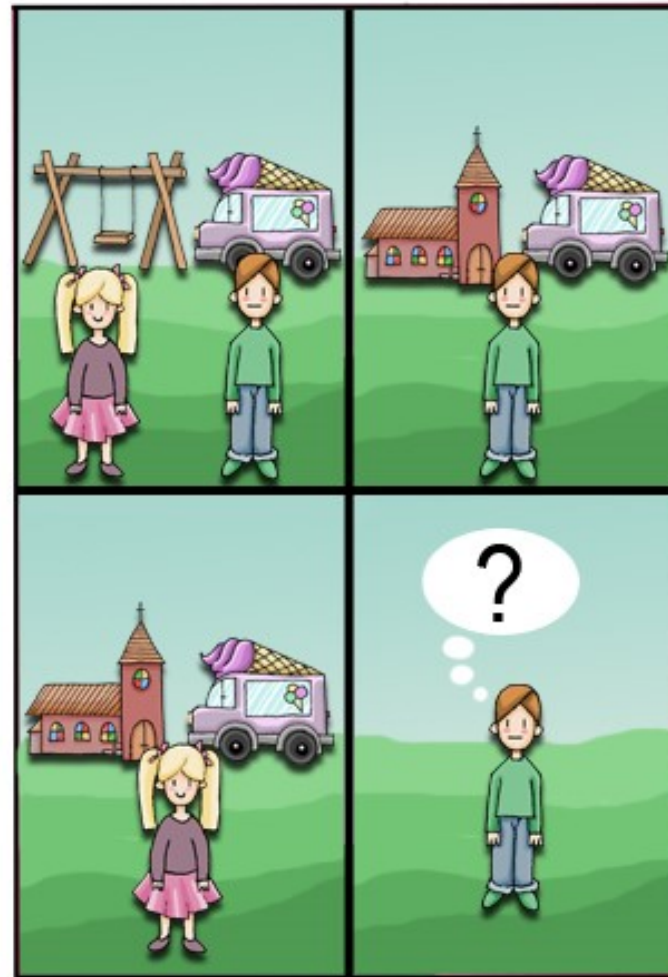
http://www.uke.de/mct_videos

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。]

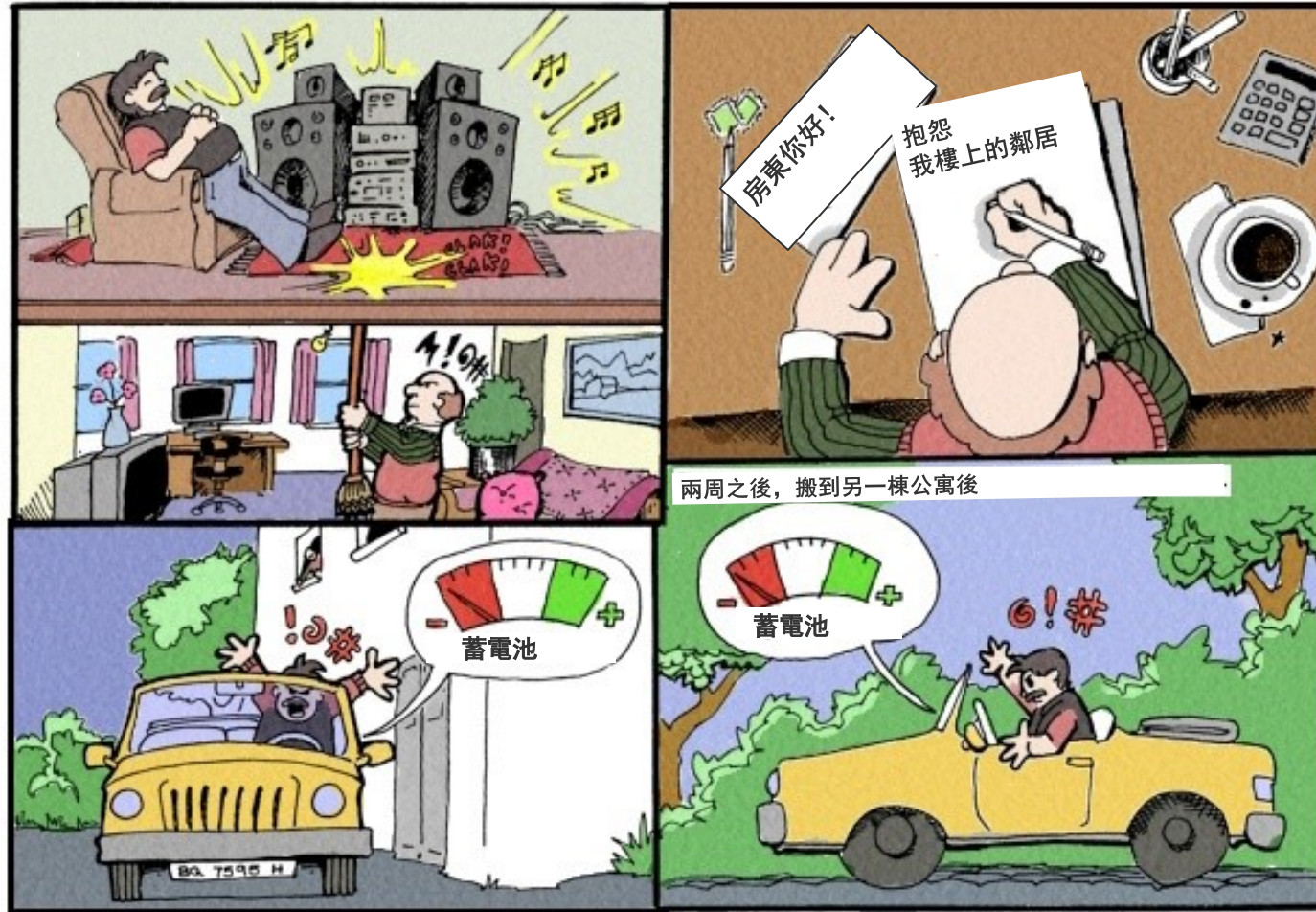




對於約翰來說瑪麗上次是在哪里看到雪糕車的？
公園還是教堂？



媽媽會怎麼想..... 她是對的嗎?



第一次電池沒電是因為什麼？第二次是因為什麼？車主可能會如何解釋這種情況？



轉向日常生活

學習目的：

- 許多誤會甚至衝突都是源於人們錯誤地猜測他人的想法（比如：如果你沒有告訴你的朋友們你感覺不良好，你就不能期望他們對你加倍關心！）



轉向日常生活

學習目的：

- 許多誤會甚至衝突都是源於人們錯誤地猜測他人的想法（比如：如果你沒有告訴你的朋友們你感覺不良好，你就不能期望他們對你加倍關心！）
- 嘗試從不同的角度來評價複雜的社會情景，並考慮所有可獲得的資訊。考慮的資訊越多，就越可能做出適當的判斷。



轉向日常生活

學習目的：

- 許多誤會甚至衝突都是源於人們錯誤地猜測他人的想法（比如：如果你沒有告訴你的朋友們你感覺不良好，你就不能期望他們對你加倍關心！）
- 嘗試從不同的角度來評價複雜的社會情景，並考慮所有可獲得的資訊。考慮的資訊越多，就越可能做出適當的判斷。
- 注意：當下的情感會影響我們如何看待周邊的環境（例如：對別人的評價）。



這與精神病有何關係？

精神疾病過程中，人容易誤解或過度解釋他人的面部表情和行動。

舉例：馬文感覺被嘲笑了！

背景：通過海關之後，馬文進入了飛機場的候機大廳，接機的人們朝他的方向看。有兩個人突然大聲笑了起來。

但是：所有接機的人當然會在到達的乘客中搜尋他們的朋友或客戶。這兩個大笑的人可能很久沒見了，正在分享假期的愉快回憶。或者可能馬文仍然戴著他在墨西哥度假買的可笑草帽。

“我們都會出錯” - 永遠從不同角度考慮問題。



感謝您的參與！

給訓練員：

請分發工作表，並介紹我們的應用程式COGITO（免費下載）。



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
Lima	flickr	Psalmz	CC	Rapper
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Rote Lippen
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Verschiedene Gesichtsausdrücke v. 3 Männern
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/Hund)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Lustiger Clown
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Böser Clown
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/Zirkus
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Bildergeschichten: Großmutter, Unfall, schlechte Nachrichten, Nachbar
---	---	---	Picture has been taken from the following book chapter/ Das Bild wurde dem folgenden Buchkapitel entliehen: Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ Bildergeschichte John & Mary
M.A./Christin Hoche	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst