

银发族S.U.R.E.技能系列

工作坊一：如何避免受假信息影响

叶若诗

图书馆员
外展服务
国家图书馆管理局



内容大纲

- 假信息的特征与影响
- 造成假信息传播的认知偏见
- 五种常见的认知偏见
- 用S.U.R.E.来避免受假信息影响
- 如何克服认知偏见

假信息的特征与影响

假信息的特征

- 1.内容粗略笼统，缺乏细节
- 2.利用煽动性字眼、偏见，或刻板印象来扭曲事实
- 3.耸人听闻，以促使读者动指转发，散布开来

假信息的影响

网络和社交媒体上的假信息会在真实世界里造成破坏性的影响：

- 1.引起公众普遍性
- 2.在民族和宗教之间制造分裂
- 3.削弱机构和组织的公信力
- 4.导致紧急资源被分散

造成假信息传播的认知偏见

什么是认知偏见？

- 认知偏见，或称认知偏误、认知偏差，指的是当人们在思考问题或做决定时，大脑为了节省思考时间，在短时间内做出判断，会有一些特定的思维倾向。
- 这个“大脑会有一些特定的思维倾向，以便节省思考时间”的因素在心理学上被称为“启发法”（heuristics）。“启发法”在大部分情形下有效，但是在特定的情形下却可能产生认知偏见。

五种常见的认知偏见

一、确认偏见 (CONFIRMATION BIAS)

- “确认偏见”指的是当人们本来就持有某种观点时，对这种观点的感知和注意度会被放大，会选择性地接受关于它的事例。人们对于自己原本就相信的观点会更容易接受，而不愿接受反面观点。也就是所谓的“先入为主”。

二、从众效应 (BANDWAGON EFFECT)

- “从众效应”也称为“羊群效应”，指的是当个人受到群众的影响，个人会改变自己的观点和行为，以便和他人保持一致。也就是所谓的“跟随主流”。

三、熟悉性偏见 (FAMILIARITY BIAS)

- “熟悉性偏见”指的是在面对未知或者迟疑时，人们更倾向于相信自己熟悉的东西，认为自己对熟悉的东西更了解，因此也更有信心。这源自人们对不熟悉的事物具有天然的恐惧心理。

四、可得性启发 (AVAILABILITY HEURISTIC)

- 可得性启发，或称获得性启发、可得性法则等，指的是人们根据某种信息是否容易回想起来的程度来进行判断的方法。那些很容易就能回忆起来的信息被认为比那些不太容易回忆起来的信息更平常。这是一种很容易被主观影响的思考法则。

五、乐观偏见 (OPTIMISTIC BIAS)

- “乐观偏见”也称为“乐观偏误”，指的是人们倾向于认为自己遭遇不幸事件的机率比其他人低得多，即使该事件是随机，即有可能发生在任何人身上的，人们仍然乐观地看待自己的处境，并认为其他人要比自己更倒楣、更容易发生不幸。

用S.U.R.E.来避免受假信息影响

S.U.R.E.是什么?

- 请点击下面的链接以了解更多S.U.R.E.的详情!

<https://sure.nlb.gov.sg/blog/seniors/sn0022>

如何克服认知偏见

如何克服确认偏见 (confirmation bias) ?

- 一、查找并参考其他的信息来源，尽量从多个方面获取信息，避免只听取一方信息的情况
- 二、与不同的人讨论问题，与他们分享您的想法，并聆听他们的想法。即使他们的想法与您不同，甚至相反，也不妨听听，尝试了解为什么他们会有这样的想法
- 三、尝试站在不同角度来思考同一个问题，并慢慢地培养这种从不同角度去思考问题的习惯
- 四、要有心理准备事情不一定按照你的预期发展。这样当事情有了意想不到的发展时，您才能够及时地灵活处理

如何克服从众效应 (bandwagon effect) ?

一、到主流媒体，如报章、电视台的官方网站获取新闻和资讯，不要依赖聊天群组里所转发的信息。因为这类信息可能已经被改写过，加入了转发者自己的意见

二、尽量不要从社交网站如面簿等获取资讯。因为当您点赞某个帖文时，这些网站会记录下您的点赞，以从中了解您的喜好，然后发来更多抱持同样立场的帖文让您阅读。如此一来，久而久之，您的想法就会被影响，变得与那些帖文的立场一样

三、提防已被大量转发和传播的信息。因为它们很有可能是故意被写得耸人听闻，以促使收到者想也不想地立刻转发

四、培养独立思考问题的习惯，会比较不易被别人影响您的想法，以免人云亦云

如何克服熟悉性偏见 (familiarity bias) ?

一、尝试以一个开放、开通的思维方式和态度，来应对其他的想法。即使面对不熟悉的做法、资讯、技术、情况等，也不要马上排斥，试着了解这些新看法、新发展

二、如果您对这些新事物、新发展有疑问，不妨查找更多相关的信息和资讯，以便增添您的理解。这也是S.U.R.E.的第三步骤：R=探究

如何克服可得性启发 (availability heuristic) 和乐观偏见 (optimistic bias) ?

- 一、要有自觉：有时候我们对某些事物的理解可能过分自信；或者基于过去对某件事情的理解，便倾向于假设当时的理解还适用于现在的情况
- 二、如果您对这些新事物、新发展有疑问，不妨查找更多相关的信息和资讯，以便增添您的理解。这也是S.U.R.E.的第三步骤：R=探究



网址: sure.nlb.gov.sg

电邮: sure@nlb.gov.sg

感谢您的阅览

