

# 信 念

資料來源：《誤 區---思維中常犯的 6 個基本錯誤》

Thomas Kida 原著，張雲譯，2011 年，人民郵電出版社

信念(belief)是一種態度，認為某些事情是某個樣子，或者對於世界的某些命題是正確的，這種態度可能是「真」的，也可能是「假」的。信念本質上是指我們信以為真的觀點。信念的形成有多種方式，有時，它來自即時的內心反應，有時，我們要花費大量時間和精力就某一主題進行思考後才形成信念。此外，還有一些不確定因素，比如父母的偏好，兄弟姐妹的影響，同事的壓力，以反教育、社會和文化的影響，都可能左右信念的形成。然而，大多數人持有只有極少證據支持的信念，例如：你有以下的信念嗎？

- 世界上真的有鬼
- 有的偏方(或另類療法)的確能治癒怪病
- 的確有人具有特異功能(ESP)
- 瀕死體驗證明了來世是存在的
- 通靈(或稱占星、算命)人士可以預知未來
- 有外星人造訪過地球
- 某些經常出事的地方是因為抓交替
- 出外旅遊進旅館房間前最好先敲一下門，告知兄弟我要進門了
- 風水之說也不能說完全是無稽之談
- 七月鬼門關大開，諸事要小心不可太大意
- .....

我們相信某事，往往是因為願意相信，而不是因為有證據。人之所以會形成許多錯誤的信念，是因為有一種自然傾向，會帶著偏見以錯誤的方式評價證據。

不管信念是如何形成的，如果承認某種觀點是正確的，我們持有的信念就會對我們所作的決定產生重大的影響。例如，如果你相信只要花足夠的時間和精力去深入研究股市，就能通過選對股在股市上淘到金。媒體上、網路上不是有很多這類的專家做節目、寫書，口沫橫飛的鼓吹這種論調嗎？然而研究表明，要靠分析一家公司的財務狀況選股來賺錢是非常困難的。研究表明，就算在股票名單上隨意丟飛鏢，選出的股票與專家選的，在獲利或虧損上也沒有什麼顯著差別。當然，你是有可能選到了一支「黑馬」幸運股(不要忘了丟飛鏢也會)，但是你不可能總是贏家。

在日常生活中，正確的信念幫助我們活下來，但是一些錯誤的信念會給我們的健康、安寧帶來嚴重的後果。它們可能導致我們把大量的資源和精力花費在無謂的事情上，更可怕的是，可能使我們做出對自己的健康甚至生命產生負面影響的決定。

錯誤的信念和決定不僅影響個人的日常生活，而且影響社會政策。政府官員的錯誤決策，導致撥用了大筆納稅人的錢卻對社會福祉益處甚微，甚至引起了更嚴重的問題。例如，上個世紀 90 年代，美國花了大約 100 億美元來去除城市公共建築中的石棉，結果去除石棉的過程反而比把它留在建築物中危害更大。

我們建議讀者都能成為「懷疑主義」思考者，在相信之前一定要保持開放的頭腦，先了解和評估證據，越是重要和越是離奇，越應該有令人信服的證據才能相信它。

人類的思維，很容易被以下 6 個陷阱迷惑：

- 喜歡故事勝於事實的數據

人類是社會性動物，知識和歷史就是通過講故事一代一代傳承下去的，因此對別人的故事特別感興趣，反而忽視了其他更多相關訊息。例如你想買某款式的新車，也收集了相當多的相關報導和統計數據，可是在一次聚會中一個朋友告訴你，他最近買了這款新車的不好親身體驗，於是就決定不買這款車了。朋友的倒霉經驗只是基於一輛瑕疵車，可是大多數人都傾向於特別關注這類個人經歷。

- 尋求認同

人們有用「認同」決定策略的自然傾向。也就是說，我們更關注於那些支持現有信念和期望的訊息，更關注支持我們願意相信的那些訊息，而不關注對立的訊息，這種情況心理學上稱之為「選擇性注意」。

- 不大重視偶然和巧合在生活中的作用

廣告上大力宣傳某超級「基金」，其收益高於五年來所有基金的平均收益，還配上一幅該基金經理的照片。這導致人們相信這支基金的收益與該經理的選股本事直接相關，可是，真的不是出於偶然嗎？有

證據表明，共同基金的長期業績如同拋硬幣，所謂的專家通常都無法獲得高額回報，反而不該投資最近業績好的基金才是對的，因為「均數迴歸」，它將來下跌的機會很大。

- 會錯誤地感知我們生活的世界

我們往往以為自己感覺到的就是世界本身，然而，感覺會被欺騙，我們的感覺很大程度上受預期看到和想要看到的事情影響。看一場球賽，我們很可能發現對手球隊總是動作粗魯和犯規；連續多起的外星人綁架報告；有大熊從動物園逃走後接到了許多民眾看到大熊的報告(其實非真)……，這就是預期創造了感覺，我們看到的是我們想要看到的。所以，我們對現實的感覺也許是不可靠的，這應該使我們更加警惕，僅僅是基於個人經歷的事件，尤其又是很離譜的時候。

- 過分簡化

許多事情的相關訊息量太大，人們作決策時只好採取一些簡化策略，使我們注意不到與決定有關的所有信息，當然有時能得到相當不錯的決定，可是也有可能忽略了非常重要的訊息，造成嚴重失實的判斷。

- 記憶有缺陷

許多人，包括那些法庭證人，認為記憶是記錄過去經歷的永久見證。當然，我們不可能記住所有的事情，但是許多人認為使用催眠之類的特殊技巧，就可以回憶起以前不記得的事情，尤其是對自己的記憶有信心時，我們相信記住的是實際發生過的事情。然而，大量研究證明，記憶是會變的，甚至可以創造出從來沒有發生過事情的新記憶。記憶是建設性的，目前的信念、預期、環境甚至暗示性的提問都可能影響我們對過去事件的記憶。

如果我們發現自己在思考時犯了以上的錯誤，不要氣餒，因為大家都會犯這些錯誤。在我們的認知結構中它是根深蒂固的，我們甚至不知道它的存在，因此做出最好決策的第一步是識別思考中的陷阱，看看我們容易在哪些地方出錯！