



真相不會只有一個

● 彭易璟*

什麼是實情的真相？

人們心中有各自相信的真實，這些真實不見得指向實際情況，在現有的資訊下建立一個大部分人都願意相信的真實，只要能被人們接受，虛構也可能成為真實。

一、故事緣起

美美上了大學之後，在選定了的專業努力學習：做筆記、搜集資料、整理訪談紀錄等技術連繫不同的學習概念，組織行動計劃，她慢慢體會到，真相，正以不同形式（文字、圖表、數據）、以各種面貌被整合或擴散。隨知識的增長，美美逐漸清楚自己對追求知識的慾望及強烈好奇，也看到每一個階段的學習結果，積累了認知學習策略（Cognitive strategies）及行為，讓真相在各學習領域中被反省、監控、調整或探究。

(一)難道我說的不是事實？

令人感觸深刻的是，除了對廣闊多元的「真相」之義有了新的體會，還有分組作業時的自由論辯之爭。同組成員有時在對峙的狀態下，雙方為了表達想法，盡在頭腦裡架設天線，搜尋種種的理由合理化自己的言行與構想，同時，也會竭盡所能去否定對方的一切，想方設法讓自己相信「自己是對的一方」，用有限的已知反問對方：「難

* 彭易璟，南臺科技大學通識教育中心人文藝術組副教授



道我說的不是事實嗎?」、「怎麼對方和我所理解的事實差距這麼大?」。

這個階段，班上同學們與美美都了解到事情不會只有一面，也了解所看到的都是自己的角度、自己的感受、自己的看法。從這裡延伸想像，渴望雙方態度的軟化，少搬出長篇大道理讓對方讓步，就不難得知別人那些心情、感受，都不是推測猜想能夠100%理解的。

事物的多重樣貌帶來豐富的體驗，那不相容的或衝突的模組啟用防禦性，與使用理智分析應對所面臨的難題，促進自己與他人產生相對穩定的期待，最令人擔心的，是免不了的「苛責、懲罰、熱戰、冷戰」，阻絕和解。而真正讓自己與同學想通這一點，並迅速掌握人際訣竅的，是在課堂上學習到「元認知」策略，理解了人們認知思考的途徑。遇到意料之外的學習情境時，避免僵硬的想法和感受，在表面/實質的事態中，認識到自己的「想法和知覺有可能是無效的」，以及其他可能「會相信一些不真實的事情」。如果察覺不到「知識容易出錯」的性質，提醒自己以此反思個人體驗的意願和能力將會有所限制，將阻隔了自身的體察能力，也引起人際阻礙，影響與他人建立和諧關係。

(二)知識容易出錯

如果察覺不到「知識容易出錯的性質」，反思自己體驗的意願和能力也會是有限的(Main, 1991)。一個人所「擁有」的知識，只有很小一部分是存在他的腦子裡；絕大部分的知識是存在人的身體、週遭環境與其他人身上。但人常會分不清楚自己到底懂什麼、不懂什麼，因為人們會自由取用存在腦子裡與腦子外的資訊，對事物的理解與判斷；或受到朋友圈、同溫層與所處的社會文化所影響，從而模糊了內與外的疆界；或因為所知有限，難於形成自己的見解，而選擇跟信任的人抱持相同立場。於是，在「知識共同體」與「集體思考」的框架中，「知識的假象」便會引發一些錯誤，影響決策與判斷。



立場不同的雙方如果一味只想為自己的觀點辯護，有可能各自強化既定看法，真理並不會越辯越明。如果能思考事物前因後果，試圖解釋因果關係，才有機會進行良性的討論、化解意見不同的僵局，重新回到以事實為依歸的理性討論。

(三)真相不會只有一個

生活周遭就有一些人會對某事做出斬釘截鐵的斷言，在旁人看來不合情理的事件上，稱說他以為的就是他以為的，還會堅持己見地反問一句：「難道這些感覺，不就是最終事實嗎？」

了解到這可能發生的變化，對關係中雙方的元認知理解能力非常重要，因為這種理解可以讓人們反思性地就事件本身地進行反應，能夠考慮感受、信念和意願的複雜意義，而不是立即接受表面上呈露的意義。

除了表面/實質的區別，元認知知識還使得人們能夠理解

- 1.表徵性改變(理解信念和感受會隨時間而變化)
- 2.表徵的多樣性(對於「相同的情況」)

他人的信念及感受可能會和我們的不一樣，但都具有同樣的真實性。元認知知識更為基礎的作用，是使自身的覺知成為可能，即使察覺到我們持續獲得的體驗，深受個人潛在的心理狀態影響(含原有的信念、感受以及慾望)。

元認知監測，涉及到主動的自我審查(self-scrutiny)姿態(反思性姿態)，使得人可以同時置身於自身的體驗之內和體驗之外，讓我們能夠從個人的經驗性體驗中後退一步，在一定的審視範圍中，察覺到有關體驗的想法，它們可能是矛盾的、有偏見的或者是難以置信的，甚至是隱藏著不為己知的「錯誤」。

因此，對於塑造體驗的心理習性來說，元認知監測的情況，被看作擁有安全的人際關係模組與標誌，如果能自己發揮這樣的管控能力，那麼可以預測的是我們在人際關係中能保持穩定和諧，和強有力的元認知能力一起合作，消除不良的矛盾的人際體



驗或影響，避免在有問題的人際關係事件中，脆弱地受影響。

二、元認知理論說明

元認知(Meta-cognitive)涉及到的能力，是能夠理解被認知、被稱為表面與實質的區分能力。沒有這種能力，就無法認識到自己的想法和知覺有可能是無效的，或者是其他人可能會相信一些不真實的事情。

(一)元認知三項內容

1.元認知知識

設置學習目標、瀏覽閱讀材料、產生待回答的問題以及分析如何完成學習任務，不論是完成作業還是為了應付測驗，都有積極整體的構想(對策)，例如：預測完成作業需要多長時間，如何在寫作前獲取相關信息，在考試前複習筆記，在必要時組織學習小組以及使用其他方法，讓自己是個主動的學習者。

2.元認知監控

遇到意料之外的學習情境時，易有抗拒、掩藏等僵硬的想法做法，引起他人誤會，而相信不真實的事情，察覺不到「知識容易出錯的性質」，因循出錯的樣態將會限制自己體驗的意願和能力。

元認知監控包括對材料加以追蹤、進行自我提問、管理實施等策略，使學習者警覺自己在注意和理解方面可能出現的問題，找出意識到的問題所在，修改或嘗試其他的學習策略。具體的自我監控可以藉此分辨材料的重要性，掌握學習目標、標誌重點和增加學習情緒氛圍，喚醒學習興趣，找出適用表現方式，有效管理時間以事半功倍。

3.元認知調節

調節策略與監控策略有關，調節策略能矯正學習行為，補救不足。例如：發現學習結果無法預期讓人感到害怕而導致學習挫敗，當意識到自己對課程不理解時，會退



回去讀困難的段落，放慢速度增加時程壓力。正確作法是，重新補強課程材料，先做簡單的題目，等趕上進度再繼續預定時程。

(二)接近真實的能力

在證據充足的情況下，大部分人會相信著一樣的真实，而真實不會只有一種，每個人可能產生不一樣的結論，並因此相信著不一樣的「真實」。

透過元認知三部曲的自我監控調節，培養元認知學習能力，就必須不斷對學習作自我評估。學習帶出無限逼近現實的真实，產生與事實相近的樣態。盡管很多情況下，人們帶著個人主觀經常沒有辦法逼近真實，但透過虛構想像的元素連接遺失的資訊片段，用來避免不確定性，建立比現實更具說服力的真实，建立自己願意相信「這就是真的」的事實。

元認知不是人天生就有的，而是在長期的學習活動中逐步發展起來的，隨年齡的增長逐漸從無意識到有意識再到自動化、從局部到整體演練和運用，在實踐中不斷總結，找出符合個人學習情況的方法和策略，以主動對知識作思考和監控，培養及提高元認知能力。

參考文獻

一、專書

- 1.迪紹夫（美）著《元認知：改變大腦的頑固思維》機械工業出版社，2014
- 2.吳常著《元認知》台海出版社，2022。

二、期刊論文

- 1.盧家楣著〈元認知的學習與教學〉《學習心理與教學》P86 - 108。上海：上海教育出版社，2000。



2.李如密、孫龍存著〈元學習能力培養：促使學生學會學習的關鍵——基於現代教學論視角的思考〉。《課程·教材·教法》，第6期，P43-48，2007。

