

真實與誤導之間：從《真確》看媒體識讀的重要性

一、閱讀動機

在「媒體與傳播文化」這門課中，我開始學到傳播不只是資訊的傳遞，更深刻影響我們對世界的理解。每天滑手機、看新聞，我常被那些「震驚」或「災難」的標題吸引，久而久之就覺得世界好像越來越糟。後來老師提到「媒體識讀」這個概念，我才意識到，也許並不是世界真的變差，而是媒體選擇用特定方式呈現事件。於是我選擇閱讀《真確》這本書，希望能了解，我們到底是怎麼被媒體誤導的，又該怎麼重新用「事實」看世界。

作者漢斯·羅斯林是一位全球知名的公共衛生教授，他用生動的數據和例子指出，我們對世界的認知其實充滿偏誤。這本書不只是數據報告，而像是一面鏡子，讓我看到自己也有很多「直覺錯誤」——例如總覺得貧富差距愈來愈大、戰爭無處不在、環境完全失控。這些想法聽起來合理，但書裡用資料證明，大多數人的生活其實正在改善，只是我們被負面新聞淹沒，看不見整體的進步。

二、啟發與印象深刻的章節

《真確》裡提到的幾個「直覺偏誤」讓我印象很深，其中最有感的是「恐懼直覺」。作者說，人類天生對危險特別敏感，而媒體正是利用這點吸引注意。新聞與社群平台常用災難、犯罪、疾病等負面內容搶眼球，讓人以為世界每天都在崩壞。羅斯林舉了很多例子說明，像是全球嬰兒死亡率其實在過去幾十年大幅下降，但媒體幾乎不報這種進步的消息。這讓我意識到，媒體呈現的世界並不等於真實的世界。

另一個讓我印象深刻的是「差距直覺」。人們習慣把世界分成「富國」和「窮國」，但事實上大多數國家都介於中間。只是媒體為了對比強烈、故事更戲劇化，常只挑最極端的例子來報導，於是觀眾自然以為世界只有兩種樣貌。這讓我想到新聞裡那些「先進國家 vs 落後國家」「富人 vs 窮人」的標題，看起來吸睛，但其實忽略了大多數「介於中間」的真實情況。

我也很喜歡書中那個「黑猩猩答題比人類準」的實驗。作者請不同專業背景的人回答全球貧窮、教育、健康的問題，結果多數人答錯得離譜，正確率甚至輸給隨機亂選的黑猩猩。這個結果很好笑，但也很諷刺——我們以為資訊越多就

越了解世界，但其實常被自己的偏見和媒體報導帶偏。這也讓我聯想到現代社群媒體上充斥的假新聞，資訊爆炸並不代表理解加深。

這些章節讓我重新思考「真實」的定義。作者用數據打臉以往錯誤觀念，也提醒讀者，我們看世界的方式本身就可能有問題。

三、自我反思與觀點

完《真確》後，我開始反省自己平常是怎麼接收資訊的。以前看到新聞或社群貼文，只要標題夠聳動、語氣激動，我幾乎都會相信。疫情期間，我每天滑手機都被恐慌性的貼文淹沒，像「疫苗會致死」「超市要搶購」這類訊息，後來才發現很多根本沒查證或被誇大。那時我才意識到，即使自認理性，也很容易被這些情緒化的內容牽著走。書裡提到的「恐懼直覺」正好說明這種情況：人類天生對危險特別敏感，而媒體正是利用這種反應吸引注意。

從那之後，我開始養成一個習慣：看到誇張的新聞時先停一下，問自己「這真的嗎？」或「有沒有其他資料可以對照？」這讓我看事情更冷靜，也比較能判斷哪些內容可信。看完《真確》之後，我更能體會「媒體識讀」的重要，它其實和我們每天面對資訊的方式有關，影響的不只是知識，而是我們的思考方式。

我也發現，媒體不一定會說謊，但報導的角度會左右我們的感受。新聞常只報壞消息，卻忽略背後的完整狀況，久而久之大家就會覺得世界越來越糟。壞的事情確實存在，但也有許多進步只是沒被看見。這讓我明白，「資訊不等於真相」，要真正了解世界，就得自己去查證、去比較，才能看得更全面。

我覺得這也是通識教育想傳達的精神——不只是接收資訊，更要懂得思考。現在我在看新聞或滑社群時，不再急著相信第一眼看到的內容，也比較不容易被標題嚇到。學會停下來想一想，讓我覺得更踏實，也能保持比較穩定的心態。

四、參考文獻

羅斯林，漢斯（Hans Rosling）、羅斯林，奧拉（Ola Rosling）、羅朗德，安娜（Anna Rosling Rönnlund）著，林力敏譯（2018）。《真確：扭轉十大直覺偏誤，發現事情比你想象的美好》。先覺出版股份有限公司。