

AI 会让我们变“笨”吗

你有没有这样的经历:写文章时让DeepSeek帮忙润色,几秒钟就得到完美的段落;遇到不懂的问题直接问AI,答案立刻呈现;甚至做方案、发朋友圈都开始依赖AI的帮助。越来越多的人发现,AI正在成为工作和学习中不可或缺的助手。但与此同时,一些隐忧也开始浮现。有人发现自己独立思考的能力似乎在下降,离开AI就不知道该怎么表达;有人觉得记忆力变差了,刚用AI写过的内容转眼就忘。AI到底是让我们变得更聪明,还是正在悄悄削弱我们的能力?

大脑在“偷懒”:AI对认知的影响

麻省理工学院媒体实验室的一项实验揭示了一个令人意外的现象。研究人员让54名参与者分成三组完成写作任务:第一组完全不用AI独立写作,第二组可以使用

网络搜索,第三组可以使用AI辅助写作。结果显示,使用AI写作的人大脑活跃度明显降低。他们额叶的执行控制和注意参与度都比不用AI的人低,大脑 α 和 θ 波段的连接强度几乎下降了一半——这些波段与创造力、记忆负荷、语义加工相关。更糟糕的是,83%使用AI的人记不住自己刚刚写过的段落。相比之下,完全不用AI的人大脑活动最活跃,他们表现出更多好奇心和投入感,对自己的文章也更有掌控感。

更值得注意的是,虽然AI组写作速度提升了约60%,但当要求他们不借助AI重写同样内容时,他们的表现明显较差——因为大脑几乎没有将之前的内容整合进长时记忆。

批判性思维在衰退

除了记忆和投入度,AI的使

用还与批判性思维能力下降有关。瑞士一项涉及666人的研究发现,经常使用AI工具的人,批判性思考得分显著较低。数据显示,AI使用频率越高,批判性思维得分平均降低0.42个标准单位。这种关系部分由“认知卸载”所介导,也就是说人们把思考任务交给了AI。

有趣的是,年轻人对AI的依赖度最高,批判性思维得分也最低;而年长者相对较少依赖AI,思维能力反而保持得更好。教育程度高的人虽然使用AI较多,但因为具备更强的鉴别力,能部分缓解AI的负面影响。

过分依赖AI会让我们失去什么

表面上看,是记忆力、方向感、写作能力这些具体技能。但从更深的层面看,可能是大脑主动工作的机会。大脑的工作原理是“用进

废退”。当某个功能长期不用,相关的神经连接就会减弱。就像长期坐轮椅的人腿部肌肉会萎缩,长期依赖AI处理信息的大脑,相关能力也可能减弱。

以前遇到问题,人们需要查资料、比对信息、形成判断,这个过程虽慢,但思维在深入。现在AI可以直接给出答案,看起来完整、专业,但这个答案往往停留在表层。长期接受这种“差不多对”的答案,思维的深度可能也会停在这个层面。

AI不会自动让人变笨或变聪明。真正起作用的,是人如何使用它。如果你把AI当作拐杖,凡事依赖它,大脑就会逐渐“生锈”。如果你把AI当作工具,让它处理繁琐的部分,把精力放在思考和创造上,AI就能成为能力的延伸。

来源:康迅网

解惑

为什么看吃播容易上头

看吃播容易上头,是因为大脑的“镜像神经元”被激活,它会模拟主播的进食行为,促使多巴胺释放带来快感,形成“虚拟满足”。同时,吃播能满足代偿心理,让人们在控制饮食时“云品尝”美食,既享受快感又无长胖负担。此外,它还能缓解压力与孤独感,主播的咀嚼声和互动营造陪伴氛围,成为情绪“减压阀”。加之诱人的视觉听觉刺激和算法推荐,让人越看越沉迷。

来源:北京数字科学中心

居家

WiFi5G≠手机5G

无线网络名称的后缀带了个“5G”,和手机里的5G信号是一个意思吗?

手机上的5G网络指的是“第五代移动通信技术”,5G是5th-Generation的缩写。它背后是一整套移动通讯的标准、协议以及软硬件等等。通过这一套技术服务,手机可以与一层一层的基站之间进行数据交换,进而连接到整个互联网中。而无线路由器提供的无线网络(WiFi)是在路由器和手机、电脑或者其他能联网的设备之间建立一个数据交换的通道,这些数据最终再通过路由器和外界的互联网相连。

无线网络名称后面带的5G其实是“5GHz”的缩写,指的是路由器发射的无线网络的工作频段在5GHz。同样的道理,无线网络里的2.4G指的也是这个网络的工作频段是2.4GHz。所以,手机的5G网络和无线网络中的5G含义是完全不同的,手机中的5G网络说的只是移动通信技术的代数,而无线网络中的5G指的就是网络的工作频段。

来源:福建科普

图吧

长沙子弹库战国帛书“回家”



10月13日上午,流失海外79载的长沙子弹库战国帛书第二、三卷《五行令》与《攻守占》正式回归故土、入藏湖南省博物馆。子弹库战国帛书是迄今为止发现的中国最早的、首个典籍意义上的帛书,于1942年在湖南长沙子弹库楚墓遭盗掘出土,1946年流散海外。今年5月18日,通过中美文物返还合作,回到祖国。

据新华社

提醒

作业本不要过“白”或过“黄”。国家标准对学生作业本的D65亮度(即D65标准光源下纸张的反射亮度,是衡量纸张洁白程度的核心指标)有明确限定:需控制在55.0%至85.0%之间。这个范围的纸张,既能保证字迹清晰,又不会让眼睛过度紧张。若D65亮度过高,纸张会像雪地反光般持续刺激视网膜上的感光细胞,使睫状肌一直处于收缩状态,时间久了可能诱发近

作业本颜色有讲究

视,已经近视的孩子度数还会加速加深”。同时,“白得发亮”的纸张可能是添加了荧光增白剂。这种化学物质在自然光或台灯的紫外线下,会释放大量蓝紫光,不仅会加剧眼干、眼涩,长期接触还可能损伤视网膜,伤害是潜移默化的。

除了不选“过白纸”,也别选“过黄过暗纸”。有些家长担心荧光剂,特意买颜色发黄的纸,但如果D65亮度低于

55%,纸张会显得灰暗,同样会加重视力负担。

办公复印纸勿当作业纸。很多家长会把办公室剩下的复印纸带回家给孩子打印习题,却不知道复印纸的亮度远超学生用品标准。办公复印纸为了保证打印时文字清晰、色彩鲜艳,D65亮度普遍在95%以上,部分高端复印纸甚至达到100%,长期使用增加视力损伤风险。

来源:《江苏科技报》

辟谣

高层建筑9至11层污染物密度最高?

这种说法没有科学依据。空气中的污染物并不会停留在某一个楼层,并没有“哪一层污染物浓度更高”一说。

之所以会有9至11楼污染物浓度更高这种说法,可能与网络上流传的“扬灰层”有关。而“扬灰层”这个词也并非出自科学研究,而是来源于网络,也没有科学性可言。

污染物分布由于受到众多因素的影响,包括污染物的类型、风速风向、温度湿度以及楼房周围的环境等,所以并不会聚集在特定的楼层。比如,陕西广播电视台《第一新闻》就曾与长安大学环境科学与工程学院合作,对不同楼层的污染物浓度进行了测试。结果发现,对粒径比较小的颗粒物来说,在30层以内浓度差异并不大。

总之,“9至11层污染物浓度更高”这样的说法是没有科学依据的。

来源:科学辟谣