

暑假来了,可能早就在盘算怎么把孩子给“稳”住的家长们,已经提前为孩子联系好了各种兴趣班。但是直觉有没有告诉你,也许这只是你的一厢情愿;或者当孩子知道你的筹谋时,他的直觉是否反馈说“行不通”?与其这么两厢“对峙”,不如以直觉引导彼此尊重对方,倾听对方的声音,以期和谐相处,过好暑假。

## 重视直觉能力过好暑假



时值暑假来临,不少家长忙着帮孩子制定假期计划:完成假期作业、上兴趣班、外出研学等。整个暑假,孩子都被“安排”得满满当当。不少孩子直呼,假期比上学还累。

只关心孩子如何学习知识,而忽视孩子享受惬意假期时光的权利,这种教育方式过分强调儿童教育的理性,而忽视了对孩子培养过程中的非理性目标。青少年不是学习机器,而是有思想、有感情并且在不断成长的个体。瑞士心理学家荣格曾说,作为一个非理性的机能,直觉能觉察到儿童的精神与情感需要。作为家长,应重视直觉能力,将直觉引入到儿童教育当中,帮助孩子度过一个有意义的假期。

### 情感关怀是直觉的核心

在假期,家长不妨观察一下自家孩子在什么条件下学习效率最高?是早上还是晚上?是运动前还是运动后?家长应时常留意孩子的种种细节,如疑惑的眼光、开心的表情等,及时调整亲子活动的状态。家长可以跟孩子一起锻炼,减少孩子的紧张和压力;陪孩子一起阅读,分析名著中的人物特点;累了,就让孩子听听音乐、看会儿漫画,再回到学习上。直觉使亲子关系更加开放。

家长可利用假期,让孩子的直觉得到发挥:想写什么就去写,想读什么就去

读。家长学着让平时快节奏的生活慢下来,去海边聆听波涛的声音,在田野看云卷云舒;更要学着倾听孩子千奇百怪的想法,尊重每个孩子的才能和生命美感,让直觉助力孩子的成长性张力。

法国科学家庞加莱喜欢不时在街区逛一圈,边散步边解决数学难题。印度数学家拉马努金的许多公式来自做梦和祈祷中。在慢下来的节奏中,家长可以培养孩子热爱自然、关心社会、乐于学习的意志。感官愉悦才是深刻而富有成效思考的前奏。

### 追求理解是直觉的特征

不少家长潜意识里认为一切知识都是直接教的,因此做什么事都要有个明确的目标。我们可否把选择权留给孩子:你打算怎么度过假期生活?家长可以提供帮助,尽量不直接规划。家长可以启发孩子理解生活的意义:你觉得这样安排好处在哪里,能不能让假期生活过得更有意义?尽量不要直接告知孩子该做什么、不该做什么。

当带着孩子心情愉快地在海边漫步,你会发现孩子的脑海会涌出很多的想法。“这边的石头怎么是黑色的?”“那是红树林的种子吗?”孩子是直觉拥有者,也是有意义的追寻者。将自然景观、社会现象呈现在儿童面前,对儿童看到的和感觉到的、期待的和想要看到的,家

长尽可能都给一种积极肯定的态度。直觉是儿童智力发展和人际关系的起点。直觉的特征指向理解力或洞察力。

### 直觉也是一种思维能力

儿童的逻辑思维能力不够,很容易使用直觉解决问题。真实的、挣扎的、易错的直觉可以促进儿童学习、表达和解决问题,对儿童的全面发展起重要作用。我们可以通过直觉看到孩子的智慧之光。

“你的这些想法,都是无稽之谈。”与其这样打击孩子的热情,不如多问一句:“你是如何想出这个主意的?”我们督促孩子学习、倾听和思考,却没有意识到孩子在参与学习过程中会遇到哪些障碍。孩子在认知上的挣扎,将给后续学习带来好处。

直觉总是在熟悉的领域表现出来。我们不妨鼓励孩子多观察、多读书,多了解相关知识。当学生知识储备充足,新的直觉便自然而然产生了。“作者是怎么想到这个问题的?”“别人是如何做的?”告诉孩子,在某个领域最博学的人总是拥有最灵敏和最可靠的直觉。康德说,直觉是一种能直接接触及知识对象的思维能力。

教育是通向智慧的道路,家长的直觉能力本质上是一种对孩子的关心能力。希望这个暑假,家长们可以助力孩子与自然和社会维系一种有意义的联结。

据《科普时报》

## 大豆能提高孩子注意力

美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校一项新研究发现,学龄儿童食用更多含异黄酮的大豆食品后,思维能力和注意力会得到提升。研究团队在6月29日至7月2日举行的2024年美国营养学会年会上展示了这一成果。

异黄酮是天然存在于各种植物中的化合物,尤以大豆和豆制品中含量居多。为研究大豆异黄酮的潜在益处,团队回顾了先前一项研究数据,该研究涉及128名7岁至13岁的儿童。根据这些儿童7天的饮食记录信息,团队计算了每个孩子包括异黄酮在内的平均饮食摄入量。为评估孩子们的一般智力水平,团队使用了一套专门的纸上测试,还利用一项名为“侧翼任务”的计算机测试来评估注意力,同时记录孩子们的脑电波活动,以测量信息处理速度和注意力集中度。

分析显示,那些摄入更多豆类食品的儿童,在注意力评估中表现出更快的反应速度和处理速度,但研究并未发现大豆异黄酮摄入量与一般智力水平之间存在显著关联。

研究人员表示,一份大约230克的豆浆含有约28毫克异黄酮。为了增加异黄酮的摄入量,大豆或豆浆是不错的选择,豆豉、豆腐也是推荐的食物。

据《科技日报》

## 女性癫痫患者能育健康宝宝吗?

突发癫痫时,患者一般会四肢抽搐、意识不清。对于女性癫痫患者来说,患有这种疾病是否意味着不能孕育健康宝宝呢?

对此,山西医科大学第一医院神经外科医生王明宇表示,女性癫痫患者是有可能孕育健康宝宝的,但需要谨慎处理。癫痫本身并不直接影响女性的生育能力,但长期癫痫发作会损害患者的生活能力,且有些抗癫痫药物可能会对怀孕和胎儿健康产生影响。因此,女性癫痫患者在计划怀孕前,应与医生沟通,调整药物种类和剂量,以减少对胎儿的影响。

此外,女性癫痫患者在孕期应加强产前检查,密切关注胎儿发育情况,确保母婴安全。这类群体能否成功孕育健康宝宝,关键在于是否做到了良好的病情控制、合理的药物治疗和密切的孕期监护。

哺乳问题也是患有癫痫的新手妈妈关注的重点。“用药期间能否正常哺乳,取决于所使用的抗癫痫药物。一般不建议患者在服药期间哺乳,部分抗癫痫药物可能会通过母乳传给婴儿,影响其健康。”王明宇说。因此,女性癫痫患者可采用人工喂养,或在哺乳期间遵医嘱选择对婴儿影响较小的药物。同时,密切观察婴儿的健康状况,确保及时发现并处理可能出现的不良反应。随着科技的发展,目前有许多新方法可以治疗癫痫,比如外科手术、神经调控疗法、脑机接口技术等。

据《科普时报》

## 辟谣

### 仪器眼药水护眼贴能提升视力?

**流言内容:**用按摩仪、训练仪、护眼贴、眼药水等方法就能控制、逆转孩子的近视。

**真相解读:**真性近视是不可逆的,任何号称能够治愈近视的说法皆为虚假宣传。假性近视则可能通过很多方法得到缓解或控制,让人误以为“近视”得到治愈。如果孩子已经确诊近视,家长却用按摩代替戴眼镜,可能会延误近视的控制,还可能引起视网膜周边发生病变。预防孩子近视,除了保持正确的用眼习惯,户外活动是关键,因为不论室外是晴天、阴天或是雨天,光线亮度都要高于室内。一天内累计户外活动两小时以上,能有效缓解眼疲劳,并帮助体内分泌多巴胺,抑制眼轴过度增长,预防近视。我们要警惕混淆真性与假性近视,使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”“度数修复”等表述误导消费者的广告。

据《人民日报》健康客户端



## AI压榨全球电力不容小觑

近日,一则“人工智能已对全球电力系统造成严重破坏”的报道,引发公众对AI能耗的担忧。

AI到底有多耗电?对于这个问题,中国科学院计算技术研究所工程师刘延嘉解释,AI的耗电主要集中在模型训练和推理两方面。一般来说,参数量越大,大模型的算力消耗就越大,其消耗的电能就越多。以GPT-3大模型为例,其训练耗电总量大约为1280兆千瓦时,也就是128万度电,相当于6400个中国普通家庭一个月的用电量。

在推理阶段的耗电量同样不容小觑。刘延嘉说:“推理是大模型响应用户需求的过程,虽然AI推理阶段单次能耗比训练阶段低,但由于高频调用,电力消耗也相当惊人。”在全球已推出的数百个AI大模型中,仅ChatGPT每天就要消耗50万千瓦时电力来响应用户超2亿的应用需求。随着全球用户数量、使用频率的增加,耗电量也将不断累积。

据国际能源署发布的《电力2024》报告预测,到2026年,全球数据

中心每天的用电量将达到1.05亿千瓦时,大约是整个世界全年的用电量。当下AI应用范围越来越广,其对全球电力系统的“压榨”还将进一步凸显。

如何应对AI耗电问题?

“最直接的解决方案是从供应端入手,不断增加供电量,以解决AI耗电问题。”刘延嘉表示,风电、光电及储能技术已经成为重要突破口,并取得了长足的发展。

在需求端,包括算法优化、硬件改进和能源管理等方面都有节能潜力可以挖掘。算法优化可以在不显著降低AI性能的情况下,减少计算量和能耗。刘延嘉建议,包括芯片在内的硬件改进,是解决AI耗电问题的重要途径,未来量子计算、光子计算等新型计算技术也可大幅提升计算效率,减少能耗。

此外,刘延嘉介绍,在AI数据中心能源管理上,积极转向可再生能源供电、使用先进的冷却技术和智能电力管理系统,都能有效降低AI的能耗。

据中国科普网

