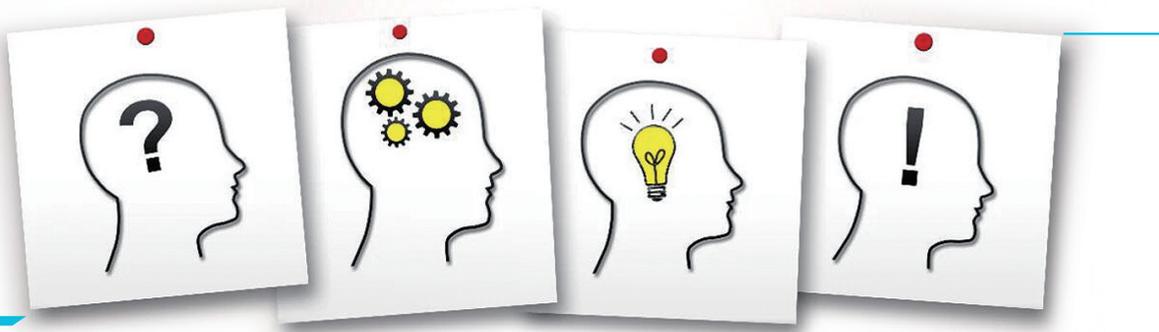




热点
聚焦



AI 制图

一心多用不是个好习惯,赶快改掉!

如今,人们的生活节奏不断提速,很多时候我们分身乏术,不得不同时做好几件事,一边和客户电话沟通着工作、一边微信和领导汇报着进展、一边还要忙着给自己饥肠辘辘的肚子点个外卖……在职场上,“多任务处理”甚至是写进简历的一项技能了。

一心多用、多任务并行,用着一倍的时间,获得多倍成果,这听起来是一种很高效又高级的任务处理方式,但是事实真的是这样吗?

有研究发现,一心多用同时做几件事不是一个好习惯,不仅不会提高效率,并且还有可能伤脑。

一心多用降低效率,还会增加出错率

我们的大脑就像一个多线程的计算机,但计算能力有限。如果我们同时处理多项任务,每个任务被分配到的资源就会减少。这就意味着,我们对每个任务变化的反应都变得迟缓。

在一项模拟驾驶实验中,当司机边开车边打电话时,他们对突发路况的反应会变慢,说的话也会更加简单,这就是为什么你和一个开车的人打电话,他大多都是“嗯嗯”,这真不是敷衍,只是大脑真的转不过来了,他“卡住了”。

在另外一项实验中,参与者被要求在一组简单任务之间频繁切换,例如对数字进行奇偶分类或者高低排序。研究发现,在任务切换后,参与者的反应时间通常会变慢,错误率也大大增加了。

经常一心多用,会损伤大脑认知能力

多任务处理让我们的大脑能够分配的总资源整体减少,这种现象被称为“认知负荷”。任务越复杂,越需

要更多注意力,认知负荷也就越大。而这样的认知负荷,会对我们的大脑产生潜移默化的影响。

在一项研究中,为了探究一心多用对大脑的影响,研究人员扫描了75个参与实验人员的大脑,并调研了他们平时多任务处理的时间,结果表明一个人在平时一心多用的时间越久,他的大脑发生的变化越明显。他们的前扣带皮层的灰质减少了,而这个脑区和认知能力息息相关。而在之前的研究中,习惯于一心多用的人确实在有关注意力的检测中落于人后。

正因为影响了大脑的认知,学习能力也同样被影响了。对于在课堂上越来越多使用电脑、平板和手机上课的大学生们来说,一心多用是取得好成绩的毒药,有研究表明,在平常的学习中,同时用平板、手机等处理多项任务的学生GPA(成绩平均绩点)会更低。当然不仅仅是对于大学生,对于婴儿和小学生也是一样,在写家庭作业或者玩玩具的同时看电视,对于他们的成绩也会带来负面影响。

更令人吃惊的是,在一项针对318名受试者的研究中,平时一心多用更多的人更容易感到焦虑和抑

郁。这下真不是一般的问题了,本来以为一心多用早点干完工作可以开心点,结果这下雪上加霜了。

注意这四点,办事效率高

那我们应该怎么做呢?希望下面的四点建议能帮到你。

1. 专注于单一任务:尝试在一定时间内专注于一项任务,减少任务切换的频率。通过设定专注时间段,可以提高任务完成的效率和质量。

2. 设定优先级:列出任务清单,按照重要性和紧急程度排序,逐一完成。优先处理重要且紧急的任务,可以有效减少压力和焦虑感。

3. 休息与放松:定期休息,给大脑充足的时间恢复和整理信息。短暂的休息可以帮助大脑重新集中注意力,提高后续工作的效率。

4. 减少干扰:在工作或学习时,尽量减少外界干扰,如关闭不必要的通知和社交媒体。创造一个安静的工作环境,有助于提高专注力和工作效率。

所以尽量别一心多用了,在有条件的情况下,一次只干一件事,因为事情总会一件一件地干完的,保护自己的大脑。(来源:人民日报)

生活解密

到底什么是预制菜?

连日来,预制菜话题引发全民关注,到底什么是预制菜?

2024年3月,市场监管总局等六部门曾联合印发《关于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展的通知》(以下简称《通知》),其中明确了预制菜是以食用农产品及其制品为原料,经过工业化预加工制成,需加热或熟制后方可食用的预包装菜肴。同时指出,速冻面米食品、方便食品、盒饭等主食类产品不纳入预制菜范围。

国家高级公共营养师、首都保健营养美食学会理事李东焯表示,预制菜有四个特点:

一是经过工业化预加工,因此餐后厨小规模制作的菜肴不属于预制菜;

二是加热或熟制后方可食用,开袋即食食品,以及可直接食用的蔬菜(水果)沙拉等凉拌菜也不属于预制菜;

三是预包装,企业生产预制菜应当依法取得食品生产许可,符合国家有关法规,要有统一的包装和标签,无包装的餐饮半成品不在预制菜范畴;

四是菜肴属性,仅经清洗、去皮、分切等简单加工未经烹制的净菜类食品,属于食用农产品,不属于预制菜。

那么,“中央厨房半成品”是预制菜吗?根据《通知》,中央厨房制作的菜肴,即所谓“中央厨房半成品”,亦不纳入预制菜范围。

李东焯表示,预制菜的食品标签必须标注为“预制菜”,可以在市面上销售。而餐饮企业中央厨房的菜肴,只针对自家门店,属于企业内部供应,不能进入市场流通。

“此外,中央厨房可加工制作的品类范围更广,除成品菜肴外,排除在预制菜外的净菜类食品、主食类、凉拌菜等,都可以是中央厨房的半成品。”李东焯说。(来源:科普时报)

自然科学

谁给月亮披上红色“滤镜”?

很多人对近日月全食充满兴趣。刷屏的“红月亮”给大家带来了不寻常的惊喜。“红月亮”,在特定的地区大约每2到3年才出现一次。谁给月亮披上了一层红色“滤镜”?北京天文馆首席科普专家寇文对此作出解释。

当地球、太阳、月亮三个天体运行到严格排成一条直线时,地球挡住了太阳射向月亮的阳光,月亮完全钻进地球的影子。月亮本应遁入彻底的黑暗,但奇妙的一幕发生了——部分太阳光通过地球浓厚大气层的折射、散射,投射到了月亮上。

寇文解释,太阳由红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七色光组成,每种光的波长不同,而地球与月亮之间的平均距离为38万多公里,这个距离恰好使得红光这个波长的光能够更多地折射、散射到月亮上。而月全食的“红妆”也并非一成不变。根据寇文的观测经验,有时候月全食的颜色可能会呈现橙色,有时候可能偏向古铜色,甚至咖啡色。

谈及将天文现象与人间祸福绑定的思维范式,寇文认为,它反映出人类在面对异常、未知事物时产生的本能恐惧,在全球多元文化中均有体现。但科学与历史一再证明,用天象推演人间祸福,往往缺乏科学依据。

现代天文学正在改写这一认知框架。科学家已能精准预测月食、日食、流星等各种天象,普通人甚至能通过各种天象软件提前预知天象的效果图。过去面对异常天象的恐惧,如今消散在了人人热衷的“朋友圈月全食摄影大赛”中。(来源:中国青年报)

科普新知

测试发现:AI生成答案超三成不可靠

据英国《新科学家》周刊网站9月16日报道,生成式人工智能(AI)工具及其驱动的深度研究智能体和搜索引擎经常给出缺乏依据和存在偏见的说法,它们引述的资料并不支持这样的说法。一项分析得出了上述结论,它发现,AI工具提供的答案有大约三分之一缺乏可靠资料的支持。对开放人工智能研究中心(OpenAI)的GPT-4.5来说,这一比例更高,达到47%。

赛富时公司AI研究部门测试了

一些生成式AI搜索引擎,包括OpenAI的GPT-4.5和GPT-5、You.com、“解惑”和微软的必应聊天。此外,他们还测试了5个深度研究智能体:GPT-5的深度研究功能、必应聊天的深度思考选项以及You.com、谷歌“双子座”和“解惑”提供的深度研究工具。

他们要求不同的AI引擎回答303个问题,评价AI的回应使用了8个指标。问题大致被分成两组:第一组包含一些有争议的问题,以发现AI回应中的偏见;第二组用于检测

一系列领域的专业知识,包括气象学、医学和人机交互。

总的来说,AI驱动搜索引擎和深度研究工具表现得相当差。

研究人员发现许多模型给出了过于片面的答案。必应聊天搜索引擎给出的答案有大约23%包含缺乏依据的说法,而You.com和“解惑”AI搜索引擎的这一比例为31%左右。GPT-4.5给出的缺乏依据的说法更多,为47%,而“解惑”深度研究智能体的比例高达97.5%。(来源:参考消息网)