

玩电子游戏能“训练”智商? 扯淡!



Pen News
潘文军
编译专栏

智商是天生的还是后天培养的? 那些天生智商平庸者有没有可能通过后天的培养大幅度提高自己的智商? 日本任天堂电子游戏公司宣称,自己开发出的“智商训练”游戏能提高人的智商、记忆力,甚至能预防老年痴呆,但欧洲的专家小组发表声明:纯属扯淡。

大多数人的脑袋有点迷糊

你会如何表述你此时此刻的精神状态? 警觉、犀利、清楚? 还是有一点点迷糊,想不起来某个演员那该死的名字,而就在上周,你刚刚看过他主演的影片。

可悲的是,经过积年累月的损耗之后,大多数人的大脑处于后一种状态,我们无法记住刚刚接触过的名字,也无法记住刚刚经历过的日子,简单的数字游戏和填字游戏都让我们筋疲力尽。年龄并不是我们唯一的敌人,长期不断的压力、持续的劳累过度、不健康的生活方式、短信和网络等外界信息的不断轰炸……所有这些因素纠缠在一起,使我们疲惫不堪,甚至痴痴傻傻。

如果这仅仅影响我们在办公室里的表现以及帮孩子做数学家作业的能力,我们只会感到稍许不快而已。但让人担心的是,这很可能是我们滑向痴呆深渊的第一步。

电子游戏可以“训练”智商?

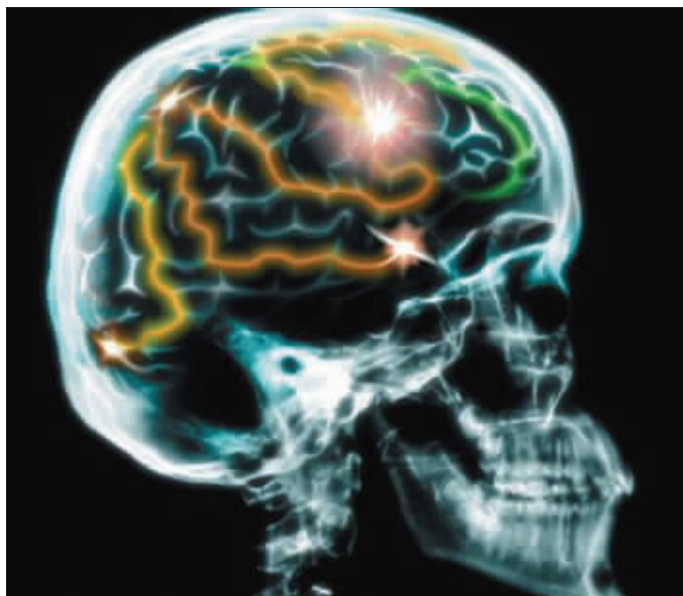
在过去的几年里,针对人们对痴呆的恐惧,一个利润丰厚的行业诞生了。一种叫做“智商训练”的电子游戏大行其道,只要你花100

英镑接受游戏训练,你不仅能提高记忆力和认知能力,还会远离老年痴呆。这场智商训练“革命”的先锋是日本游戏巨人任天堂公司开发的“教育性娱乐”游戏,比如“大智商学术”和“智商训练”。任天堂公司宣称,这两款游戏能促进血液流向大脑,提高人的“实际智商”,而且,这两款游戏对于急需提高智商的儿童和健忘的大人一样有用。

任天堂公司还说,这些产品可以帮助用户“提高两到三倍的记忆力”,使用这些产品,年长者甚至可以拥有“60岁的身体,30岁的心”。在任天堂的网站上,开发了“智商训练”游戏的日本神经科专家川岛隆太说:“你越是用一种充满挑战的方式使用大脑,它就越好。”这两款游戏在全球已经卖出超过9000万套,买主中不乏妮可·基德曼和切丽·科尔这样的知名人物,看上去,这两款游戏确实有用。

专家称电子游戏无明显作用

事情真的像日本人说的那样吗?越来越多的批评者认为,这又是一起经典的伪科学广告代言的例子。去年1月,一份针对67名10岁儿童的研究表明,他们的智



玩电子游戏能“训练”智商没有科学依据

商并没有因使用任天堂的游戏而有显著提高。法国雷恩大学认知心理学教授阿兰·列尤里说:“从技术上讲,任天堂的游戏是块宝石,作为一款游戏,它很好。但从科学角度来看,它是个不折不扣的庸医。”

列尤里教授认为,要想提高智商,认真完成家庭作业、多读书、玩填字游戏或数字游戏、看纪录片而不是肥皂剧等都是行之有效的方法,这些方法的效果不亚于建立在电子游戏基础上的所谓“智商训练”计划。在他的实验中,他把儿童分为四组。前两组采用了任天堂的“七周记忆力培训课程”,第三组用铅笔和纸进行拼图,第四组

正常上学。结果发现,使用任天堂产品的孩子并不比其他孩子智商提高得快。他们的数学成绩平均提高了19%,用纸币拼图的孩子也提高了这么多。

也许是为了进一步打击任天堂,一个包括顶级神经科专家在内的专家委员会去年宣称,未发现游戏有助于提高记忆力或者预防老年痴呆之类的病症。专家说:“人们如果喜欢打游戏,那无可厚非,但游戏并没有提高智商的功能。”

锻炼身体有益智力

那么,“智商训练”究竟只是一个传说?还是有其他办法可以提高我们的智商?一本新书也许会对

我们有所启发。这本新书提出了100个锻炼智商的方法,包括做数字游戏、拼图等等。

该书作者说,人们经常练习一件事,就会在这件事上越做越好,这一点很容易理解;但人们经常练习一件事,却在另一件事上越做越好,这就很难让人理解了。

其实,人是一个整体。有充分的证据证明,提高智商的最有效的途径是身体、社会 and 情绪的有机组合。有研究发现,让老年人避免患上老年痴呆的最好方法是读书、下棋、玩乐器以及跳舞等活动。其中三项都是针对身体而非精神的活动。

这就引出了另一个关键点:让大脑保持巅峰状态的最好方法是锻炼身体而非锻炼精神。如果身体不好,大脑供血不足,脑细胞就会死亡,就会造成智力衰退。所以锻炼身体是最好的让大脑保持良好工作状态的方法。

相关链接

关于大脑的荒诞说法

1. 多喝水能让大脑反应灵活。虽然水合作用不充分确实会影响大脑的工作,但人一天需要喝8杯水的说法纯粹是胡说八道。如果缺水,我们会感到口渴,我们的身体会自动提醒自己补水。另外,我们从食物中获得了充足的水分,根本不需要一天喝上8杯水。

2. 我们只运用了大脑的10%。这条被经常引用的“至理名言”同样是胡说八道。事实上,我们每天都在使用整个大脑。对于大脑活动的研究表明,再简单的任务也需要调动整个大脑才能完成。

Homelike 家居乐

装修购材一体化家居连锁超市



现代快报 十大尊享小区 极速抢购

18小时限时 4月10日—11日

银河湾·福苑、托乐嘉花园、东渡国际青年城、栖园、学仕凤凰苑、
奥体新城、西堤国际、翠屏国际城、
德基紫金南苑、山水风华

家居乐装饰

完整家装 Complete Renovation
放心又省心

瓷砖 卫浴 全场满 800元

送 128 元现金券 (全场通用)

尊享小区优惠独享

- 4月10日—11日, 18小时极速抢购……抢到就是赚到! 报名电话: 68133030
- 报名参与活动, 可获赠200元现金券, 可购买瓷砖、卫浴、木建、地板品类
- 店总专属服务: 享受免费送货, 免费上楼及家居乐店总VIP服务
- 家装课堂为您解析完整家装

- 电器满100元送10元现金券, 全场通用
- 地板/水槽满800元送80元现金券, 全场通用

个别品牌及特价品牌除外

家居乐建材超市 咨询热线: 68133030 68133026 家居乐装饰公司 咨询热线: 68133065 68133066

www.homelike.com.cn

地址及乘车路线: 建邺万达广场(金陵国际家居负一楼)

乘 7/37/39/56/57/61/63/82/113/152/307/312 路江东万达广场下

家居乐装饰仙林店: 咨询电话: 85792432

地址: 仙林新城商业广场 A17 门面(港华燃气旁)