

## 解锁大脑潜能 掌握抗压秘籍

南沙科普游“脑机交互,趣味竞技”活动圆满落幕

6月2日,由广州市南沙区科学技术协会主办,广州塔阿尔法探索营地、大脑与潜能实验室承办,广州市第二中学南沙天元学校协办的南沙科普游系列活动——“脑机交互,趣味竞技”圆满落幕。亲子家庭齐聚广州市第二中学南沙天元学校,共同体验了一场融合尖端科技与脑科学知识的“大脑觉醒之旅”,在探索与实践满载而归。

### 压力感知初体验 叩响大脑探索之门

活动伊始,“压力感知小游戏”瞬间点燃现场热情,成功激发参与者的浓厚兴趣,引领他们步入这场奇妙的大脑探索之旅。孩子们化身小小神经科学家,通过趣味测试,亲身体验并探究大脑在压力情境下的“肌力”反应。现场一位孩子兴奋地说:“这个游戏太有意思了,感觉就像在和自己的大脑玩捉迷藏,我想看看它在压力下到底有多厉害!”这场初体验,让参与者们直观感知到大脑状态变化的奇妙,

为后续深度探索奠定了科学认知基础。

### 冠军心态解析 揭秘抗压核心技巧

科普导师以智慧引路人的角色,为参与者带来了一场关于“冠军心智模式”的深度剖析。他以奥运冠军谷爱凌和杨倩在赛场上的稳定发挥为例,深入浅出地剖析了背后蕴含的科学原理。“压力即动力”的认知重塑,为参与者打开了全新视角。在案例学习中,大家不仅深刻理解了这种思维的转变,更重要的是掌握了一项“冠军级”抗压核心

技巧——科学的呼吸训练与冥想方法。一位家长感慨道:“以前总觉得冠军离我们很遥远,没想到他们的成功背后还有这样科学的训练方法,这些技巧对孩子以后应对学习压力肯定很有帮助。”

### 脑机接口大挑战 科技魅力震撼全场

最激动人心的时刻莫过于“脑机挑战赛”!孩子们佩戴上先进的脑电波设备,瞬间化身科技小达人,亲身体验马斯克同款的脑机接口技术,感受科技与大脑的奇妙碰撞。

在专注力PK环节,大屏幕上实时跳动的专注力数值,如同思维的脉搏,牵动着全场目光,惊叹声此起彼伏。孩子们全神贯注,努力让自己的大脑保持最佳“在线”状态,竞争异常激烈。“我感觉自己的大脑像超级计算机一样,太酷了!”一位少年看到自己的进步时欢呼雀跃。

放松力PK则让现场瞬间安静下来,大家都沉浸在努力“放空”自己的世界里,试图成为最快稳住情绪波动的人。而意念

赛车终极对决更是将气氛推向了高潮,孩子们屏息凝神,用“意念”驱动屏幕上的赛车风驰电掣冲向终点。看着赛车在自己的“意念”控制下加速、转弯,孩子们脸上洋溢着自豪和兴奋的笑容。家长们也被这紧张刺激的竞技场所震撼,纷纷拿出手机记录下这激动人心的科学瞬间。

### 明星同款大脑SPA 高效焕活身心能量

在专业导师的耐心引导下,亲子家庭共同体验了明星学霸都在用的高效休息法——非睡眠深度休息术(NSDR)。短短10分钟的沉浸式冥想,宛如一场为大脑精心准备的“深度清洁”。

部分参与者的脑机数据报告显示,这10分钟的冥想相当于大脑深度休息了30分钟。通过这次体验,参与者们学习了如何通过呼吸调节和深度放松,快速清除大脑“代谢废物”,恢复专注与平静。

### 考试季减压锦囊 实用秘籍助力成长

在“考试季专属答疑”环节,科普导师化身贴心的“智慧锦

囊”,倾囊相授日常提升大脑表现的方法和考前冲刺减压的实用策略,耐心解答了家长和孩子们最关心的实际问题。从科学的学习方法到考前的心理调节,每一个建议都切实可行,立足科学。孩子们认真地记录着这些实用秘籍,为即将到来的考试做足准备。

本次活动不仅是一次新奇酷炫的科技体验,更是一次科学认知自我、提升心理韧性的实践课堂。通过脑机接口技术直观呈现大脑状态,结合脑科学理论、奥运冠军案例和易操作的呼吸训练等实用抗压技巧,参与者们深刻理解了大脑的潜力与调节方法,特别是在应对学习压力、考试焦虑方面,获得了宝贵的“科学武器”。

在脑电波的闪烁中,我们看见了思维的力量;在科技与教育的融合里,我们共同解锁着青少年面向未来的无限潜能!未来,南沙区科协将秉持“科普为民,科技赋能”的理念,将高精尖科研成果转化为普惠型科普资源,有效搭建起公众理解科学、亲近科技的桥梁。

来源:南沙区科协、广州塔阿尔法探索营地、大脑与潜能实验室

## 跟着博士做实验,点燃佛山青少年科学梦

本报讯(记者 刘肖勇)为深化青少年科学素养培育,6月9日,一场别开生面的“蝴蝶兰自发光基因导入实验”自然科学研学活动在佛山鲲鹏现代农业研究院精彩上演。此次活动由南海区科学技术局(南海区科学技术协会)与佛山鲲鹏现代农业研究院联合主办。20余名石门中学学生与教师走进农业科研平台,在农业专家带领下亲手完成蝴蝶兰自发光基因导入实验,开启一场前沿生物技术的探索之旅。

活动突破传统科普模式,以“理论学习+动手实践”双轨并行。在研究院科研团队指导下,学生们首先系统学习农业生物安全规范,参与制备实验所需的材料。通过“蝴蝶兰自发光瞬时

转化”科普讲座,深入理解植物自发光和基因瞬时转化原理。随后,学生分组进入鲲鹏研究院科研实验室,在鲲鹏研究院王培培课题组团队“手把手”教学中完成操作,亲身实践将真菌自发光基因导入植物的尖端技术。

“原来发光的蝴蝶兰不是魔法,是科学!”参与实验的罗同学兴奋地展示自己的实验记录本。活动聚焦现代农业科技前沿,将中学生物课本中的DNA、基因表达等抽象概念,转化为可操作的实验项目。研究院开放分子生物学实验室、组培室等核心科研区域,让青少年“零距离”接触超净工作台、高速冷冻离心机等专业设备。

佛山鲲鹏现代农业研究院是由中国农业科学院与佛山市

人民政府、南海区人民政府合作共建的新型研发平台。自成立以来,该院不仅在科技攻关和产业发展方面成绩斐然,还积极推动科普传播,成效显著。作为活动主办方,该院副院长孟丽君表示,接下来,研究院将依托其在动植物探究、微生物实践、AI智能应用、基因技术科普等领域的经典课程优势,举办更多前沿农业科技科普活动,让更多中、小学生参与其中,走进自然、了解农业、热爱生命,培养他们的思维认知、动手能力与实践精神,激发他们的创新思维,为未来国家“科技兴农”战略培养后备人才,夯实农业现代化发展的根基。

南海区科学技术局(南海区科学技术协会)相关负责人表



现场教学

主办方供图

示,本次活动是南海区“矢志创新发展、建设科技强国”主题科技活动周的重点项目内容,也是“科研机构+基础教育”深度融合的创新实践,“我们依托南海区科创平台资源,让博士走进科普

教育一线,破解传统科普重展示轻实践的短板。”通过搭建科学家与青少年的对话桥梁,不仅激发了学生探索热情,更种下了科技报国的理想种子。