

边学习边听音乐,效率会降低吗?

□张真

音乐心理学认为,在不同环境下,不同音乐对不同人群可能造成不同影响。



音乐对工作有何影响

心理学家对“音乐对工作效率的影响”可谓争论了许久许久。其实,正方也好,反方也好,摆出的证据都是OK的,问题是:不同的音乐对不同岗位上、不同工作性质的人的工作效率,有着不同的影响。

我们把工作性质分放在两个独立的维度上分析:
脑力密集型劳动 VS 机械重复型劳动
思维发散型劳动 VS 思维聚合型劳动
首先来看第一个维度:
所谓的“脑力密集型”,简单讲就是对脑力和智商要求都很高的工作,这里面包括高强度逻辑思维和对注意力的严峻考验。
所谓的“机械重复型劳动”,就是在一段时间内持续完成重复的、单一的、较为简单的工作任务。
注意:别把前者和办公室职员画等号,也别把后者和流水线工人画等号。同一个员工在完成不同的工作时,可能进行的劳动性质也不同。
就比如学校老师:在做课程设计、上课过程中时,是在进行脑力密集型劳动;而在批改作业和考卷时(特别是那种有客观正确答案的题目),是在进行机械重复型劳动。
研究发现:背景音乐能提升机械重复型劳动的工作效率,但对脑力密集型工作者是一种干扰,和音乐风格无关。
再来看第二个维度。如果我们把工作看作一个解决问题的过程,那么我们需要两种技能,一是“发散”,二是“聚合”。
发散型思维:面对一个问题和困境,短时间内能枚举尽可能多的解决方法和途径,对创造力的要求极高。
聚合型思维:在既存的众多解决方法和路径中,快速锁定一个最优解的能力。对逻辑思辨和注意力要求极高。
发散和聚合的能力的确都很重要,但兼具的人少之又少。

浪漫风格音乐有助撩妹

来自法国巴黎大学的心理学家 Nicolas Gu é guen 一直以来都有这么个猜想:浪漫风格的音乐,会促进浪漫爱情,特别是对女性而言。
为了证明这一点,Nicolas 带着他的研究团队开展了实验,实验中所有女性参与者都是18~20岁的妙龄女子。
首先,研究人员让大家作了一些选择,最后选出的公认最动听浪漫情歌是《Je l’aime à mourir(爱她至死)》,演唱者 Francis Cabrel;公认的最动听中性歌曲(歌词中不体现爱恨等情绪的歌)是《L’heure du th é (下午茶时间)》,演唱者 Vincent Delerm。
下一步,研究人员再另外请来了18位女性,给她们看了12位不同男性的照片,并让她们给每位男性的“吸引力”打分。然后根据女性打分的平均值,研究人员选出了这12个男性中,最靠近“吸引力平均分”的一位来到实验室。也就是说,这是一位“颜值不出众但也不丑,相貌平平”的男性。
研究人员告诉这位最靠近平均分的男性:
接下来我们会让你和88位妙龄女子玩“速配”游戏,我们会在一个房间准备好一盘饼干,你就和她一起品尝并评价这款饼干的口味。
然后聊聊天,整个过程大概3~5分钟。时间到了之后,你要问坐在你对面的女性:“我们谈得很愉快,你这个人也非常好,

其他有趣的音乐心理学研究

■谁说伤心的人别听慢歌
“情绪管理”是大家听音乐的首要原因之一。一般的“常理”理解是:开心的快歌是和好心情相关的,所以听快歌可以让心情变好,慢歌则正好相反。但事实真是如此吗?没那么简单。
来自日本东京艺术大学的研究人员发现:人们对慢节奏伤心歌曲,会滋生一系列情感知觉。这些从旋律和歌词中感知到的情绪,有正面的也有负面的,而听歌者一般会放大对积极情绪的感知,从而获得安慰和力量。
■听音乐可以提升智商
光听不行,还得练。哈佛大学对8~11岁孩子调查研究发现,在课堂学习之余,接受额外音乐训练的孩子,和同龄的孩子相比,在语言智力和非语言智力(比如视觉和听觉辨析能力),都有显著提升。

■音乐有颜色吗
人们听到不同风格的音乐时,会自然而然想起不同的颜色。比如:听到伤心的慢歌,会想起比较黯淡、深邃的颜色;听到开心的快歌,会想起鲜艳、明亮的颜色。到底是音乐里有颜色,还是颜色里有音乐——都不是。
美国加州大学伯克利分校的心理学家研究发现,人们会把音乐和情绪相联系,也会把颜色和情绪相联系,所以是情绪把音乐和颜色联系在了一起。
■听音乐对心脏病病人有舒缓的治疗效果
来自美国 Drexel 大学医学院的 Bradt 和 Dileo 两位学者调查研究了1500位心脏病患者的治疗情况,发现在他们的心脏病治疗过程中如果有音乐播放,病人的心跳、血压、和焦虑情绪都得到了显著控制。

“初产蛋”怎么就成了“聪明蛋”

□云无心

初产蛋是“聪明鸡蛋”吗?
不经意间,现在的市场上,出现了“初产蛋”(也叫“初生蛋”“开窝蛋”),被定义为“小母鸡在开产前30—60天内,所产的第一窝蛋”,商家宣称,“初产蛋”“营养含量较常见鸡蛋高”“被称为‘聪明鸡蛋’”,于是它们虽然个头小,但价格比普通鸡蛋高得多。

初产蛋的性质:“一生精华”纯属“玄学”

商家号称初产蛋“乃母鸡一生精华之精”,纯粹是一种梦呓。
成年以前,小母鸡吃喝的目标就是为了长大成熟,此前“一生的精华”是它的身体,要获得它“一生的精华”得把它吃掉才行。母鸡产蛋是排卵,只是成年之后正常的生理活动而已。这种生命活动,是以不影响母鸡的身体健康为基础的。对于母鸡来说,形成一个鸡蛋,跟工厂里把原料拼装成一个产品,并没有本质区别。所谓的“初产”,就类似于一条新的生产线进行调试。因为生产线的软硬件还没有磨合好,所以一会儿能生产一会儿又停工,跟“积蓄营养”没有什么关系。初产蛋之所以小,也是因为,生蛋跟调试生产线一样,还没有掌握最佳的“原料配比”和“工艺参数”。
另一个卖点卵磷脂是细胞膜的组成成分,具有重要的生理功能。但是,这跟吃了卵磷脂就能“促进肝细胞再生、促进大脑发育、增强记忆力、补充大脑营养”是两码事。即便是初产蛋中的蛋白质和卵磷脂含量真的要超出普通鸡蛋,也不能推论它是“聪明鸡蛋”。

初产蛋的营养:“量”的差异造成误解

初产蛋“营养高”这一说法,是缺乏根据的,具体初产蛋的营养成分如何,还是要用数据来说话。
推崇初产蛋的人,喜欢引用中国农大在2009年发表的一项研究。那项研究比较了三个品种的母鸡初产、峰期(42周)和晚期(70周)的时候所产鸡蛋的营养成分。结果发现,各个品种在不同周龄所产的蛋,在蛋黄比例、蛋白比例、蛋黄、维生素E含量都有“显著性差异”。其中,各品种的鸡蛋中维生素E的含量在初产蛋中最高,42周最低,然后72周又升高。
因为这个“显著性差异”和“维生素E在初产蛋中最高”,一些人就解读为“科学数据证实了初产蛋营养价值更高”。但是,维生素E只是鸡蛋中的一种营养成分,鸡蛋甚至不能算是它的优秀来源。一个鸡蛋所含的维生素E,不到每天需求量的5%。它的成分高点低点,对于鸡蛋本身的营养价值并没有多大的影响。而鸡蛋中含量丰富的维生素是B族,不同周龄的鸡蛋没有明显差异,反倒是不同品种的鸡蛋显示出了一定的差异。

这项研究还比较了蛋清和蛋黄占整个鸡蛋的比例。在各个品种的鸡蛋中,初产蛋的蛋清比例要高于后来的鸡蛋。不过,鸡蛋清比例高表示营养更好呢还是更低?营养学家们也没有明确的答案。很多营养学家认为,蛋黄中含有各种维生素和矿物质,营养物质的含量超过一半,而蛋清中除了10%左右的蛋白质其他都是水,所以蛋黄的营养价值更高。按照这个标准,蛋黄比例低的初产蛋,营养价值就不如后来的蛋了。
这项研究又比较了其他的一些营养成分含量。简而言之,不同品种、不同周龄的母鸡,所产的鸡蛋会有一些的差异。有的是这种成分高,有的是那种成分高。因为它们都是人体需要的营养成分,也就很难根据哪种成分的多寡来为它们的“营养价值”分出高下。
一种食物的营养成分含量会受到很多因素的影响。比如鸡蛋,除了母鸡的品种、周龄,还有饲料、健康状况、饲养条件,这些条件都可能会对某些成分的具体数值,产生一定的影响。但是,这种影响通常只是几个百分点的差异,去纠结这种微小差异对健康的影响,并没有什么实际意义。
简而言之,“初产蛋”只不过是一个营销噱头,所谓的“营养价值高”,也只是信口开河之后曲解科学数据而已。
更重要的是,食物的营养并不仅仅取决于在食物中的“含量”,更重要的是取决于摄入的“总量”。所以,即便一种鸡蛋的某种营养成分,比另一种高了一点,你特别在意这种营养成分,以至于要花比这个“一点”高得多的价格去购买它,这是一件很不划算的事情。

