

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:别把前者与办公室职员画等号,也别把后者与流水线工人画等号。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:在做课程设计和上课过程中时,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。

不过如果团队协作,只要一个团队中同时具备发散者和聚合者并且紧密合作,整个团队一样可以所向披靡。

不过,研究发现,虽然背景音乐(特别是节奏欢快的)对发散型思维和创造力有提升作用,而聚合性思维和脑力密集型思维一样,会在大脑高度集中运转的过程中受到音乐的干扰,无论是何种风格的音乐。

所以,如果你在同一个办公室里协作,发散者想听音乐的时候,请记得务必戴上耳机,不然若是干扰到了团队中其他伙伴的聚合思维,你们的整体工作效率还是会受到影响的哦。

研究人员还发现:音乐外放的人,他自己受到的音乐干扰程度,低于周围其他听到音乐的人被干扰的程度。

这是因为:你自己放的音乐,是什么类型、什么旋律和歌词、播放顺序和音量控制等等,你自己都有很清楚地了解和预期+控制权,而周围人都是被动地要在努力工作和过滤背景音这两件事情上耗费精神,所以比你累得多啊。

看完听音乐对工作效率的影响,那边听音乐边学习,会有怎样的效果呢?

其实你应该已经想到了:学习本身就是一种脑力密集型劳动,音乐大多都是干扰。

另外,环境对学习效果是非常重要的。假设你还是在在校生,虽然我们并不主张应试教育,但考试真的是你的必要之路。请问:考试的时候你可以听音乐吗?当然不行。

所以,如果你平时看书、做题时养成了有背景音乐的习惯,考试的时候突然耳边空荡荡,加上周围一整个教室奋笔疾书的声音,这种环境的巨大变化,对你的考场发挥是非常不利的。

各位高精尖的脑力劳动者、逻辑思维领跑者,请记住:对你有帮助最大的背景音乐,就是安静!

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)是《L'heure du thé(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,

我在想,你愿不愿意把你的电话号码告诉我,下星期我可以约你出来找个地方喝点东西?”

研究人员把妙龄女子分成两组,第一组女性在和男性的速配聊天过程中,房间里播放着那首浪漫情歌《Je l'aime à mourir》;第二组女性在和男性的速配聊天过程中,房间里播放着那首同样动听但是歌词内容无感情色彩的《L'heure du thé》。

结果呢?第一组女性中,同意给那个男人留下手机号码的人有52.2%;第二组女性中,同意留下手机号的只有27.9%。

在另一项花店实验中,Nicolas发现,店里播放着浪漫情歌的时候,比起其他风格背景音乐,男性为女性买花时的消费金额更高(而同样的消费多寡却没有在女人买花的时候体现)。

其实,心理学家会特别研究音乐和爱情之间的关系,事出有因。根据 OkCupid(“Ok 丘比特”,美国最流行的线上约会网站)2017年公布的一项长达4年、参与人数多达30000以上的调查数据显示:人们对自己理想中另一半的兴趣爱好中,最看重的是音乐,其次是电影。

当然,这些调查啊研究啊就算再牛,也不能证明浪漫音乐是浪漫爱情的充分条件。就算一个男人成功撩到了他喜欢的女人,还是要靠长远的真诚和努力,两人才会有下文的。

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,会滋生一系列情感感觉。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、中期(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。

