

魔鬼心理实验室为您介绍

开车时听音乐到底好不好?

一边开车一边听音乐对许多司机来说司空见惯,尤其是年轻司机喜欢开车时听节奏很强的音乐,有些人还喜欢把音量调得很高,声音震天响,仿佛汽车都随音乐的节奏而抖动。还有些司机把汽车当移动的卡拉OK间,喜欢跟着音乐唱着跑调的歌,自得其乐。甚至有调查发现对于许多人而言,汽车是他们听音乐最多的地方。

说到听音乐的目的,有人认为一边开车一边听音乐有助于集中注意力,有的人认为可以驱除疲劳和睡意,还有人认为听音乐可以带来好心情。那么,一边开车一边听音乐到底好不好?今天,魔鬼心理实验室特地为您介绍几个最新的研究。



图 慧欣

听音乐是集中注意力还是分散注意力?

1

最新的一项研究专门针对这个问题进行了实验,研究人员招募了85名年轻人,他们平均年龄17岁,平均驾龄7个月。他们的任务是在熟悉的道路上开车,车上有一位研究人员,该研究人员负责记录司机的每一个错误,比如超速、抢道、单手驾驶等等,一旁的研究人员会一一地记录下来。

实验分为三种情况:

第一种情况:开车时不听任何音乐。

第二种情况:开车时听音乐。音乐是由开车人自己选择,因此是时下流行的音乐,多半是节奏强烈的舞曲或是电脑合成的音乐。

第三种情况:一边开车一边听音乐。但是音乐是研究人员提供的“安全”音乐。

毫无疑问,相比研究人员提供的“安全”的音乐,或是什么也不听,开车的年轻人当然更喜欢他们自己挑选的音乐。但是实验结果表明,一边开车一边听他们自己挑选的音乐,驾车人更容易犯错误,他们开车更有攻击性,也更容易分心。

有趣的是,该实验表明开车的时候听由研究人员提供的音乐要比不听任何音乐还要安全。

听音乐能不能抗疲劳?

2

开车听音乐的另一个主要原因是抗疲劳、驱赶睡意,那么音乐能不能真正起到这个作用呢?有两项研究对此进行了探讨。

第一个研究邀请16位年轻人来参加这个实验,实验的前一晚只允许他们睡5个小时,第二天的下午他们被要求在一个互动的环境下假设模拟驾驶汽车两个小时,模拟器显示的汽车驾驶的驾车半小时后,他们接受以下三种处理:

- 汽车空调对着司机的脸吹冷风。
- 听司机自己选择的音乐或广播。
- 什么也不做。

之后对司机的瞌睡程度进行问卷打分,同时对他们的脑电波进行测量。驾驶事故(比如开到了人行道上)由模拟系统自动记录。

结果表明,1)与什么也不做相比,听音乐能够使司机感觉自己的困意降低了,而吹冷风只能起到短暂而不显著

的作用。2)但是,脑电波测量显示,听音乐和吹冷风之间并没有什么差异。3)从行车事故看,听音乐和吹冷风也几乎没有效果,只是听音乐在前30分钟有轻微的降低行车事故的作用。

既然听音乐和吹冷风不管用,因此,另有学者采用类似的方法测试专门的功能性饮料是否对睡眠和疲劳有作用。

该研究邀请12位年轻人参加实验,实验前只睡5小时,同样是在模拟系统上进行驾驶,驾驶时间是在第二天的2点到5点。所有司机先驾驶半个小时,然后停下来接受两种处理:

- 饮用专门调配的功能性饮料(成分为蔗糖、葡萄糖、80克咖啡因、牛磺酸、葡萄糖醛酸内酯、维生素)。
- 饮用味道和容量和上述功能性饮料相同的安慰剂饮料。

之后对司机的瞌睡程度进行问卷打分,同时对他们的脑电波进行测量。驾驶事故(比如开到了人行道上)由模拟系统自动记录。

结果表明,该功能性饮料能够显著地降低司机的瞌睡感并显著地降低交通事故,有效时间为1个半小时。

魔鬼心理实验室主持人

张结海 实验心理学家,在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文,提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师,法国政府青年社会学精英学者,CNRS 国家科研中心客座研究员。

爱的教育

天性执拗的孩子如何转变



宁宁天生就是个倔孩子,人小主意大不说,从小就喜欢与大人作对。他四岁时,妈妈给他买了双红色的跑鞋,谁知他嫌颜色不喜欢,不管妈妈怎么劝,坚决不肯穿。爸爸见了觉得这孩子这么小就不听话不行,狠狠打了他一顿,然后让妈妈把其他鞋子都藏起来,逼着宁宁只能撇着嘴,哭着穿红跑鞋去幼儿园。爸爸妈妈本来觉得这事应该就这样过去了,谁知,那双红跑鞋穿在宁宁脚上不过三天,崭新的鞋面上就被踢出个洞,鞋底也被戳破了,不用说,一定是宁宁故意使的坏。爸爸看见气坏了,拿起拖鞋劈头盖脸一顿狠打,一边打一边要求宁宁认错,可是任凭爸爸打坏了拖鞋,打累了手,宁宁就是不认错也不吭声。结果还是妈妈怕打伤了孩子,再三劝说爸爸住了手。

现在宁宁14岁了,进入青春期的男孩更加桀骜不驯。爸爸妈妈的话不听,老师的话不听,只有几个铁哥们的话才听得进。学习成绩倒也过得去,就是脾气很大,经常与其他同学闹矛盾,一言不合就拳脚相向,弄得大多数同学看见他都敬而远之。本来这样倒也罢了,可是半

年前新来的英语任课老师也是个年轻气盛的主,看见宁宁上课坐得歪歪扭扭,便批评他学习态度不认真;宁宁课堂顶嘴不服管,结果师生俩在课堂上发生了肢体冲突。最后英语老师被批评并调换了岗位,而宁宁就成了学校有名的“刺头”,老师们谁都不愿接他所在的班级课,同学家长也纷纷提意见,要求换班。搞得学校校长实在头疼,只好找来宁宁的家长,婉言劝说他们给孩子换个学校。

发生了这样的事情,宁宁父母想想给孩子换个环境也好,本来想同意转校的建议;可宁宁向来主意很大,决定还是先听听他的意见。谁知宁宁无论如何不同意转校,他表示就是要呆在原来的班级,要是转校他就再也不去学校了。爸爸妈妈不知怎么办才好,就来工作室求助。

咨询师发现,宁宁是个很有正义感的孩子,虽然天生性格比较执拗,但其实很讲道理。只是这孩子不擅与人沟通,又特别希望获得别人认可,所以一旦感觉自己不被尊重,执拗的本性加上自尊受挫的恼怒交杂在一起,就会冲动做出不理智的行为。这样的孩子天生就是头好斗的“小熊”,

父母只有以耐心与爱心包容他,才能让他发挥出自己的优势并在成长过程中自觉修正执拗个性。而父母如果以权威去压制,将会使其性格更执拗,最终走向偏执。

好在宁宁正处在性格塑造期,虽然青春期的叛逆再加执拗天性使其刚开始沟通起来有些困难,但很快,咨询师的无条件接纳化解了他内心的冰块,感觉获得充分尊重的他,变得顺从而且有自信,他内在积极阳光的能量被激发出来。两次咨询后,他主动提出自己想改变的愿望,并且在咨询师的帮助下,设立了行动目标与具体实施计划。虽然其中也有过反复,但半年后宁宁的变化让所有认识的人都刮目相看。

有一点特别要指出,就是宁宁的转变他父母也有很大的功劳。这个成功案例证明,父母自身的成长与改变,是孩子转变的重要因素。

吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。亲子博客: <http://blog.sina.com.cn/wuyuj>

张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

哮喘:秋风凉雨成诱发“帮凶”

进入秋季,冷空气频频来袭,早晚温差极大。人体和自然界也进入了“阴盛阳衰”的阶段。此时,如果外界寒气加上绵绵秋雨造成的湿气一起“夹攻”,便成了哮喘发作的“帮凶”。哮喘患者若不及时治疗极易反复发作,并给病情加重埋下隐患。

发作根源是“湿气阴邪”

对哮喘有着千年防治经验的祖国医学指出,哮喘的根源是患者体质虚寒,中医叫阳气不足,从而致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,导致“痰湿伏于内,胶结不去”。因此,每逢炎热的夏季,人体和自然界的阳气最盛之时,哮喘会处于缓解期,不易复发。但是,很多哮喘患者在酷暑季节长时间使用空调,寒气逐渐集聚在人体中。立秋过后,人体和自然界开始“阴长阳消”,一旦气候开始转凉,此时,集聚在人体中的寒气和外界的“湿气阴邪”内外夹攻,哮喘就会急性发作。因此,立秋过后对哮喘的防治是哮喘在秋冬不复发的重要保证。

勿入哮喘防治三大误区

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。第一,缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时,就以为病“好了”,不再需要治疗。殊不知,治疗哮喘关键要持之以恒,如果在急性发作时用药,在缓解期停药,长此以往,哮喘不仅不能得到控制,还容易并发肺源

性心脏病、慢性阻塞性肺病。第二,激素最有效。很多患者认为只要靠激素药剂就能控制哮喘发作。其实,长期大量使用激素不仅不利于真正控制哮喘,还会出现耐药性及诸多副作用。尤其使儿童患者出现肥胖、阻碍生长发育的骨关节并发症等较为严重的副作用。第三,追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果,就以为“治好了”,而有的患者一次治疗不见效就以为“治不好”,都不再坚持。其实,解决哮喘复发必须要治根本,每位患者的体质不同,但都必须在中医正确辨证后坚持长效治疗,才能真正取得效果。

积极配合个性化治疗

想要控制哮喘不复发,需要患者和医生的积极配合。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在哮喘急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在哮喘缓解期,哮喘患者尤需坚持治疗,利用祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从养阳、固本、补肾、润肺、健脾入手,从整体上达到温阳祛寒,修复脏腑、改善体质的效果。

此外,不同的患者受外界环境、生活习惯等多种因素的影响,病情和体质都会各有差异。因此,患者如能积极配合医生,按照自身实际情况进行个性化治疗,就能达到更好的效果。
文/舒尔

上海港华医院 呼吸内科

沪医广[2013]第04-25-C135号 自2013年4月25日至2014年4月24日止
地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057