

## 聽音樂趕走壞情緒

當開始播放音樂時，會趕走壞情緒而保持好心情。

不論你聽什麼類型的音樂，都會讓你的心情變更好！根據 Altoona 賓夕法尼亞州立大學的 Valerie N. Stratton 博士和 Annette H. Zalanowski 表示，這項發現至少對於大專生是有效果的，研究人員 Stratton 主授心理學及 Zalanowski 是教音樂的老師，他們合併兩者的專長，研究他們的學生對音樂的反應。

研究人員讓心理學系和音樂系的學生記錄音樂聆聽日記，連續兩週，另外他們也記錄在每首音樂之前及之後的心情，這項結果發表於最近一期的心理學與教育學：一個跨學科的期刊。

Stratton 於新聞稿表示，我們的學生樣本不僅顯示在聽音樂後出現更多的正面情緒，而且他們已有的正面情緒會藉由聽音樂而逐漸增強。

研究也顯示無論學生是聽搖滾樂或是流行樂、老歌、古典樂或新時代音樂都沒有分別，或是在任何一個活動期間撥放音樂如穿衣服或是開車或是否在交際時撥放，都會讓心情轉好。

在聽音樂後，心理學系的學生變得更樂觀、愉快、友善、放鬆和平靜，他們也比較不悲觀和難過，但是音樂還是不能完全緩和學生心中的恐懼，因為在聽音樂之後，他們並沒有顯示出較不害怕的情緒。

對於音樂系的學生，音樂似乎不是愛情的糧食，Zalanowski 於新聞稿表示，除了愛，在聽完音樂後的每一個正面情緒在強度上皆增加，同時大部分的負面情緒顯示頻率降低，除了悲傷、憎恨、和挑釁等情緒，不是保持相同就是有輕微的增加。但是這些心理學系的學生和音樂系的學生相像處多於相異處，當提到對聽音樂的偏愛，兩者皆一面倒地選擇搖滾樂。

資料來源：國際厚生健康園區