

國立新竹高級商業職業學校學生自主學習成果報告書

計畫執行者資料	班級 英二2	座號 26	姓名 彭彥君	計畫施行期程 111年7月1日至112年5月15日
計畫名稱	探索音樂心理學			
共學同學	無			
學科屬性	☐ 國文 ☐ 英文 ☐ 數學 ☐ 物理 ☐ 化學 ☐ 生物 ☐ 地球科學 ☐ 歷史 ☐ 地理 ☐ 公民 ☐ 美術 ☐ 音樂 ☐ 家政 ☐ 資訊 ☐ 生活科技 ☐ 藝術生活 ☐ 生命教育 ☐ 生涯 ☐ 健康護理 ☐ 國防 ☒ 其他__心理學__			
計畫類型	☒ 1. 專業知能精進 ☐ 2. 專題研究報告 ☐ 3. 創意作品研發 ☐ 4. 志工服務 ☐ 5. 競賽準備 ☐ 6. 活動企劃舉辦 ☐ 7. 多元文化參與 ☐ 8. 其他__			
學習歷程	一、我的自主學習主題設定緣起 1. 我從以前就有聽音樂的習慣，我發現不同音樂帶給我的感受很不一樣，想要藉此機會，好好研究音樂的奧妙 2. 小時候在學鋼琴的時候，聽了很多古典音樂作家的故事。在聽完作者故事，便能開始想像作者是以什麼心情寫出這麼美妙的曲子。之後便開始好奇音樂對人是帶來療癒還是給人們一個發洩的空間 二、我的自主學習過程 (一)從哪裡找資料？ 網路、圖書館 (二)找到哪些資料？ 音樂認知心理學(二版)-蔡振家著 Youtube-關於音樂的7個有趣的心理事實 Psych2Go (心理學) 【CASE 說書人】《音樂認知心理學》 VoiceTube- How Focus Music Hacks Your Brain- Cheddar Explains			

(三)看過那些資料？

音樂認知心理學(二版)-蔡振家著

Youtube-關於音樂的 7 個有趣的心理事實 | Psych2Go (心理學)

【CASE 說書人】《音樂認知心理學》

VoiceTube- How Focus Music Hacks Your Brain- Cheddar Explains

(四)經由資料查找、老師建議後，是否想法與作法有所改變？

在查完資料後，我還是堅持做自己想做的東西

(五)自學過程中是否曾經歷過一些挫折，談談你的經歷與想法。

在開始讀音樂認知心理學的時候，我發現裡面的內容比我想的還要深奧許多，有很多專有名詞，還有很多是關於生物方面的東西，和我現在所學的知識完全不相關。導致在閱讀理解上面出現很大的困難。在發現問題後，覺得可以繼續讀下去，結果發現已經超出我的能力範圍，於是我開始上網查一些關於音樂心理學的影片，不管是Youtube還是Ted Talks、VoiceTube，我都看到許多相關的影片。我發現影片裡的敘述都比較淺顯易懂，在看完影片的同時可以理解影片想表達的東西。

(六)經由自主學習達到以下哪些指標？

A 自主行動	☒ A1 身心素質與自我精進	☒ A2 系統思考與解決問題	☒ A3 規劃執行與創新應變
B 溝通互動	☐ B1 符號運用與溝通表達	☒ B2 科技資訊與媒體素養	☒ B3 藝術涵養與美感素養
C 社會參與	☐ C1 道德實踐與公民意識	☐ C2 人際關係與團隊合作	☒ C3 多元文化與國際理解

(七)知識上獲得了甚麼？

經過這一年來的學習，我了解到音樂對人會有哪些影響，除了影響到人類的情緒，也會影響到人的決策。在讀音樂認知心理學這本書的時候，也發現有好多東西和人類大腦的構造有關係。

(八)技術能力方面增進了甚麼？

在發現自己一開始所訂定的目標無法順利執行後，可以去找其他方式來替代，讓計畫不要中止，讓我可以有更多的機會可以去學習到更多資訊。

在找尋資料時也不會只在同一個地方原地徘徊，而學會去多個網站找資料，這也讓我涉略到的資訊更多元。

(九)體悟覺察了甚麼？

我了解到音樂對我們生活影響真的很大，大到可以影響到我們的大腦。

所以我覺得我們不要小看任何一件小事，他有可能也會對我們影響很大。

三、我的自主學習成果(若成果附於後，請直接填「成果如附件」，線上連結請附上連結或QR Code)

https://www.canva.com/design/DAFi4LWqWzo/fODwLCtiBo6MG33AWde0Fg/view?utm_content=DAFi4LWqWzo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

四、未來可延伸的學習方向、後續計畫。

未來我想要繼續深入探索這個主題，我相信再更深入了解，就會發現更多有趣的東西。我會去找更多資料，不管是書籍還是影片。之後等我有更多知識後，希望可以成功去理解音樂認知心理學這本書所想表達的。

學習歷程相關
照片
(8張)



關於音樂的7個有趣的心理事實 | Psych2Go (心理學)



- 莫札特效應
- 音樂療法有助於修復腦損傷
- 在夢中聽到音樂是非常罕見的
- 當你聽音樂時，你的整個大腦都會被激活
- 音樂可以提高語言能力
- 你對音樂的品味很大程度上是你個性的體現
- 音樂療法能幫助自閉症兒童

△關於莫札特效應

一名叫羅雪 (Frances Rauscher) 的博士做了一項研究，想了解“古典音樂可以提高智商”這個說法是否正確。在實驗過程中給受測者聆聽不同的音樂，發現莫札特效應是真實存在的。之後在深入研究後發現其實重點是要讓心情變好，心情好的時候，腦內多巴胺就會分泌較多，進而提升腦部思考。



How Focus Music Hacks Your Brain- Cheddar Explains



影片講述著音樂裡的某樣東西會影響我們的專注力-聲音的振幅，也就是科學家們所說的“共振峰壓律動”。Brain.fm的科學主任-Kevin Woods就是在研究這方面的事物，運用音樂數據來提升專注力、睡眠品質等。如果想要提升專注力，音樂裡就要避免有顯著性的元素，例如：人聲、小鼓、強烈的旋律線。貝塔節率，大約是在12~30赫茲之間。貝塔節率的腦波牽涉到問題解決、決策，以及專注力。當我們在清醒且警覺的時候，腦波就是以該節率進行調節。許多人在需要專注的時候，經常會打開Youtube裡的Lofi Hip Hop Music，其中的特色就是音樂裡的和弦都很緊密，和弦緊密會製造出非常相似於大腦震幅的變化



我們今天請到的是台大音樂學研究所的蔡振家老師

【CASE說書人】《音樂認知心理學》



- 讓音樂動聽的要素(洗腦歌)
音樂裡須具備短促並且重複的元素
- 莫札特效應
聽莫札特的音樂-提升空間認知
- 思考音樂的動機、旋律，去了解其背後的故事
- × 當背景音樂聽，大腦沒有在思考
- 音樂跟運動系統、情緒的關係
- 運動系統
對時間的透視感
提升方式:跟著音樂唱、指揮
- 情緒-為什麼作曲家做得出來如此情緒高昂的音樂?

		音樂認知心理學  • 絕對音感、相對音感 絕對音感在地球上占非常少數，有絕對音感的人在相對音感的表現就沒那麼好，需要另外去加強這方面的練習。有相對音感的人占多數，這些人在聽台語、廣東話或是聲調較多的語言的時候也比較可以理解。 • 音樂認知學 音色分為：明亮度、嘈雜度 1. 嘈雜的聲波-不規則 2. 明亮的聲波-規律	
指導老師 簽名	導師戴子傑	指導老師 意見	☒表現優良認證通過 ☐認證通過 ☐其它_____ _____