
睡前听歌越听越累，原来是“耳虫”在作怪

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/14216.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

睡前听歌越听越累，原来是“耳虫”在作怪。很多人有听音乐入睡的习惯，认为这样有助于睡眠。但是这种方法对有些人却完全不管用，而且还越听越精神。

贝勒大学心理学和神经科学副教授Michael Scullin发现自己在半夜醒来时，脑海中会萦绕着一首歌，这影响了自己的睡眠质量。于是他开始研究听音乐与睡眠之间的关系。

他关注的是一个很少被探索的机制：当一首歌曲或旋律被重复播放时，往往人就会像被洗脑了一样在脑海里不断重复这首歌（或旋律），甚至还会不自觉哼唱，这叫做耳虫效应。耳虫是一种无意识的音乐想象，通常在清醒时发生，但Scullin发现，它们也可能在试图睡觉时发生。相关研究结果发表于《心理科学》。

Scullin说：青少年和年轻人通常在睡前听音乐，但听音乐的次数越多，你就越有可能染上挥之不去的‘耳虫’。当这种情况发生时，你的睡眠可能会受到影响。

该研究调查了209名参与者的睡眠质量、听音乐习惯和听到耳虫的频率，包括他们在试图入睡、半夜醒来和早上刚醒来时听到耳虫的频率。此外，研究人员还将50名参与者带到了Scullin的睡眠神经科学和认知实验室，试图研究耳虫是如何影响睡眠质量的。研究人员播放了3首脍炙人口的歌曲，这些参与者被随机安排听歌曲原版或是去歌词的纯音乐版本，

结果发现，经历耳虫效应的参与者更难入睡，夜间醒来的次数更多，在浅睡眠阶段花费的时间更长。与很少经历耳虫的人相比，每周一次或多次发生耳虫效应的人睡眠质量差的可能性是前者的6倍。

令人惊讶的是，该研究发现一些器乐音乐（无人声）比抒情歌曲更容易导致耳虫效应和破坏睡眠质量，器乐导致的耳虫效应是其他音乐的两倍。

此外，研究人员还对这50名受试者的脑电图读数（大脑电活动记录）进行了定量分析，以检验睡眠依赖记忆巩固的生理标志物。睡眠中经历耳虫效应的参与者在睡眠中表现出更缓慢的振动，这是记忆重新激活的标志。Scullin说。

Scullin表示，几乎所有人都认为听音乐能改善睡眠，但我们发现那些听音乐听更多的人睡眠质量反而更差。

如何摆脱耳虫效应？Scullin建议，首先可尝试适度听音乐，如果被耳虫打扰了，可以偶尔休息下

。听音乐的时机也很重要，尽量避免在睡觉前听音乐。他说：如果你经常在床上听音乐，那么你就会产生这种关联，即使没有听音乐，当你想睡觉的时候，也可能会触发‘耳虫效应’。

另一种摆脱耳虫的方法是参与认知活动，完全专注于一项任务、问题或活动有助于分散大脑对耳虫的注意力。

Scullin建议，睡前不要参加要求很高的活动或做一些会干扰睡眠的事情，比如看电视或玩电子游戏。睡前花5分钟写下即将完成的任务有助于摆脱对未来的担忧，从而使入睡更快。（来源：中国科学报辛雨）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1177/0956797621989724>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Scullin 来源：《心理科学》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发