弹钢琴让脑子更灵活

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/21176.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！

弹钢琴让脑子更灵活。

近日，英国研究人员在《科学报告》上发表的一项新研究表明，学习演奏乐器对大脑处理多感官信息的能力有积极影响，也有助于改善抑郁、焦虑情绪。

在这项随机对照研究中，31名成年人被分为音乐训练组、音乐聆听组和对照组。在11周内，音乐训练组接受钢琴课程培训，音乐聆听组听同样的音乐，对照组则用这段时间完成家庭作业。

学习弹奏钢琴这样的乐器是一项复杂的任务：它需要阅读乐谱、产生动作，并‘监控’听觉和触觉反馈，以调整演奏者的进一步动作。从科学角度来说，这个过程将视觉和听觉线索相结合，为个人带来多感官训练。论文作者之一、巴斯大学心理学系博士Karin Petrini解释说。

研究人员发现，在开始上课的短短11周内，音乐训练组参与者处理多感官信息(即视觉和听觉)的能力得到了增强。从开车、过马路、看电视到在人群中找到某人，改进的多感官过程对人们参与的几乎每一项活动都有好处。

这些多感官的改进超越了音乐范畴。通过音乐训练，人们的视听处理能力在其他任务中变得更加准确。例如，当参与者被要求确定声音和视觉事件是否同时发生时，音乐训练组参与者在测试中表现出了更高的准确性。

无论是显示闪烁和发出嘟嘟声的简单显示器，还是显示一个人说话的复杂显示器，都是如此。音乐组(参与者听的音乐与音乐组播放的音乐相同)或非音乐组(参与者学习或阅读)都不存在这种对个人认知能力的微调。

此外，研究结果显示，音乐不仅提高了认知能力，还使参与者的抑郁、焦虑和压力分数也比训练前有所降低。作者认为，音乐训练对心理亚健康的人有益，目前正在进行进一步研究以验证这一点。

我们知道，演奏乐器和听音乐通常会给人们带来快乐，通过这项研究，我们了解了短期音乐学习对认知能力的直接影响。Petrini表示，研究结果表明，即使在大脑可塑性降低的成年期，音乐训练对大脑处理视听信息的方式也有重大且积极的影响。(来源：中国科学报 王方)

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s41598-022-23340-4

作者：Karin Petrini 来源：《科学报告》

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转发