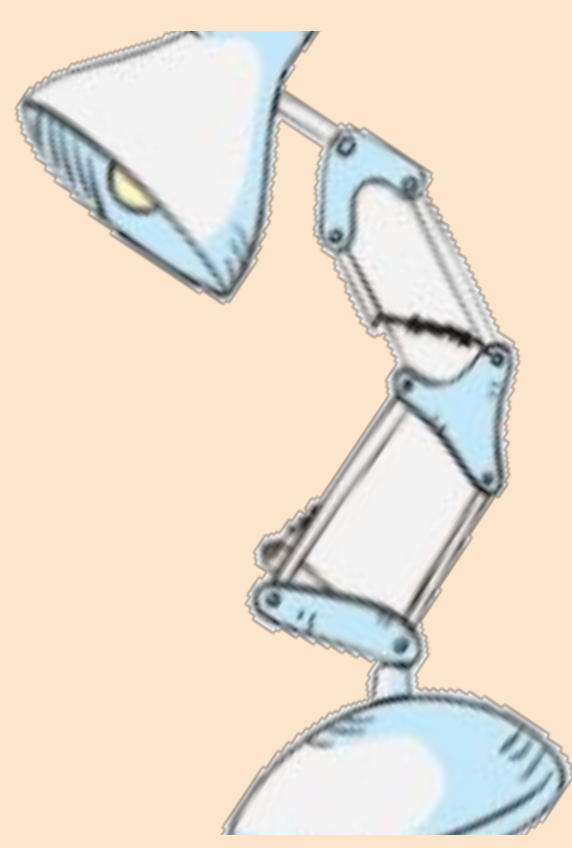




在有輕音樂與聚焦燈的環境中， 是否能提升工作效率？



佛光大學心理系研究者：連語柔、許毓芝、張庭瑜、簡湘芸、謝沂璇、林亭君

Citation 介紹

隨著小說《哈利波特》的暢銷，書迷們很好奇為何作者J. K. 羅琳可以寫出如此生動的故事，而作者的介紹表示，她會在英國愛丁堡的一間咖啡館寫作，慢慢勾勒出故事中的奇妙世界，除了J. K. 羅琳外也有許多文學家喜歡聚集在咖啡館。

在心理學及神經學家對於創造力的研究中，發現光線和空間是影響的重要因素，雪多咖啡館都府核這兩個條件，文章中提到兩個實驗，實驗一為光線越昏暗越有創意，實驗二為天花板越高思想越自由，實驗結果顯示人的思考會因為環境不同而有所改變，利用昏暗與挑高的天花板，可以激發創作靈感。

研究動機

原先是以「在咖啡廳工作能提高工作效率」去做實驗，發現光線和音樂是很重要的影響因素，在日常生活中觀察到聚焦檯燈和有撥放輕音樂的情況下，能使精神更加專注以及放鬆心靈。

所以，我們決定以「燈光」和「輕音樂」作為實驗的變項去做實驗，查看是否能在同樣燈光下聚焦燈光或散射燈光搭配音樂的有無，哪種方法能有較高的工作效率。



我們將參與者分成四組，「天花板燈+無音樂、天花板燈+輕音樂、檯燈+無音樂、檯燈+輕音樂」，這4組進行實驗，我們利用這4種環境來測試參與者在有限的時間下進行數學測驗，是否會因為環境的不同而有不一樣的表現。

	原有燈光	只有檯燈
輕音樂	沒有提高或減少工作效率	工作效率高
無音樂	工作效率差	沒有提高或減少工作效率

預期成效表

經過這次的實驗，我們可以發現在大燈的情況下呢，沒有音樂工作效率是比較好的，而在小燈的情況下則是有音樂比較好，單看音樂的話沒有音樂則比在有音樂的情況下沒音樂的工作效率會較高，大小燈光的影響差別則不大，雖然這次實驗因為樣本數少的關係男女人數也不平均，所以數據可能不太準確或有點偏差，但還是希望能透過此次實驗去幫助那些有這方面困難的人，可以將這次實驗結果當作是一個參考。

燈光 音樂	聚焦燈	擴散燈	總人數
有音樂	58 分 (男生 0 人 女生 3 人)	52 分 (男生 2 人 女生 1 人)	55 分 (男生 2 人 女生 4 人)
無音樂	56.33 分 (男生 0 人 女生 3 人)	61.66 分 (男生 1 人 女生 2 人)	P=.446 59 分 (男生 1 人 女生 5 人)
總人數	57.17 分 P=.948 (男生 0 人 女生 6 人)	56.83 分 (男生 3 人 女生 3 人)	N=12 P=.289

*備註：若 p 值<.05，表示有統計上的顯著差異。

研究結果雖然與我們的預期有所差異，但我們發現，當在「大燈下沒有音樂」以及「聚焦燈光下有音樂」下工作時，擁有較高的成效，所以，當你想要有效率的工作或是讀書時，可以運用這兩個環境的搭配你的工作，這樣可以讓你在舒適且專心的做事。



事後感受問卷



參考文獻