



作者：徐業良(2001-06-17)；推薦：徐業良(2001-06-17)。

附註：本文發表於汽車購買指南雜誌，2001年七月號，史丹福專欄。

盡情聽音樂，小心開車

政府“交通大執法”之後，開車時看到路邊的交通警察，總有像是小學生見到老師般的不自在，急急忙忙檢查自己手帕衛生紙帶了沒…不，是全車大大小小老老少少安全帶都繫好了沒。邊開車邊打大哥大的習慣（或需求）一時之間更是難以戒除，自己可以忍著不打出去，開車半途上大哥大響了，卻很難忍住不接，有一回正好拿著手機開到路口紅燈，一轉頭就看到警察大哥在車窗外衝著自己微笑，好像小時候考試作弊被老師當場逮到般的尷尬。

交通法規似乎越來越多，坐在愛車內不能做自己愛做的事兒，感覺似乎綁手綁腳，越來越不自在…至少可以盡情聽聽自己喜歡的音樂吧！

等等，最近讀到幾份研究報告，許多專家已經在認真討論邊開車邊聽音樂對駕駛人駕駛能力的負面影響。

不會吧？！

您一定會同意，在車內屬於自己的小小空間，邊開車邊聽音樂，是一件很快樂的事兒。許多駕駛人一進到車內，便一定要開啟音響享受音樂，而且碰上自己喜歡的歌，還會將音樂開得很大聲。也有人喜歡在車上聽古典音樂，不管外頭怎麼大塞車，自己還是在車內怡然自得。當然更多的駕駛人會喜歡在車內聽新聞、聽路況、聽電台主持人打屁。

您覺得邊開車邊聽音樂，對您的駕駛能力有影響嗎？

1999年有兩個英國的學者，找了96位受測者，一半是男性一半是女性，嘗試研究開車時聽的音樂的形態對駕駛人駕駛能力的影響。研究者宣稱這樣的實驗以實車實地來作可能會有些危險性，所以受測者在此實驗中基本上是用電腦模擬的方式開車，說穿了就是用電玩中大賽車遊戲，以受測者跑完一圈所需的時間，作為其駕駛能力的指標。

在這個研究中受測者分別聽比較“刺激”的音樂—每分鐘一百四十拍以上，和比較“不刺激”的音樂—每分鐘八十拍以下。結果證實一面開車一面聽“刺激”音樂，確實降低了受測者駕駛的能力。同樣的研究還發現，如果聽的是受測者自己所選擇、自己喜歡的音樂，不管節拍快慢、刺激不刺激，受測者的駕駛能力都會有所提升。

Mmmm，所以開車時不能聽太“刺激”的音樂，而且如果您開車時聽到自己不喜歡的音樂，為了大家的安全著想，趕緊轉台吧！

不知道您會不會覺得這樣的研究有些好笑，這個研究結果可是被刊登在著名的心理學期刊(Scandinavian Journal of Psychology)上呢！噢，您懷疑的話，這些研究可是有專門的學術領域，就叫做“交通心理學(traffic psychology)”。

另外一本心理學期刊(Journal of Applied Social Psychology)上去年也刊載了一篇加拿大學者做的交通心理學方面的研究，主要是希望證實在擁擠的交通狀況下，音樂是否可以為駕駛人提供精神安定的作用。他們的研究中評估了40位駕駛人，還是一半男性一半女性，每次測試時受測者必須在多倫多市區主要公路幹道行駛半小時以上，然後根據特定的量表回報其駕駛時精神緊張的程度。

研究結果發現，在交通尖峰時間行駛時，受測者一面開車一面聽自己選擇自己所選擇、自己喜歡的音樂，精神緊張狀況的確比完全沒有音樂時小了很多。不過在交通順暢時，聽不聽音樂精神緊張程度就沒有什麼區別。

Mmmm，音樂的確是心靈的撫慰劑，塞車塞煩了，就聽聽音樂吧。但是精神緊不緊張，和駕駛能力、駕駛安全不見得有直接關係，可能精神越緊張，開車反而還越

專注。駕駛安全的重要指標應該是駕駛人的反應時間，也就是緊急狀況時，駕駛人不能快速做出反應來避免意外發生。

1996 年時美國 Wichita 州立大學的一位女性心理學教授，曾經在心理學期刊 (Journal of General Psychology) 上發表一份研究報告，主題便是研究一邊音樂時，駕駛人的反應時間會如何受到影響。她找了 90 位受測者，在一部駕駛模擬機上做實驗，模擬機的紅燈一亮，受測者便必須立即踩下煞車，以此評估其反應時間。在這個實驗中受測者在不同音量的音樂，以及完全沒有音樂的情況下，反覆進行測試。

研究結果發現，沒有音樂時駕駛人的反應時間最快。音樂音量的大小也和駕駛人的反應時間有關係，但這個關係不是音量越大越好，也不是音量越小越好，研究中發現，將音樂音量設定在受測者自己設定喜歡的音量大小時，受測者的反應時間也會明顯進步（但還是沒有音樂時反應時間最快）。當然這些反應時間的差距並不是非常大，以“看到紅燈一踩煞車”這樣的簡單反應來說，這些測試裡不同音樂環境下的反應時間差距在 0.12 秒。不過在真正緊急的狀況，這 0.12 秒可能就十分關鍵了。

美國密西根大學一位交通心理學家最近也撰文提醒駕駛人，開車時一邊聽純音樂和有歌詞的音樂，也會對駕駛人造成不同影響。沒有歌詞的純音樂，駕駛人可以接近潛意識的方式毫不費力的接受，對駕駛人注意力影響較小。有歌詞的音樂，特別是像 RAP 之類以歌詞韻律為主的音樂（如果您同意 RAP 也是一種音樂），駕駛人會有傾向嘗試了解歌詞內容或甚至跟著唱，因而可能會更容易分心。

同樣的討論也可以被擴大到一邊開車一邊聽新聞或電台脫口秀等以語言為主的內容，這位密西根大學學者明白指出，“這可能不是開車時最安全的消遣方式”，“但我不是建議開車時完全不要聽新聞，而是駕駛人必須明白這時候您的注意力已經被分散了”。

三歲半的小女兒現在在車上被賦予一項重要任務，提醒爸爸要繫安全帶，否則警察叔叔會罰錢錢。我常常故意不繫安全帶，好讓她有機會盡責地大叫，“忘記繫安全帶了！警察叔叔會罰錢錢喔！”

後來覺得這樣的教育實在不太對，對於開車要繫安全帶這件事兒，下一次小女孩問“為什麼呢？”我就改口告訴她，“因為這樣才安全阿！”

“為什麼呢？”，小女孩正處在“為什麼年齡”。

“這樣踩煞車或撞到別的車子時，我們才不會受傷阿！”，專家說爸爸必須要很認真、耐心地回答每一個為什麼。

“那，為什麼要罰錢錢呢？”小女孩突然問出一個完整、有邏輯的問題，我卻想不出正確的邏輯來回答她。

我可以理解酒醉駕車、開車打大哥大要罰錢的邏輯，因為這樣的行為危害了其他駕駛人的安全。開車沒有繫安全帶，危害了自己的安全而要被罰錢，其中的邏輯就比較不能理解。同樣的邏輯，抽煙、嚼檳榔危害自己的健康，要罰錢，飲食不節制，造成自己膽固醇過高，容易發生心臟血管疾病，要罰錢，年過四十沒有每年固定全身健康檢查，無法早期發現重大疾病，要罰錢，最近這一波不珍惜自己生命跳樓自殺的人，更該罰錢…

今日日報上看到一則小框框新聞，“高速公路苗栗路段，十五日深夜發生兩部自小客車追撞事故，兩車駕駛人一死一傷，警方初步調查肇事原因，是因後方駕駛人低頭換CD片時，一時失控追撞前車。”

死亡的事前車三十一歲的駕駛人。一個爸爸不會再回家了，只是因為另一個駕駛人要聽音樂。

安全，別人的安全或自己的安全，應該就是最充分的答案了。

盡情聽音樂，小心開車！