·管理学研究·

音乐与提高劳动生产率正相关效应研究

侯延爽

(1. 济南大学 音乐学院,山东 济南 250022;2. 天津大学 教育学院,天津 300072)

[摘　要]劳动生产率关乎社会生产的发展和人们生活质量的提高。很多学者都热衷于对其理论的研究并努力尝试提高劳动生产率的实验活动,但从音乐视域研究劳动生产率的成果并不多见。从音乐的健康、创新、直觉、情绪功能入手,探讨音乐与提高劳动生产率的正相关效应;并以充分发挥音乐促进劳动者工作效率提高为前提,研究探寻音乐提高劳动生产率的有效手段,即按照劳动者的工作性质使用音乐、科学合理地运用背景音乐、安排恰当的音乐活动等手段,最终达到有效提高劳动生产率的目的。

[关键词]音乐功能;健康功能;创新功能;直觉功能;情绪功能

[中图分类号]F272-0/G42　　[文献标识码]A　　[文章编号]1671-3842(2016)05-0095-08

一、用音乐提高劳动生产率的问题缘起

当前,中国学术界探讨音乐与提高劳动生产率正相关效应方面的成果并不多见,但在实践中,运用音乐方法以提高劳动生产率的做法已经十分普遍。例如,部分工厂、餐饮服务、交通运输等场所,在特定的时间段,通过播放一些音乐或者开展一些音乐活动来调节劳动者的身心健康,提高劳动者的劳动效能,进而提高企业的劳动生产率。事实上,用音乐提高劳动生产率的历史由来已久,在原始社会时期,“音乐劳动号子”比人类语言出现还早上一些;其后,劳动音乐渐渐地细化,如捕鱼时人们唱“网罟之歌”,种地时人们唱“扶犁之歌”,打猎时人们唱“弹歌”等。抗战时期,共产党的革命根据地开展大生产运动,劳动歌曲的创作达到一个高峰,如著名的《生产忙》《南泥湾》《立功忙》《军民大生产》等歌曲,极大地鼓舞了人们的士气,帮助人们渡过了物质极度匮乏的年代,取得了革命的最终胜利。

我国学术界有关音乐与提高劳动生产率的文献资料很少,比较有代表性的是徐耀强先生的《企业音乐的“文化符号”意蕴》,涉及到企业音乐的缘起、应用、创作等问题。《上海科技报》的报道《上班听音乐提高工效》,介绍了一种由俄罗斯研发的工作场所用的音乐无线自动传送系统;国外关于音乐与劳动生产率的研究成果也不多,它们主要指向工作时的背景音乐,如,Feldman, Stuart的《Music affects productivity》、Bernhart, Molly的《Hearing benefits could be music to employees' ears》、Barton, Tynan的《Music in the workplace》、Steve Mcclure的《Sony Music Japan Starts' Corporate Executive' System》、Rita Zeidner的《Working to the beat》等,这些文章研究的基本上都是关于背景音乐的作用、背景音乐的具体使用方法等。可见,尽管音乐在提高劳动生产率中的应用不可忽视,但是人们对于它的理论研究却处于缺位状态。

劳动生产率提高的途经是什么?音乐在其中起到怎样的作用?通过音乐提高劳动生产率的手段如何?这些应该是音乐界学者们思考的问题。劳动生产率即生产某种产品的劳动效率,是由劳

[作者简介]侯延爽,济南大学音乐学院教授,天津大学教育学院在读博士研究生。

动生产的能力即劳动生产力决定的,劳动生产力的高低直接影响到劳动生产率的结果。马克思指出:“劳动生产力是由多种情况决定的,其中包括:工人的平均熟练程度,科学的发展水平在工艺上应用的程度,生产资料的规模和效能,以及自然条件。”①意思是说劳动生产力是由多个生产要素决定的,既包括物的因素,又包括人的因素。其中物的因素是指自然条件、科学应用水平、生产资料的规模和效能等,这些物的因素一旦形成,在短时间内可变的概率不高。但是人的因素即劳动者,会在工作过程中受情绪、环境、身体健康状况以及智力因素的影响,可变的概率较高,所以如何提高劳动者的生产能力成为提高劳动生产率的重点。音乐是劳动生产力的再生产过程,它可以帮助劳动者在工作之前和工作之后保持健康的身体和心理状态,为劳动作好准备;它可以帮助劳动者在工作过程中保持愉悦的心情,以积极饱满的状态投入到工作中去,使劳动效能得到最大程度的发挥;音乐还可以激发劳动者的创新思维和直觉判断潜能的充分发挥,缩短劳动时间、提高劳动质量和数量,进而提高劳动生产率。本文将以劳动生产力中的劳动者因素为主要研究对象,分析音乐功能中提高劳动生产率的要素以及在劳动过程中使用音乐的具体策略。

二、提高劳动生产率的音乐功能剖析

音乐的健康功能、创新功能、直觉功能、情绪功能与劳动生产率的提高存在着正相关效应,即正确地运用音乐的上述功能,就能促进劳动生产率的提高。

(一)音乐的健康功能

劳动者是劳动生产率提高的主体力量。劳动者的身体健康状况直接关系到企业整体的活力和创造力水平,也是劳动生产力提高的重要保证。不论是国外还是我国政府都遵循“以人为本”的理念,重视劳动者的健康状况。我国劳动法明文规定,定期为企业员工检查身体及提供医疗保健,目的便是要保证我国劳动人群的质量。但是从逐年的检查结果来看,我国劳动者的身体和心理健康呈现下降的趋势,因健康而造成的经济损失也在不断增加。究其原因,主要是劳动者的健康意识、生活方式、工作环境、社会压力、工作习惯等原因造成的。在对企业劳动者健康拟定对策的时候,我们不妨从音乐的视域出发,探究音乐对劳动者的身体和心理健康发展起到怎样的作用。

1. 音乐促进劳动者运动组织的健康

劳动者工作时身体主要参与的运动器官有肌肉、骨骼、韧带等。这些器官的健康主要是通过体育锻炼完成,但是与音乐也有着一定的关系,毛泽东曾说过:“图体育之功效,非动其主观,促其对体育之自觉不可。”②音乐的作用,便是“动其主观”“促其自觉”。音乐中蕴含很多美的原理和美的规律,把音乐渗透到体育锻炼之中,可以使劳动者在艺术美的引领下,积极主动地按照美的规律锻炼自己的身体,从而提高他们的劳动能力。同时,音乐本身也可以很好地帮助劳动者锻炼身体。例如,音乐舞蹈可以帮助劳动者提高自身的平衡能力和反应能力,这样有利于劳动者工作时对工作流程的迅速反应,动作敏捷和身体协调;舞蹈动作中的压腿、下腰、劈叉等动作可以锻炼劳动者的肌肉、骨骼、韧带的弹性和韧性,防止骨质疏松、舒展筋骨,增加身体抵抗力,使他们少生病,工作起来更加愉悦,更有利于提高劳动效率。

音乐不仅是增强劳动者体能的有效手段,也是劳动者体力有效发挥的前提。“所谓有效发挥,是指人的体力在生产劳动过程中没有无谓的消耗。一个人有良好的体力,未必就能够有效地发挥到所从事的活动之中。决定人的体力是否能够有效发挥的一个重要条件,就是看他的姿态、动作、

①马克思,恩格斯:《马克思恩格斯全集》(第23卷),北京:人民出版社,1972年版,第53页。

②杨靖:《浅谈体育之研究》,《体育时空》,2011年第10期。

技能等是否符合美的标准。”而音乐是使人的姿态、动作、技能等达到完美境界的必要前提①。音乐带给劳动者一种和谐、美的选择能力，而世间万物的发展都在遵循这一规律，劳动生产也不例外，遇到问题就是不和谐了。所以，音乐是使劳动者选择通往和谐之路的引领者，音乐能使劳动者在保持健康的情况下，节省、有效地发挥劳动者的体力，不蛮干、不空耗，从而最大限度地发挥劳动者的体力。

2. 音乐促进劳动者身体内脏器官的健康

从西医学的视角看，当今社会经济、文化、科技的迅猛发展，使得部分劳动者处于紧张的工作环境中，外加工作难度超出他们的驾驭能力，导致其精神压力不断加大。长此以往，这些劳动者会出现高血压和神经分泌系统、心脑血管系统的病变，严重影响劳动者工作中主观能动性的发挥。我国的于兰、吕秋禄两位大夫曾利用音乐做过缓解压力的试验，他们给病人听轻松的音乐，结果病人的自主神经平衡指数由 0.343 变为 -0.134，说明听音乐促使交感神经活动相对减弱而副交感神经活动相对增强②。鉴于交感神经增强可引起高血压、心脑血管等疾病，而副交感神经活动增强则利于降低血压、保持神经分泌系统活力。可以看出，音乐促使自主神经系统的功能活动状态由老年化向年轻化转变，即劳动者的身体年龄在音乐的作用下呈现年轻化趋势。所以，在恰当的时间段、运用恰当的音乐形式可以使企业劳动者保持旺盛的精力和活力。另外，音乐的声波作用大脑，可以促使人体分泌出一些乙酰胆碱、酶激素，这些物质可以促进胃肠蠕动及血液循环等新陈代谢活动，使人体保持旺盛的精力，并投入到工作中去③。

从中医学的视角看，音乐是声音的艺术，声音是由于声带振动引起的一定频率的声波振动。人体的声音包括两种：一种是体外的声音，另一种是体内的声音。体外的声音依靠耳朵接收，这部分声音会影响到我们的情绪；而体内的声音依靠经络和穴位传输，声音在体内传输的时候通过经络和穴位引起相关生理器官的共振，这种共振使得人体的免疫系统、呼吸系统、循环系统等的器官产生协调一致的振动，这样的振动有益于身体的健康④。

中国的医学古籍中很早就记载了五音与人体器官和人体情绪之间的关系。“古人用阴阳五行学说把五音（宫、商、角、徵、羽）与人体五脏（脾、肺、肝、心、肾）和五志（思、忧、怒、喜、恐）有机地结合起来。”⑤人体以五脏为中心，通过经络与身体的各个部位相连，从而形成一个统一的整体。詹姆斯·丹吉洛之《用声音打通经络》一书介绍说，声音的振动可以通过经络传入脏器，脏器内外的经脉一通，疾病就消失了。此书还告诉我们：“发出 H 音可以连接胸腺，……赋予人体免疫功能；人体发出‘嘶……’的声音，可以打通肺脏的经络；人体发出‘嚯……’的声音，可以打通心脏的经络；人体发出‘呼……’的声音，可以打通脾脏的经络；人体发出‘嘻……’的声音，可以打通肝脏的经络；人体发出‘噢……’的声音，可以打通肾脏的经络。”⑥王金玲的《浅析高血压形成与五脏的关系》一文也认为：“肺主气，可助心行血；心主血脉，心气推动和调控血液在脉管中运行；脾为后天之本，如脾胃受损，气虚无力运血致气虚血瘀；肝主情志，容易引起情绪的变化；肾为先天之本，主人体生长、发育、生殖，为元阴、元阳寄存处”⑦。这些研究说明我们应该多进行声音训练，例如，我们以

①庞学光：《试论美育的经济功能》，《教育与经济》，1996 年第 2 期。

②于兰，吕秋禄：《音乐放松辅助治疗对高血压患者自主神经平衡状态的影响》，《中国临床康复》，2002 年第 6 期。

③季锡林：《古典音乐有益健康》，《知识就是力量》，1995 年第 10 期。

④陈洁：《音乐疗法治疗精神病人抑郁和焦虑症状的探讨》，《甘肃医药》，1994 年第 13 期。

⑤张海燕，孙纪丽：《音乐的治疗作用》，《中国疗养医学》，2008 年第 2 期。

⑥[美]詹姆斯·丹吉洛：《用声音打通经络》，长春：吉林文史出版社，2007 年版，序言部分。

⑦王金玲：《浅析高血压形成与五脏的关系》，《光明中医》，2014 年第 5 期。

si(嘶)作为母音进行发声训练时,可以锻炼肺部的功能,可助身体血液流通畅快;以 hu(呼) 作为母音进行发声训练时,可以锻炼脾胃的功能,进而保证人体的气血旺盛;其它的母音如 xi(嘻)、ao(噢)等,在我们唱歌的时候也会经常用到,所以要快乐歌唱,不仅打通经络,还能有助于相连器官的健康,使人保持旺盛的精力投入到工作中去,进而提高劳动生产率。

(二)音乐的创新功能

我国作为一个发展中国家,要想进入世界强国之列,就要发挥我们的潜能,大胆创新,加快现代化和工业化的步伐,而提高劳动生产率则是必由之路。随着工业 4.0 时代的到来,知识经济成为主流经济,知识经济的核心是想象力的创造,利奥塔指出:"依靠于想象力, 我们可以创造新的越位,以至改变游戏规则。"①美国的比尔·盖茨创新了电脑操作系统,缔造了微软王国;中国的马云创新了互联网的应用模式,将应用、销售和娱乐集于一体;美国的乔布斯抓住了整体的 PC 市场,创新了苹果技术,他们都把创新思维发挥到了极致。马克思提出:"人是世间上唯一能够从事创造性活动的存在物,……通过自身的劳动生产这种创造性的活动,创造了自己的物质生活和精神生活所必需的资料。"②那么人类是如何进行"创造的进化"的呢? 帕格森说:"生命不是由于各种要素的联合和相加而进步,而是由于分离和划分而进步的。" ③就是说,人作为创造的承载体,他们的创造能力不是已有的经验、学识等的简单相加,而是一种类似于感觉、联想、猜测、幻想等的非逻辑、非条理化能力的创新,这种非理性的创新能力可以帮助人们打破原有的明晰有序的概念、判断和原理,产生跨越式的创新思维和创造行动。这种非理性精神力量在创造之初和创造的过程中都有出现,创造性思维的成因是微妙精细、复杂多样的,其中,音乐激发作用的发挥应该是一条便捷之路,正如美国当代美学家马尔库塞所断言的一样:"艺术也将在物质改造和文化改造中成为一种生产力。"④音乐作为一种精神力量,要通过人这种媒介,把这种创新激发功能融入到生产过程中,并通过提高质量、速度等方式在生产过程中转化成为精神生产力。音乐的创新激发功能体现在两个方面:一个是"情动力"功能,另一个是创新思维的培养功能。

1. "情动力"功能。所谓"情动力",即情感助推的力量,它可以使人的创造欲望增强,使人的创造能力积极有效地转化成为行动,提高创造效率,进而提高劳动生产率。音乐与自然万物有着同构的内在联系,音乐人创作节奏和音符组合能与人类脑动思维产生连觉反应。总有一首乐曲符合人当时的心境,触碰人的灵魂,点亮人的思维之火;总能找到一种音乐形式可以引导人的思绪飞扬,展开无限畅想;总有一种音乐曲调可以激发人的异动情怀,创造出超越常态的成果。康德指出:"当艺术品作用于人的意识时,引起他认识能力、想象力和思考力的活跃,他们使已形成的思维与行为的旧框框和准则重新改造。"⑤也就是说在劳动过程中,使用恰当的音乐形式,可以激发企业管理人员、技术研究人员、实践操作人员的联想和想象,为他们的创造性探索提供广阔的空间。

另外,医学研究发现,音乐可以通过大脑边缘系统调节大脑皮质功能⑥。大脑边缘系统是调节人体适应环境的高级中枢,调节着人的情绪行为和情绪体验。大脑边缘系统向视丘下部、纹状体、脑干网状结构发出纤维,调节、抑制大脑皮质的功能⑦。音乐刺激通过脑干网状结构提高或降低中

---

①[美]利奥塔:《后现代状况》,长沙:湖南美术出版社,1996 年版,第 154 页。

②[美]赵勇:《就业? 创业? ——从美国教改的迷失看世界教育的趋势》,周珊珊,王艺璇译,北京:教育科学出版社,2014 年版,第 59 页。

③帕格森:《创造进化论》,北京:华夏出版社,2003 年版,第 89 页。

④朱立元:《现代西方美学史》,上海:上海文艺出版社,1993 年版,第 1021 页。

⑤[德]康德:《逻辑学讲义》(中文第一版),北京:商务印书馆,1991 年版,第 24 页。

⑥张武,邓景贵:《音乐的作用和治病机理》,《音乐与健康》,1984 年第 20 期。

⑦余瑾,谢芹:《音乐治疗及其在精神心理康复中的应用》,《中国康复医学杂志》,2006 年第 21 期。

枢神经系统的活动水平,同时通过脑干网状结构对心理过程和注意力等发出信息指令,对音乐刺激迅速做出应激响应①。基于医学神经系统的反应原理,音乐作为神经系统的信号发出源,可以通过大脑边缘系统、脑干网状系统对人的思维产生影响,这种影响有助于想象力的发挥,有助于创造性成果的产生。爱因斯坦有一天早上在弹琴时,突然自言自语:“我有一个奇妙的想法”,于是他走进书房,几天后便写出了《相对论》。此外,孔子、马克思、托尔斯泰、歌德等人,他们的创造性成就也都与音乐有联系。音乐往往使人的时间、空间感变化或消失,把人带入一种梦幻般的意境中,使人在现实与非现实中忘却自我,在有意识和无意识之中诱发思维向纵深发展,从而更容易创造出超越常规的成果,最终提高劳动生产率。

2. 创新思维的培养功能。创造性想象能力固定在心理机制中,经常训练这种机制,能够形成更强的创造能力。所以,对于劳动者创造能力的发挥,除了通过音乐的“情动力”刺激之外,还可以通过音乐活动实践来培养劳动者的创新思维。人类的创造思维是由右脑控制的,左脑是控制语言和抽象的思维区域,右脑则是控制音乐的区域,因此右脑也被称为“音乐脑”。音乐可以同时激活人脑的左右半球,激发整个脑部的智力和情感活动,促进创造力的发挥。无论是在音乐创作、音乐表演还是音乐欣赏活动中,都需要音乐创造力的参与,所以,适当安排一些音乐训练活动,可以培养劳动者的创造性思维。同时,因为优美、灵动的音乐可以帮助参与者从僵死、固执的思路中解脱出来,给人以无限的遐想,活跃、不拘一格的音符也能让人的思想无限扩散,从潜意识中激发人的发散性创新思维,所以,音乐实施的过程本身就锻炼人们的自我导向、探究、创新和发散性思维能力。

(三)音乐的直觉功能

直觉在创造性劳动的关键阶段起着推动和催化的作用。直觉是一种似乎没有经过理性思维就能直接获得知识的认知能力,表现为突发性的顿悟。在工作中,当逻辑思维的方法全部用过之后,创造性直觉就是达到目标最有效的因素。它帮助企业领导排除不相干的因素,短时间内做出正确决策。帮助技术工人在众多产品中迅速选择出优质产品来,这样都能无形地提高劳动生产率。那么直觉判断的依据是什么呢?著名理论学家韦尔曾直言宣称:“我们的工作总是力图把真和美统一起来,但当我必须在两者中选择一个时,我总是选择美。”②新黑格尔主义的代表人物、德国的哲学家克罗齐也认为:“只有直觉中的东西才是美的。美的东西不能有任何思想内容。他否认艺术直觉和普通直觉之间有本质区别,任何直觉活动都是一种艺术创造互动。”③意思是说直觉是美的精神活动,不论艺术直觉,还是劳动中需要的其他直觉,本质上都是一样的,即都是美的形式和美的感觉。因为音乐是美的代表,所以音乐可以帮助劳动者获得一种和谐、条理、美的直觉选择能力。它可以使劳动者在众多解决问题的道路中,找到一条到达目标的和谐便捷之路。所以,只有艺术直觉才是劳动者获得直觉判断最好的开门钥匙。如果经常带领劳动者参与到音乐欣赏或者表演中,就会培养他们对音乐美的感悟,增强直觉判断能力,进而把这种直觉美的感悟和判断能力应用到实际工作中去,最终达到提高劳动生产率的目的。

(四)音乐的情绪功能

音乐影响情绪是建立在神经系统的生理反应基础上的,而构成音乐本体的不同元素也会激发出人体不同的情感反应。我们要正确利用音乐的情绪功能,提高劳动者的生产能力。

1. 音乐与情绪的关系。音乐与情绪发生联系主要依靠人体通讯系统的中继站——“下丘脑”完成。精神病学家奥斯库勒博士(Dr. Ira N. Alschuler)在美国密歇根州底特律县医院的研究报告指出:“音乐的心理和精神药物进入人类的下丘脑,下丘脑是情感、感觉和感受的中继站。因此,音

①余瑾,谢芹:《音乐治疗及其在精神心理康复中的应用》,《中国康复医学杂志》,2006 年第 21 期。

②张东荪:《科学与哲学》,北京:商务印书馆,1980 年版,第 75 页。

③刘放桐等:《新编现代西方哲学》,北京:人民出版社,2012 年版,第 185 页。

乐影响情绪。”①可见,下丘脑是关联情绪的主要区域。下丘脑是植物神经系统(产生内分泌和内脏反应的系统)的整合枢纽,当耳、眼等身体外部器官、身体的经络穴位以及内脏组织感受到音乐信号的时候,这些信号由内导神经传至脑干中的网状结构神经,网状神经组织产生不分化的情绪并通过网状结构进入下丘脑,下丘脑把这些没有分化的情绪进行整合,形成初步的情绪分类,最后情绪信号下行到外周器官和内脏组织,表现出各种情绪的生理反应。

构成音乐的音量、音色、节奏、旋律等音乐元素可以引发情绪的不同反应。其中,音量能在人的生理、心理上造成某种紧张度的加强和减弱,使人产生情感波动。音乐中,强的音量常常传达一种强烈的情感,一般使人感觉明亮、清晰。中等音量往往表现人们较温和或较深沉的情感。弱的音量用以表现神秘感;音色在审美通感作用下也会引起一定的情绪表现:提琴、胡琴、琵琶等音色较温暖,可引发黄色、绿色感,多用于表现人们较温柔、较深切的情感。小号、唢呐、竹笛音色较火热,可引发红色、橙色感,多用于表现热烈的情感;音乐中的节奏同样可以影响情绪。慢的节奏对人的生理节奏会产生一定的抑制作用,能使人理性地调节自我情绪。快的节律则能使人的副交感神经系统进入兴奋状态,释放一些增强身体活力的激素,使人兴奋;音乐中旋律的抑扬顿挫、升降曲直与人们交流情感所使用的语言相对应,比拟人在不同情绪时的语气、声调,反应人的情绪、情感及其变化。如柔美的音乐旋律可以表现事物的温柔委婉,刚劲的旋律表现事物的坚挺遒劲等。可见音乐的本体元素能够引发人的情绪感应,如果应用得当,可以调整劳动者的工作情绪,助推劳动生产率的提高。

2. 音乐情绪功能对劳动生产率的促进作用。劳动者面对工作中的困境或是神经系统出现紊乱时,情绪要么是扭曲,要么是对抗,表现出漠不关心或者强烈对抗的工作态度,这实际上是一种精神疾病或生理上的疾病。这种情绪在生产中会导致生产率的降低甚至出现生产事故。通过音乐的情绪诱导,可以达到保健或治疗的作用,唤醒劳动者积极的情绪,发挥它们的溢出效应,即音乐的激励情绪会具化到劳动要素和劳动力要件上,从而提升劳动生产率。

音乐可以帮助劳动者宣泄消极情绪,唤醒他们的愉悦心情。当消极情绪发泄到一定程度时,人的内心深处的积极的力量就会开始抬头②。悦耳动听的音乐能协调劳动者的生理机能,消除精神紧张,减轻工作带来的烦躁不安情绪,并诱导劳动者的情绪向积极方面转化。正如心理学家扎德在情绪理论中强调的:积极的情感为有效的技能作用和创造力提供了背景性动机③。音乐的积极情绪,激励劳动者的工作热情,协助他们以饱满的工作热情出色地完成工作任务,进而提高劳动生产率。

三、利用音乐提高劳动生产率的策略

利用音乐提高劳动生产率的具体策略有以下三个方面:一是按照劳动者的工作性质有选择地使用音乐,充分发挥音乐的情绪功能;二是以时间段为划分界限,科学合理地使用背景音乐,充分地发挥音乐的创新和直觉等功能;三是安排适量的音乐活动,可以增强劳动者的身体和心理健康,也可以增进团队成员的归属感和向心力。

(一)不同工作性质劳动者的音乐选择

劳动者的劳动输出方式,可简单地划分为以体力劳动输出为主的体力劳动者和以脑力劳动输出为主的脑力劳动者。这里面应该利用音乐的情绪等功能,选择适合其职业特点的音乐,能达到事

①Hardin, Sonya R. RHYTHMS OF LIFE. The Journal of Rogerian Nursing Science, 2009, 16 (1), 6-7.

②高天:《音乐治疗导论》,北京:军事医学科学出版社,2006年版,第21页。

③[美]斯托曼:《情绪心理学》,张燕云译,孟昭兰审校,沈阳:辽宁人民出版社,1986年版,第174页。

半功倍的成效。近期,美国的 Feldman 和 Stuart 两位学者在文章实验例证:佛罗里达州立大学的学生针对不同音乐种类在同一时间段内产生的效果,进行了对比实验,他们把实验人员分成三组,要求第一组劳动者工作时听劲爆的摇滚音乐,第二组劳动者工作时听舒缓的钢琴曲,第三组劳动者工作时什么都不听。实验结果是在相同时间内,第一组工作人员劳动生产率最高,第二组工作人员劳动生产率最低①。这一研究结果说明不同工作性质选择不同的音乐类型,对于提高劳动生产率的效果是不同的。

对于体力劳动者而言,从事的是相对简单的体力工作,以动为主。在此条件下,提高他们劳动生产率的主要方式是激活他们的运动器官与经络脉搏,充分发挥音乐的情绪功能。这时音乐强劲的节奏、铿锵的音律、变化多样的曲式结构可以帮助体力劳动者提高效率。第一,因为音乐的节拍、速度来源于大自然和人类生命体的节奏、节律。有些体力劳动高速度、高强度的工作现状,已经超出劳动者自身的节奏循环速度和体能限度,这时播放短而急促、多变化的(但必须是周期性重复的)音乐节奏去唤醒和诱导体力劳动者的内在张力,刺激劳动者的肾上腺素、去甲肾上腺素等激素的分泌,使他们处于一种亢奋的状态。同时,节奏强劲的音乐也可以通过分散劳动者对工作中疲劳的注意力,减少能量消耗,从而达到缓解疲劳的作用;第二,音乐中铿锵的音律能够使劳动者斗志昂扬。变化多样的曲式结构利于劳动者在生产中寻找乐趣,从而达到缓解乏味使之提高劳动生产率的效果。

对于脑力劳动者来讲,他们需要的是能够帮助他们放松身心地投入到工作中去的音乐。因为周期性、平稳性、节律性是宇宙万物普遍存在的基础,所以要想保证脑力劳动者轻松、平稳的情绪,可以给劳动者欣赏行板或者中板的乐曲,这类乐曲每分钟拍数是 72 到 96 的速度,与人的正常心理节律正好吻合。倾听这种平稳舒缓的音乐,往往使人心平气和,血压、呼吸都处于平稳状态,使劳动者的身心得到最佳的放松,这样的身心基础有利于音乐创新和直觉功能的发挥,促使脑力劳动者提出创新性的工作思路和技术革新。

(二)不同时间段的"背景音乐"选择

使用"背景音乐",不管是国内还是国外在实际应用上都很重视。现有的关于音乐与劳动生产率主要研究工作场所的"背景音乐"。其中,文章《Younger workers in to tunes》调研了员工对背景音乐的满意度和背景音乐的使用方式,《The benefits of music》论证了背景音乐播放最好采用耳机的形式,《Music Soothes the Savage … Worker》研究音乐对不同年龄段员工工作时的影响等等。虽然背景音乐可以提高劳动生产率,但是长时间的音乐欣赏,也会导致很大程度上的审美疲劳,导致音乐成为了生产中的负担。同时,不合时宜的音乐也会导致劳动效率不佳。例如,昏昏欲睡的早晨,播放安静的摇篮曲绝不是劳动者所希望的。由此来看,符合时宜的阶段性音乐显得至关重要。笔者曾经对济南市的很多出租车司机进行过调研,绝大部分"的哥"工作时喜欢收听济南交通频道,该频道周一至周五,每天有三个时间段播放音乐,即早上 5 点到 6 点半、中午 12 点半到 14 点、晚上 21 点到 22 点;周六、周日基本上就是播放音乐。"的哥"们认为,听音乐使他们感觉时间过得很快、很快乐。因此,对于劳动者而言,一天怎样安排听音乐的时间和所听音乐的风格至关重要。笔者认为在工作之外(刚刚步入工作岗位、中午休息时间)和工作之中(上午和下午一定的某一时间段)合理安排背景音乐,将大大提高劳动生产率。

工作之外的背景音乐选择。首先是上午工作前,此时人的身体机能还未达到最佳状态,如对劳动者的劳动效率提出过高要求,无异于强人所难。而此时,不论是脑力劳动者或是体力劳动者,都必不可少需要一个对身体机能的唤醒过程,而此时可以通过播放轻松、优美的音乐,使得一天的工

①Feldman, Stuart. MUSIC AFFECTS PRODUCTIVITY. Management Review., 1991, 7 (80), 6 - 7.

作拥有一个良好的开端;其次是中午,经历了一上午身体和心理的双重疲劳,休息的方式显得至关重要。午间就餐时,在舒适明朗的就餐环境中可以搭配一段轻快的歌曲,这将使劳动者在上午的紧张工作之后逐渐放松心情,然后外加一份适合劳动者的科学午餐,便能使劳动者身体机能调整恢复到最佳状态。

工作之中的背景音乐选择。工作之中有两个时间段(不同工作性质、不同工作场所会有所不同)需要背景音乐的介入。不管是上午还是下午,劳动者在经历了长时间的工作后,都会感到旧力已尽、新力未生,部分人员会陷入怨声载道的消极怠工状态,此时利用音乐的刺激调节能够保证在总体能量输出不变的前提下,减少劳动者付出的无用功,并利用节约下来的能量作更多有意义的劳动,从而提高劳动生产率。但是,不同的工作性质对音乐风格的要求相差甚远,首先,脑力劳动者在经历了大量思考问题之后,脑子好像处于真空状态,思维相对迟钝,他们此刻需要的是平稳,让躁动的心重新回到脑力劳动中去。此时播放恬淡、空灵的背景音乐能使脑力劳动者平稳下来,同时空灵的音乐也能够帮助劳动者消除烦躁情绪,再次激活他们创造性的思维和直觉判断能力,进而提高劳动生产率。其次,对体力劳动者而言,恬淡、空灵的音乐只会使他们本已疲惫的身心失去仅存的一丝劳动热情,此刻,可以尝试播放催人奋进的歌词以及曲调,在高昂精神的带动下,增强劳动者对自己工作的认同感与自豪感。激昂的音乐情绪将促使体力劳动者释放更多的内啡肽和肾上腺激素,使之精力充沛地重新投入到工作中去,从而达到提高劳动生产率的效果。

(三)业余时间段,劳动者对音乐活动的选择

业余时间段的音乐活动是指离开劳动场所后的音乐活动。劳动者不仅在劳动场所需要音乐的辅助,离开工作场所的劳动者适量地参加一些音乐活动,既可以锻炼他们的身体,又能缓解他们的精神压力,还能增加他们的归属感和凝聚力,间接地提高劳动生产率。

音乐具有健康功能,即在精神上宣泄负面情感,促使心态平和;身体上释放身体激素,治愈不良的疾病。通过独唱、合唱形式,引起劳动者身体相关器官和穴位的共振,进而按摩、锻炼身体的各个机能器官;通过舞蹈形式,锻炼劳动者的骨骼和肌肉。西医学指出,音乐活动可以释放益于免疫功能的荷尔蒙和 IgA 的免疫球蛋白,提高使人充满活力的副交感神经和自主神经系统的活力,从而达到身体健康。同时,音乐活动能够使劳动者的消极负面心理得到宣泄,直至完全释放劳动中的紧张与不快情绪。音乐活动使得劳动者能够在工作之余进行良好的休息,使劳动松弛结合,完美提高了劳动生产率。

在劳动单位不定期举办的聚会活动中,适合聚会的音乐不但能缓解劳动者工作之余的压力,同时音乐还能将众人的内心活动调节到同一节奏上,让平时没有作太多交流的劳动者之间加上共同爱好音乐的润滑剂,减少劳动者之间的隔阂,使得团队凝聚力提高,由此促进劳动生产率的提高。

总之,音乐的健康、创新、直觉、情绪等功能与劳动生产力的提高有着正相关效应,合理地按照劳动者的工作性质使用音乐、科学合理地运用背景音乐、安排恰当的音乐活动等,都可以最终实现劳动生产率的提高。同时,音乐的意志功能、认知功能、道德功能等在劳动中也能起到一定的作用。我们还要清醒地认识到,音乐不是物质形态的直接生产力,而是作为一种精神生产力通过人的中介作用,将潜在的精神转化为促进劳动生产率提高的物质生产力。所以我们在利用音乐提高劳动生产率的时候,要科学地解放和发展生产力,要根据社会的经济基础和上层建筑的需要设计音乐介入的形式,保证在提高劳动生产率的时候,营造一个健康、文明、优美、和谐的社会环境。

[责任编辑:杨　旻　eo_yangm@ujn.edu.cn]