



## 探讨学生对晨读活动的参与意愿与对背景音乐的满意度： 以马来西亚吉隆坡一所华文独中为例

Satu Tinjauan terhadap Kesiediaan Pelajar dalam Menyertai Aktiviti Bacaan Pagi dan Tahap Kepuasan Terhadap Muzik Latar: Kajian Kes di Sebuah Sekolah Menengah Persendirian Cina di Kuala Lumpur, Malaysia

Exploring Students' Willingness to Participate in Morning Reading Activities and Their Satisfaction with Background Music: A Case Study of a Chinese Independent Secondary School in Kuala Lumpur, Malaysia

许晓晖<sup>1</sup>     Hee Siaw Fuey<sup>2</sup>

### 文稿资讯

收稿: 9/7/2025  
录取: 30/11/2025  
刊登: 31/3/2026

关键词:

晨读  
背景音乐  
学生满意度  
参与意愿

**【摘要】**本研究旨在探讨学生在晨读活动中对背景音乐的满意度与参与意愿，并分析性别、年级及音乐类型偏好等因素的差异。研究对象为马来西亚吉隆坡一所华文独立中学的中学生，采用问卷调查法进行研究。研究工具包括《晨读背景音乐问卷调查》《背景音乐的认知》及《晨读活动满意度》三份问卷，经由 Google 表单向初中与高中学生发放，共回收 300 份有效问卷（男生 143 人，女生 157 人）。所得数据运用 SPSS 软件进行描述性统计、独立样本 t 检定、单因子变异数分析、皮尔森积差相关分析及多元回归分析。研究结果显示：（1）性别在晨读背景音乐体验上存在显著差异，女生普遍对背景音乐持更积极的态度；（2）年级在晨读活动满意度上存在显著差异，初中生较倾向于在阅读时搭配音乐；（3）学生的音乐类型偏好在背景音乐的接受度、干扰感与喜好上均呈显著差异；（4）晨读背景音乐对学生的晨读活动满意度具有显著正向预测作用。研究结果显示，适当的背景音乐有助于提升学生在晨读活动中的专注力与愉悦感。基于此，建议学校在晨读活动中合理选择并定期更换背景音乐，以优化阅读氛围，增强学生的学习动机。未来研究可进一步探讨不同类型背景音乐对学习表现及心理状态的影响。

<sup>1</sup> 台湾高雄国立师范大学, heesf0202@gmail.com

## Maklumat manuskrip

---

Diterima: 9/7/2025

Lulus semakan: 30/11/2025

Diterbit: 31/3/2026

---

Kata kunci:

Bacaan pagi,  
muzik latar,  
tahap kepuasan murid,  
kesediaan penyertaan.

**Abstrak :** Kajian ini bertujuan untuk meneroka tahap kepuasan murid terhadap muzik latar dalam aktiviti bacaan pagi serta kesediaan mereka untuk terus menyertainya. Selain itu, kajian ini turut menganalisis perbezaan berdasarkan jantina, tingkatan dan kecenderungan jenis muzik. Subjek kajian terdiri daripada murid sebuah sekolah menengah persendirian Cina di Kuala Lumpur, Malaysia. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan soal selidik. Instrumen kajian merangkumi tiga set soal selidik, iaitu *Soal Selidik Muzik Latar Bacaan Pagi*, *Pemahaman terhadap Muzik Latar* dan *Tahap Kepuasan Aktiviti Bacaan Pagi*. Soal selidik diedarkan melalui Google Form kepada murid menengah rendah dan menengah atas, dan sebanyak 300 borang soal selidik yang sah telah diperolehi (143 murid lelaki dan 157 murid perempuan). Data yang diperolehi dianalisis menggunakan perisian SPSS melalui statistik deskriptif, ujian-t sampel bebas, analisis varians satu hala (ANOVA), analisis korelasi Pearson serta analisis regresi berganda. Dapatan kajian menunjukkan bahawa: (1) Terdapat perbezaan signifikan berdasarkan jantina dalam pengalaman muzik latar semasa bacaan pagi, di mana murid perempuan secara umumnya menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap muzik latar; (2) Terdapat perbezaan signifikan berdasarkan tingkatan dalam tahap kepuasan terhadap aktiviti bacaan pagi, dengan murid menengah rendah lebih cenderung memilih membaca sambil diiringi muzik latar; (3) Kecenderungan terhadap jenis muzik menunjukkan perbezaan signifikan dari segi tahap penerimaan, persepsi gangguan dan tahap kesukaan terhadap muzik latar; (4) Muzik latar bacaan pagi didapati merupakan peramal positif yang signifikan terhadap tahap kepuasan murid dalam aktiviti bacaan pagi. Secara keseluruhannya, dapatan menunjukkan bahawa pemilihan muzik latar yang sesuai dapat meningkatkan tahap tumpuan dan perasaan positif murid semasa aktiviti bacaan pagi. Sehubungan itu, pihak sekolah disarankan agar memilih serta menukar muzik latar secara berkala bagi mewujudkan suasana bacaan yang lebih kondusif dan seterusnya meningkatkan motivasi pembelajaran murid. Kajian lanjutan dicadangkan untuk meneliti kesan pelbagai jenis muzik latar terhadap prestasi pembelajaran dan keadaan psikologi murid.

---

<sup>2</sup> National Kaohsiung Normal University, heesf0202@gmail.com

---

### Article information

---

Received: 9/7/2025

Accepted: 30/11/2025

Published: 31/3/2026

---

Keywords:

morning reading,  
background music,  
student satisfaction,  
participation willingness

**Abstract :** This study aims to explore students' satisfaction and willingness to participate in morning reading activities with background music, as well as to investigate the differences in gender, grade level, and music preference. This study employed a quantitative survey method to examine secondary school students at a Chinese independent high school in Kuala Lumpur, Malaysia. Three instruments were used: *the Morning Reading Background Music Questionnaire*, *Understanding of Background Music*, and *Morning Reading Satisfaction Scale*. A total of 300 valid responses were collected via Google Forms, comprising 143 male and 157 females participants/students. Data were analyzed using SPSS software through descriptive statistics, independent sample t-tests, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis. The results show that: (1) gender differences significantly affected students' experiences with background music, with female students showing a more positive attitude toward it; (2) grade level had a significant impact on satisfaction with morning reading activities, where lower secondary students were more likely to enjoy reading with music; (3) music preference significantly influenced students' perceptions of background music, including their sense of interference and preference levels; and (4) background music significantly and positively predicted students' satisfaction with morning reading activities. The findings indicate that appropriate background music can enhance students' focus, relaxation, and enjoyment during morning reading sessions. Therefore, schools are encouraged to select suitable and diverse background music, update playlists regularly, and create a more engaging reading environment that fosters motivation and concentration. Future studies may further examine the effects of different types of background music on learning performance and psychological well-being.

## 一、研究背景

### （一）研究动机

晨读是学校培养学生阅读能力的重要环节，长期以来被广泛用于中学教育中。为了培养学生的阅读习惯和激发阅读兴趣，吉隆坡某华文独中自2024年推行“10分钟晨读计划”，每周二至周五的早上时段，让学生开始学习前进行短时间的安静阅读。此计划有助于营造良好的学习氛围，也期待通过持续的阅读让学生提升学习效能和专注力。透过在晨读时段，学生阅读自己喜欢的读物。然而，阅读环境的舒适度与干扰程度，亦可能直接或间接地影响学生的阅读专注力。背景音乐作为一种常见的环境调节因素，越来越多被应用在教育实践中。合适的背景音乐有助于营造轻松氛围，提升学习者的情绪状态与专注程度（Hallam et al., 2002; Schellenberg, 2005）。Salame和Baddeley（1989）的研究表明，背景音乐会对语音短时记忆产生干扰；而Perham和Vizard（2011）也指出，即便是学习者偏好的音乐，也未必有助于学习，反而可能削弱认知专注力。

因此，探究学生对晨读活动的满意度以及对晨读时播放背景音乐的满意度，成为一个值得深入关注的议题。晨读活动作为学校课程之外的重要学习环节，不仅有助于提升学生的语言能力与专注力，同时也在潜移默化中影响着学生的学习态度与情绪状态。背景音乐的引入，更为晨读活动增添了情感与氛围层面的变化，可能影响学生的阅读体验与学习成效。研究者从三个维度去分析背景音乐与阅读之间的关系：（1）不同背景的学生对晨读背景音乐的差异性认知，包括性别、年级等因素对学生感知的影响；（2）不同背景的学生对晨读活动的满意度，探讨背景音乐是否能提升他们对晨读活动的兴趣、专注度与参与意愿；（3）学生的音乐偏好与晨读背景音乐的关系，分析学生喜爱的音乐类型与其对晨读时播放音乐的接受度及情绪反应之间的关联；（4）学生对背景音乐的满意度与晨读活动之间的相关性。

此外，研究者探索背景音乐与个体差异的关系。不同性格和年级的学生，对背景音乐的反应可能存在差异。这有助于学校在设计晨读活动时提供更多个性化、差异化的优化空间，让每位学生能够在适合自己的环境中获得最佳的学习效果。

## 二、文献探讨

### （一）适合阅读的背景音乐的类型及相关理论

音乐是由旋律（Melody）、节奏（Rhythm）及和声（Harmony）所组成。聆听音乐的过程中，实质上是对这些多重声学特征进行提取与加工的认知活动（Patel, 2008）。当声学或视觉元素发生改变时，它们对个体的作用机制和产生的结果也可能随之改变，从而引发不同的心理或行为效应（Kämpfe et al., 2011）。

在众多音乐元素中，音乐速度是研究者最常讨论的元素。有研究指出，速度的增加有助于提升个体的生理唤醒水平 (Dillman Carpentier & Potter, 2007)。然而，当背景音乐介入个体的认知活动时，其影响可能更加复杂。一方面，较快的音乐节奏可能产生正向的促进作用 (Day et al., 2009)。也有研究发现其可能造成负面的干扰效果 (Brodsky, 2013; Cassidy & Macdonald, 2007)。

除了速度之外，音色 (timbre) 也是音乐的关键属性之一，日常生活中的音乐多以人声或乐器声为主。研究表明，人类天生对人声的音色更为敏感，人声音乐能够显著增强个体的生理唤醒与意识觉醒水平 (Trehub et al., 2010)。

表1  
 适合阅读得背景音乐类型与其定义和特点

音乐类型	定义和特点	相关理论
古典音乐 classical music	定义： • 于西方音乐记谱法的艺术音乐体系，涵盖宗教音乐与世俗音乐两大范畴。 古典音乐是西方音乐史上历史阶段的划分。 • “古典音乐”并不仅指18世纪的“古典主义时期”，而是包括多个重要历史阶段及其对应的风格与技法。  特点： (一) 包含了极其众多的形式、风格、流派和历史时期。 (1) 巴洛克音乐baroque (1600-1750) * 对比性强的织体、通奏低音 (basso continuo)、复杂的对位法结构。 * 作曲家：巴赫(J.S. Bach)、亨德尔 (Handel)。 (2) 古典主义音乐classical (1750-1820) * 强调清晰的曲式结构与均衡的旋律线 * 作曲家：海顿 (Haydn)、莫扎特 (Mozart) 和贝多芬 (Beethoven) (3) 浪漫主义音乐romantic (1804-1910) * 追求情感表达、个性化风格及扩展的和声语言。 * 作曲家：舒伯特 (Schubert)、肖邦 (Chopin)、李斯特 (Liszt)、布拉姆斯 (Brahms)和柴可夫斯基(Tchaikovsky)。	理论： • 发展跨越近千年，从中世纪晚期至当代，构成了西方音乐史的核心内容 (Taruskin, 2005)。  • 古典音乐对不同年级学生的阅读理解有显著正面作用。但若学生对背景音乐没有偏好，则效果可能弱 (李宁&李洪玉, 2006)。  • 器乐类古典音乐可降低语言通道负荷 (Küssner & Eerola, 2022)。

音乐类型	定义和特点	相关理论
	<p>(4) 20世纪音乐20th century (1890-至今)</p> <p>* 调性瓦解、无调性(atonality)、十二音技法(dodecaphony)。</p> <p>* 作曲家：德彪西(Debussy)、斯特拉文斯基(Stravinsky)、勋伯格(Schoenberg)。</p> <p>(二) 形式—发展出高度复杂的器乐形式(协奏曲、交响曲、奏鸣曲、组曲、交响诗、歌剧等)。</p> <p>(1) 复杂性—调性、和弦原则；作品使用对位法、主题、乐句、和声、转调和曲式等。</p>	
<p>轻音乐 instrumental music</p>	<p>定义：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>概念在20世纪初逐渐形成，最初用于交响乐团或舞厅乐队的流行改编曲。</li> <li>指介于古典音乐和流行音乐之间的一种通俗音乐形式，对古典音乐、流行音乐或者民谣进行改编而成，并通过小型器乐组合来演奏。</li> <li>被广泛用于广告、电视剧、电影配乐及公共场所的背景音乐。</li> </ul> <p>特点：</p> <p>(一) 结构简单—一曲式编排为二部曲式或三部曲式，易于聆听。</p> <p>(二) 节奏明快—节拍稳定清晰，营造轻松氛围。</p> <p>(三) 旋律优美—注重旋律的流畅、给予温馨浪漫感受。</p> <p>(四) 情调休闲—有助于放松心情、调节情绪。</p>	<p>理论：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>轻度积极唤醒有助于阅读理解 (Du et al., 2020)。</li> <li>阅读时自选轻音乐能减少走神 (mind-wandering)，表示注意力更稳定 (Que et al., 2023)</li> </ul>
<p>流行音乐 Pop Music</p>	<p>定义：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>以大众听众为目标、强调旋律易记、歌词贴近日常生活和情感体验的音乐类型。</li> <li>具有高度商业化和文化适应性，可通过广播、社交媒体等多渠道传播。(Frith, 2021)</li> </ul> <p>特点：</p> <p>(一) 旋律与节奏简单—旋律易记，结构多为重复型。</p>	<p>理论：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高唤醒的音乐对学习任务的效果可能因任务类型而异 (Thompson et al., 2001)</li> <li>歌词音乐可能干扰阅读/记忆 (Kussner &amp; Eerola, 2022)</li> </ul>

音乐类型	定义和特点	相关理论
	<p>(二) 歌词贴近日常生活—内容多为爱情、友情、生活体验或社会事件，便于共鸣。</p> <p>(三) 商业化与传播广泛—强调市场接受度，常通过电视、网络、社交媒体、流媒体平台广泛传播。</p> <p>(四) 跨风格融合—经常融合摇滚、电子、R&amp;B等风格，提高受众多样性和文化适应性。</p> <p>(五) 情绪表达—引发听众的情绪共鸣，调节心境，增强动机。</p>	
<p>爵士 Jazz Music</p>	<p>定义：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 一种起源于美国的音乐风格，具有即兴演奏、复杂节奏与和声、强烈表现力的特点。</li> <li>• 融合了非洲节奏、欧洲和声及蓝调 (Blues) 元素，强调表演者的创造性和即兴性。</li> </ul> <p>特点：</p> <p>(一) 即兴创作</p> <p>(二) 复杂节奏—包含切分音、摆动节奏 (swing) 和多种节奏型。</p> <p>(三) 和声与调性创新—采用蓝调音阶、七和弦及扩展和弦，形成独特的爵士和声语言。</p> <p>(四) 表现力与情绪表达—强调演奏者的个性化情感表达，能够引起听众情绪共鸣。</p> <p>(五) 融合性—爵士音乐可与摇滚、流行、古典等风格融合，适应多种文化与场景。</p>	<p>理论：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 通过调节情绪来间接影响阅读专注力 (Schäfer &amp; Sedlmeier, 2013)</li> </ul>
<p>摇滚音乐 Rock Music</p>	<p>定义：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 起源于20世纪50-60年代的美国，结合了蓝调 (Blues)、乡村音乐 (Country) 和节奏布鲁斯 (R&amp;B) 元素。</li> <li>• 强调节奏感强烈、吉他驱动、鼓点鲜明、情绪表达直接的特点，通常以乐队形式演奏。</li> </ul>	<p>理论：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 高唤醒的音乐对学习任务的效果可能因任务类型而异 (Thompson et al., 2001)</li> <li>• 高音量或强节奏可能对深度理解产生干扰 (Schäfer &amp; Sedlmeier, 2013)。</li> </ul>

音乐类型	定义和特点	相关理论
	<p>特点：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(一) 节奏与力度—强烈鼓点和贝斯驱动，节奏感明显。</li><li>(二) 乐器驱动—电吉他、贝斯、鼓和键盘为核心，强调音色与表现力。</li><li>(三) 歌词与主题—关注爱情、社会事件、反叛精神、个人体验等，歌词直白、情绪强烈。</li><li>(四) 文化与身份象征—摇滚音乐是青年亚文化、社会抗议和群体认同的重要载体。</li><li>(五) 高唤醒与情绪激励—音量大、节奏快，可增加心理唤醒水平，激发能量和注意力。</li></ul>	
民族音乐 Ethnomusic	<p>定义：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 又称传统音乐或民间音乐（Folk / Traditional Music），是指在特定民族或文化群体中流传、具有地域特色、反映民俗生活与文化认同的音乐。</li><li>• 通常以口传心授方式传承，强调文化传递和社区参与，而非商业化制作。</li></ul> <p>特点：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(一) 文化与地域性</li><li>(二) 口头传承与集体创作—多通过口耳相传，不依赖正式乐谱</li><li>(三) 功能性—常用于宗教祭祀、劳动、庆典或民俗活动，强调社会功能与仪式感。</li><li>(四) 旋律与节奏特征—音域和节奏受地方语言和舞蹈习惯影响；旋律简明、易于记忆。</li><li>(五) 情感与文化认同—强调情感表达和文化认同，增强群体归属感。</li></ul>	<p>理论：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 通过调节情绪来间接影响阅读专注力（Schäfer &amp; Sedlmeier, 2013）</li></ul>

\*资料来源：研究者自行整理

## (二) 晨读之相关理论

阅读自古以来就是人类吸取与传承知识的重要途径。通过文字、图像与符号,阅读不仅能帮助学习者获取知识,也能促进思维发展与人格修养(徐维志,2019)。台湾教育部(2011)在《图书馆手册》中指出,阅读是一种透过多元符号系统(文字、图像、声音、影像)进行理解与意义建构的心理历程。

晨读(morning reading)是学校教育中常见的阅读形式。由于清晨经过充分休息,大脑神经系统较为清醒且外界干扰较少,被认为是学习效率最佳的时段(Schmidt et al., 2007)。洪岚(2015)指出,人在自然醒后血清素与正肾上腺素水平较高,有助于提升专注力与学习成效。施教麟(2007)亦认为,早晨是学生注意力最集中的时间段,适合进行短时间的阅读训练。

此外,积极的晨读活动不仅有助于激发正向情绪、缓解焦虑(Fredrickson, 2001),也能培养时间管理、自律与学习动机(Deci & Ryan, 2000)。研究表明,晨读能通过重复阅读促进长期记忆,并作为进入学习状态的“热身环节”,帮助学生迅速集中注意力(Monk & Folkard, 1976)。

在实践层面,江西应用科技学院(2023)的研究进一步强调,晨读除提升学业表现外,对学生的全面发展亦具有积极影响。因此,教育工作者应重视晨读的价值,合理规划时间与内容,以最大化其教育效益。

## (三) 背景音乐对阅读表现之相关理论

### 1. 影响阅读表现的音乐元素

随着移动音乐设备的发展,许多人已经习惯一边工作或学习,一边聆听音乐。因此探讨背景音乐对个体阅读等认知活动的影响成为重要的研究议题(Kämpfe et al., 2011; 马谐等, 2015)。唤醒模型(arousal theory)指出:完成大多数任务需要某种程度的唤醒水平,适当音乐能够提升阅读者唤醒状态,保持警觉,有益于阅读效果(Anderson et al., 2000; Thompson et al., 2001; Beanland et al., 2011; Hofbauer et al., 2024)。在任务复杂度较低或中等的情况下,背景音乐往往能够促进学习效率与表现;然而,当学习内容涉及高度认知负荷时,其促进效果可能减弱甚至产生干扰(de la Mora Velasco et al., 2023; Hofbauer et al., 2024)。背景音乐下的阅读在声学元素与文字视觉元素相互整合作用的过程。对习惯边读边听音乐的学生,背景音乐可能提供温馨舒适感;而对习惯安静阅读者而言,音乐可能成为主观干扰(李宁宁 & 李洪玉, 2006)。

在阅读过程中,背景音乐对个体的注意力、理解力和记忆力具有复杂的影响。研究指出,音乐的声学成分(如旋律、节奏、音色、和声等)可以调动大脑功能,有助于增强记忆力与思维活跃度。当音乐的节奏与心跳、呼吸等生理节奏相协调时,有

助于学生集中注意力并提升大脑处理能力（李宁宁 & 李洪玉，2006）。研究证明节奏、音量、歌词内容、熟悉度及音乐类型是影响阅读效果的因素：

- (1) 节奏与结构：节奏快的音乐容易提高兴奋水平，导致注意力分散；而节奏缓慢、结构规整（如巴洛克古典音乐）的音乐则有助于营造稳定认知环境，促进信息处理（Hallam et al., 2002）。慢节奏的音乐能促进放松状态，有助于专注和保持较长时间阅读（Avila et al., 2011）。
- (2) 音量：高音量会刺激感官系统，打断阅读的思维流；适度音量有助于隔绝环境噪音，维持专注力（Dalton & Behm, 2007）。
- (3) 歌词与熟悉度：歌词音乐，尤其是熟悉的母语歌词，会分散对文字内容的处理，降低理解效果（Sun, 2024）；相比之下，无歌词或外语歌词的音乐干扰最小（Perham & Currie, 2014）。因此，选择节奏平缓、无歌词或外语歌词、音量适中的环境音乐或古典音乐，有助于提高阅读效率和理解深度。

赵晓明（2019）通过实证研究发现，轻柔的背景音乐能有效缓解阅读疲劳，促进学生长时间保持专注。相较之下，王丽华（2021）指出，含歌词的流行音乐往往分散注意力，降低阅读理解能力，建议阅读时尽量避免带歌词的音乐干扰。整体来看，合理选择背景音乐对于提升阅读效果和学习体验具有积极意义。

任艳娜和徐文轩（2019）提出关于背景音乐对阅读理解影响的三种主要观点。

- (1) 积极效应：根据“觉醒模型”（arousal model），背景音乐可提高个体的觉醒水平，从而提升阅读理解。
- (2) 负面效应：依据“认知容量有限理论”（limited capacity theory），背景音乐会与阅读加工争夺有限的工作记忆资源，可能导致表现下降。
- (3) 互斥平衡：二者可能同时作用，效果由唤醒效应与资源竞争之间的平衡决定。

不同类型的音乐会对不同年级学生的阅读表现产生不同的影响。如古典音乐对于高初中的学生均有着显著的促进作用，但流行音乐对于初中生所产生的干扰作用明显高于高中生。可能相对于年龄较大的高中生来说，年龄较小的初中生的注意力之稳定性和抗干扰能力较低，更容易流行音乐的干扰（李宁宁 & 李洪玉，2006）。这一点可以从背景音乐所引起大脑皮层的觉醒状态进行解释，觉醒理论表明：觉醒水平过高或过低都不利于任务的完成，只有适中的觉醒水平才能将人的潜能发挥到最佳（彭聘龄，2001）。节奏缓慢、旋律平和、信息量少的古典音乐引起的觉醒水平较为适中，而节奏较快、旋律起伏较大、信息量多的流行音乐引起的觉醒水平过高（Oaksford, 1996）。朱婷（2014）的研究指出，在轻音乐背景下，学生的阅读效率明显高于在流行音乐或摇滚音乐背景下的状态。这一点与任艳娜与徐文轩（2019）的结论相应，说明节奏缓慢、旋律平和、信息量少的古典或环境音乐有利于稳定的认知状态与阅读效率。背景音乐对认知干扰任务具有积极影响（Kumaradevan et al., 2021）。

### 三、研究设计

#### (一) 研究对象

本研究以马来西亚一所华文独中的初中和高中的学生为研究对象。研究者发放了谷歌表单，一共获得300个回应，有效问卷300份，问卷可用率达到100%。

#### (二) 研究流程

本研究的流程按步骤分为三个阶段。第一阶段位准备阶段，包含主体构思与方向指定、资料收集等；第二阶段实施阶段，包含问卷编制与修订、专家效度评定等；第三阶段为完成阶段，包含问卷回收与分析、结论与建议，如表2所示。

表2

研究流程图

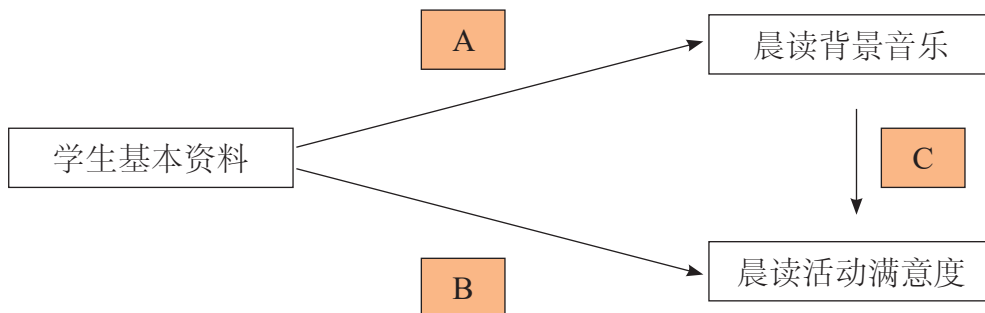
第一阶段：准备阶段	研究背景与动机—收集相关文献—建立研究主题—确定研究架构与假设
第二阶段：实施阶段	编制问卷—专家效度评定—问卷预试与修订—问卷施测
第三阶段：完成阶段	问卷回收与分析—结论与建议

#### (三) 研究架构

本研究通过文献探讨与问卷调查以探讨音乐背景对学生的阅读表现之影响。研究架构如下：

图1

研究架构



- A. 不同背景的学生对晨读背景音乐的反应是否有差异
- B. 不同背景的学生对晨读活动的满意度是否有差异
- C. 晨读背景音乐与学生晨读活动的满意度是否相关

#### (四) 研究工具

本研究以问卷调查法进行资料收集，在参考相关文献和问卷后，整合和编制成《背景音乐类型》和《晨读活动的满意度》的问卷。本研究问卷初稿分为三个部分，第一部分为学生的个人基本资料；第二部分为晨读活动的背景音乐调查，共17到题目；第三部分为晨读活动的满意度，共10道题目。以上问卷为研究者依据相关文献自行设计，结合实际教学情境与学生特点进行编制，用于调查学生对晨读活动的满意度与参与体验。透过描述性统计来掌握学生的满意度以及音乐类型的分布，使用t检定来比较不同背景的学生与背景音乐的相关；使用ANOVA来比较不同的背景与晨读活动的满意度；再使用皮尔森积差相关分析和多元回归分析来分析及预测音乐类型偏好与晨读活动满意度之间的关系。

#### (五) 专家内容效度

本研究所编制之《晨读背景音乐调查问卷》为研究者参照相关文献、结合教学实务与学生特点所自编，问卷初稿经由2位教育领域专家进行内容效度审查，专家依据题项与研究目的的相关性、语言表达清晰度等方面进行评定，并提供修改建议。经修订后问卷正式定稿，确保其内容具备适切性与代表性，以提升研究工具的有效性。接着，进行小规模预测试，选取10至30名与正式样本相近的学生填写问卷，以检验问卷在语言表达、逻辑结构、题目理解及填写时间等方面的可行性与清晰度，并进一步修改完善，为正式施测做准备。

#### (六) 信度分析

本研究采用信度系数Cronbach Alpha来表示量表的可用性及稳定性。《晨读背景音乐调查问卷》共有27题选项题，Cronbach Alpha系数为0.801，信度良好。

### 四、研究发现与讨论

#### (一) 不同性别的学生对晨读背景音乐之相关分析

##### 1. 不同性别的学生在晨读背景音乐的差异结果

表3

不同性别的学生在晨读背景音乐的差异结果

题项	性别	数目	平均值	标准值	T值	显著性
1. 在晨读进行时，我需要有背景音乐。	男	143	3.19	.919	-0.777	.441
	女	157	3.27	.835	-0.774	
2. 我喜欢一边看书，一边听音乐。	男	143	3.12	.989	-1.147	.695
	女	157	3.25	.965	-1.146	

题项	性别	数目	平均值	标准值	T值	显著性
3. 我觉得现在晨读的时刻所播放的音乐很适合。	男	143	2.56	1.032	-2.120	<.001*
	女	157	2.79	.848	-2.101	
4. 我觉得现在晨读的时刻播放的音乐节奏可以帮助我更好的阅读。	男	143	2.62	1.006	-.610	.016*
	女	157	2.68	.870	-.606	
5. 我觉得晨读的背景音乐让我更投入阅读。	男	143	2.73	.993	-.264	.808
	女	157	2.76	.981	-.263	
6. 我觉得晨读背景音乐的声量干扰我阅读。	男	143	1.85	1.002	1.365	.084
	女	157	1.70	.843	1.354	
7. 我觉得晨读背景音乐让我无法专注阅读。	男	143	1.83	1.002	1.420	.028*
	女	157	1.68	.826	1.407	
8. 我觉得晨读音乐的节奏让我容易入睡。	男	143	2.38	1.061	1.012	.753
	女	157	2.26	1.051	1.011	
9. 我觉得晨读背景音乐以钢琴演奏为主, 让我更投入阅读。	男	143	2.62	.978	.267	.468
	女	157	2.59	.927	.267	
10. 我很喜欢早上的晨读活动。	男	143	2.42	1.058	-2.002	.668
	女	157	2.67	1.094	-2.005	
11. 我很满意现在的晨读背景音乐。	男	143	2.32	.954	-1.533	.365
	女	157	2.48	.881	-1.527	
12. 我希望晨读的背景音乐能够每周更换。	男	143	3.37	.893	-2.355	<.001***
	女	157	3.58	.632	-2.319	
13. 我觉得轻音乐能够平复我复杂的心情。	男	143	2.80	1.050	-1.674	.002**
	女	157	2.99	.909	-1.663	
14. 我认为轻音乐的节奏非常符合我的心跳速度。	男	143	2.38	1.006	-1.269	.045*
	女	157	2.52	.881	-1.261	
15. 我希望晨读的背景音乐可以换去流行歌曲。	男	143	2.92	1.154	-1.089	.152
	女	157	3.06	1.093	-1.086	
16. 我觉得流行歌曲会干扰我的阅读。	男	143	2.15	1.192	1.166	.006**
	女	157	1.99	1.083	1.161	
17. 我希望晨读的背景音乐能够融入大自然的声以帮我投入阅读。	男	143	2.37	1.086	-1.159	.093
	女	157	2.51	.991	-1.154	

\* p<0.05    \*\* p<0.01    \*\*\* p<0.001

表3 采用独立样本T检验, 探讨不同性别的学生在晨读背景音乐体验上的差异。结果显示, 部分项目在性别上存在显著差异。在“我觉得现在晨读的时刻所播放的音乐很适合”这一项中, 女生 (M=2.79, SD=0.848) 显著高于男生 (M=2.56, SD=1.032), p<.001,

显示女生普遍认为当前的背景音乐更为合适。此外，女生比男生更认同“音乐节奏能够帮助我更好地阅读”（ $p=.016$ ）及“轻音乐能够平复我复杂的心情”（ $p=.002$ ），并认为“轻音乐的节奏非常符合我的心跳速度”（ $p=.045$ ），反映出她们在情绪调节与节奏感知方面对背景音乐具有更高的接受度。

相对而言，男生在“背景音乐让我无法专注阅读”上的得分较高（男 $M=1.83$ ；女 $M=1.68$ ）， $p=.028$ ，显示男生更容易受到背景音乐的干扰。在“我觉得流行歌曲会干扰我的阅读”这一项上，男生的评分也明显高于女生（ $p=.006$ ），进一步验证了其对具歌词或节奏明显音乐的敏感性。此外，在“我希望晨读的背景音乐能够每周更换”这一项上，女生表现出更高的期待（ $p<.001$ ），显示她们对背景音乐的新鲜感和多样性有更高的需求。

综合以上所述，研究发现性别在晨读背景音乐体验上的确存在一定差异。女生较偏好轻音乐、节奏合适的背景音，且更易从中获得情绪调节的效果；而男生则更敏感于背景音乐对专注力的干扰。

## 2. 不同年级的学生在晨读背景音乐的差异结果

表4

不同年级的学生在晨读背景音乐的差异结果

题项	年级	数目	平均值	标准值	T值	显著性
1. 在晨读进行时，我需要有背景音乐。	初中	164	3.34	.810	2.442	.279
	高中	136	3.10	.934	2.410	
2. 我喜欢一边看书，一边听音乐。	初中	164	3.38	.846	3.808	.030*
	高中	136	2.96	1.074	3.725	
3. 我觉得现在晨读的时刻所播放的音乐很适合。	初中	164	2.85	.915	3.561	.133
	高中	136	2.47	.942	3.551	
4. 我觉得现在晨读的时刻播放的音乐节奏可以帮助我更好的阅读。	初中	164	2.84	.922	3.851	.386
	高中	136	2.43	.908	3.856	
5. 我觉得晨读的背景音乐让我更投入阅读。	初中	164	2.93	1.000	3.476	.928
	高中	136	2.54	.926	3.501	
6. 我觉得晨读背景音乐的声量干扰我阅读。	初中	164	1.56	.881	-4.436	.547
	高中	136	2.02	.915	-4.421	
7. 我觉得晨读背景音乐让我无法专注阅读。	初中	164	1.49	.833	-5.501	.552
	高中	136	2.05	.922	-5.449	
8. 我觉得晨读音乐的节奏让我容易入睡。	初中	164	2.16	1.039	-2.946	.222
	高中	136	2.51	1.047	-2.944	

题项	年级	数目	平均值	标准值	T值	显著性
9. 我觉得晨读背景音乐以钢琴演奏为主, 让我更投入阅读。	初中	164	2.69	.963	1.788	.760
	高中	136	2.49	.927	1.795	
10. 我很喜欢早上的晨读活动。	初中	164	2.83	1.013	5.110	.188
	高中	136	2.21	1.071	5.083	
11. 我很满意现在的晨读背景音乐。	初中	164	2.58	.920	3.646	.242
	高中	136	2.20	.876	3.663	
12. 我希望晨读的背景音乐能够每周更换。	初中	164	3.52	.763	1.092	.603
	高中	136	3.43	.785	1.089	
13. 我觉得轻音乐能够平复我复杂的心情。	初中	164	3.05	.971	2.851	.285
	高中	136	2.73	.970	2.851	
14. 我认为轻音乐的节奏非常符合我的心跳速度。	初中	164	2.54	.942	1.876	.775
	高中	136	2.34	.937	1.877	
15. 我希望晨读的背景音乐可以换去流行歌曲。	初中	164	2.99	1.110	.066	.379
	高中	136	2.99	1.142	.066	
16. 我觉得流行歌曲会干扰我的阅读。	初中	164	1.97	1.127	-1.629	.474
	高中	136	2.18	1.143	-1.627	
17. 我希望晨读的背景音乐能够融入大自然的声以帮我投入阅读。	初中	164	2.63	1.045	3.565	.221
	高中	136	2.21	.984	3.585	

\*p<0.05    \*\*p<0.01    \*\*\*p<0.001

表4显示不同年级(初中与高中)的学生对晨读背景音乐的看法, 独立样本t检验结果显示, 在大多数项目上, 初中与高中学生的评价差异未达统计显著性, 仅“我喜欢一边看书, 一边听音乐”题项的结果显示, 初中学生(M=3.38, SD=0.85)显著高于高中学生(M=2.96, SD=1.07), 差异达到统计显著性(t=3.81, p=.030)。这表明初中学生相较于高中学生更喜欢在看书时听音乐。

### 3. 学生喜欢的音乐类型与晨读背景音乐的差异分析

表5

学生喜欢的音乐类型与晨读背景音乐的差异分析

题项	音乐类型	数目	平均值	标准差	F值	显著性	事后比较
1. 在晨读进行时， 我需要有背景音乐。	(1) 轻音乐	52	3.13	.742	4.673	<.001***	(3)>(6)
	(2) 古典音乐	19	3.47	.697			
	(3) 流行音乐	122	3.43	.738			
	(4) 摇滚音乐	11	3.55	.688			
	(5) 以上皆是	72	3.03	.993			
	(6) 其它	24	2.71	1.233			
2. 我喜欢一边看 书，一边听音乐。	(1) 轻音乐	52	3.02	.804	5.019	<.001***	(3)>(5)
	(2) 古典音乐	19	3.58	.607			
	(3) 流行音乐	122	3.40	.830			
	(4) 摇滚音乐	11	3.64	.674			
	(5) 以上皆是	72	2.93	1.179			
	(6) 其它	24	2.71	1.268			
3. 我觉得现在晨读 的时刻所播放的 音乐很适合。	(1) 轻音乐	52	2.62	.867	2.817	.017*	
	(2) 古典音乐	19	2.79	.787			
	(3) 流行音乐	122	2.79	.947			
	(4) 摇滚音乐	11	3.18	.751			
	(5) 以上皆是	72	2.63	.971			
	(6) 其它	24	2.13	1.035			
4. 我觉得现在晨读 的时刻播放的音 乐节奏可以帮助 我更好的阅读。	(1) 轻音乐	52	2.71	.800	2.274	.047*	
	(2) 古典音乐	19	2.68	.885			
	(3) 流行音乐	122	2.78	.886			
	(4) 摇滚音乐	11	2.73	.905			
	(5) 以上皆是	72	2.54	1.006			
	(6) 其它	24	2.13	1.154			
5. 我觉得晨读的背 景音乐让我更投 入阅读。	(1) 轻音乐	52	2.54	.851	1.788	.115	
	(2) 古典音乐	19	3.05	.705			
	(3) 流行音乐	122	2.87	1.012			
	(4) 摇滚音乐	11	2.82	.982			
	(5) 以上皆是	72	2.72	1.038			
	(6) 其它	24	2.42	1.060			

题项	音乐类型	数目	平均值	标准差	F值	显著性	事后比较
6. 我觉得晨读背景音乐的声量干扰我阅读。	(1) 轻音乐	52	1.98	.804	2.650	.023*	
	(2) 古典音乐	19	1.37	.597			
	(3) 流行音乐	122	1.70	.944			
	(4) 摇滚音乐	11	1.64	1.027			
	(5) 以上皆是	72	1.72	.923			
	(6) 其它	24	2.21	1.062			
7. 我觉得晨读背景音乐让我无法专注阅读	(1) 轻音乐	52	1.96	.862	4.581	<.001***	(6)>(3) ,(4)
	(2) 古典音乐	19	1.42	.607			
	(3) 流行音乐	122	1.62	.903			
	(4) 摇滚音乐	11	1.18	.405			
	(5) 以上皆是	72	1.78	.907			
	(6) 其它	24	2.33	1.129			
8. 我觉得晨读音乐的节奏让我容易入睡。	(1) 轻音乐	52	2.38	.844	.981	.430	
	(2) 古典音乐	19	2.05	1.079			
	(3) 流行音乐	122	2.43	1.076			
	(4) 摇滚音乐	11	2.18	.874			
	(5) 以上皆是	72	2.15	1.122			
	(6) 其它	24	2.38	1.209			
9. 我觉得晨读背景音乐以钢琴演奏为主, 让我更投入阅读。	(1) 轻音乐	52	2.81	.742	3.318	.006**	(1)>(6)
	(2) 古典音乐	19	2.74	.872			
	(3) 流行音乐	122	2.54	.955			
	(4) 摇滚音乐	11	3.09	.701			
	(5) 以上皆是	72	2.64	1.092			
	(6) 其它	24	2.00	.780			
10. 我很喜欢早上的晨读活动。	(1) 轻音乐	52	2.44	1.074	1.924	.090	
	(2) 古典音乐	19	3.16	.958			
	(3) 流行音乐	122	2.43	1.020			
	(4) 摇滚音乐	11	2.45	.934			
	(5) 以上皆是	72	2.69	1.194			
	(6) 其它	24	2.54	1.103			

题项	音乐类型	数目	平均值	标准差	F值	显著性	事后比较
11. 我很满意现在的晨读背景音乐。	(1) 轻音乐	52	2.42	.723	1.585	.164	
	(2) 古典音乐	19	2.89	.567			
	(3) 流行音乐	122	2.38	.948			
	(4) 摇滚音乐	11	2.18	.982			
	(5) 以上皆是	72	2.43	1.032			
	(6) 其它	24	2.17	.917			
12. 我希望晨读的背景音乐能够每周更换。	(1) 轻音乐	52	3.33	.760	1.275	.274	
	(2) 古典音乐	19	3.63	.597			
	(3) 流行音乐	122	3.52	.763			
	(4) 摇滚音乐	11	3.27	1.009			
	(5) 以上皆是	72	3.57	.766			
	(6) 其它	24	3.29	.859			
13. 我觉得轻音乐能够平复我复杂的心情。	(1) 轻音乐	52	3.02	.671	1.549	.175	
	(2) 古典音乐	19	3.26	1.046			
	(3) 流行音乐	122	2.81	.990			
	(4) 摇滚音乐	11	2.82	.751			
	(5) 以上皆是	72	3.00	1.048			
	(6) 其它	24	2.58	1.248			
14. 我认为轻音乐的节奏非常符合我的心跳速度。	(1) 轻音乐	52	2.42	.667	1.249	.286	
	(2) 古典音乐	19	2.79	.918			
	(3) 流行音乐	122	2.37	.981			
	(4) 摇滚音乐	11	2.27	1.191			
	(5) 以上皆是	72	2.60	.944			
	(6) 其它	24	2.29	1.122			
15. 我希望晨读的背景音乐可以换去流行歌曲。	(1) 轻音乐	52	2.35	1.136	14.401	<.001***	(3)>(1) ,(2),(4) ,(6) (5)>(1)
	(2) 古典音乐	19	2.21	.976			
	(3) 流行音乐	122	3.50	.826			
	(4) 摇滚音乐	11	2.36	1.362			
	(5) 以上皆是	72	3.04	1.119			
	(6) 其它	24	2.54	1.141			

题项	音乐类型	数目	平均值	标准差	F值	显著性	事后比较
16. 我觉得流行歌曲会干扰我的阅读。	(1) 轻音乐	52	2.69	1.039	9.185	<.001***	(1)>(3) ,(5) (6)>(3)
	(2) 古典音乐	19	2.26	1.284			
	(3) 流行音乐	122	1.66	1.017			
	(4) 摇滚音乐	11	2.00	1.183			
	(5) 以上皆是	72	2.03	1.048			
	(6) 其它	24	2.75	1.189			
17. 我希望晨读的背景音乐能够融入大自然的声音以帮助我投入阅读。	(1) 轻音乐	52	2.56	.895	3.846	.002**	(2)>(6)
	(2) 古典音乐	19	3.11	.875			
	(3) 流行音乐	122	2.36	1.029			
	(4) 摇滚音乐	11	1.91	1.044			
	(5) 以上皆是	72	2.57	1.072			
	(6) 其它	24	1.96	1.083			

\*p<0.05    \*\*p<0.01    \*\*\*p<0.001

表5运用单因子变异数分析(One-way ANOVA)探讨不同音乐类型偏好对学生在晨读背景音乐体验上的影响。首先,在“我需要背景音乐进行晨读”这一项上,整体结果达到显著水准( $F=4.673, p<.001$ )。其中,偏好流行音乐的学生( $M=3.43$ )对背景音乐的需求显著高于偏好“其他音乐类型”的学生( $M=2.71$ )。在“我喜欢一边看书一边听音乐”的题项上同样呈现显著差异( $F=5.019, p<.001$ ),以流行音乐组( $M=3.40$ )显著高于“以上皆是”组( $M=2.93$ )。在“我觉得晨读背景音乐让我无法专注阅读”的题项也显示显著差异( $F=4.581, p<.001$ ),其中偏好“其他音乐”的学生( $M=2.33$ )显著高于流行音乐( $M=1.62$ )与摇滚音乐( $M=1.18$ )组,显示出其较高的干扰感受。同样地,在“流行歌曲是否干扰阅读”题项中,也观察到偏好轻音乐( $M=2.69$ )与其他音乐( $M=2.75$ )的学生显著高于流行音乐( $M=1.66$ )与“以上皆是”组( $M=2.03$ ),结果达统计显著( $F=9.185, p<.001$ )。

此外,偏好流行音乐的学生更倾向于希望背景音乐改为流行歌曲( $M=3.50$ ),显著高于其他音乐类型组( $F=14.401, p<.001$ ),显示出其较强烈的个人音乐偏好影响。值得注意的是,在“我希望背景音乐中能融入大自然声音”的题项上,古典音乐偏好者评分最高( $M=3.11$ ),显著高于“其他音乐”组( $M=1.96$ ),说明偏好古典音乐者更倾向于自然、宁静的阅读氛围。

综合以上,音乐类型偏好对学生在晨读背景音乐的接受度、干扰感受与喜好表达上,具有显著影响。研究者建议教育者在设计晨读音乐时可考虑学生的音乐偏好,以提升其阅读专注力与参与意愿。

## (二) 不同的学生背景与晨读活动满意度之相关分析

### 1. 不同年级的学生对晨读活动的满意度分析

表6

不同年级的学生对晨读活动的满意度分析

题项	年级	数目	平均值	标准值	T值	显著性
1. 我觉得一周4天的晨读时间足够。	初中	164	2.74	1.176	-2.308	.016*
	高中	136	3.04	1.053	-2.331	
2. 我觉得晨读活动提升我的学习成效。	初中	164	2.66	.974	4.559	.800
	高中	136	2.15	.985	4.553	
3. 我觉得晨读活动后，让我更加专注上课。	初中	164	2.42	1.015	5.473	.004**
	高中	136	1.82	.871	5.551	
4. 我觉得晨读活动提升我的阅读兴趣	初中	164	3.02	.997	4.195	.525
	高中	136	2.55	.941	4.218	
5. 我觉得晨读活动可以培养成我的生活习惯。	初中	164	2.87	1.012	4.667	.591
	高中	136	2.33	.959	4.690	
6. 我觉得晨读活动的时间太长。	初中	164	1.91	1.053	-4.369	.008**
	高中	136	2.47	1.148	-4.334	
7. 我觉得晨读活动打扰我完成功课。	初中	164	2.17	1.077	-5.767	.641
	高中	136	2.88	1.047	-5.782	
8. 我觉得晨读活动的次数可以减少到一周2次。	初中	164	2.00	1.188	-4.046	.018*
	高中	136	2.57	1.263	-4.023	
9. 我觉得晨读活动的时间更适合用来复习课业。	初中	164	2.51	1.127	-3.144	.068
	高中	136	2.91	1.057	-3.162	
10. 我觉得晨读活动让我变得更自发学习。	初中	164	2.59	1.061	3.753	.019*
	高中	136	2.15	.970	3.784	

\*p<0.05    \*\*p<0.01    \*\*\*p<0.001

以上是不同年级在晨读活动的满意度的独立样本t检验汇总表。结果显示，在多个题项上年级差异达统计显著性 ( $p<.05$ )。在“我觉得一周4天的晨读时间足够”题项上，高中生 ( $M=3.04$ ,  $SD=1.05$ ) 评分显著高于初中生 ( $M=2.74$ ,  $SD=1.18$ ;  $t=-2.31$ ,  $p=.016$ )，高中生更认为时间“足够”。在“晨读让我更专注上课”题项中，初中 ( $M=2.42$ ,  $SD=1.02$ ) 评分显著高于高中 ( $M=1.82$ ,  $SD=0.87$ ;  $t=5.47$ ,  $p=.004$ )，显示初中生更感受到晨读对专注力的正向作用。

此外，高中生在“晨读时间太长” ( $M=2.47$ ,  $SD=1.15$ ) 与“晨读次数可减少至每

周2次” (M=2.57, SD=1.26) 两个题项上的评分均显著高于初中生 (M=1.91, SD=1.05;  $t=-4.37, p=.008$  及 M=2.00, SD=1.19;  $t=-4.05, p=.018$ ) , 表明高中生相较初中生更希望缩短晨读时间或减少次数。最后, 在“晨读让我更自发学习”题项中, 初中生评分 (M=2.59, SD=1.06) 显著高于高中生 (M=2.15, SD=0.97;  $t=3.75, p=.019$ ) , 显示初中生更认同自主学习提升果。

## 2. 不同性别的学生对晨读活动的满意度分析

表7

不同性别的学生对晨读活动的满意度分析

题项	性别	数目	平均值	标准值	T值	显著性
1. 我觉得一周4天的晨读时间足够。	男	143	2.92	1.160	.527	.232
	女	157	2.85	1.105	.526	
2. 我觉得晨读活动提升我的学习成效。	男	143	2.40	1.008	-.513	.847
	女	157	2.46	1.016	-.513	
3. 我觉得晨读活动后, 让我更加专注上课。	男	143	2.18	1.004	.582	.906
	女	157	2.11	.993	.582	
4. 我觉得晨读活动提升我的阅读兴趣	男	143	2.70	1.007	-1.840	.202
	女	157	2.91	.983	-1.838	
5. 我觉得晨读活动可以培养成我的生活习惯。	男	143	2.48	1.013	-2.293	.749
	女	157	2.75	1.017	-2.294	
6. 我觉得晨读活动的时间太长。	男	143	2.27	1.175	1.452	.043*
	女	157	2.08	1.083	1.447	
7. 我觉得晨读活动打扰我完成功课。	男	143	2.54	1.149	.666	.282
	女	157	2.45	1.095	.664	
8. 我觉得晨读活动的次数可以减少到一周2次。	男	143	2.38	1.061	1.090	.230
	女	157	2.26	1.051	1.088	
9. 我觉得晨读活动的时间更适合用来复习课业。	男	143	2.62	.978	1.233	.618
	女	157	2.59	.927	1.232	
10. 我觉得晨读活动让我变得更自发学习。	男	143	2.42	1.058	.357	.229
	女	157	2.67	1.094	.356	
	女	157	2.51	.991	-1.154	

\*p<0.05    \*\*p<0.01    \*\*\*p<0.001

以上结果显示, 男生 (M=2.27, SD=1.18) 在“我觉得晨读活动的时间太长”题项上的评分显著高于女生 (M=2.08, SD=1.08) , 差异具有统计显著性 ( $t=1.45, p=.043$ ) 。此结果表明, 男生相较于女生更倾向于认为晨读时间过长。而在其它的题项上, 男生与女生的平均评分差异不显著, 表明不同性别的学生对晨读活动的满意度基本一致。

### (三) 学生的音乐类型偏好与晨读活动的满意度之分析

表8

学生的音乐类型偏好与晨读活动的满意度之相关分析

变量	1	2
1. 晨读活动满意度	1.000	.475**
2. 晨读背景音乐	.475**	1.000

\*p<0.05    \*\*p<0.01    \*p<0.001

表8运用皮尔森积差相关分析探讨晨读背景音乐与学生晨读活动满意度的关系。结果显示，晨读背景音乐与晨读活动满意度之间存在中等程度的正相关 ( $r=.475, p<.001$ )，表明背景音乐感受越正向，学生对晨读活动的整体满意度也越高。

表9

回归摘要模型

模型	R	R <sup>2</sup>	调整R <sup>2</sup>	标准误	F值	Df	P值
1	.475a	.226	.223	4.71	86.80	(1, 298)	< .001

以上模型整体显著 ( $F=86.797, p<.001$ )，表明背景音乐作为预测变量对因变量的预测效果具有统计学意义。回归分析结果显示，背景音乐对因变量（如阅读表现或满意度）具有显著预测作用 ( $F=86.80, p<.001$ )。背景音乐能够解释因变量约22.6%的总变异 ( $R^2=.226, Adjusted R^2=.223$ )，属于中等程度的解释力。

表10

回归系数表

自变量	非标准化系数B	标准误	Beta	t值	p值
常数	9.595	1.664		5.764	<.001
晨读背景音乐	.385	.041	.475	9.316	<.001

表10结果显示，晨读背景音乐对晨读活动满意度具有显著正向预测作用 ( $F=86.80, p<.001$ )。晨读背景音乐的非标准化系数  $B=0.385$  ( $p<.001$ )，标准化系数  $Beta=0.475$ ，表明背景音乐评分每增加1分，满意度得分平均提高0.385分。整体而言，该模型解释力为中等水准，提示背景音乐在一定程度上影响学生的晨读阅读表现。

## 五、结论

### (一) 学生的性别差异对晨读背景音乐之相关分析

独立样本 t 检验的结果显示, 部分项目在性别上存在显著差异。在“我觉得现在晨读的时刻所播放的音乐很适合”题项中, 女生 ( $M=2.79$ ,  $SD=0.85$ ) 评分显著高于男生 ( $M=2.56$ ,  $SD=1.03$ ;  $t=-1.674$ ,  $p<.001$ ), 表明女生普遍认为当前背景音乐更为合适。此外, 女生在“音乐节奏能够帮助我更好地阅读” ( $p=.016$ )、 “轻音乐能够平复我复杂的心情” ( $p=.002$ ) 及“轻音乐的节奏非常符合我的心跳速度” ( $p=.045$ ) 上的认同感亦高于男生, 反映其在情绪调节与节奏感知方面对背景音乐有更高接受度。

相对而言, 男生在“背景音乐让我无法专注阅读”上的评分较高 (男  $M=1.83$ ; 女  $M=1.68$ ,  $p=.028$ ), 显示其更易受到背景音乐干扰。在“我觉得流行歌曲会干扰我的阅读”题项中, 男生评分同样高于女生 ( $p=.006$ ), 进一步说明其对具歌词或节奏感强的音乐较敏感。女生在“我希望晨读的背景音乐能够每周更换”题项上的期望值较高 ( $p<.001$ ), 显示其对背景音乐新鲜感与多样性有更高需求。因此, 男生女生在晨读背景音乐的感受上存在显著差异。

### (二) 不同年级的学生与晨读活动满意度之相关分析

年级差异分析显示, 除“我喜欢一边看书, 一边听音乐”题项外, 其余多数项目未达统计显著性。唯独在该题项中, 初中生的平均得分 ( $M=3.38$ ,  $SD=0.85$ ) 显著高于高中生 ( $M=2.96$ ,  $SD=1.07$ ;  $t=3.81$ ,  $p=.030$ ), 指出初中生相较于高中生, 更偏好在阅读时搭配音乐。

### (三) 学生的音乐类型偏好与晨读活动的满意度之分析

学生的音乐类型偏好在多个晨读相关项目上呈现显著差异:

1. 背景音乐需求: 整体差异显著 ( $F=4.673$ ,  $p<.001$ ), 其中偏好流行音乐的学生 ( $M=3.43$ ) 对背景音乐的需求明显高于偏好“其他音乐”的学生 ( $M=2.71$ )。
2. 阅读时听音乐的喜好: 流行音乐偏好者 ( $M=3.40$ ) 在“我喜欢一边看书一边听音乐”的认同度显著高于“以上皆是”组 ( $M=2.93$ ;  $F=5.019$ ,  $p<.001$ )。
3. 背景音乐干扰感: 偏好“其他音乐”者 ( $M=2.33$ ) 在“背景音乐让我无法专注阅读”项下的评分显著高于流行音乐 ( $M=1.62$ ) 与摇滚音乐偏好者 ( $M=1.18$ ;  $F=4.581$ ,  $p<.001$ ), 显示其对背景音乐更敏感。
4. 对流行歌曲的干扰感: 轻音乐 ( $M=2.69$ ) 与其他音乐 ( $M=2.75$ ) 组在“流行歌曲会干扰阅读”题项的评分显著高于流行音乐 ( $M=1.66$ ) 与“以上皆是”组 ( $M=2.03$ ;  $F=9.185$ ,  $p<.001$ )。

5. 音乐更换倾向：流行音乐偏好者更倾向于希望晨读背景音乐能更换为流行歌曲（ $M=3.50$ ），此愿望显著高于其他音乐偏好者（ $F=14.401$ ,  $p<.001$ ）。
6. 自然声音的偏好：古典音乐偏好者在“希望融入大自然声音”项上的评分最高（ $M=3.11$ ），显著高于“其他音乐”组（ $M=1.96$ ;  $F=3.846$ ,  $p=.002$ ），反映其更偏好自然宁静的氛围。

综合分析结果可见，学生的音乐类型偏好在背景音乐的接受度、干扰感受与喜好表达方面均展现出显著影响。偏好流行音乐者较能接受背景音乐的存在，且干扰感较低；相反，偏好其他音乐类型的学生则较易受到干扰。

#### （四）晨读背景音乐对晨读活动满意度具有显著正向预测作用

背景音乐在一定程度上能够影响学生的晨读体验与阅读表现。当学生对背景音乐感到满意时，他们更容易进入专注、放松且愉悦的阅读状态，从而提升对晨读活动的整体参与意愿。

## 六、建议

男女生在晨读时对背景音乐的体验确实有些不同。总体来说，女生对背景音乐的态度比较正面，她们觉得轻柔、节奏平稳的音乐能让她们更快进入阅读状态，也能帮助放松心情、稳定情绪。而男生则比较容易被有歌词或者节奏较强的音乐干扰，注意力容易分散，影响专注阅读（Kämpfe et al., 2011）。

在播放晨读背景音乐时，学校可以考虑多样化的曲目安排，比如交替播放轻音乐、钢琴曲、环境音或者柔和的器乐曲，这样可以照顾到不同性别和年级学生的需求。对初中生，可以选择旋律轻快的音乐，让他们更有兴趣；而高中生则可以用节奏较慢、旋律简洁的纯音乐，减少干扰。

女生和喜欢流行音乐的学生普遍希望音乐能定期更换（ $p<.001$ ），所以学校可以适时更新曲目，并让学生通过问卷或投票参与选曲。此举不仅有助于提升学生在晨读过程中的情绪投入与专注程度，还可能通过音乐的情绪调节功能强化其参与体验与群体归属感（Saarikallio & Erkkilä, 2007）。

研究也发现，晨读背景音乐对学生的满意度有明显的正向影响。学生如果喜欢背景音乐，就更容易进入专注、轻松、愉快的阅读状态，从而更愿意参与晨读，也更能提高阅读效果。如果学校能合理利用音乐的节奏、旋律和多样性，就能让晨读氛围更好，学生的体验也更积极。

总的来说，只要根据性别和个人偏好，灵活安排音乐，晨读活动就能变得更生动、更有吸引力，也能有效提升学生的专注力和学习体验。

## 七、参考资料

### 1. 中文文献

- 江西应用科技学院 (2023年11月17日)。晨读活动对大学生素质养成的积极意义。  
<https://www.jxc.edu.com/info/1667/11425.htm>
- 教育部 (2011)。图书馆手册。台北市：教育部。
- 洪岚 (2015)。晨间学习与大脑化学物质关系探析。北京：科学出版社。
- 李宁宁 & 李洪玉 (2006)。背景音乐对中学生阅读理解的影响。心理与行为研究, 4(2), 149-155。
- 马谐, 刘佳, 刘艳, 陶云, 张秋月 & 陈睿 (2015)。背景音乐对中一英文阅读理解的影响效应。心理与行为研究, 13(4), 472-478。
- 彭聃龄 (2001)。基础心理学 (第5版)。北京：北京师范大学出版社。
- 任艳娜 & 徐文轩 (2019)。中文背景音乐与英文背景音乐对汉英阅读理解效率的影响。心理学进展, 9, 978-984。
- 施教麟 (2007)。儿童学习行为心理学。台北：心理出版社。
- 王丽华 (2021)。流行音乐对中学生阅读理解能力的影响分析。现代教育技术, 31(4), 68-72。
- 徐维志 (2019)。阅读与个体发展的内在关联。北京：教育科学出版社。
- 赵晓明 (2019)。背景音乐对学生阅读疲劳的缓解作用研究。教育科学, 35(6), 45-50。
- 朱婷 (2014)。背景音乐对学生阅读效率影响的实验研究。现代教育科学, (6), 115-117。

### 2. 英文文献

- Anderson, S., Henke, J., McLaughlin, M., Ripp, M., & Tufts, P. (2000). Using background music to enhance memory and improve learning (Master's action research project). Saint Xavier University, 9-24.
- Avila, C., Furnham, A., & McClelland, A. (2011). The influence of distracting familiar vocal music on cognitive performance. *Psychology of Music*, 40(6), 808-814. <https://doi.org/10.1177/0305735611400170>
- Beanland, V., Allen, R. A., & Pammer, K. (2011). Attending to music decreases inattention blindness. *Consciousness and Cognition*, 20, 1282-1292. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.03.011>
- Brodsky, W., & Slor, Z. (2013). Background music as a risk factor for distraction among young drivers. *Accident Analysis & Prevention*, 59, 382-393. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2013.06.012>
- Cassidy, G., & MacDonald, R. (2007). The effect of background music and background noise on the task performance of introverts and extraverts. *Psychology of Music*, 35(3), 517-537. <https://doi.org/10.1177/0305735607307111>

doi.org/10.1177/0305735607076444

- Dalton, B. H., & Behm, D. G. (2007). Effects of noise and music on human and task performance: A systematic review. *Ergonomics*, 50(9), 1385-1398. <https://doi.org/10.1080/00140130701553232>
- Day, R. F., Lin, C. H., Huang, W. H., & Chuang, S. H. (2009). Effects of music tempo and task difficulty on multi-attribute decision-making: An eye-tracking approach. *Computers in Human Behavior*, 25, 130-143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.07.013>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- de la Mora Velasco, E., Chen, Y., Hirumi, A., & Bai, H. (2023). The impact of background music on learners: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Music*, 51(6), 1598-1626. <https://doi.org/10.1177/03057356231175948>
- Dillman-Carpentier, F. R., & Potter, R. F. (2007). Effects of music on physiological arousal: Explorations into tempo and genre. *Media Psychology*, 10, 339-363. <https://doi.org/10.1080/15213260701283009>
- Du, M., Jiang, J., Li, Z., Man, D., Guo, Q., & Jiang, C. (2020). The effects of background music on neural responses during reading comprehension. *Scientific Reports*, 10, 18651. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75634-6>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Frith, S. (2012). Music and everyday life. In *The cultural study of music* (pp. 149-158). Routledge.
- Hallam, S., Price, J., & Katsarou, G. (2002). The effects of background music on primary school pupils' task performance. *Educational Studies*, 28(2), 111-122. <https://doi.org/10.1080/03055690220124551>
- Hofbauer, L. M., Lachmann, T., & Rodriguez, F. S. (2024). Background music varying in tempo and emotional valence differentially affects cognitive task performance: Experimental within-participant comparison. *Journal of Cultural Cognitive Science*, 8(2), 139-150. <https://doi.org/10.1007/s41809-024-00142-5>
- Kämpfe, J., Sedlmeier, P., & Renkewitz, F. (2011). The impact of background music on adult listeners: A meta-analysis. *Psychology of Music*, 39(4), 424-448.
- Kumaradevan, K. S., Balan, A., Khan, K., Alji, R. M., & Narayanan, S. N. (2021). Modulatory role of background music on cognitive interference task in young people. *Irish Journal of Medical Science*, 190(2), 779-786. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02348-5>
- Küssner, M. B., & Eerola, T. (2022). Effects of background music with and without lyrics on memory performance. *Music Perception*, 39(4), 423-436. <https://doi.org/10.1525/mp.2022.39.4.423>
- Monk, T. H., & Folkard, S. (1976). Circadian rhythms in subjective alertness and cognitive performance: Implications for shift work. *Ergonomics*, 19(4), 491-498. <https://doi.org/10.1080/00140137608931541>

- Oaksford, M. (1996). *Rationality in an uncertain world: Essays on the cognitive science of human reasoning*. Psychology Press.
- Patel, A. D. (2008). Music, *language, and the brain* (pp. 305-307). Oxford University Press.
- Perham, N., & Vizard, J. (2011). Can preference for background music mediate the irrelevant sound effect? *Applied Cognitive Psychology*, 25(4), 625-631. <https://doi.org/10.1002/acp.1731>
- Perham, N., & Currie, H. (2014). Does listening to preferred music improve reading comprehension performance? *Applied Cognitive Psychology*, 28(2), 279-284. <https://doi.org/10.1002/acp.2999>
- Que, Y., Zheng, Y., Hsiao, J. H., & Hu, X. (2023). Studying the effect of self-selected background music on reading task with eye movements. *Scientific Reports*, 13(1), 1704. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28051-2>
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.
- Salame, P., & Baddeley, A. (1989). Effects of background music on phonological short-term memory. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 41(1), 107-122. <https://doi.org/10.1080/14640748908402355>
- Schäfer, T., Fachner, J., & Smukalla, M. (2013). Changes in the representation of space and time while listening to music. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00100>
- Schellenberg, E. G. (2005). Music and cognitive abilities. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 317-320. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00389.x>
- Schmidt, C., Collette, F., Cajochen, C., & Peigneux, P. (2007). A time to think: Circadian rhythms in human cognition. *Cognitive Neuropsychology*, 24(7), 755-789. <https://doi.org/10.1080/02643290701418714>
- Sun, Y., Sun, C., Li, C., Shao, X., Liu, Q., & Liu, H. (2024). Impact of background music on reading comprehension: Influence of lyrics language and study habits. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1363562. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1363562>
- Taruskin, R. (2005). *The Oxford history of Western music*. Oxford University Press.
- Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., & Husain, G. (2001). Arousal, mood, and the Mozart effect. *Psychological Science*, 12, 248-251. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00345>
- Trehub, S. F., Hannon, E. E., & Schachner, A. (2010). Perspectives on music and affect in the early years. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 645-668). Oxford University Press.
- Weiss, M., Trehub, S. E., & Schellenberg, E. G. (2012). Something in the way she sings: Enhanced memory for vocal melodies. *Psychological Science*, 23, 1074-1078. <https://doi.org/10.1177/0956797612436811>