

偏好有背景聲音

- 不論你在做什麼，都偏好有背景聲音。
- 播放播客、YouTube 視頻或音樂。
- 左右耳塞交替使用，讓耳朵得到休息。
- 專注或分心並不完全取決於是否有背景聲音。有時候沒有聲音，但你仍然會發現自己分心。
- 嘗試持續幾個月都有背景聲音。
- 對於語言學習，這可能特別有幫助。
- 這就像在教室裡——當你專注於黑板時，老師和其他學生的背景聲音存在。學習的效果取決於你的投入程度。