

## **喜欢有背景声音**

- 无论做什么，都喜欢有背景声音。
- 播放播客、YouTube 视频或音乐。
- 交替使用左右耳机，让耳朵休息。
- 专注或分心并不仅仅取决于是否有背景声音。有时没有声音，但你仍然会分心。
- 尝试连续几个月保持背景声音。
- 对于语言学习，这可以特别有帮助。
- 这就像在教室里一样——当你专注于黑板时，背景中会有老师和其他学生的声音。你的学习效果取决于你的参与度。