

# 太多噪音了

🕒 阅读 6分钟

高血压、睡眠障碍、心血管疾病、认知功能受损以及易怒，出现这些状况有什么共同的诱因吗？它们都很可能都是我们身边过高的噪音造成的。对于噪音，很多人会抱怨，但是只有少数人意识到它的危害。事实证明，不单单是听力受损和耳鸣需要我们担心，噪音对健康造成的非听力方面的影响也在不断增加。

**科学家定义为“不需要的声音”——噪音对我们的心脏和大脑、以及耳朵都会造成负担，Wolfgang Babisch 博士说道。Babisch 博士是环境噪音领域的首席研究员以及德国联邦环境局的高级研究员。**

## 噪音

在办公环境里，恼人的噪音有各种来源：空调、令人厌恶的铃声、交通、附近的工地、不成熟的声音掩蔽系统以及——尤其是——他人的声音，英国的一家咨询机构Sound Agency主席Julian Treasure说道。噪音环境趋向于愈加恶化，因为随着环境变得更吵闹，人们说话会更大声（被称为伦巴效应）

气恼通常是人们对噪音作出的响应，Babisch说道，但这并不如听起来那么微不足道。我们很容易因噪音感觉烦恼，作为人类的我们通常会把声音视作可能发生的危险而时刻保持警觉，要知道我们的祖先当年在自然环境中生存要应对许多敌人。这份对声音的敏感一直存在于我们的神经生物系统里——我们对环境时刻保持着警惕，而噪音让我们变得焦虑。实验室对人类以及动物的研究表明，暴露在噪音环境中会激发神经系统，造成血压升高并释放出应激激素。经过一段时间，这些本能反应会对心血管系统造成压力，并引发负面结果，如生气和疲惫不堪。

如果这些影响还不算糟，那么认知功能受损是另一个噪音对非听力健康方面的影响，研究人员对此在多个国家进行了20多次研究，表明环境噪音对学龄儿童的学习有负面影响。

专家说，如果没有有效的声学解决方案，许多办公环境中的日常噪音所带来的负面影响也会很严重。

首先，此类噪音本身的属性是起伏波动的，这比恒定的噪音水平更恼人，Babisch说道，而且它还包含了人们讲话的声音，“这比不含信息的宽带噪音更加容易让人分心。”

“从认知学角度来讲，有大量的研究表明最具破坏性的声音是他人的交谈，”Treasure对此表示同意。“我们大约有1.6个带宽来接受交谈信息。如果你在聆听他人的交谈，那么就占用了1.6个带宽中的1个。即使你不想听，也停止不了：你不能像把眼睛闭上一样把耳朵关起来。这就意味你只剩下0.6个带宽来听你自己思维的声音。”

在当今的办公室里处理工作所要应对的噪音是一种挑战。在一些开放式的办公室里，噪音水平是60-65分贝。比起繁忙的高速公路制造的85分贝噪音以及冰箱40分贝的嗡鸣声音，这看起来似乎不是很严重，但却让对认知有高要求的工作变得很困难。德国工程师协会意识到了这一点，为他们国家不同的工作设立了不同的噪音标准。对于简单的或者主要是操作性质的办公室工作，70分贝是可以接受的噪音水平，而对于“知识型工作”则要求为55分贝。知识型工作的主要特征是复杂度高，需要创造性思维、决策力、解决问题的能力以及有效的沟通——如果知识型员工有优秀的绩效表现，能让企业在竞争中处于领先。

对于知识型工作所建议的噪音水平包括员工参与讨论和会议以及独立工作的场景。事实上，协会建议对办公室员工从事知识型工作的场景，无论是单独工作还是小组合作，都应该把噪音控制在医生做手术时所需求的水平。

**“有大量的研究表明最具破坏性的声音是他人的交谈。”**

---

**JULIAN TREASURE**

一些开放式办公场所通常都有60-65的噪音水平，这不但对集中思想来说太吵闹了，还会因为存在话音干扰而妨碍有效的合作共事。Babisch解释道，如果是一对一的交谈，音调正常，没有提高音量，而且两个人的距离差不多是一米（3 ¼英尺）的话，那么话音一般在60分贝的水平。这意味着这个范围内任何其他噪音——比如其他人在附近谈话——就会造成话音干扰，不是所有的话语都会被完整地听到。“但是，”他说，“一句话可以经过皮层处理而得到认知理解。然而这是一种主动的处理，长期处于噪音环境中则可能造成不利影响。”

换言之，在没有有效声学手段的噪音环境中，员工很容易因为在试图听到别人的交谈和不想听到的两者之间挣扎，变得焦虑紧张——这无疑是一种两败俱伤的局面。

Treasure说，对此的解决方案是提供一应俱全的办公环境，而且每种环境的设计都考虑了在其中工作的人以及他们的任务对声音有限的感知水平。工作环境的设计不应该只注重外观，也要注重各种感官的体验，尤其是听觉。“对声音的感知水平是设计的新工具，”Treasure说道。“优秀的声学手段能让环境变得更利于人们高效地工作。”

在办公场所解决噪音问题并不容易。四面墙和一扇门并不一定就能带来好的声学效果，因为声音就像水一样能在极小的缝隙中传播。在任何环境中，声音都可以被密封、吸收或掩盖。每一种方式都有着需要被仔细权衡的优缺点，因为在可接受的容忍范围内控制声音已经成为了必要的设计因素，对空间的整体有效性是一个重要的考量指标。

**繁忙的高速公路:**

85db

**开放式办公室:**

60-65db

**电冰箱的嗡鸣声:**

40db

---

## **Steelcase全球调研报告：敬业度与全球办公场所状况**

根据Steelcase的最新研究，在全球17个最重要的经济体中，三分之一的员工的敬业度不理想。Steelcase与国际调研机构益普索（Ipsos）合作，《Steelcase全球调研报告》首次探索敬业度与办公场所之间的关系。

## 特色产品

---

Coalesse Massaud 休息室