

音乐疗法

何化均 卢廷柱 编著

科学普及出版社



音 乐 疗 法

内 容 提 要

本书系统而通俗地介绍了利用音乐治疗疾病的机理和方法，提供了大量成功的病例和治疗曲目，可供各种病患者及其家属、医学工作者参考阅读。

音乐疗法

何化均 卢廷柱 编著

责任编辑：金维克

技术设计：李春利

*

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路32号 邮政编码：100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京燕文印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/16 印张：9.25 字数：220千字

1995年12月第1版 1995年12月第1次印刷

印数：1—3000册 定价：14.80元

ISBN 7-110-02876-3/R·307

前 言

音乐，是一门能深刻表达思想感情、陶冶人们性情的艺术，它对人的心理、行为具有较大的影响力。因此，探讨音乐对人身心的关系和作用，自古就为人类所关注。然而，把音乐与人体健康的关系作为一项专门科学课题来进行研究，则是从18世纪才起步的。至于把音乐作为一种具体医疗手段来加以应用，是到本世纪40年代才起步。音乐治疗行业从兴起、发展到遍地开花，至今也只有四五十年的历史。

编著者之一卢廷柱曾分别于1983年、1989年作为访问学者赴美、英等国进行考察年余，目睹音乐治疗在国外得到非常重视，是目前十分行时而且是很有发展前途的一门交叉学科，现在仍呈方兴未艾蓬勃发展之势。在国外所见所闻，鞭策我们尽快完成本书，为祖国的音乐治疗事业献出微薄的力量。

本书在编写上力求既具有普及性，又需要有实用性。全书内容包括：音乐治疗的概况，临床心理学的各种模式，音乐治疗的生理、心理机制及其适应症，弱智儿童的音乐治疗，治疗室的场景布置，治疗乐曲的分类及其心理效应，以及部分治疗乐曲的内容简介等。

本书在编写过程中，曾得到许多专家和同志的帮助，特别是中国音乐治疗学会常务副理事长、中国音乐学院音乐学系副主任张鸿懿教授，中国音乐治疗学会副理事长、湖南省马王堆疗养院神经科主任张武副主任医师，上海中医学院附属曙光医院王冲汉医师等；分别审稿的有华南师范大学生物系张祖启副教授、解放军某部卫生科长颜春明主治军医等。脱稿后还得到华南师范大学博士生导师、著名心理学家阮镜清教授审订。为此，我们向上述各位表示衷心的感谢。另外，在编写过程中，我们还参考、引用了一批有关书刊的资料，在此，顺向这些书刊的作者们一并致谢。

由于我们水平所限，其中概括不全和错误之处，诚恳希望同行们和广大读者批评指正。

编者

1990年2月

目 录

第一章	音乐治疗简介.....	(1)
第二章	音乐治疗的生理、心理机制	(12)
第三章	生物—心理—社会医学模式与音乐治疗	(16)
第四章	音乐治疗的适应症	(22)
第五章	特殊教育与音乐治疗	(31)
第六章	弱智儿童的音乐治疗	(35)
	附：训练内容及谱例	(47)
第七章	音乐治疗场景的布置	(86)
第八章	治疗音乐的分类及其心理效应	(90)
	附：各类治疗音乐曲目表	(94)
第九章	部分治疗乐曲的内容简介.....	(105)

第一章 音乐治疗简介

音乐治疗学,顾名思义,就是指运用音乐来作为主要治疗手段,使患者最终战胜疾病而得以康复的一门学科——一门新发展起来的、涉及多领域的交叉边缘学科。

音乐治疗,是心理治疗的一个重要方面。近几十年来,由于社会竞争异常激烈,环境千变万化,人们心理压力加大,所以,因心理因素、社会因素致病的疾患剧增。现在,广大医学界人士已越来越认识到,过去只用“生物医学的模式”来考虑、解决疾患的防治是很不够的,而必须用“生物—心理—社会医学的模式”来考虑问题、解决问题,应该把诊治的对象不仅看作是个有血、有肉、有肌体的生物人,而且更应看作是个有思想、有感情、有复杂心理的社会人。因此,对患者只采取单纯的“看病开药”的诊治方法就显得很不够了。特别是对于心身疾病的患者,心理因素不解除,光靠服药是不能从根本上解决问题的。所以心理治疗就逐渐成为临床医学中不可缺少的一种治疗手段,而音乐治疗则是心理治疗领域中的一个重要的方面,它越来越受到人们的认识和重视。

我国是个历史悠久的文明古国。古代的医学和音乐都很发达,运用音乐来治疗疾病,无论是在实践还是在理论方面都积累了不少宝贵的经验(尽管还不是系统的)。早在 2000 多年前的《乐记》一书中就已指出,音乐对调剂人的和谐生活以及增进身体健康都具有很好的作用,不同的音乐,有的起催眠作用,有的则有兴奋的作用。《左传·昭公元年医和论乐》中也提及:当有选择、有节制地欣赏音乐和演奏音乐时,对人身心大有益处,反之则有害。在具体应用方面,《黄帝内经》的《五音五味篇》中,针对不同的疾病,运用宫、商、角、徵、羽等不同调式的音乐*,采取了对症配乐的经验。另外,历史文献中也记载了一些运用音乐来治病的实例,例如宋代文学家欧阳修运用音乐(通过学琴)治好了幽忧症;元代刘郁的《西使记》中,记述了一位哈利发(阿拉伯的国家元首)通过欣赏琵琶音乐治好的痼疾头痛病等。

在国外医疗史上运用音乐治疗疾病的还有古希腊、埃及、罗马、印度和阿拉伯等国家和民族。在 2500 年以前,古希腊的毕达哥拉斯就指出音乐具有治疗疾病的作用。接着,亚里士多德也指出了音乐对情绪失控的患者具有恢复其正常状态的功能。到 18 世纪之后,一些心理学家和医学家开始把音乐与人体健康的关系作为一项科学课题来加以研究。直至本世纪 40 年代之后,一些欧美国家才开始把音乐列为治疗计划中的一个组成部分,即当作具体的医疗手段来加以应用。例如美国退伍军人医院运用音乐来治疗第二次世界大战中伤员生理和心理上的创伤;英国运用音乐来代替麻醉剂,成功拔掉病牙;另外还有人在外科手术、产房分娩等方面用音乐

* 宫、商、角、徵(zhǐ)、羽,是我国古代音阶的名称,统称为“五声”(也称“五音”)。这里说运用宫、商、角、徵、羽等不同调式的音乐,应理解为运用不同情绪的音乐来对症治病。

音阶名称:	宫	商	角	徵	羽
简谱:	1	2	3	5	6
唱名:	do	re	mi	sol	la

来消除患者的恐惧感等。到1950年,美国首先成立了全国性的音乐治疗学会,接着,欧洲、南美、日本等地也都相继成立了同样的组织。同年,国际音乐治疗协会宣告成立,并制定了推进研究、培养训练人材的标准等计划。美国自1944年开创了第一个音乐治疗课程以来,现已有70多所大学开设了音乐治疗学的研究,有的还增设了攻读这门学科的硕士和博士课程。现在,经历了40余年历史的音乐治疗事业,正在世界各地生根发芽。预料不久的未来,将有更多的人认识以及采用音乐疗法,而这门新兴的学科也必将有更大的发展和更光辉的前景。

通过几十年的实践证明,音乐治疗对许多病症确已显示出令人满意的疗效,这一点是不容置疑的。治疗医生针对不同的病症选用不同的音乐、不同的方法对患者进行治疗,已经取得了可喜的效果,而且还积累了非常丰富的经验。据国外不少资料介绍,用欣赏音乐的方法来治疗,对原发性高血压、心脏病、神经衰弱、神经性头痛、失眠、肠胃功能紊乱以及十二指肠溃疡等病症具有很好的疗效;直接参与演唱、演奏等活动,对精神、神经方面的疾病(例如抑郁症、恐惧症、多疑、狂躁、孤僻症、精神分裂症等)有其独特的效果。近年来,在国内许多治疗报道中,也证实国外通过音乐治疗的途径能治疗不少疾病;另外还报道了吸取国外音乐治疗的经验,研创了音乐电疗法,此疗法对关节软组织扭挫伤、原发性坐骨神经痛、血管神经性头痛、神经衰弱、失眠、脑血栓形成后遗症等均有较好的疗效。更使人惊奇的是,丹东市聋哑学校近年来开展了音乐基本能力的全面训练,通过学习乐器、节奏乐、律动、即兴表演、欣赏,进而攻克歌唱关,从而开发了聋哑儿童的智力,有效地促进了语言学习,为聋哑儿童开辟了一个美丽神奇的世界!

音乐治疗,从其原理上来看,它基本上是属于心理治疗范畴之内的。音乐为什么能够治病呢?这是由于它通过心理和物理两个方面的途径对人体产生了积极的作用。

音乐对人的心理作用 音乐能通过音响的作用来改善人的心理状态,使患者失去平衡的心态重新获得平衡。音乐对人的心理作用,主要表现为对人的情绪、情感和行为的影响。

音乐对人的情绪具有很大的影响力,不同的音乐能引起听者不同的情绪变化。音乐是一门善于表现感情的艺术,无论是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪,它都能表现得淋漓尽致。由于一般人的听觉十分敏锐,因此,音乐具有最为直接、最为强烈的情感引发作用。人们通过接触音乐,即能从中得到不同程度的感受,也就是说,音乐对人的心理能产生一种比其它艺术更强、更深刻的感染力和影响力(影响人的情绪、情感和行为)。音乐治疗就是运用音乐这一“以美感人,以情动人”的特殊性,让患者通过接触音乐后产生的一系列心理、生理的变化而达到治疗的目的。另外,人的情绪活动不仅与大脑皮层有密切关系,而且与内分泌系统、植物性神经系统、丘脑下部和边缘系统有着更为密切的关系,边缘系统是调整人体内脏器官活动的最高中枢。因此,能引起人们积极情绪的治疗音乐,就能改善和加强人的大脑皮质、边缘系统和植物性神经系统等功能,从而更好地控制和增进人体各种内脏器官系统的正常活动。以上,就是音乐对人的情绪、情感所产生的巨大影响。

同样,音乐对人的行为 also 具有很大的影响力,这是因为音乐治疗本身就是包括欣赏、演奏、演唱等多种形式的有结构的活动:(1)当患者参加音乐治疗活动的同时,他实际上已进入一连串的有组织、有规律的活动之中。音乐,就乐曲本身来看,它是个有规律性的整体结构,乐曲有其固定的旋律、节奏、力度、速度、音色……,患者参加音乐治疗活动,就需要学习,需要自始至终注意乐曲的全貌。因此,患者必须精神集中,才能通过参加音乐活动来训练集中注意的能力。而这种能力,正是那些精神病、神经病和弱智者所缺乏的。(2)在参加练习的同时,患者还必须不断改变自己的行为,去适应乐曲在时间上有规律的持续活动,以逐步做到约束自己的

行为。(3)通过参加音乐治疗活动,能使患者将注意力放在他所能做到的事情上,而不是他残缺的地方,久而久之,就能给患者闯出一条成功之路,从而建立自信心,并逐步恢复认识及接受自我。(4)智力或身体有残缺的人,一般都缺乏适当的社交活动。这是由于自身的残缺而形成心理上的不平衡或是缺乏社交的技能,以致不愿或不能与人交往。音乐活动(例如参加合唱、合奏、重唱、重奏等),能将人们自然地聚集在一起,这样,患者就能借助音乐与别人有初步的、非语言的沟通,进而达到语言的沟通,逐步恢复正常的社交活动。

音乐对人的物理作用 音乐能通过音响的作用来影响人体的生理功能。科学家们曾研究过声音对听觉器官和听神经的作用,发现一根听神经纤维只接收一种频率的音响。音乐对人的生理作用,首先是通过音响对人的听觉器官和听神经的作用开始的,进而才影响到全身的肌肉、血脉以及其它器官的活动。由于人体的神经和感官都有一定的振动频率与生理节奏,而音响也有它自己的振动频率与节奏,假如外部音响的振动频率、节奏与人体内部的振动频率、生理节奏相一致时,当音响传入人体之后(音响能透入人体被吸收),就会引起一种共鸣(或称共振)反应,从而激发人体内所储存的潜能,使人体原有的能量动员起来,由静态变为动态。所以说,音乐中旋律的刚劲与柔美、节奏与节拍的长短与轻重、速度的快与慢、力度的强与弱、音区的高与低等方面的不同,分别表现为镇静作用、兴奋作用、镇痛作用、降压作用、情绪调节作用等不同的治疗效果。

镇静作用 平稳、柔美的音乐,能调节人的心律和呼吸,可使人消除精神紧张,起到松弛和催眠的作用。例如在术前让患者听轻松的音乐,可以消除紧张感,减轻恐惧不安的情绪。据日本的报导,术中戴耳机听音乐也具有镇静的效果。又如神经衰弱和失眠的患者,听平稳、柔美的音乐,可以消除烦躁和不安情绪,安静入睡。在哮喘病房里播放具有镇静性的音乐,以配合药物治疗,效果比单纯服用药物更好。

镇痛作用 活跃、欢快、雄壮、激情的音乐对疼痛具有良好的抑制作用,并能提高麻醉的效果。这是由于恐惧、焦虑等情绪会使痛阈降低,愉快、兴奋的情绪可使痛阈升高的缘故。英国剑桥大学口腔治疗室就曾用音乐来代替麻醉剂,成功地给 200 多个患者拔掉病牙;德国赫莱尔德体育医院用音乐代替麻醉剂进行了万余例手术;又据美国阿德费大学一则报导,术后病人听轻音乐,其疼痛的比分都明显降低。

降压作用 由于音乐有利于消除精神紧张和烦躁不安感,因而对心血管系统发生良好的反射作用,促使血管舒张,紧张度降低,从而使血压下降以及改善心脑血管供血状况。据实验,听一曲抒情、柔美的乐曲之后,血压可下降 10~20mmHg;在候诊室里播放抒情、柔美的音乐,可减轻患者的精神紧张,防止血压升高。

调节情绪作用 音乐能使人的情绪产生变化,它可使淡漠的情绪变为积极;相反,也可使积极的情绪变为淡漠。例如明快、活跃的音乐能使人心情愉快、精神开朗;抒情、优美的音乐会令人心情舒畅,心胸开阔;激情、兴奋的音乐能振奋精神,鼓舞斗志;平稳、柔和的音乐则可使人的情绪安静,心平气和等等。

此外,音乐还有调节人体各系统生理功能的作用,例如对呼吸系统、循环系统、内分泌系统、消化系统、精神神经系统等都具有良好的调节作用。

人类感情中的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等感情,尽管都能通过音乐得以充分表达,但从医疗的角度来看,并不是所有的音乐都能起到治疗作用的。应该说,多数音乐对不同患者分别具有不同程度的治疗作用,这是不容怀疑的。但是,也有一部分刺激性过强的,或使人产生恶性反应

的音乐则不宜用于治疗之中。例如那些矛盾冲突极为激烈的、时有突强音响出现的音乐,嘈吵、烦人、使人不安的音乐,表现手法过于古怪、荒诞的音乐,旋律性不强而又不美的音乐,旋律、和声、节奏、音响都带有刺激性的音乐,以及格调低下的音乐等等,都不宜作为治疗之用。而那些旋律优美动听、情绪欢快、充满激情、对人具有良性感受、能产生有益联想的音乐,则完全适用于治疗之中。

音乐治疗在治疗方法上有“感受式疗法”、“参与式疗法”、“结合式疗法”以及“音乐电疗法”等几种。

感受式疗法又称“被动式疗法”,以静为其主要特点,它以聆听、欣赏以及启示乐曲内容,启发患者产生联想、讲授音乐知识等为主要内容。使用的治疗音乐一般是遵循由浅入深、循序渐进的原则。即开始宜选用那些情感表达鲜明易懂、易于展开联想的曲目进行治疗。

参与式疗法又称“主动式疗法”,以动为其主要特点,即让患者直接参与演唱、演奏、即兴编曲以及其它的音乐活动来达到治疗目的。现在,参与式疗法在国外运用较多,而国内开展只有数年。关于供训练用的乐器,一般不宜选用传统乐队中使用的乐器,而应选用一些比较简单的、容易学会的、见效较快的乐器。例如口琴、吉他、木琴、电子琴、笛子、各种打击乐器等。这是因为音乐治疗非常强调的是,要促使患者树立一个健全的自我观,以及力争治疗能够沿着一条成功的道路以达到康复。但由于某些患者(特别是精神病患者)往往因为心理、智能或身体上的残疾,使他们缺乏学习传统乐器的机会和能力。因此,音乐治疗医生应该根据患者的个人爱好和条件去选择练习的乐器和练习乐曲,使他们在学演奏的过程中,尽量少遇挫折,从而让身体各个部分都能获得适当的、有益的运动,以逐步地建立起自信心,学习适当的社交活动,最终达到康复的目的。

结合式疗法是将上述两种疗法结合运用,它可包括上述两种疗法的全部内容,静、动结合。此疗法在具体实施时则往往按具体情况不同而有所侧重。例如根据医院的条件和病情的需要,有的可以感受式为主,参与式为辅;有的则以参与式为主,感受式为辅。当然,也可以采用两种治疗方法同时并重的形式。另外,在治疗内容的安排上,宜将两方面的内容(感受式的和参与式的)穿插交替进行,并使之有机地结合起来,从而使患者在身心上得到全面的锻炼进而达到康复的目的。一般说来,由于结合式的治疗内容较为多样,所以,与单用感受式或参与式相比,其疗效将更为满意,见效将能更快一些。

“音乐电疗”,从治疗的方法来看,也属结合式疗法的一种类型。它是将音乐治疗与电疗(或针疗)相结合的一种新型疗法,是音乐治疗与祖国医学相结合的产物。治疗时使用“音乐电疗仪”,将与音乐同步的音乐电流导入人体(患部或穴位),患者同时兼听音乐(戴耳机)。所以说,这是一种边进行电疗(或针疗)边欣赏音乐的特殊理疗形式,是集音乐、心理、低中频混合电流以及经络穴位等多因素于一体的一种治疗方法。1987年4月,在美国举行的音乐治疗和音乐在特殊教育中的应用的世界领导人会议上,我国代表报道了我国研创的音乐电疗、音乐电针灸和音乐电针麻醉的情况,全体代表十分感兴趣,认为这是前所未闻的事,是在音乐治疗领域中打开了一个新的门户,走出了一条新的路子,代表们纷纷向我表示祝贺、索取资料、建立联系。

当然,音乐作为治疗的“催化剂”,其治疗的手段还远不止上面介绍的欣赏、演唱、演奏、即兴编曲等几种,应该说,凡是对患者有益处的音乐活动都可以采用。例如听觉训练、配乐跳舞、听乐即兴表演、听乐朗诵、艺术体操、音乐游戏、学习音乐知识、创作歌曲乐曲、填词、制作乐器等等。

我国的音乐治疗事业开展得比较晚,在 70 年代末,一批有志于这项事业的音乐界、医学界、心理学界人士开始着手讨论和研究这一课题,并试验于临床,为一些患者解除了疾病的痛苦。例如最早见于报道的山东煤矿临沂温泉疗养院于 1979 年就开展了音乐电疗;以后,湖南马王堆疗养院与湖南长沙人民医疗器械厂音乐治疗研究所于 1984 年秋组建了我国第一所“心理音乐治疗室”。他们先后在长沙、青岛、无锡、深圳等地举办了四期心理音疗讲习班,培训了 20 余省市近 300 名心理音疗骨干。在这期间,全国各地相继建立了音乐治疗专科。据不完全统计,现在全国已在 200 多家综合性医院、精神病院和疗养院开展了这项治疗。另外,在理论研究方面,一些心理学家、医学家、音乐家,对音乐与人体心身关系进行了较深入的研究,并发表了一批专论文章和翻译了一些国外的有关资料;与此同时,不少单位通过实践的积累,编选出版了一些不同情绪、功能的音乐治疗录音盒带;还有的单位与医疗器械厂挂钩,共同研制出多种不同型号和功能的音乐治疗机、音乐电疗机及音乐磁疗机。至于音乐治疗专业课,我国起步就更晚了,到 1984 年,中国音乐学院成立了音乐治疗课题组,其第一个课题是音乐胎教;接着又进行了慢性精神分裂症等专题的音乐治疗实验。至 1988 年,中国音乐学院召开了新专业论证会,邀请了心理学、医学、精神病学的专家参加,共同论证了建立音乐治疗专业的必要性,并于同年招生开课。

经过多年的酝酿,1988 年冬,由中国音乐学院与北京回龙观医院共同发起并召开了中国音乐治疗学会筹备会议,制定了学会章程(草案),组成了筹委会,拟定争取年内成立学会的工作方案。在这期间,广州星海音乐学院与广州中山医科大学联合主持率先成立了广州音乐治疗学会。1989 年冬,中国音乐治疗学会在北京宣告成立,并举行首届学术交流会,参加大会的有来自全国 25 个省、市、自治区的 112 名代表以及音乐界、医学界、心理学界的专家、技术人员和医疗器械厂家,各地共提交论文 36 篇,交流录像资料 6 本,交流录音磁带 6 盒。中国音乐治疗学会的成立,标志着我国音乐治疗事业的发展开始步入了一个新的发展阶段,它对创建具有中国特色的音乐治疗学必将发挥更为巨大的积极作用。

综观我国各地现已建立起的音乐治疗机构,他们在治疗的方法、手段、形式等方面可谓是多种多样。而主要的可归纳为以下数种:(1)以“感受式治疗”为主要治疗手段或辅以心理疏导、药物或理疗等手段配合治疗。例如中山医科大学与广州图书馆合办的音乐治疗诊室、上海中医学院附属曙光医院的失眠诊治专科、解放军第三医院神经外科、辽阳市精神病院等单位。感受式疗法后来又有了新发展,出现了“音乐—色光疗法”。它使用音乐—色光治疗机(仪),是一种集音乐感受、音乐色光、音乐气息、音乐电流等功能于一体的治疗。例如湖南长沙马王堆疗养院的心理音乐治疗室,北戴河空军疗养院,沈阳铁西康复中心医院等单位都开展了这一治疗研究。目前在国内外应用“感受式治疗”最为普遍。(2)以“参与式治疗”为主要治疗手段,同时辅以药物及其它手段配合。例如北京安定医院老年精神卫生中心、上海精神卫生中心分部等单位,就是采用“参与式治疗”的,但在目前,国内只用此法进行治疗的单位尚不多。(3)以“结合式治疗”为主要治疗手段,但各单位的侧重点则各不相同,有的以参与式为主、感受式为辅,例如中国音乐学院与北京回龙观医院对慢性精神分裂症的治疗协作组、吉林省神经精神病医院等单位就是如此。上海精神卫生中心、天津市干部疗养院等则以感受式治疗法为主、参与式治疗法为辅。上述采用“结合式治疗”的单位,一般都同时适当选用一些其它的治疗手段配合治疗。(4)音乐电疗(包括音乐电针灸等),于 1979 年开始在山东煤矿临沂温泉疗养院、中国人民解放军 202 医院以及白求恩医科大学第一附属医院等单位相继开展,以后又在全国各地许多医院、

疗养院中得到广泛使用。

现在,音乐治疗越来越被人们所关注,从事这一事业的队伍也越来越扩大。但由于目前国内的音乐治疗专业刚刚开始建立,专职的音乐治疗医生还很缺乏,以及其它种种客观条件所限,对于有关治疗方面的各种问题急需进一步作深入的学习和研究,相互交流经验。为此,就有关治疗时将会遇到的一些具体问题特作以下探讨。

一、没有音乐基础的患者能否接受音乐治疗

这个问题是许多人(包括某些医务工作者和患者)所关心和担心的关键性问题,也是我们进行音乐治疗前必须首先解决的一个重要问题。

中国音乐治疗学会首届学术交流会的论文中——《音乐治疗慢性精神分裂症的方法技巧》一文,对此作了肯定的回答。他们从实际治疗效果中得出的结论是:“疗效与原来是否有音乐基础关系不大”。该文介绍:当音乐治疗试验开始之前,在挑选患者参加治疗组的问题上,不断有人提出,认为没有音乐基础的患者不能参加;而在患者当中也有人提出“搞音乐得是科班出来的,自己没学过音乐,不能参加治疗”。事实上,通过3个月的治疗(采用“结合式疗法”,以参与式为主、感受式为辅),入组的11名患者中,3名原来有音乐基础的,只有1名“显好”,其余2名都属“无效”;而另外7名没有音乐基础的患者,“显好”3名,“好转”3名,“无效”的只有1名。这个对比表明,除去每个患者病情不同有所影响外,主要是由于他们始终掌握治疗的指导方针:“最大限度地减轻技术负担,最大限度地增大情感表达效果”。他们具体的做法是:每一练习都力图使之最简单而又易于掌握,在实施当中则着重于情感体验和气氛渲染,对技术上的问题从不过分苛求。例如有位患者,音乐治疗之前因药物反应致使身体经常抖动,学习乐曲比别人迟缓,节奏打不准确,演奏木琴也结结巴巴不成调,但他非常喜欢唱奏活动中的欢悦气氛,每个练习都很认真地去,经过3个月的训练,尽管他的技术提高很有限,但治疗效果却很明显,其情感大大地活跃了,行为也有明显改善。

通过上面实例完全可以说明,没有音乐基础的患者不但可以接受音乐治疗,而且还可以与懂音乐的患者取得同样的疗效,甚至疗效有可能更为满意一些。关于这一点,上海市精神卫生中心运用音乐疗法对精神分裂症残留型的治疗研究中也得到了证实:无业余爱好(文体、文学等)的患者,经过音乐治疗之后,其阴性症状的改善效果,较之有业余爱好的患者更为明显。上述这两个实例同时还说明了另一个问题,那就是:音乐治疗对慢性精神分裂症患者尚能取得如此满意的疗效,难道那些精神正常的其它疾病患者还会不如他们吗?

另外,还有些人觉得:音乐我听不懂,接受治疗会有好处吗?众所周知,音乐艺术是人类的精神产品,是人们心理活动的产物。因此,它也自然能够引起患者内心世界的共鸣而为他们所接受。音乐并不象有些人想象的那样神秘、那么深不可测、高不可攀,接触多了,自然就能逐步熟悉音乐的一般表现方式和手法,何况在聆听或练习之前还有治疗医生所作的乐曲内容等方面的启示呢。它不但能逐步地、由浅入深地帮助我们如何去体验音乐的意境、情感和内容,而且还可以帮助我们学习有关的音乐知识。这样,随着实践经验的不断积累,音乐知识的逐步丰富,对音乐的欣赏、理解就有可能进一步地升华——随着乐曲产生联想,并从感性欣赏进入理性欣赏。恰恰就在这整个欣赏和练习的过程中,音乐对我们的心理、以至机体就在不知不觉地产生

“治疗”的作用了。当然,其治疗作用有大小之别,除去其它因素之外,这与患者对音乐的体验、领悟、理解的深浅程度有着直接的和成正比的关系。欣赏、理解的水平,则是可以通过不断的学习、实践和总结经验而得到提高的。

二、有关患者对音乐治疗的心理效应问题

这个问题与第一个问题紧密关联,第一个问题主要是解决思想认识上的问题,而这个问题则是侧重探讨患者对音乐治疗的心理效应方面的问题,以求得患者对治疗的充分信任和紧密配合,力争取得最好的治疗效果。

一个患者,对医生和药物所持的信任程度以及接受治疗(包括各种治疗手段)时的心理体验、评价、治疗时外界的暗示等多方面的心理作用,是直接影响治疗效果的重要因素,这是医学、心理学上的基本常识之一。例如,有位患者,由于对为其治疗的医生持不信任的态度,服药后多日未愈。后来又去找一位他所“崇拜”的医生看病,这位医生认真地为他检查,和蔼地询问了病况,并耐心地给他分析病情,消除了他思想上的疑虑,还说,吃了他开的药后定能“药到病除”。果然,好了。殊不知,他服的却是同样的一些药物。为什么会出现这样的奇迹呢?这就是患者对治疗的心理效应起到了积极的作用。这样的例子,在现实中是普遍存在而屡见不鲜的。有鉴于此,摆在我们音乐工作者面前的一个重要问题就是:如何能使患者对这么一种新鲜的、而又不为人们所熟悉的治疗手段取得信任,并能采取积极的态度来配合治疗。这就要求我们在治疗之前根据患者的接受能力向他们进行耐心的宣传,让他们了解音乐治疗的基本原理、适应症、治疗的方式以及注意事项等知识,并启发、调动患者与疾病作斗争的主观能动性,使患者在治疗过程中能够发挥积极的作用,从而以自己的力量来改变自身的病理状态,逐渐达到身心的康复。

美国亚利桑那州立大学刘邦瑞教授(美籍华裔音乐治疗专家)于1980年6月在中央音乐学院专题介绍音乐治疗的时候指出:“这些活动(指音乐治疗——编者按)成功与否,要看治疗家和病人之间的关系。假如关系建立得好,病人信任大夫,病情好转也就会快些”。所以说,音乐治疗的整个过程,应该说是个医患之间的相互信任、相互协调、相互合作的过程。

那么,假如有的患者根据其病症来看,是适合进行音乐治疗的,但他本人对音乐却不感兴趣,怎么办?北京安定医院老年精神卫生中心的做法为我们提供了一条宝贵的经验。他们对这类患者不采用强迫的方法,而是先了解其出生、生活地区、民族习惯、文化程度和兴趣爱好等,在符合治疗病情的基础上投其所好。例如对爱鸟的患者可放些带有鸟鸣的乐曲,如《空山鸟语》、《百鸟朝凤》、《鸟投林》等;对爱画或旅游的放些描绘自然景色的乐曲,如《西湖景》、《平湖秋月》、《高山流水》等;爱体育的可放《运动员进行曲》、《乒乓球之恋》等;对知识分子可放《命运交响曲》、《田园交响曲》等;对老干部则放革命历史歌曲、乐曲;对爱故乡的放其本地区的乐曲等。同时,可伴以解说,启发联想,以提高其兴趣和爱好。他们还给患者介绍音乐治疗的有关知识。下一步,则向患者介绍并示范演奏一些乐器,让患者按兴趣选学其中的一种,并对之加强辅导,使能顺利地演奏简单的乐曲。安定医院上述的做法,对促使不喜欢音乐的患者转变态度,从而自觉自愿地接受音乐治疗,是行之有效的。

三、如何选择治疗用的音乐

关于如何选用治疗音乐的问题,根据患者病情的不同,一般可先考虑以下两种选择:“异质原理”与“同质原理”。异质原理是根据患者的病情和情绪状态直接给以性质不同的音乐(即其旋律、节奏、感情等都与患者的生理、心理状态相反的音乐),以引导患者生理、心理上的良性反应,逐步向康复的目标发展。例如对神经衰弱、焦虑症的患者,给以平稳、安静类音乐;对一般的抑郁症患者给以活跃、欢快、兴奋类音乐等。而同质原理则相反,它根据患者的病情和情绪状态先给以性质相同的音乐,尔后再让他接受性质不同的音乐,使其逐步走向康复。例如对一个处于异常兴奋状态下的患者,应先给以兴奋类的音乐,以增强其兴奋度从而引导其情绪外泄,然后再给以镇静类音乐,使其兴奋情绪逐渐平静下来。上述两种不同的选择方法,到底应如何掌握运用,这需根据患者的病情、症状来作选择。例如对抑郁症,湖南马王堆疗养院神经科张武、邓景贵两位有如下的经验报道:对一般的忧郁状态的患者,都可按“异质原理”予以轻快愉快的乐曲,以期排忧抗郁。但对个别重症或特殊的忧郁症患者,则应按“同质原理”予以哀怨低沉的悲曲,以诱导患者将内心的忧怨寄情于乐曲中,起到移情、疏散的作用,尔后再给予明快、兴奋的音乐。

关于如何选用治疗音乐方面还必须注意到另一个原则问题,那就是:必须因人、因病有所选择。即在整个治疗过程中,治疗医生所选择的音乐,既要对症下药,又要考虑如何才能使患者更易于接受。这就要求我们除了考虑患者病情的同时,还必须认真地考虑、分析患者的年龄、生活及工作环境、性格、文化程度、知识面、个人爱好和艺术修养等因素。比如关于个人爱好方面,患者中有的爱好西洋古典音乐,有的喜听我国的民族乐曲,有的则酷爱轻音乐……,因此,在治疗过程中,宜选择患者喜欢欣赏的乐曲,而不应违背其爱好强迫他去接受格格不入的音乐;又如,对年少、文化程度低、艺术修养不高的患者,则宜选择显浅易解、通俗易懂的大众化音乐,这样,就有可能增强治疗的效果。

总的说来,治疗用的音乐应该具有较广泛的群众性,不宜选得过于深奥。开始,一般以选择感情比较单一、变化不大的器乐小品或歌曲较为合适,待患者的欣赏、技术、理解水平逐渐提高了以后再接触较大型的作品。为此,我们在本书第八章所编选的乐曲、歌曲中,大部分是属于比较通俗易懂、适合一般欣赏水平的作品。例如有我国的民族乐曲,有西洋古典、浪漫派作曲家的作品,有欧美轻音乐作曲家的舞曲,有俄罗斯民族乐派的作品,还有儿童喜听的童话性和故事性的音乐等等。

在选择治疗乐曲时,我们还想强调一下有关民族情感的问题,因为我们的主要对象是国内患者,尽管他们每个人都各有所好,但毕竟喜爱我们民族音乐的患者是大多数,这是由于民族音乐代表着我们中华民族的心理素质、文化传统以及审美观念,它深刻地反映了我们中华民族的思想感情和心理要求,是我们各族人民的精神财富,所以患者对民族音乐就会感到格外亲切、喜闻乐见并易于接受。关于这一点,当我们选择治疗乐曲时也是应该注意到的。

四、关于治疗前的启示、引导问题

在进行音乐治疗之前,治疗医生最好能将乐曲(歌曲)的背景、感情和内容,向患者作个简要的介绍,以便患者能通过这一启示,在感性上对音乐的直接体验更为深刻,并在聆听(练习)的过程中产生有益的联想,从而导致患者的情绪向积极方面转化。

对于治疗前作启示的探讨,曾在不少单位里进行过比较,均认为这是一项行之有效的有利措施。这项工作,做或不做,其作用和功效截然不同。做好了,就能使患者根据医生的启示,顺着乐曲的进行去体验音乐的情感和内容,也能随之而产生更为广泛的有益联想,从而激发其压抑情绪,或改变其举止行为,或增强其自信心,或树立起乐观主义精神等等。如果治疗前不做启示,许多患者则只能局限于一般地“听听热闹”,而对乐曲的体验却往往摸不着头脑,免不了会体验浮浅,甚至无动于衷。据报导,一个人欣赏音乐时,其情绪变化的大小与本人欣赏水平的高低成正比。而治疗前的启示,对患者欣赏和理解能力的逐步提高是可以起到一定的帮助作用的。

对于治疗前作启示所起的作用问题,还可以从美国心理学家斯克契德(S. Schachter)提出的“情绪三因素说”中找到理论的依据。斯克契德认为:情绪的产生不单纯地决定于外界刺激和机体内部的生理变化,而是由于外界刺激、机体内部的生理变化以及认识过程三者之间的相互作用的结果。他特别强调“认知因素”在情绪形成过程中的作用,而知识经验越多,对情绪的影响就越大。

因此,治疗医生对治疗前的启示工作,应予以适当的重视。为此,我们将“乐曲内容简介”这一内容作为本书的一个组成部分安排在最后的一章,以供启示时参考。总之,乐曲内容的讲解,对增强疗效是可以起到促进作用的,特别是对儿童患者更具有特殊的意义,甚至可以边聆听边讲解(例如童话音乐《彼佳与狼》、《龟兔赛跑》等。)这样,就能促使他们对音乐的兴趣更加浓厚,注意力更为集中,从而达到更有效的治疗目的。

五、音乐治疗场景布置问题

如何才能在一个良好、舒适的场所里进行音乐治疗,这也是一个直接影响疗效的重要问题之一。我们认为,音乐治疗应该在一个环境和气氛都与治疗要求相适应的治疗室内进行最为适宜,从而使患者能在一个听觉与视觉和其它感觉达到协调、统一的环境中去接受治疗,以取得更为满意的治疗效果。有关这方面的问题,将在本书第七章中专门介绍,这里就不多论及了。

六、关于音乐治疗的形式问题

在治疗的形式方面,是采用个别治疗还是集体治疗,可根据患者的具体情况来决定。一般,对高血压、神经衰弱、失眠、溃疡、抑郁症等病的患者,从治疗一开始就可以采用集体治疗作为

主要治疗形式。在治疗之后,还可以开展自由谈论,相互做欣赏(或练习)心得的交流活动,以使治疗效果继续深化。而对其它病的患者,在治疗的最初阶段,一般都可以先从个别治疗开始,特别是对那些心理上不平衡的、不愿与人交往的患者,无论是用“感受式疗法”还是用“参与式疗法”,开始都宜采用个别的形式进行治疗,待经过一段时间并确认已取得一定疗效之后,再采取逐渐递增的办法,让两个以上(后阶段可更多一些)病情接近的患者一起进行集体治疗,使他们能慢慢地适应社交活动,克服孤独感。在进行集体治疗时,可以男女混合编成一组,特别是对精神病患者,这样可以促使他(她)们在异性面前培养其自尊心和自我约束力。

另外,可根据病情轻重的不同而分别采取不同的治疗形式。例如对症状重或卧床不起的患者,可在其病室内个别进行治疗;对病情轻或一般的慢性病患者,除在音乐治疗室内进行集体治疗外,也可以在园林、花园以至到自然景色秀丽的郊外进行治疗。

七、关于综合治疗的问题

音乐治疗是一种特殊的心理治疗方法,在治病方面有其独到的一面,但它又不是万能的,它某些方面可以代替或优于其它的治疗手段,但在另一些方面则不一定可能。因此,若能与其它的治疗手段相互配合,进行综合治疗,定能取得更为满意的效果。特别应提一下的是:药物治疗(包括中、西药物)、各种理疗、各种心理治疗、针灸、按摩、气功、拳剑术、体育治疗以及其它康复活动等,都是有意义的。

大量实践均已证实,有的疾病(例如失眠、溃疡病、抑郁症等)单纯使用音乐治疗已有良好效果,假如再辅以其它的治疗手段加以配合,则能加速其康复的进程;但有的疾病单用音乐治疗效果不明显时,当辅以其它治疗与之配合,则能取得更好的效果。据国外报导,对窦性心动过速、手掌多汗、过度呼吸、心律不齐等症单用音乐治疗效果不明显,并用 β -受体阻滞剂则获得了良好的效果。

八、音乐治疗队伍的加强和治疗医生业务水平提高的问题

目前,摆在我们面前最为紧迫的问题是尽快加强、提高音乐治疗队伍素质的问题,当然同时也包括治疗医生业务水平提高和加强理论建设的问题。这是关系我国音乐治疗事业能否得到迅速发展的大事情。首先,希望有关部门进一步重视、关怀这项新兴事业的发展,在有关大专院校中增设一批音乐治疗专业课,以尽快培养出急需的音乐治疗专业人才;其次,应加强国内外音乐治疗学术理论和实践经验的交流学习,特别是国外的研究比我们早起步很长一段时间,有许多理论著作和临床经验值得我们认真学习、借鉴;第三,我们许多音乐治疗工作者,对进修或自修都怀有迫切感,都希望而且有责任继续提高自身的业务水平和工作能力,以适应新形势对我们的期望;第四,加强理论建设,除总结临床实践经验之外,应大力开展基础理论的研究,这是关系我国音乐治疗事业是否能继续发展和能否立足于世界之林的关键性问题。

与音乐治疗学有关的学科,主要有医学、心理学、生理学、教育学、社会学,以及音乐治疗技

巧、音乐基本理论、简易作曲和配器知识、演奏和演唱等课程。此外,对于物理音响学、人类学、哲学、美学、伦理学、运动疗法等也应该有所了解。因此说,音乐治疗学是一门涉及多领域的交叉边缘学科。

在国外,许多大学里都已开设了音乐治疗专业课,其主要课程就是上述介绍的那些学科。当然,不能要求我们的音乐治疗医生必须达到样样精通,但起码要具有上述多方面的知识才能,懂得这些学科的基本道理,才能成为一个有音乐素养的、合格的音乐治疗医生。

由于音乐治疗是一项涉及多领域的特殊治疗手段,因此,从更严格的要求来说,音乐治疗医生的工作若能得到有关方面的专家以至患者及其家属的合作的话,将更有利于患者的康复。这些方面的专家包括:心理学家、医学家、自然科学家、社会工作者等。

总之,音乐治疗对那些心身不健全的患者具有不可低估的疗效,这是由于音乐不但可以作为一种心身的补偿和精神上的寄托,而且可以促使患者在各个方面(如思想、行为、态度、感情等)都得到不同程度的改进,从而对周围环境具有更强的适应能力,使他们能够逐步地恢复健康,生活正常化,从而成为一个对社会有贡献的人。

第二章 音乐治疗的生理、心理机制

一、音乐治疗的感觉通道

人的听觉器官是一种奇妙的感觉通道,每一个耳朵内大约有 15 000 个听觉细胞。声波是在耳蜗管内传播的,听觉细胞工作时,把神经冲动传到大脑。我们接受听觉的信息是非常迅速的,当声音传达到耳朵时,只需 0.0001 秒的瞬间,您便可以觉察到声音是从那个方向传来的。人的耳朵如此精确、奇妙,当代先进的电子传声系统,基本上是模仿人耳的功能设计的。

构成音乐的一系列要素——旋律、节奏、和声、音色、调式等,和谐地结合在一起,成为复合的听觉信息,经过耳蜗管,由听觉细胞将信息载体——神经冲动传到大脑,从而产生知觉上与情感上的共鸣。旋律作为情感的表达者,人们从这一音乐信息中,体会到愉快、满足、轻松、甜蜜或是悲怆、愤怒、叹息、惊异的情绪体验。节奏作为音乐的生命,它带给人们以各种活力。正如美国著名临床心理学家阿瑞提在《创造的秘密》一书中所指出的:“一个完整的音乐体验,除了包括能使人产生一种与声音来源相联系的自然而稳定的感受之外,还包括对音乐产生情感运动上的心理反应,以及产生一种能够揭示出作品意图的逻辑认识过程”。

另一位心理生理学家芬恩指出:“实验表明,大多数人用右脑来欣赏美妙的音乐,但职业音乐家用左脑来完成同样的任务”。人的大脑,分成左、右两个半球。右半球包含许多长的纤维,广泛地连接着大脑中各个隔离的区域;左半球包含较短的纤维,提供丰富的内部联系。音乐欣赏能力与认知能力有相同之处,两者均与大脑两半球优势学说有关。众所周知,右半球着重处理空间位置方面的信息,主要用来进行形象思维,并指挥人体的左半部分活动;左半球着重处理语言方面的信息,主要用来进行逻辑思维,并指挥人体的右半部分活动。我们生活在信息万变的社会里,所接受的信息多数是语言方面的信息,也就是说,经常使用的是左半球;同时,多数人又是习惯使用右手的,因此,左半球的使用率更是明显比右半球高。既然科学实验表明,大多数人用右脑欣赏音乐,所以音乐治疗对促进右半球的优势,提高空间位置信息处理能力,起着特有的作用。

感受阈学说告诉我们,感觉系统不同水平上的单个细胞在外周感受器上有一定的感受阈,在听觉系统中同样存在这样的感受阈。由于音乐的旋律、节奏、和声、音色、调式等都有其相应的感受阈限,因此音乐治疗就具有改变、改善听觉感受阈以及促进感受阈发展的特点,从而为治疗忧郁、重听、幻听等精神症状提供了生理依据。