

Yinyue Zhiliao Daolun

*An Introduction To Music Therapy*

# 音乐治疗导论

高天 著



军事医学科学出版社

AN INTRODUCTION TO  
MUSIC THERAPY

音乐治疗导论

高 天 著

军事医学科学出版社  
· 北 京 ·

---

**图书在版编目(CIP)数据**

音乐治疗导论/高天著.  
-北京:军事医学科学出版社,2006  
ISBN 7-80121-760-8

I. 音… II. 高… III. 音乐疗法 IV. R454.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 013406 号

---

**出 版:** 军事医学科学出版社  
**地 址:** 北京市海淀区太平路 27 号  
**邮 编:** 100850  
**联系电话: 发行部:** (010)63801284

63800294

**编辑部:** (010)66884418;66884402 转 6210,6213,6216

**传 真:** (010)63801284  
**网 址:** <http://www.mmsp.cn>  
**印 装:** 京南印装厂  
**发 行:** 新华书店

---

**开 本:** 880mm×1230mm 1/32  
**印 张:** 7.25 彩 0.125  
**字 数:** 181 千字  
**版 次:** 2006 年 7 月第 1 版  
**印 次:** 2006 年 7 月第 1 次  
**定 价:** 30.00 元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



图1 GIM 的音乐心理治疗



图2 孤独症儿童的音乐治疗



图3 智力发展障碍儿童的音乐治疗



图4 精神科医院的音乐治疗



图5 精神科医院的音乐治疗



图6 老年医院的音乐治疗



图7 老年医院的音乐治疗



图8 外科手术中的音乐治疗

## 内 容 提 要

本书全面介绍了音乐治疗的历史、定义、基本原理、方法技术及临床应用,并附有即兴演奏治疗方法案例和 GIM 治疗案例,让初学者能从具体案例中学习和认识音乐治疗。本书理论与实践并重,语言通俗易懂,是一本具有很高参考价值的音乐治疗学习入门书。

本书还随书赠送《音乐放松减压》CD 光盘一张,让所有想体会音乐治疗的读者可以直接去体验音乐治疗的神奇。



## 前 言

我是一个经历了中国的几个重大历史时期的“老三届知青”。既经历过20世纪50年代末的大饥荒,也经历过60年代末开始的“文化大革命”,又成为“文革”后第一届大学生,然后又在80年代赶上出国留学的风潮,90年代末又成了较早一批回国的“海归”。命运给了我一个不是人人都可以得到的机会:成为第一个把国外的音乐治疗学科系统地介绍到中国的人。回想自己的人生经历,既感慨短短的人生竟然经历了这么多的酸甜苦辣和国家的大起大落、天翻地覆的变化,也暗自感谢命运对我的恩宠,让我有了这许多丰富的人生。

我们这一代中的大多数人虽然没有像今天的孩子们那样幸运地很早就受到良好的音乐教育,但是在我的生命历程中,音乐始终伴随着我,成为我生命中的重要一部分。这样说不仅仅是因为那些伴随我成长的歌曲成为我人生各个阶段的记忆符号,又因为音乐还是我最困难的时候帮我度过难关的“诺亚方舟”。

记得在文化革命中由于受到父母“问题”的牵连,我好多次几乎要被中学的“革命委员会”定为“反动学生”。常常有同学向我通风报信:“革委会正在研究你的问题”。这意味着我将每天会带着“反动学生”的白色臂章,面对着毛主席的画像请罪,在所有昔日的同学和朋友(当然还有我暗恋的女同学)面前,像嚎丧一样的大声地高唱:“我

是牛鬼蛇神，我有罪，我该死！”的无比难听的《牛鬼蛇神歌》。绝大多数的人看见我将会像躲避瘟疫一样，远远地用鄙视的眼光监视着我的一举一动。我不能想象自己如何才能在这种境况下生活，每天都生活在惶惶不可终日的惊恐之中。15岁的我已经清楚地闻到了地狱气息，它正向我走来。我的奶奶受不了这巨大的压力，找出绳子要悬梁自尽，被居委会的人发现。他们把我叫了回去，让我看着奶奶。因为知道“隔墙有耳”的道理，我不敢哭，只能用像念经一样的声音反复地对奶奶说：“我们要相信群众，相信党……”其实这时候我早已想好了：“如果真的被定了‘反动学生’，我就跟奶奶一块去死！”

然而最坏的事情最终没有发生，“革委会”始终没有下决心置我于死地，其原因让我完全没有想到：“高天的小号吹得好，学校的毛泽东思想宣传队离不开他”。就这样，我逃过了一劫，活下来了！

在“广阔天地，大有作为”的口号中，我带着小号来到农村插队。我不但自己沉醉在我的音乐之中，还鼓动其他同村的知青也买了各种管乐器，组成了一个小小的管乐队。这给我们艰苦单调的农村插队生活带来了多少乐趣。有一次生产队里的饲养员气急败坏地跑来大叫：“别吹了，你们吹的牲口都不吃料了！”天哪！看来那些骡马喜欢听我们的音乐。我们开始欢呼，终于有知音了！后来我凭着小号的一技之长考上了省里的剧团，摇身一变，成了城里人——一个令人羡慕的专业音乐工作者。这让周围多少人眼红得要出血，马上意识到学音乐竟然可以改变命运，免除下乡插队之灾，于是纷纷学起乐器。方圆

几十里顿时乐声四起，学习音乐成为时尚。至今还有一些当年的伙伴们仍然在专业的文艺团体工作。

我这样的经历其实是一个普通得不能再普通的故事，它曾经，正在，而且将要发生在千千万万的人的身上，只是不同的社会历史版本而已。我只是想通过我的故事来说出一个事实：音乐不仅仅是茶余饭饱之后的娱乐消遣，它是我们每一个人生命中的一个重要部分，有时候甚至能够成为我们生存的“诺亚方舟”。很多人没有认识到这一点，仅仅就是因为音乐永远伴随在我们身边，时时地滋润着我们的心灵，而我们却忽视了它的存在和意义，就像妈妈无微不至地呵护着孩子，而孩子却会觉得一切都是再也自然不过的事情，何劳自己去细心品味和思考。直到有一天妈妈离开了自己，才突然领悟到妈妈是多么重要。

进了城市，我成为了一名专业的音乐工作者，然后是长达7年的乐队演奏员生活。1977年又考入西安音乐学院，开始学习和研究音乐美学的问题，然后留校任教师……这样，长达近20年的专业音乐工作生涯，自认为早已悟到了音乐的真谛，其实并不然。我相信，和我过去一样，很多一生从事音乐工作的人，虽然每日潜心研究音乐的技巧和技术，但其实并不知道音乐对自己的生存，对人类的生存究竟具有什么样的意义。

我领悟到音乐对我的人生的意义是从我到美国学习音乐治疗开始，但是真正让我越来越切身强烈地感受到音乐对人的生命的力量和作用，则是在我的临床治疗实践的过程中。我在美国的一所精神病院工作的时候，亲

身经历了让我终身难忘的一幕：那天，我第一次到一个老年病区做音乐治疗。按照我的计划，准备带领患者们唱一些美国三四十年代的老歌。这些老人大多属于晚期病程的患者，所以跟随着我唱的患者并不很多，有好几个老人虽然来到音乐治疗室，但是并不参与歌唱，表现出典型的衰退期症状：情感淡漠、少言寡语、行为木讷。这种情况实属常见，所以我并不在意，只管往下进行。然而当我大声宣布：“下面让我们来歌唱《God bless America》（一首美国的爱国主义老歌）”，有一位一直低着头，从不参与歌唱的黑人老太太突然用很大的声音跟着我唱了起来。我当时并没有对这个现象给予特别的关注，但是身边的护士和心理治疗师却兴奋地跳了起来，我忙问这是怎么回事。一位护士激动地告诉我：“这个老太太已经有20多年没有出过一声了！”天啊！我惊呆了。

在我回国以后，在长期的音乐心理治疗的临床实践中，越来越多地看到了音乐的美是如何激发和唤起了来访者内心深处的积极的力量，唤醒了他们生命的强大动力，帮助和陪伴他们走出生命的低谷和创伤的阴影，开始新的生活。每当这时候，我就会从心底里发出感叹：音乐的力量竟然如此巨大，远远超出我的想象。多少次，面对棘手的病例感到一筹莫展、束手无策时，我会像信赖一个可靠的朋友那样对自己说：没关系，让音乐来搞定！而音乐从来没有让我失望过。我之所以这样说这样想，并不是想把音乐描绘成一个包治百病的灵丹妙药。其实我所信赖的是每一个来访者内心深藏的强大的生命力，和解决自己问题和困惑的聪明才智，相信音乐一定会唤醒他

们的这种生命力和自救的能力而已。这些年的临床治疗实践,也让我悟出了一个道理:音乐并不是茶余饭饱之后的消遣,或与人类的基本生存需要无关的一种超然的精神享受。它从人类形成的第一天开始就始终伴随着人类的成长发展,从原始部落到现代人类,毫无例外地大量地从事着各种各样的音乐活动。人类通过音乐体验来强化对生命的积极体验,从而得到强大的生命动力,帮助人类渡过各种难关。

音乐治疗作为一门崭新的学科,已经开始在中国初步建立,并大有蓬勃发展之势。在中央音乐学院已经建立起了我国第一个包括本科和研究生层次在内的音乐治疗专业。这个专业一经建立,就立刻受到了社会的广泛关注,各种媒体争相报道,同时每年报考音乐治疗专业的考生也迅速增多,现在已经成为中央音乐学院最热门的专业之一。考生迫切需要有有关音乐治疗的书籍作为考前的准备和辅导资料,同时我们也不断地接到来信来电,要求参加音乐治疗师的培训班,并获得有关音乐治疗的书籍。

但是,由于中央音乐学院音乐治疗专业在教学中全部采用英文教材,大量的教学任务使我们无暇进行中文音乐治疗书籍的写作或翻译,所以出版中文教材的工作一拖再拖,欠了热心于音乐治疗的朋友们很多年的“债”。

这次在仓促中编撰了这本《音乐治疗导论》,一来是为准备报考音乐治疗的考生作为参考资料,另外也是帮助喜爱音乐治疗的朋友们对音乐治疗学的基本理论和临床应用有一些初步的了解。

# 目 录

<b>第一章 音乐治疗的历史</b> .....	(1)
史前时代的音乐治疗 .....	(1)
古代的音乐治疗 .....	(2)
中世纪和文艺复兴时期的音乐治疗 .....	(4)
在美国的音乐治疗 .....	(5)
20 世纪初的音乐治疗 .....	(6)
音乐治疗专业的发展 .....	(9)
音乐治疗在中国的发展 .....	(12)
<b>第二章 音乐治疗的定义及基本原理</b> .....	(16)
音乐治疗的定义 .....	(16)
音乐治疗的基本原理 .....	(17)
音乐在治疗中的基本功能作用 .....	(19)
音乐治疗的层次 .....	(26)
<b>第三章 音乐治疗的形式</b> .....	(30)
个体音乐治疗 .....	(30)
集体音乐治疗 .....	(31)
<b>第四章 音乐治疗的方法</b> .....	(33)
接受式音乐治疗(receptive music therapy) .....	(33)
再创造式音乐治疗(recreative music therapy) .....	(47)
即兴演奏式音乐治疗(improvisational music therapy) .....	(50)
<b>第五章 音乐治疗在儿童病领域中的应用</b> .....	(54)
引言 .....	(54)
智力障碍的音乐治疗 .....	(55)

听觉障碍的音乐治疗 .....	(62)
语言交流障碍的音乐治疗 .....	(70)
儿童孤独症的音乐治疗 .....	(71)
学习障碍的音乐治疗 .....	(75)
<b>第六章 音乐治疗在精神科疾病领域中的应用 .....</b>	<b>(77)</b>
神经症 .....	(77)
神经衰弱 .....	(79)
精神分裂症 .....	(85)
情感性精神病 .....	(88)
音乐治疗在精神科领域中的应用 .....	(90)
<b>第七章 音乐治疗在老年性疾病领域中的应用 .....</b>	<b>(101)</b>
脑中风(stroke)的音乐治疗 .....	(101)
老年痴呆症及阿尔茨海默症(Alzheimer) .....	(114)
音乐治疗在老年性疾病治疗中的应用 .....	(117)
临终关怀 .....	(123)
<b>第八章 音乐治疗在综合医院中的应用 .....</b>	<b>(125)</b>
生理需要 .....	(125)
心理需要 .....	(134)
疼痛的评估 .....	(137)
<b>第九章 音乐治疗的程序 .....</b>	<b>(141)</b>
资料搜集(referral) .....	(141)
评估(assessment) .....	(142)
病历文件(documentation) .....	(152)
职业道德 .....	(156)
<b>第十章 音乐治疗师的素质要求 .....</b>	<b>(159)</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>(170)</b>
<b>附录一 即兴演奏治疗方法案例 .....</b>	<b>(176)</b>
<b>附录二 GIM 治疗案例 .....</b>	<b>(188)</b>

第 一 章

## 音乐治疗的历史

音乐治疗学是一门新兴的,集音乐、医学和心理学为一体的边缘交叉学科,是音乐的作用在传统的艺术欣赏和审美领域之外的应用和发展。音乐在医学和心理治疗领域的广泛应用和令人振奋的临床治疗效果证明了人类的一个古老的信念:音乐是具有驱病健身的作用,对于人类的生存本身具有重要的意义。我们已经看到,在人类的早期活动和现在尚存的原始部落中,音乐活动在他们的生活里都占有十分重要的地位。这时音乐的审美意义还是十分有限的,而更多的是对人类的生存具有实际的功能。我们不能设想,人们在连基本的温饱和安全需要都没有得到的情况下,会把大量的精力放在与自己生存无关的娱乐和审美活动中去。部落中的巫师实际上兼有掌管音乐活动和医生的职责,在古希腊传说中,阿波罗神也同样是掌管音乐和医疗的神,这实际上反映了一个事实:在古代,人们头脑中的音乐和治病本来就是一回事。随着音乐的高度专业化发展和人类社会文明的高度发展,人们已经逐渐地忘记和抛弃了音乐的本来作用和功能。一直到现代,音乐对人类生存本身的重要意义才又逐步地为人们所认识到。

### 🎵 史前时代的音乐治疗

早期的游牧民族为了生存而联合成小规模群体,通过狩猎和采集食物维持他们的生活。他们没有农业、政治结构或永久的住房。这些群体发展了与其他的群体不同的、自己的风俗和礼仪。



我们可能只能推测史前生活中的音乐元素,但是,我们可以通过研究现存的现象来了解史前文化时期的音乐。

史前文化时代的人相信音乐的力量可以影响精神和躯体的健康。音乐通常与超自然的力量相联系。比如,在某些史前文化社会中,人们相信在重要的礼仪中所使用的歌曲来源于超人类或超自然的力量(Merriam, 1964; Sachs, 1965)。这些歌曲有他们无法解释的力量,被用来乞求神,并且在像宗教或健康礼仪等等这样所有活动中求助于这种力量的帮助。

在一些史前社会的文化中,患病的人被认为是敌对部族的魔法的受害者。他们是无辜的,自然应该得到特有的治疗。然而,在有些社会,人们相信得病的人是为了赎罪。假如人们得了急病而不能承担社会的责任了,他就会被驱逐或流放。在这些文化中,疾病的原因和治疗方法首先是由“法师”决定的,这些法师通常为了驱除患者身上邪恶的幽灵或魔鬼而进行魔法和宗教活动。侵入躯体的幽灵的性质决定法师使用的音乐类型。由于在史前文化时代疾病的概念有些不同,音乐师或治疗师的角色和音乐的类型也各不相同。多数情况下,部落的音乐师或治疗师在社会中拥有一个重要的地位。这些人的职责不仅仅是确定疾病的原因,而且还为驱逐患者身上的幽灵和魔鬼提供治疗。有时,音乐功能是作为实际治疗仪式的前奏曲。在仪式前和整个典礼中可能用到鼓、摇鼓、圣歌和歌曲(Sigerist, 1970)。我们注意到,音乐师或治疗师往往是不能区分开的。在史前文化社会中,仪式中集体活动的力量,包括家庭和社会成员的力量是得到确认的。为了促进生理的恢复,以治疗为目的的降神仪式或歌舞活动可以为患者提供精神和情绪的支持(Boxberger, 1962)。

### 🎵 古代的音乐治疗

随着文明的发展,魔法、宗教和医学理论的因素开始沿着不同