

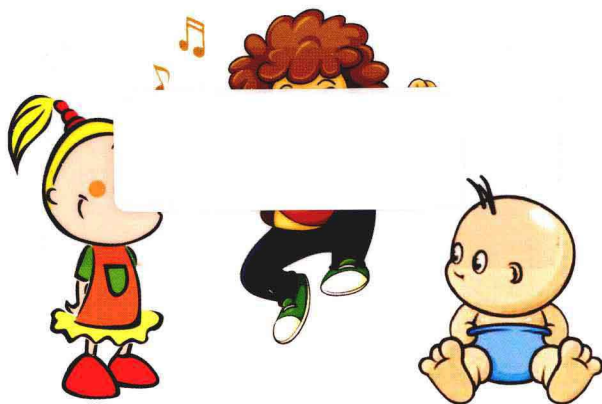
从胎儿到10岁，用音乐的力量帮助孩子成长！

享誉全球的权威指导，被翻译成13种语言！

莫扎特效应

用音乐唤醒孩子的头脑、
健康和创造力

The
Mozart Effect
for Children



[美] 唐·坎贝尔◎著

高慧雯 王玲月 娟子◎译

北京联合出版公司

莫扎特效应

用音乐唤醒孩子的头脑、
健康和创造力

The
Mozart Effect
for Children

[美] 唐·坎贝尔◎著

高慧雯 王玲月 娟子◎译

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

莫扎特效应：用音乐唤醒孩子的头脑、健康和创造力 / (美) 坎贝尔著；高慧雯，王玲月，娟子译. —北京：北京联合出版公司，2013. 2

ISBN 978-7-5502-1358-6

I. ①莫… II. ①坎…②高…③王…④娟… III.
①儿童教育—音乐教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 027877 号

THE MOZART EFFECT FOR CHILDREN:
AWKENING YOUR CHILD'S MIND, HEALTH, AND CREATIVITY WITH MUSIC
by DON CAMPBELL

Copyright©2000 BY DON CAMPBELL

This edition arranged with LOWENSTEIN ASSOCIATES INC.

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright©2013 Beijing tianlue books Co., Ltd

本中文版初始译本由台湾麦克股份有限公司授权

All rights reserved.

莫扎特效应：用音乐唤醒孩子的头脑、健康和创造力

作 者：[美] 唐·坎贝尔

译 者：高慧雯 王玲月 娟子

选题策划：北京天略图书有限公司

责任编辑：李征

特约编辑：杨娟

责任校对：王小彬

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 208 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 18 印张

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1358-6

定价：32.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010—65868687

序 曲

声音多奇妙

不是超群的智力，不是想象力，
也不是两者的结合造就了天才。
爱，爱，爱，这才是天才的灵魂精髓。

——沃尔夫冈·阿玛迪斯·莫扎特

我漫长的音乐之旅在我出生前就开始了，那是我父亲欢快的口琴声、吉他声、钢琴声第一次触及我发育中的耳朵。很小的时候，当我听到78转老唱片里达菲鸭和着李斯特的《匈牙利狂想曲》唱着逗趣的歌词时，我就已经深深地着迷了。至今，我仍记得自己3岁的小小身躯，在主日学校的课堂上随着《我是一个小茶壶》手舞足蹈时的身体动作；仍能感觉到午餐后听着玛丽修女弹奏《笑哈哈的留声机》时，我们休息的那个体育馆硬硬的地板。我还能闻到那天我们家餐桌的亮光剂味道，当时我正跟着音乐剧《南太平洋》中的“告诉我”一起唱，努力在完全摸不着头

绪的异国文字中摸索着词义。

每一样东西都有自己的韵律，年幼的我对此虽一无所知，但却能听懂它们的奥妙。我记得自己唱呀唱呀唱，唱给狮蚁听，唱给大树听，唱给我幻想中的朋友哈克特·哈姆哈克听。父亲工作房里的锯子和锤子的声音，也带着令人激动的尖锐、嘹亮的音调。音乐就是主宰着我每一天的快乐和力量。爸爸的脚步声、口哨声，妈妈炉子上食物的滋滋声，奶奶摇椅的嘎吱声，小猫“香水”在我抚摸下发出的呼噜声，这一切全都是音乐。

童年时代对声音的深深迷恋，使我与音乐结下了终生的不解之缘：从事专业作曲和演奏；用韵律和音调教育儿童；研究音乐塑造和促进身体、心灵、精神发展的各种方式。通过在巴黎近郊的枫丹白露音乐学校跟着娜迪雅·波兰杰认真学习；在东京的圣玛莉国际学校教授音乐和哲学；在印尼的巴厘岛观察充满音乐的成人礼仪式；在海地为肺结核患者唱歌并帮助他们沟通，使我能够比较世界各地不同文化的音乐，及其对人们的影响。在参与于芝加哥市中心区举办的古根汉教育计划的过程中；在建立并运营位于科罗拉多州博德市的“音乐、健康与教育学会”的过程中；以及为不计其数的教育组织和学校提供咨询的过程中，我有机会研究韵律、音调以及音乐和声音的其他元素对于提高创造性、激发心灵、治疗身体、消除压力、增强家庭关系的各种方式。

在随后几年中，我写了几本以音乐和教育、大脑、心灵为主题的著作，并且开始带领世界各地的工作室推广有关声音力量的知识。我对音乐的迷恋，在1994年变得与我自己切身相关了，当时，我被诊断出右脑下方有个大血块。如果我真的相信音乐可以对身心有实际的影响，这当然是我检验自己信念的大好时机。在随后的几个月里，我学会了运用声音和心理意象来减缓脉搏、呼吸和新陈代谢的速度，让能量流遍身心，从而减轻我对病情的担

忧，并改善我的生理状态。血块的消失，增强了我对声音的力量的尊敬，并激励我写出了《莫扎特效应》^①一书。

当然，我并不是第一个被音乐或莫扎特不可思议的效应激起好奇心的人。在我十几岁时，看了希区·柯克于1958年拍摄的电影《迷魂记》，第一次听说莫扎特的音乐具有超乎纯音乐欣赏的潜能。在这部电影中，米吉·伍德（芭芭拉·贝尔·格迪斯饰）对沮丧地躺在病床上的斯考蒂·弗格森（詹姆斯·斯图尔特饰）说：“我跟一位从事音乐疗法的女士长谈过。她说莫扎特这小子最适合你……他可以把你内心的阴霾一扫而光。”有趣的是，《迷魂记》的创作灵感来自一部法国小说，而正是在法国，研究声音对大脑和身体发展的影响方面最伟大的先驱——托马迪斯博士在1960年代和1970年代就开始在其研究中运用莫扎特的音乐。托马迪斯能够证明，听某些经过滤频的声音，特别是莫扎特的音乐或母亲说话的声音，确实具有改善听说能力、情感健康和精神敏捷度等大脑活动的效果。他对于患有注意力缺乏症和其他学习障碍的孩子所做的极为成功的工作，尤其令人兴奋。他的这项研究成果，在越来越多地发表的大量科学报告中，又一次验证了音乐的可证明、可衡量的积极效果。

1980~1990年代之间，世界各地的科学期刊开始发表相关的研究，证明音乐确实可以改变胎儿发育中的大脑的结构；婴儿能够辨认并且偏爱他们原来在母亲子宫里听过的音乐；那些经常接受音乐教育的小孩子，智商测验成绩会提高；半小时的音乐治疗能够改善儿童的免疫功能；并且，音乐能够帮助小孩子释放压力、鼓励他们与人交往、刺激语言能力的发展，并改善动作能

^① 此处指的是本书作者于1997年出版的 *The Mozart Effect: Tapping the power of music to heal the body, Strengthen the mind, and unlock the creative spirit*, 而非本书。——译者注

力。终于，教育工作者、音乐家和科学家开始问正确的问题：音乐是如何影响大脑和身体内的复杂系统的？音乐是如何增强记忆力、减轻压力并增强体能的？为什么音乐会因为听者的年龄是老是少、坐姿是弯腰还是笔直、时间是早上还是晚上而造成不同的反应呢？

在过去的10年中，我一直在向交响乐团、国际母乳协会、家庭治疗网络等各种团体传播音乐的力量方面的知识。无论到什么地方演讲，都会有许多人来跟我交谈，他们或者已经体验到了音乐给自己带来的改变，或者是看到音乐对自己的孩子产生了积极效果而感到好奇的人们。“弹钢琴真的会让孩子更聪明吗？”电台的听众会打进热线电话来问。“音乐能改善我儿子的运动能力吗？”“我的女儿很害羞，音乐能帮助她交朋友吗？”“音乐能帮助我的宝宝早点学会走路吗？”“音乐能让分娩过程更轻松吗？”“音乐能帮助我儿子学习乘法表吗？”“音乐真的能改变大脑的结构吗？”

本书就是为了让读者更多地了解有关音乐和声音的价值所在，尤其是如何利用韵律和音调促进孩子从出生前到童年中期乃至更大阶段的发展。在本书中，我们将追踪孩子的成长过程，从胎儿发育出大脑和感觉器官开始，到诞生在一个令人眼花缭乱而迷人的新世界，并逐渐学会将自己看到的事物条理化、控制并掌握。我们将了解到，母亲那熟悉的声音和安慰的心跳节奏，是如何在孩子出生前、出生时和出生后抚慰孩子的；变化万千的音高是如何唤醒宝宝的耳朵并刺激其语言能力发展的；以及韵律游戏和儿歌是如何教会孩子的身体优美而轻松地动作的。

随着孩子逐渐长大，他们的社会能力和学习能力可以通过音乐得到增强。音乐能够反映孩子似懂非懂的情感，并帮助他们学会表达自己的感受。和其他人一起参与音乐活动，可以增强他们

与家人和社区的亲情心理联结，以及与文化传统的联系。

在本书中，我将提供一些具体的练习，帮助你的孩子从音乐中获益。我将从数以百计每天都在为这个知识宝库的新领域注入新知的思想家和教育家当中，选择一些介绍给你。我将提供一些实例，介绍音乐如何改变了有学习障碍、情感障碍、肢体障碍等问题的孩子的人生。我将探讨用音乐改善现行的小学教育体系的一些方法。总之，我将让你看到音乐——这个随处可见的、免费的神奇力量——如何能够轻易地帮助你的宝宝成长为一个自信、爱思考、各方面平衡发展的孩子。

音乐能让你的孩子更聪明吗？音乐肯定能够增加孩子大脑神经连接的数量，从而刺激其口头表达能力。音乐能教会孩子良好的学习习惯，提高阅读、理解数学概念的能力，并帮助孩子轻松地记忆事实性的知识。但是，智力并不是只由阅读、书写、记忆和计算能力来衡量的。我们在群体活动、视觉和听觉记忆、与人交往中的得体和敏感、情绪表达与释放压力、倾听并信任我们“内心的声音”等方面的成功，也是同样重要的，而这些能力都可以通过听音乐和参与音乐活动得到增强。当然，很多事情都会影响到我们的人生，音乐只是其中之一。但是，与遗传基因的不可改变不同，我们接触的音乐是可以不断扩展的。我们可以把音量调大，随心所欲地让音乐成为积极的力量。

总之，本书的目的不在于让你知道如何运用音乐技巧将孩子的小脑袋塞满各种信息，以造就超级神童。我的目的是把无与伦比的音乐礼物带给尽可能多的孩子，而且，在这个过程中，帮助他们发挥其情感、智力和精神的潜能。当然，我也喜欢看到孩子们纯粹为了快乐和美感而欣赏、创作出伟大的音乐。父母们和孩子们不应该认为音乐必须始终要有什么用途，音乐往往只是很美，这已经足够了。然而，我的任务以及本书所要传达的信息，

不在于如何欣赏一首美妙的歌曲或造就一个音乐家，尽管我相信这些目标也有同样的价值。本书的目的在于传达声音超越音乐价值以外的益处，在于如何改变并丰富孩子和我们的人生。

最后，音乐最伟大的力量，或许在于它能够捕捉到你和宝宝每天相处的快乐，并把你们俩同时拥入怀抱。在未来的几个世纪，研究人员将会继续探索音乐的奥秘，但是，他们永远不可能将父母和孩子一起即兴唱出的歌或即兴跳的舞蹈的神奇效应，解析并量化出来。这些因为爱而更加迷人的时刻，正如莫扎特的音乐提醒我们的，是最真实、最重要的生命之歌。

目 录

序曲 声音多奇妙

第1章 一闪一闪神经元

音乐与孩子的大脑

音乐，说的是孩子凭直觉就懂得的语言。它能吸引儿童融入其中，吸引他们配合其音高，吸收其歌词，跟随其节拍动作，探索其情感与和谐的美和深邃。同时，音乐的物理振动、有组织的模式、迷人的节奏和微妙的变化与我们身心的多方面互动，能自然地改变大脑，这是单维的死记硬背式学习无法达到的……音乐在让孩子感到喜悦、愉快的同时，还在塑造着他们精神、情感、社会能力和身体发展，并且赋予了他们自我教育所需要的热情和能力……

声音究竟是什么 / 4

“有了莫扎特，我们才成为我们。” / 5

为什么是莫扎特 / 8

头脑的音乐 / 9

天生的小音乐家 / 11

第2章 莫扎特聆听莫扎特

生命最初的旋律（出生前至诞生）

听觉神经，是人体最早发挥功能的感觉神经……因此，耳朵对于身体的生理发育具有极大的影响，并由此影响宝宝的身体平衡感和运动灵活性……到怀孕大约第5个月的时候，胎儿听觉系统的连接已经相当成熟，足以让大脑充分处理声音信息。从这个时候开始，你的小宝贝已经随时在听了……

胎儿发育的 Do Re Mi / 16

原始之海：胎儿的头四个月 / 21

用歌声赞颂生命 / 26

胎儿学院：刺激五个月 / 29

育儿歌，母亲之歌 / 33

第一乐章：用音乐增强与宝宝的亲情联结 / 36

在音乐中诞生 / 39

莫扎特音乐选曲 / 43

第3章 哭宝宝、摇篮曲和小小儿歌

音乐的礼物（出生至6个月）

在出生后的头几个星期，随着视力的发育和耳中羊水的排出，宝宝将逐渐能听到各种各样的声音，并开始察觉到这个世界和他以前那个世界韵律之间的相似之处……节奏、型式、音调和语调变化，是你的宝宝天生就能感觉到的……通过抱紧他、跟他说话、给他唱歌、让他通过你的哺乳感受到实实在在的安全感、让他听熟悉的音乐，你就可以帮助宝宝快乐地从胎儿期过渡到婴儿阶段……

完美时刻 / 48

神经元进行曲 / 51

音乐的价值 / 56
一个“调音”的家庭 / 58
音乐的语言，语言的音乐 / 62
耳朵和声音的玩具 / 64
母亲的声音 / 66
感受节拍 / 68
音乐般的词汇 / 70
日夜的节奏 / 71
莫扎特音乐选曲 / 73

第4章 爬行、伸手够物、拍手

跟着节拍律动（6个月至18个月）

在出生后的6~18个月，婴儿的移动能力和语言能力进步的速度快得惊人，而节奏和声音对于让宝宝为这种成长作好身心准备是绝对必需的……童谣、儿歌和简单游戏的节奏性，会让宝宝的肌肉和头脑形成基本的时间感——这是一种将造就更好的协调、平衡、身体意识、力量、体态乃至事先思考和计划能力的潜在节奏。民谣和简单的旋律将不断地鼓励孩子的语言表达能力、更丰富的词汇，以及幸福感和自信心……这是音乐创造的奇迹，也是莫扎特效应的奇迹……

咿咿呀呀，跌跌撞撞，蹦跳 / 78

语言的最初旋律 / 83

迷人的节奏 / 88

和宝宝一起唱 / 92

一天的节奏 / 96

发展障碍 / 98

莫扎特音乐选曲 / 101

第5章 跳舞和玩耍

探索情感（1岁半至3岁）

在一岁半到三岁这些月中，音乐可以用来支持、引导并表达你的小宝宝为理解并掌握他已经开始遇到的这个“隐藏的”世界所付出的努力……音乐规整的节奏、振奋的音调以及情感力量，能够促进他在这段时间里正以惊人的速度发展的各个方面的成长……

大脑的新旋律 / 106

摇一摇、敲一敲、滚一滚 / 109

耳朵的音乐 / 113

声音之桥 / 120

尿布之舞 / 130

同声歌唱 / 132

莫扎特音乐选曲 / 134

第6章 跟着节奏唱起来

创造力的种子（3岁至4岁）

你的3岁的宝宝，已经知道了节奏和音调帮助他更有效、更优雅地动作的方式，已经运用音乐探索了他日益广阔的世界的情感内涵……现在，随着他进入童年期，他自然要对自己内心的音乐做出反应，向创作自己的歌、游戏、故事以及各种音乐或非音乐的想象游戏迈出一大步……

呼唤和回应 / 136

创造一个声音 / 139

算术：思想的节奏 / 144

玩的乐器 / 148

滋养耳朵和心灵 / 152

莫扎特音乐选曲 / 153

第7章 来，来，一起唱首歌

社会能力（4岁至6岁）

学着掌握与人交往中复杂的互动之舞、微妙的肢体语言、个人空间、言语节奏，以及与他人共享自己成为关注焦点时的荣耀，将会给孩子未来的人生带来极大的满足感……要将成长中这个极其重要的方面中简单的头几步教给孩子，音乐就是一种绝佳的工具……

开发声音 / 156

倾听别人的歌 / 159

随着节奏说话 / 163

空间活动 / 167

音乐的沟通 / 170

五官全能 / 173

音乐：压力的解药 / 180

莫扎特音乐选曲 / 183

第8章 思想的节奏

学习、记忆、表达（6岁至8岁）

在小学这几年中，你的孩子将超越前几年简单的童谣和舞蹈，进入充满挑战的阅读、书写、算术和音乐素养的广阔天地。随着其大脑发育的第三次飞跃，形成了更多地依赖于思维框架，而较少依赖感官输入的大脑内部连接，学业将成为他生活中越来越重要的部分……当然，他的学习能力尚不完善，但是，音乐可以帮助他养成能支持他顺利度过整个学校生涯的良好习惯……

- 音乐的大脑 / 188
- 读书的小夜曲 / 190
- 跟着节拍学习 / 192
- 掉牙期 / 196
- 一天的节奏 / 200
- 大脑的音乐 / 204
- 莫扎特音乐选曲 / 205

第9章 小莫扎特

建立自我认同感（8岁至10岁）

在8~10岁这几年中，学业、社会交往、情感和身体的巨大挑战正等着你的孩子，他必须在一种更深入，或许是比以前更认真的层次上面对这些挑战。而莫扎特的奏鸣曲穿越几个世纪的时光在孩子的身边提醒着他：新的东西真的并不一定很难，而且可以是美好、迷人，甚至好玩的……

- 和谐的大脑 / 211
- 我的曲调：探索自我 / 212
- 音乐与归属感 / 220
- 音乐：乘法高手 / 226
- 学习的节奏 / 228
- 一种丰富、可爱的声音：整合的过程 / 230
- 天地任遨游：在音乐中成长 / 236
- 莫扎特音乐选曲 / 237

尾声 未完成的交响曲 / 239

附录一 各阶段适合的莫扎特音乐作品 / 243

附录二 各阶段适合的儿歌 / 254

第 7 章

一闪一闪神经元

音乐与孩子的大脑

啊！妈妈，让我告诉你，
我烦恼的原因在哪里？
爸爸想要我理智，
就像个大人一样。
我……我说糖果比理智更有价值。

——18 世纪法国民谣

在《一闪一闪小星星》的歌词问世很久以前，全法国的孩子都在用与其同样的曲调唱着上面的歌词。17 岁的沃尔夫冈·阿马迪斯·莫扎特一定也很熟悉这首歌谣，因为他将这首曲子的旋律当作其欢快、不断变奏的《啊！妈妈，我要告诉你（变奏曲）》（K. 265）的主题。这位才华横溢的少年是不是在用这个旋律来取

笑他那个以严厉、雄心勃勃而出名的父亲列奥波德像监工一样对待儿子呢？考虑到莫扎特向来爱开玩笑、爱说俏皮话的个性，这似乎很有可能。

然而，更重要的是，这首现在世界各地中级音乐班的学生都需要练习并熟记的莫扎特变奏曲，能够完美地激发我们人类以最佳的方式创造性地思考和成长。毕竟，假如莫扎特今天仍在人世，他很可能会告诉我们：像这首曲子这样令人愉快、有组织的旋律，确实具有极重要的价值，尤其是对儿童。音乐，说的是孩子凭直觉就懂得的语言。它能吸引儿童（和成年人）融入其中，吸引他们配合其音高，吸收其歌词，跟随其节拍动作，探索其情感与和谐的美和深邃。同时，音乐的物理振动、有组织的模式、迷人的节奏和微妙的变化与我们身心的多方面互动，能自然地改变大脑，这是单维的死记硬背式学习无法达到的。当孩子们与自己信任、喜爱的人一起蹦跳、舞蹈、拍手、唱歌时，他们是非常快乐的。音乐在让孩子感到喜悦、愉快的同时，还在塑造着他们精神、情感、社会能力和身体发展，并且赋予了他们自我教育所需要的情感和能力。

近几十年来，人们对声音、节奏和音乐改善人类生活的具体方式作了大量研究。研究表明，莫扎特音乐的效果令人震惊，并由此产生了“莫扎特效应”一词。我用这个词来概括莫扎特的音乐所具有的以下作用：短时增强空间意识和智力，改善听者的专注力和言语能力，使经常接受音乐教育的孩子在阅读和语言能力上产生跳跃式的进步，以及对唱歌或弹奏乐器的学生的学术能力评估测验（SAT）成绩惊人的提高效果。但是，莫扎特效应不只是可以提高孩子的考试成绩。通过了解并有意识地在孩子的生活中运用莫扎特效应，你就能够：