

高等教育公共素质教育类“十二五”规划教材



音乐欣赏

YINYUE XINSHANG

王璐 张应辉◎主编



郑州大学出版社

高等教育公共素质教育类“十二五”规划教材



音乐欣赏

YINYUE XINSHANG

王璐 张应辉◎主编

 郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

音乐欣赏/王璐,张应辉主编. —郑州:郑州大学出版社,
2013.1

ISBN 978-7-5645-1162-3

I. ①音… II. ①王…②张… III. ①音乐欣赏-高等学校-
教材 IV. ①J605

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 240200 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南龙华印务有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:19.25

字数:336 千字

版次:2013 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2013 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1162-3 定价:36.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

作者名单

YINYUE XINSHANG

主 编 王 璐 张应辉

副主编 陈冰冰 铁 静 张晓慧

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 璐 陈冰冰 张应辉

张晓慧 铁 静



2006年3月,教育部颁发的《全国普通高等学校公共艺术课程指导方案》使“音乐欣赏”正式成为高等学校非专业类专业教学计划中的八门艺术类限定性选修课程之一,“音乐欣赏”等课程的地位和作用被提到了前所未有的高度。教育部在该文件中强调:公共艺术课程是为培养社会主义现代化建设所需要的高素质人才而设立的限定性选修课,对提高审美素养,培养创新精神和实践能力,塑造健全人格具有不可替代的作用。公共艺术课程与高等学校其他公共课程一样是我国高等教育课程体系的重要组成部分,是高等学校实施美育的主要途径。公共艺术课程教学是高等学校艺术教育工作的中心环节。在普通高等学校公共艺术课程的学习实践中,通过鉴赏艺术作品,学习艺术理论,参加艺术活动等,树立正确的审美观念,培养高雅的审美品位,提高人文素养;了解、吸纳中外优秀艺术成果,理解并尊重多元文化;发展形象思维、培养创新精神和实践能力,提高感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力,促进德智体美全面、和谐的发展。

音乐是人类永恒的朋友。每个人都在有意或无意间聆听音乐,它以富有魅力的声音使人们得到美的享受和心灵的陶冶。著名科学家爱因斯坦曾经坦言:“我的科学成就很多是从音乐启发而来的。”莎士比亚曾说:“一个人,要是他内心没有音乐,即使听了美妙的和声也无动于衷,那么他就是为非作歹的料子。他的灵魂像黑夜一样昏沉,他的心胸像地狱一般幽暗”。黑格尔更是说:“不爱音乐不配做人。虽然爱音乐,也只能称半个人。只有对音乐倾倒的人,才可以完全称作人。”由此可见,音乐在世界名人心目中是何等的重要。

我国国务院前副总理李岚清同志2004年出版了一本音乐普及性读物《李岚清音乐笔谈——欧洲经典音乐部分》,书中介绍了50位欧洲音乐大师的心路历程,展示了欧洲经典音乐的历史,凝练了作者对音乐与人生、音乐与工作、音乐与教育、音乐与交往的人生感悟。可以说《李岚清音乐笔谈》不仅是他自己赏乐的体会,更是为所有读者热爱音乐、理解音乐树立了一个真实的榜样。

音乐是时间的艺术,它在时间的流动中向人们展示美;音乐同时

又是声音的艺术,它通过有组织的乐音形成艺术形象,表达人们的思想感情,反映社会的现实生活。音乐用其不同的陈述方式,可以表达安详或洋溢的情感、懊悔或遐想的心境、愤怒或喜悦等各种不同的情绪。它以细腻的表现手法无比深刻地刻画着各种复杂的人类情感。在它面前,语言和文字显得如此的苍白无力,而欣赏者感知音乐的过程也就是音乐引起人类深刻共鸣的过程。

通常情况下,我们可以把音乐欣赏分为以下三个阶段,即官能欣赏阶段、感性欣赏阶段和理性欣赏阶段。但是大多数的欣赏者在听音乐的过程中,都不知道该去听什么,或如何去听音乐,他们误以为听音乐只是为了获得感官的愉悦。其实这只是一种浅层次的欣赏,即处于官能欣赏阶段的欣赏行为,抑或称之为美感阶段的欣赏。在这个层次上听音乐,可以“一心二用”,可以忘掉自己,忘掉音乐本身,仅以音乐本身的感染力使自己处于音乐氛围之中,此时不需要太高层次的思考,而音乐仅仅是作为一种心灵的慰藉而存在。

为了使读者能更好地理解音乐、欣赏音乐,进行富有指导性的音乐欣赏是必要的。本书通过六章内容介绍了一些基本的音乐常识以及作品的基本内涵,旨在给所有热爱音乐的朋友带来一些实际的帮助。我们希望这本教材能指引着读者步入欣赏音乐的殿堂,更好地理解作曲家创作的意图以及作品所反映的基本内容,体会作曲家的“音乐语言”,追随作曲家的创作思路与灵感。

其实,深层次的音乐欣赏并非难事,只要喜爱音乐、经常聆听音乐,有意识地关注音乐中的旋律、节奏、和声、音色等重要音乐元素,并借助音乐表现的一些基本原理,就不难对音乐作品进行全面的理解,并从中获得更完美的艺术享受和更丰富的音乐审美体验。

贝多芬有一句名言:“音乐应当使人类的精神爆发出火花。”我们也希望本书能成为您音乐学习道路上一盏明亮的灯,让您在音乐的海洋中收获更多的知识与快乐。

本书由信阳职业技术学院王璐、张应辉任主编,其中王璐编写第一章及第五章一至十;张应辉编写第四章及第六章;驻马店职业技术学院陈冰冰编写第二章及第五章十一至二十;黄河科技学院铁静编写第三章及第五章二十一至二十九;安阳师范学院张晓慧编写第五章三十至三十九。本教材适用于本、专科在校大学生学习使用。由于时间及学识等原因,在编写过程中难免有不足之处,为使本书内容渐趋完善,希望各位专家教师及音乐爱好者找出不足,并提出修改意见。

编者

2012年10月

目 录

YINYUE XINSHANG

第一章 音乐修养基础知识	1
第一节 音乐欣赏的审美功能	1
一、培养敏锐的审美感知能力	3
二、培养丰富而高尚的情感	4
三、培养丰富的审美想象力	4
四、培养深刻的审美理解能力	4
第二节 音乐欣赏的实用功能	5
第三节 怎样欣赏音乐	8
一、欣赏音乐的三个层次	8
二、欣赏音乐必须具备和掌握的知识	9
第二章 音乐的种类及流派	13
第一节 音乐的种类	13
一、单声部音乐和多声部音乐	13
二、复调音乐与主调音乐	13
三、标题音乐与无标题音乐	14
四、轻音乐	14
五、爵士音乐	14
第二节 音乐的流派	15
一、古典乐派	15
二、浪漫乐派	15
三、民族乐派	15
四、强力集团	16
五、印象派	16
六、现代音乐	17

七、表现主义音乐	17
八、十二音音乐	17
九、序列音乐	17
十、新古典主义音乐	18
 第三章 中外音乐概论	19
第一节 外国音乐概论	19
第二节 中国音乐概述	22
 第四章 流行音乐	26
一、蓝调	26
二、乡村音乐	27
三、轻音乐	28
四、电子音乐	28
五、爵士乐	29
六、拉丁音乐	31
七、新世纪音乐	32
八、说唱音乐	33
九、摇滚音乐	33
 第五章 中国近现代作曲家及其代表作品	35
一、萧友梅	35
二、赵元任	40
三、刘天华	44
四、青主	51
五、黎锦晖	55
六、黄自	58
七、聂耳	67
八、吕骥	74
九、任光	80
十、张曙	84

十一、冼星海	89
十二、贺绿汀	102
十三、刘雪庵	108
十四、江定仙	112
十五、马思聪	114
十六、王洛宾	119
十七、阿炳(华彦钧)	121
十八、刘炽	125
十九、李焕之	132
二十、瞿希贤	135
二十一、田歌	142
二十二、吕远	148
二十三、雷振邦	153
二十四、何占豪、陈钢	158
二十五、杜鸣心	161
二十六、生茂	165
二十七、晨耕、唐诃、遇秋	170
二十八、秦咏诚	181
二十九、傅庚辰	186
三十、羊鸣、姜春阳、金砂	191
三十一、尚德义	195
三十二、施光南	204
三十三、郑秋枫	216
三十四、王酩	222
三十五、王立平	226
三十六、谷建芬	231
三十七、徐沛东	236
三十八、王佑贵	242
三十九、印青	244

第六章 其他艺术形式

第一节 戏曲

一、越剧·····	246
二、沪剧·····	248
三、京剧·····	250
第二节 歌剧·····	254
一、歌剧的起源与发展·····	254
二、歌剧艺术的基本特征·····	254
三、歌剧的分类·····	255
四、中国歌剧的发展与变化·····	255
五、常见歌剧声乐的体裁及其特征·····	257
六、外国歌剧·····	261
第三节 音乐剧·····	265
第四节 话剧·····	268
一、话剧的形成与发展·····	268
二、话剧的基本表现手段·····	270
第五节 舞蹈艺术·····	275
一、中国古典舞蹈·····	275
二、芭蕾·····	278
三、中国民族民间舞蹈·····	282
四、外国民族民间舞蹈·····	287
五、现代舞蹈·····	289
六、国际标准舞蹈·····	293

人类的音乐实践活动是由创作、表演、欣赏几个基本环节组成的,这几个环节具有相互依存、相互促进的密切关系。有了创作的音乐作品,人们才能表演,也只有通过表演才能欣赏;音乐欣赏仅作用于音乐创作,欣赏好的音乐作品有利于学习创作。通过欣赏,音乐创作者和表演者能真正了解到自己的音乐创作所产生的社会效果,并根据这种效果不断调整、提高自己的音乐创作;通过欣赏,表演者能够充分把握作品,更深刻理解作品思想,从而提高表演水平。音乐实践活动的最终目的就是供人们欣赏。音乐是声音的艺术,作曲家写下的谱子,只是音乐的一种设想,只有通过表演才能把这种设想变成声音的现实。音乐欣赏是作为音乐创作和表演活动的接受环节而存在的,它并不是可有可无的,如果没有音乐欣赏,音乐的创作和表演也就失去了存在的意义。欣赏者从音乐中获得美的享受、精神的愉悦和理性的满足,从这个方面讲,他们是音乐创作和表演的接受者、消费者;从另一方面讲,音乐欣赏又是音乐创作和音乐表演的检验者、鉴定者。

音乐欣赏是人们感知、体验和理解音乐艺术的一项实践活动,欣赏的过程往往是从创作背景、标题、主题思想、曲式结构到作品表现的具体内容,欣赏的心理途径是从感性的认知到理性的思维。

第一节 音乐欣赏的审美功能

音乐欣赏的功能是多元而又整合的,诸如审美的、科学的、道德的、哲学的、政治的、经济的以及生活的,总之,涉及人类生活的各个层面和人文社会的各个

领域。根据音乐欣赏的性质,可以把其功能分为两大类:一类是审美功能,一类是非审美功能。在实践活动中审美功能与非审美功能这两类功能是不可分离的,始终是融合在一起的,就是说非审美功能始终通过审美功能来实现,始终通过意象来传达表现,总是因具有非概念确定性、模糊性而意味深长。

音乐欣赏的非审美功能,涉及人生的诸多方面,如情爱的、科学的、伦理的、政治的,等等,着重给予生活的满足、认知和教化,这种重功利功能,尽管是采取想象的方式,却可以在心灵中产生影响和作用。音乐欣赏的非审美功能所导致的效应是非常明显的,也是容易理解的,如给人以知识、给人以理想、给人以教育,使社会文明与进步,与德育、智育所给予的是一样的;由于其融通于审美之中而又带有情感性、形象性,因而感染力、吸引力、渗透力似乎更强一些,其感性、模糊性、无确定性,正好与德育、智育的理性、明确性、确定性互补。音乐欣赏的审美功能,即通过审美对照满足(适合)审美需要而引起的审美(自由超越)快乐所具有的功能,所导致的直接效应主要在于:通过审美对照(领悟、把玩、操作)提高审美能力,即自由把握和创造形式的的能力,以及感官与心灵对意象的感悟与品味能力;感受和体验审美快乐,即超越性快乐、自由快乐,可以陶冶、塑造、提升人生境界,走向不断超越功利意识而逐步取得自由的审美境界,从而完善人性和文化心理结构,使之自由和谐地全面发展,进而发生延伸效应,使身体、心性走向健康、自由、创造的发展之路。

可以肯定,音乐欣赏的审美效应落实在个体身体、心理能力与境界方面,与非审美效应落实在个体知识经验、理念价值和实践操作方面共同构成个体素质的全面发展。音乐欣赏效应远不限于个体素质的培养和陶冶,对群体素质的建构和培养作用也是巨大的。音乐欣赏以其自由、超越的审美快乐使人们的情欲受到规范、节制和净化,从而陶冶和塑造了一种超越的人生境界,赋予人们一种超脱的精神,一种旷达的人生态度。如果社会中人人都或多或少地具有这种超脱精神、审美态度,对待生活就可能不会因时刻为追求个人欲求与实际功利而困扰,就会减少乃至消除由追求欲求和功利带来的烦恼、焦虑、痛苦。对待别人,就会摆脱因计较利害关系而引起的人际关系的纠葛、矛盾、冲突以及诸多不和谐。对待工作,就会以工作本身为需要和目的,执著于工作本身的兴趣和乐趣,从而取得更大的绩效与成就。对待困难、艰险甚至不幸与灾难,就会不计利害得失,从容而自由地选择自己的意志行为,奋勇前行,显示一种无私无畏的精神。假如这种超脱精神、审美情怀融入群体道德意识和道德行为,便可以净化

行为中感性冲动的盲目性,与理性融合而自由自在,随之而来的是群体行为的和谐、有序和自由。审美绝非对群体道德行为的干扰、破坏,而是对道德行为走向有序自由的一种催化与推动。超脱精神、审美情怀融入群体活动、组织行为、制度运作以及习俗礼仪,能够使情感有序而自由地交流,突破心理障碍,化解或淡化矛盾冲突,增强认同感,提高亲和力和凝聚力,在人际、组织、制度、习俗中发挥一种净化、交流、沟通、组织、导向功能,有助于社会稳定、有序和自由运行。

总之,音乐欣赏犹如一种净化剂和催化剂,既可以使人变得更加高尚、更加聪明、更加健康,又可以促进人的性格全面发展,是开启育人之门的一把金钥匙。音乐欣赏的审美功能,可以从以下几个方面来加以总结。

一、培养敏锐的审美感知能力

敏锐的审美感知能力是培养和积累丰富的内在感情、生动的想象力和审美理解力的重要基础。这是因为,人的内在情感体验、想象和理解认识能力是通过各种感觉器官对客观世界和各种艺术形式的感知而形成的。

人在出生以前,在母体内的同步节奏和体外声波的发送过程中,逐步具备对声波,尤其是音乐声波的听觉功能。心理学家通过给孕妇播放音乐、监听胎儿的心音发现,音乐会使胎儿心搏发生变化,不同的音乐能引起不同类型的心跳。适当地引导儿童参加音乐活动,使他们逐渐体验音乐艺术所特有的旋律、节奏、音色、和声以及音乐中的对称、均衡、对比、和谐等美的体现模式,就能够培养儿童良好的音响感知能力。经采用“实验班-对照班分组事后测验”的方法,对幼儿园小班儿童的音乐审美能力的发展特点进行实验教学研究,事后测查、比较结果显示实验班在绝大部分能力的得分上均超过对照班,在音响感知能力方面尤为突出。

通过对成年专业音乐家进行测验发现,在那些从2岁开始接受音乐教育的人中,92%的人有绝对音高感;从4—6岁开始接受音乐教育的人中,68%的人有绝对音高感。随着年龄的增大,这一比例越来越小。因此,根据人的身心发展特点,从小就对儿童适时地进行音乐教育,能使他们的音乐审美感知能力逐渐得到培养和提高。

二、培养丰富而高尚的情感

音乐是一种以情感表现为主要特征的艺术。当丰富的情感内容以特有的音乐音响作用于人的听觉时,能够在听者的心灵中激起强烈的感情共鸣。音乐使大脑的声波感受细胞得到不断发展,从而对于各种音乐的性质具有一定的分辨和感受力。优秀音乐所具有的优美、高尚的情感信号对人有强烈的吸引力。例如,古典优秀的音乐作品所表现出的感情性质,能够在很短的时间内吸引婴儿的注意力,给其增加一种纯洁的“爱抚”,使其心情愉悦。在优秀音乐的长期熏陶下,人的感情内涵能够变得丰富而高尚。

三、培养丰富的审美想象力

优秀的音乐具有特殊的启发人的想象力的功能。欣赏者从音乐音响感知开始,进入由变化无穷的音响世界和生动的情感体验所延伸出来的神秘想象世界。在这种想象世界中,欣赏者能随时超越自我和现实,使心灵得到净化。不仅如此,音乐在推动欣赏者的思维发展上有着强大的力量。爱因斯坦在回顾自己的科学发现时说:“我首先是从直觉发现光学运动的,而音乐又是产生这种直觉的推动力量。音乐的感觉给我带来了新发现。”

通过对儿童音乐审美能力发展特点的研究发现,音乐美育的作用,可以使儿童的想象、联想能力得到很大发展。例如在欣赏音乐《小鸟》时,他们能够从长笛特有的响亮、明朗的音色中,从跳跃的旋律和欢快的节奏中联想到小鸟或其他小动物的形象,并想象出小鸟在天空中飞翔,动物在游戏、奔跑、唱歌、跳舞等;从音乐“老爷爷”中,感受到旋律的低沉、音色的粗重、节奏的宽松、速度的缓慢,联想到“老爷爷”、“大象”等形象。

四、培养深刻的审美理解能力

审美理解力,是在对审美对象的感受基础上把握对象的意义、内容或内涵意味的能力。审美理解力不是先天具备的,而是后天有意识的审美教育和无意识的文化熏陶的结果。《流水》是一首著名的中国古代琴曲,如果让一个儿童来听

这首曲子,是激不起他的兴趣的,因为他无法理解音乐的流动怎么会和流水结合起来,更不能领会到乐曲所表现的深刻意味。随着儿童的成长,他渐渐具备了一定的文化修养,对人生丰富的情感内涵和大自然的内在魅力有了亲身的体验。在具备了一定的音乐修养,又反复聆听了该曲之后,他便对乐曲的真正韵味有了领悟,才能为乐曲中所表现出来的由静而动、由缓而疾、由涓涓细流到浩浩荡荡的美的意境所折服,才能领悟到乐曲中所充溢的生命的活力。这种由不理解到理解的转变,是心理成熟和审美理解力增强的表现,其中音乐的审美教育起着重要的作用。因为,音乐是声音的艺术,没有经过无数次的音乐审美经验的积累,便不可能真正具备深刻的音乐理解力。

优美的音乐是人类大脑中最美好、最崇高感情信息的释放。它具有伟大的精神力量,反映出人类生命的希望,能够启迪和激励人们追求光明和真理的信念与决心。音乐能够表达各种情感,如人类的哀愁、悲伤、欢乐、喜悦等,使人在音乐艺术的感召下,不断净化和升华心灵世界。除此以外,优美的音乐还能够培养良好的行为习惯。据调查,长期从事古典音乐活动的人,大都性情温和、雅致、稳重,待人和蔼,乐观大方;经常欣赏浪漫派音乐的人,性格开朗活泼、思想活跃、富于幻想,易获得丰富的内心体验并善于表达和展示;热衷于现代音乐的人,则表现出较强的自我表现意识。一个过分好动或过分孤僻的儿童,如果能正确地引导他学习音乐或经常有针对性地听音乐,其行为习惯和性格能得到明显的改变。优美的音乐还能够培养集体主义精神和荣誉感,增强团体凝聚力,增强人的自尊自爱。优美的音乐还有助于增强学习兴趣,提高教育质量,这一点对儿童尤为明显。实践证明,儿童对音乐的兴趣较浓厚。根据这一特点,广泛而适当地将音乐渗透在各种游戏和学习活动中,能够使这些活动处于一种轻松活泼、富有生气的情景之中,使儿童在美的环境与和谐气氛中受到熏陶,接受教育;反过来,音乐与其他相应活动内容的结合,又使儿童的音乐审美能力在潜移默化中得到培养和提高。

第二节 音乐欣赏的实用功能

20 世纪以来,随着音乐理论研究的不断发展和实践应用水平的不断提高,

以及与音乐发生广泛联系的交叉性学科体系的建立和不断完善,音乐对于人类心理现象、特征、规律、行为模式等所具有的揭示和实践意义越来越为人们所认识和重视。尤其进入 20 世纪 80 年代,在科学技术理论成果和手段(如控制论、信息加工理论和计算机科学)的强烈影响下,音乐欣赏的应用领域得到不断的开发,价值也得到体现,其在音乐治疗、现代工业、商业等广泛领域的作用已经有力地证明了这一点。音乐欣赏是一种强有力的感觉刺激形式和多重感觉体验。音乐包含了可以听到的声音(听觉刺激)和可以感到的声波震动(触觉刺激),在观看现场演出时可以产生视觉刺激的体验,在音乐的背景下舞蹈或运动可以产生肌肉的动觉刺激的体验。另外,音乐结构的体验可以长时间地吸引人的注意力,促进人集中注意力的能力。显而易见,以上各种体验都是伴随着愉悦的快感进行的。

音乐是一种社会性的非语言交流的艺术形式,音乐活动(包括歌唱、乐器演奏、创作等)本身就是一种社会交往活动。社会信息和社会交往方面的不足,会严重地影响人的心理健康,而患有精神疾病、心理疾病、儿童孤独症,包括老年痴呆症在内的各种老年疾病的病人,以及长期住院的各种慢性病患者,都不同程度存在着人际交往功能的障碍。音乐治疗师通过组织各种音乐欣赏和音乐活动,如合唱、乐器合奏、舞蹈等,为病人提供一个安全愉快的人际交往环境,让他们逐渐地恢复和保持自己的社会交往能力。病人在音乐活动中学习和提高他们的人际交往能力、语言能力、正确的社会行为能力、行为的自我克制能力、与他人合作的能力,并提高自信心和自我评价。另外,音乐活动为病人提供了一个通过音乐和语言交流来表达、宣泄内心情感的机会。病人在相互的情感交流中相互支持、理解和同情,使病人的各种心理和情感的困扰得到缓解。病人在音乐活动中获得了自我表现和产生成功感的机会,增加了自信心,促进了心理健康。

生理和心理上的长期紧张会对人体造成严重的损害,导致心血管系统的疾病,如心脏病、高血压、肠胃系统疾病(如胃溃疡、十二指肠溃疡等)、癌症、神经性皮炎、荨麻疹、偏头痛等,国外大量的研究证实,音乐欣赏可以引起各种生理反应,如使血压降低、呼吸减慢、心跳减慢、皮肤温度升高、肌肉电位降低、皮肤电阻值下降、血管容积增加、血液中的去甲肾上腺素含量增加等,从而明显地促进人体的内稳态,减少紧张焦虑,促进放松。而音乐可以对上述疾病的治疗产生良好的作用。音乐欣赏可以产生明显的镇痛作用。由于大脑皮层上的听觉中

枢与痛觉中枢的位置相邻,音乐刺激造成大脑听觉中枢的兴奋可以有效地抑制相邻的痛觉中枢,从而明显地减轻疼痛。同时,音乐还可以导致血液中的内啡肽含量增加,会有明显的减轻疼痛的作用。据大量的实验和临床报道,在手术过程中使用音乐可以使麻醉药的剂量减少一半,在手术后的恢复期可以大大减少甚至不用镇痛药,从而减少麻醉药或镇痛药的副作用。音乐的镇痛作用也被用来减少产妇在分娩过程中的痛苦,效果也是十分明显的。

此外,20世纪80年代末,美国一些医学家开始研究音乐对人的免疫系统的作用。研究发现,音乐可以明显地增加体内的免疫球蛋白A的含量。免疫球蛋白A存在于人体的分泌物之中,是人体抵抗细菌侵害的第一道防线。因此,音乐欣赏可以增强人体的免疫系统功能,这一功能已经得到初步的证实。关于音乐对人体免疫系统的作用的研究只是刚刚开始,深入的研究还在继续。

音乐欣赏对于人的情绪的影响力是非常巨大的,因此音乐成了音乐治疗师手中的有力武器。音乐治疗师认为情绪对人的判断能力产生巨大影响,有时甚至是决定性的影响。常识告诉我们,当一个人的情绪好的时候,往往看到事物的积极方面,把坏事看成好事;而情绪不好的时候,往往看到事物的消极方面,把好事看成坏事。因此只要情绪改变了,人对问题的看法也会改变。如果说传统的心理治疗认为“认知决定情绪”,那么音乐心理治疗则认为“情绪决定认知”。

音乐治疗师正是利用音乐对情绪的巨大影响力,通过音乐来改变人的情绪,最终改变人的认知。但是,他们并不是简单地给被治疗者播放一些轻松美妙的音乐,让痛苦的情绪得到缓解,相反,音乐治疗师会大量使用抑郁、悲伤、痛苦、愤怒和充满矛盾情感的音乐来激发被治疗者的各种情绪体验,帮助他们尽可能地把消极情绪发泄出来。当消极的情绪发泄到一定程度时,人的内心深处的积极的力量就会开始抬头,这时音乐治疗师就会开始逐渐地使用积极的音乐,以支持和强化被治疗者内心的积极的情绪力量,最终帮助他摆脱痛苦和困境。对被治疗者来说,这是一个重新面对和体验自己丰富的内心情感世界,重新认识自己,并走向成熟的过程。被治疗者在音乐的激发下重新面对自己的情感矛盾或创伤经历,在音乐的美的感染下,痛苦的情感体验和生活经历逐渐地转化为一种悲剧式的审美体验,从而得到升华,最终成为自己人生中不可多得的精神财富,其人格也因此走向成熟。经过治疗的人通常会在性格上变得更加开朗和自信,在人格上更加成熟,并获得一种在精神上新生的体验。