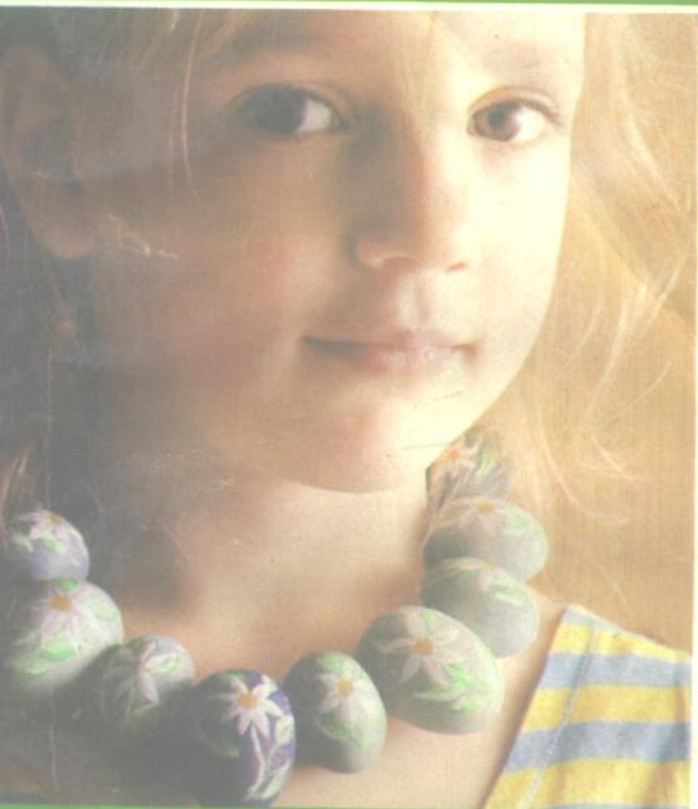


RSZL
CS

第二輯
人生哲理叢書



音樂給人生的浪漫色彩

佳音常隨

renshengzheli ●

congshu ●

〔美〕謝利·凱斯著 ●
李強 譯 ●

中国城市出版社

14517

1e

佳音常随

——音乐给人生的浪漫色彩

〔美〕谢利·凯斯 著
李 强 译



中国城市出版社

14517

人生哲理丛书总书目

第一辑

错误与人生

批评与人生

成功启示录

妙语惊人——怎样富有幽默感

善解愁肠——怎样和烦恼作斗争

巧结人缘——友谊心理浅谈

克己制胜——竞赛中的高技巧对策

恰到好处——自我表现的诀窍

迷彩人伦——艺术与生活的辩证思索

第二辑

异想天开——创造性思维的艺术

两性沟通——献给爱情十字路口的男女

左右逢源——控制时间和生命的艺术

察言观色——对话心理战

妙手回春——日常心理障碍的自我排除

稳操胜券——破译人际关系的密码

尽诉衷情——充分表达七情六欲

心领神会——迅速理解他人传递的信息

第三辑

独具慧眼——从身体语言猜解人意

铁腕雄心——事业成功的机遇与手段

侠骨柔肠——正确地对待生活中的碰撞

斩断情根——潇洒地同友人情人分手

佳音常随——音乐给人生的浪漫色彩

见机行事——巧妙地和上级相处

光彩照人——仪表与人生探秘

处变不惊——培养稳定的心理素质

目 录

前 言.....	(1)
1. 生活与 音乐.....	(2)
一、生活中音乐的自然 角色.....	(3)
胎儿与音乐.....	(4)
幼儿与声音.....	(5)
满足你的声音需求.....	(8)
二、生活的 节奏.....	(10)
生活的舞步.....	(12)
练习2—1.....	(13)
节奏的调整.....	(15)
三、生活的 歌声.....	(16)
早期的歌声.....	(17)
歌声的交流.....	(19)
持久的旋律.....	(20)
四、生活的 和谐.....	(22)
五、日常生活中的 音乐.....	(25)
怎样实现你的音乐之梦.....	(30)
练习5—1.....	(31)
练习5—2.....	(32)
打开通向音乐之门.....	(33)
2. 音乐对人生的五大 益处.....	(34)
一、音乐的 创造 力.....	(34)

听音乐与创造力	(36)
练习6—1	(37)
练习6—2	(38)
练习6—3	(38)
音乐能提高你的创造力	(38)
练习6—4	(38)
用音乐促进创造力的发展	(40)
练习6—5	(41)
即兴音乐与创造力的发展	(44)
练习6—6	(45)
练习6—7	(46)
二、音乐给你带来欢乐	(47)
从听音乐中得到欢乐	(49)
练习7—1	(51)
从歌唱和乐器中寻找欢乐	(53)
音乐的高峰体验	(55)
三、音乐促进你的自尊	(57)
听音乐以提高自尊	(58)
练习8—1	(59)
参加音乐活动以促进自尊	(62)
四、音乐给你增强信心	(64)
听音乐能确立信心	(65)
歌唱、乐器与自信心的建立	(68)
五、以音乐加强人际间交流	(71)
以听音乐促进交流	(75)
练习10—1	(75)
歌唱与乐器能促进沟通	(77)
练习10—2	(80)
练习10—3	(80)

3. 成年人如何开始学 音乐	(85)
一、学习乐器	(85)
演奏乐器的益处	(93)
如何取得成功	(94)
怎样选择适宜的乐器	(99)
二、唱出你 的心声	(108)
怎样才能唱得更好	(115)
练习12—1	(118)
练习12—2	(119)
心理状况	(119)
通过唱歌美化你讲话的声音	(120)
4. 听音乐的种 种 益处	(122)
一、为什么要听 音乐?	(122)
我们已知的音乐魔力	(123)
不同的音乐有不同的效力	(124)
听你喜欢的音乐	(125)
二、音乐对身体的 影 响	(127)
你的身体与音乐	(130)
身体反映的测定	(131)
练习14—1	(131)
使紧张和松弛达到平衡	(132)
音乐伴你锻炼	(132)
建议	(134)
用音乐伴舞和激发动力	(134)
音乐带来松弛	(135)
三、音乐对情绪的 影 响	(137)
音乐和你的心境	(139)
变化着的情绪	(142)
四、音乐与思 维 活动	(143)

心理的眼睛和耳朵.....	(144)
你能“看到”音乐吗?	(146)
练习16—1	(146)
工作时听音乐.....	(148)
五、声音与精神：音乐有益于你的内心世界.....	(150)
音乐同你的精神世界.....	(154)
六、把音乐从幕后 请到前台.....	(156)
5. 音乐加深自我认识.....	(160)
音乐治疗学.....	(160)
结 论.....	(165)

前 言

有这么一种东西，它给人们带来快乐与满足；它有益于身心健康，促进人的创造力、自信心和人际间交流；开销不大，便人人都可得到它。你猜一猜，它是什么？

它就是音乐。音乐在这个世界上的作用数不胜数。国歌代表国家，民歌代表民族文化。广告音乐促进商品的销售。爱情曲调使爱人们无言地交流心灵深处的情感。科学家们相信音乐最好地体现了地球上的生命。于是他们把音乐、歌曲的唱片放入美国航天器，去同未知的外星人建立联系。

在人类的历史上，音乐曾被认为是富人、名人和天才们的专利品。而今，音乐属于全人类共有。它使人们愉快、兴奋、松弛，并使人的心灵健康成长。

音乐治疗学的功能在于保护人们的身心健康。音乐治疗学家用音乐的节奏、旋律和谐和音乐帮助人们减轻痛苦，增强体魄，恢复创伤，减低焦虑和发展人际关系。

音乐在治疗心理和生理障碍方面得到了成功的应用。但在对正常人的成长所起的重大作用却在实际上受到忽视，很多健康方面的问题需要训练有素的音乐治疗学家来解决。任何人在心理、生理、智力和精神方面都能从音乐的治疗功能中受益。

如果你早上在音乐中醒来，伴随着音乐操持家务，下班回家来听听收音机，傍晚放着音乐谈天，那么你已经是在用

音乐来丰富生活了。但是，你对音乐的利用可能仍是很肤浅的。

本书旨在帮助读者认识音乐的内容和价值以丰富他们的生活。如果你有心学习某种乐器而又怕学不会，你从本书中能学到简单的开始步骤。你还能学到为什么和如何去运用你的歌喉——自然赋予你的天生乐器，如何运用音乐使自己兴奋或松弛，使自己更富于创造性，更有自信心，更有自尊。

无论是对完全不懂音乐的人或是在音乐舞台上渡过了一生的人，都能从本书中得到裨益。音乐是生命的特殊礼物。翻开第一页，你会逐步发现自己身体中的音乐分子，学会如何利用这种特殊礼物为自己带来欢乐与满足。

生活与音乐

音乐无处不在。

——约翰·凯奇

一、生活中音乐的自然角色

音乐的确是无处不在。人的一辈子都离不开音乐。事实上，在几乎所有的人类活动中，音乐都起着重要的作用。电台、电视、电梯、电影、商店、飞机场。只要你不是与世隔绝，就离不开音乐。教堂里的赞美诗表达了我们的宗教信仰；音乐闹钟的悦耳曲调把我们梦中唤起；柔和的轻音乐安抚着我们入睡；广告音乐刺激着我们的购买欲；迪斯科音乐催促着我们赶快减肥……。

有时音乐在人们的生活中并不直接出现，而是间接地存在。我们登上高速列车，有节奏的轰响减轻了旅行的枯燥；街上的交通噪音令人心烦，但朋友聚会时的欢声笑语却有着令人愉快的旋律；同爱人独处时，我们都能发现一种和谐感；每人都能感到自身体内的节奏，有一种切分音同外部世界的节奏变化，如季节，时间的变化相互配合。实际上我们生活的每一个方面都同音乐有着某种联系。节奏、旋律和谐音，这些音乐的要素在我们的生活中处处可见。

你可时常听到有人说：“这个礼拜乱了节奏了”。“我和他总是合不上拍子”……。更有“夫唱妇和”一类的老话，揭示了

音乐确能帮助我们认识自己和了解他人。再看看音乐同你日常生活的关联吧。早晨是否有美妙的音乐唤你起床？洗淋浴时是否想唱一曲？钻进小汽车后是否先打开收音机？午间休息转唱片店？听一段摇滚乐振奋一下精神？如果你对上述问题的大部分给予肯定回答的话，那么你是否想过为什么音乐对生活是如此重要？你是否想知道音乐对你起了些什么作用？为何你面对某些音乐有着特殊的喜好？你是否想知道如何充分发挥音乐的作用？对这些问题的回答是不困难的。只要研究一下人在胚胎期和儿童期同声音和音乐的关系，你就会明白音乐何以成为生活中一种令人愉快的、强有力的并且是普遍的现象了。

胎儿与音乐

胎儿在母腹中的第一次躁动，就同音乐发生了关联。胚胎的细胞分裂，表现出了音乐最基本、最普遍的要素——节奏。四个星期的胎儿心脏即开始搏动，宣告了他在这个世界上的存在。

母腹中的世界也充满了声音。这时的胎儿只是被动地接收声音。但它的耳朵要到出生之后才算发育完成，才能倾听声音。在母腹中，声音通过羊水和头骨传给胎儿。母亲的脉搏、呼吸、心跳，交织成一曲安眠曲。母亲的走动、跑动或是舞步，使胎儿宛如置身于摇篮之中。外部世界的噪声能令它惊悸，而熟悉的声音和优美的曲调能给他安抚。事实上，孕妇时常感觉到胎儿对声音和音乐的反应。

在子宫的环境中，胎儿自己的心音和母体的声音提供了一种安全感和充实感。这个充满各种声响的地方就是胎儿的家。虽然很难说明胎儿在母腹中的感受，无疑这些节奏、声响对他意味着舒适和安全。因为我们知道，父母的轻拍、晃动、哼

小曲,能使婴儿、儿童安静下来。多少年来,世界各地的人们都是以摇晃、哼小曲来安抚哭闹的儿童,科学的实验方法也证实了它的有效性。对出生一至三天的哭闹婴儿的观察表明,摇晃是最有效的安抚办法。这些说明了摇椅为何是幼儿园不可缺的家具。或许你也注意到了在极度悲痛和沮丧的时候,你往往是双臂抱胸前,晃动着身子,并愿意听些幽静的曲子。

还有一个证据。李·索尔克博士证实,如果给新生儿不断地播放成年人的心跳声音,他们的体重增加的就更快,睡得更好,消化得更好,哭闹得也更少一些。这是因为心跳声使新生儿们感到他们仍处于子宫那个安全、舒适的环境中,而这种熟悉的环境保障了他们的生长和发育。养过小狗的人知道,小狗出生下来的头几天在它旁边放只钟会使它安静的多。小狗和新生儿一样,在从母体来到一个新环境时,一种熟悉、稳定的节奏对它帮助很大。显而易见,母体内的节奏给我们带来了最早的并且是最为持久的安抚因素。我们长大以后,音乐中的节奏再度加强了我们的这种早期体验。

幼儿与声音

出生之后,我们同世界的关系有了极大的变化。你开始要求世界倾听你,而不管别人是否爱听。出生后你的第一次呼吸带动声带发出第一声啼哭,向世界宣告:我来了!

从这时起,你便成了这个熙熙攘攘的世界上一员,成了生活交响曲的一个参与者。你发出的声音同你周围发生的一切交织成了你的个人历史。你回想起的往事,往往都是同亲人、朋友的声音、家里的音乐、声响联系在一起的。

从婴儿开始,你就在编织个人的有声历史了。由于你还不能应用语言同他人进行交流,音乐便成了你的主要交流工

具之一。通过音乐和声音，你表达自己的需求，把自己同外界联系起来。你倾听着父母声音的旋律，发出自己的旋律，形成了家庭的和谐音。你开始能够分辨父亲和母亲的声音，因为你已经察觉到了他们的噪音在高度、音色和速度方面的差别，婴儿对声音的分辨有助于他对人的辨认。四个月大的婴儿就可以单凭声音将父母同陌生人区别开来。有的实验表明，三个星期大的婴儿便可辨出母亲的声音。

当婴儿被周围的声音所吸引的时候，周围的人也在注意着他发出的声音。他的声音的力度和高度反应了他的情绪，监护人据此决定该为孩子做什么。

婴儿发出的声音对他的生存起着极关键的作用。当他离开母体那养分充足和安全的环境，就需要以声音来反映自己的生理需求。彼得·奥茨瓦尔德，致力于人类声音研究的音乐家和心理分析学家这样写道：

“婴儿的哭叫是一种有效的表达方式，它的含义不象一块湿尿布那样简单，做父母的决不应忽视。实际上，大部分母亲都努力去领会哭声中表达出来的婴儿的饥饿、寒冷、孤独或其它问题。”

婴儿发出的声音，是吸引他人对自己注意的一种创造性行为。在此，他是利用了人类固有的对声音做出的反应的本能。这种本能在幼儿时代便能得到印证。

进入成年阶段，人们仍是以种种方式对声音做出反应。早晨你被闹钟唤醒，突如其来的巨大声响会使你蹦起来；听到警车声音会马上把汽车靠向路边。人们对音乐的反应，也可以反映出声音的挑动性和人对声音的应激性。比如，在你听音乐的时候总会不自觉地用脚打拍子，跟着轻声地哼着调子，甚至做作业都觉得效率高。

利用声音吸引注意力的本能可保持终生。当你发出声音，是为了同他人发生接触和交流。让别人知道你的需求、欲望和想法，这方面的能力是身心健康发展的关键所在。如同奥茨瓦尔德所说：

“没有人能够独立生存。声音是打破人的外壳，实现人与人接触的最重要媒介。从出生到死亡，人们叫喊、交谈、吵闹，为的是让他人知道自己的所在和所为。”

如果婴儿的声音受到周围人的注意并给予反应，那么孩子长大后也会注意他人的声音并给予反应。这就是所有人类交往活动的基础。听音乐和进行音乐活动也是人们这种本能的延伸。奥茨瓦尔德说：

“希望别人倾听自己的声音——这是人类的基本需求之一。始于新生儿同母亲之间的以声音进行交流的方式是情感活动的基础。在能够以语言进行交流之前，人便可以运用音调、节奏、旋律进行交流。”

这种孩子和母亲之间的声音交流，是幼儿时代最重要和最愉快的时刻。这种双向的声音交流是培育健康有益的人际关系的基础，并为以后正常的社会交往创造了条件。婴儿发出声音不仅仅是为了提醒别人照顾自己，也是为了要求别人的声音。所以妈妈在照顾孩子时都要对孩子说话、唱歌。这样反过来又会促进孩子进一步开口。这时孩子往往表达出对这种交流的愉快心情。

声音交流有助于满足孩子在生理、心理方面成长的需求。声音的产生和接收都作用于身体。人在发声时，肺、声带、口腔、舌和气管都参与活动。接收声音时，耳朵受到刺激后使得眼睛要看一看声音来源，头部要变动位置，并产生用手去触摸一下的欲望。从心理上来讲，别人对你的声音有所

反应，是对你的存在的一种确认。对婴儿的声音做出反应，会使他感到自己受到重视，受到照顾，有利于他的健康发展。

满足你的声音需求

进入成年期，你大概会利用音乐来继续满足那始于幼儿时代的对声音的需求。音乐通常能够满足人对感官刺激、人际交流和娱乐的需求。这种心理满足的重要性是可以同生理满足的重要性相提并论的。

二次大战时期，著名心理分析学家瑞奈·斯皮茨在一个对孤儿院的调查报告中强调指出了对幼儿的刺激和爱抚的重要性。他在调查中发现，缺乏照顾、没人交谈、没人一块儿玩的孩子易于虚弱，这将导致疾病甚至死亡。同孩子说话，对他唱歌，鼓励他开口并注意他的声音表达，就是给他输入生命的动力。在这里，孩子们心理情绪的需求同生理的需求是同等重要的。母亲和孩子之间的声音交流向来被当做是理所当然的。实际上对孩子的健康发展是必不可缺的。

埃里克·伯恩博士发展了斯皮茨的研究，提出了“刺激饥饿”理论。“刺激饥饿”可被理解为人的一生中同他人在身体和感情方面亲近的欲望。在幼儿时代，声音交流即是一种亲近的方式，声音吸引了他人，表达了要求触摸、抚爱和其它愉快交流的欲望。

随着年龄的增大，我们在感情和身体方面得以亲近的机会通常趋于减少。我们开始只选择同少数人触摸和拥抱，在声音交流方面大部分人开始克制自己。许多人不愿在公开场合哭、笑、唱或发出大的声响，只是因为担心这些声音会引起别人的注意。

这时，音乐便可能成为满足人们对感官刺激和声音交流之欲望的取代品。听音乐“是通过声音感受触动”。请回想一下你听音乐时的感觉，你是否感觉到身体的反应？是否感觉放松或激动？音乐是否使你击节放歌，或向恋人频送秋波？你是否感到飘飘欲仙？所有这些，都是音乐可能通过你的身体对你产生的触动。

当你听音乐或是奏音乐时，你的情绪和思维亦受到触动。一首熟悉的爱情歌曲能够勾起你对一段破碎的恋情的回忆。一首摇篮曲则唤起你对童年的追忆。一段广告音乐使你决定了午餐吃些什么。音乐也能激发起新的思维、新的感觉。想一下一段音乐或一首歌给你心理上带来的变化。你会这样评价：“我喜欢它”。“令人伤感”。“它使我想起一位老朋友”。“我一定得学会这支曲子”。“使你感受到深沉的爱”。这说明了音乐是可以作用于你的思维和情感，使你产生回忆和幻想。

在调查中，我们向人们提问他们在生活中如何应用音乐。答复是他们经常听音乐，以此做为巩固彼此关系的粘合剂。显然，音乐为他们提供了一些东西能够满足他们生理与心理上交流与亲近的需求。此外，我们所调查的演奏家和歌唱家中一半以上的人告诉我们，从事音乐活动使他们产生一种奉献精神。给予和接受，是同它人接触与亲近的一种途径。这种情况下，为他人演奏或歌唱可被视为一种抚爱的象征。此外，由于我们长大后往往变得不苟言笑，听听音乐或玩玩乐器，唱唱歌可以满足我们对声音交流的需求。

尽管音乐不能、也不应该被当做满足人们接触、亲近、交流方面需求的唯一途径，但它的确是减少“刺激饥饿”，充分表现自我，从环境中汲取支持和养分的一个重要手段。