

中等职业学校“十一五”规划教材·教改必修课系列



音乐欣赏

主编 李 端

 大象出版社
全国优秀出版社

中等职业学校“十一五”规划教材·教改必修课系列

音乐欣赏

李 端 主编



大象出版社

图书在版编目(CIP)数据

音乐欣赏/李端主编. —郑州:大象出版社,2007.8
中等职业学校“十一五”规划教材. 教改必修课程
ISBN 978-7-5347-4618-5

I. 音… II. 李… III. 音乐欣赏—专业学校—教材
IV. J605

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120958 号

本书编委会名单

主 编 李 瑞
副 主 编 姜晓虹 朱晓蓓
编 委 张 静 孙亚飞
石丰凯 李 静

责任编辑 陈洪东
特约编辑 王汉伟
责任校对 何 力
封面设计 王翠云

出 版 大象出版社(郑州市经七路25号 邮政编码450002)
网 址 www.daxiang.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 河南第一新华印刷厂
版 次 2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 13.75
字 数 313千字
印 数 1—3000册
定 价 19.80元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市经五路12号

邮政编码 450002 电话 (0371)65957860-351

大象出版社



大象出版社，全国优秀出版社，其前身是河南教育出版社，成立于1983年，1996年更为现名。大象出版社主要出版大中小学各类教材、教学参考书、教学辅助读物、学生课外读物及教育理论著作、工具书与有关学术著作，基本形成编、印、发配套齐全，书、报、刊、电子读物良性互动的多元化发展格局。

在新的形势下，大象出版社积极进取，不断强化其在教育图书出版领域的优势。目前已形成了从小学至高中12个年级、国标教材与地方教材相结合的大象版教材体系。随着综合实力的不断增强，大象出版社近年来加大了大中专教材的出版力度，陆续出版了高职高专“十一五”规划教材——公共基础课系列、电子信息系列、机电系列、艺术设计系列、汽车专业系列，中等职业学校“十一五”规划教材——教改必修课系列、艺术设计系列、汽车专业系列，以及高考艺术类考生必读系列，充分展示了大象出版社锐意进取的雄姿和深厚实力。今后，大象出版社将不断开发新品种的大中专系列教材，欢迎有编写意向的老师积极与我们联系（daxianggj@163.com），我们愿与各高校老师携手做好高校教材的编写出版工作。

大象出版社将继续秉承“脚踏实地，善于负重，坚忍不拔，勇往直前”的大象精神，实践“服务教育，介绍新知，沟通中外，传承文化”的出版宗旨，为读者奉献更多的精品图书！

序

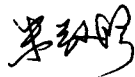
随着音乐的发展、时代的进步,欣赏音乐已经成为人们文化生活中不可或缺的一部分。音乐欣赏不仅是音乐专业学生的一门必修课,也是普通高校学生艺术修养课中的必修部分。音乐欣赏可以使学生广泛接触各类音乐作品,在音乐实践中感受音乐、理解音乐;可以使学生积累中外音乐曲目,增长音乐知识;同时,也是开阔学生艺术视野、提高艺术修养的重要途径之一。

音乐的娱乐作用和教化功能已逐渐成为人们的共识,人们也充分认识到音乐艺术在当前素质教育中的重要作用。音乐欣赏、音乐教育已经进入我国的普通家庭,儿童的早期教育,甚至于胎教都离不开音乐欣赏,而欣赏音乐、参与音乐已经成为现代人,尤其是当代青年的时尚。这一现象标志着时代的进步和社会文明程度的提升。

这本书适应音乐教学的需求和社会文化市场的需求,适时而出。通过音乐作品欣赏,使学生在循序渐进地解读诸曲的过程中,赏析一曲、理解一曲、记忆一曲,由少到多、由浅入深,逐步积累、逐步升华,同时又能使学生逐步积累相关的音乐知识。随着学习不断深入,逐步培养学生独立赏析音乐作品的能力。为适合社会上广大音乐爱好者的需求,可以不必集中长时间地系统学习,学一节、长一智;也可以跳跃式学习,或者急用先学,而起到立竿见影的效果。当然,如果可能,还是以循序渐进、系统学习为佳。

音乐欣赏的学习,应提倡理论学习和作品听赏并重的原则,重视培养学生对音响与音乐表现的感知能力,切忌空头理论、纸上谈兵,而忽视音乐的本质——音响的艺术表现。

这本书可作为高等院校音乐专业的教科书,也可作为普通高校非音乐专业素质教育的教学用书,同时也为广大音乐爱好者提供了一本欣赏参考书。



2006年8月30日

注:朱敬修,河南大学艺术学院教授,硕士生导师。



目 录

第一单元 音乐欣赏基础知识

- 第一章 音乐欣赏的审美功能 (1)
- 第二章 音乐欣赏的实用功能 (5)
- 第三章 怎样欣赏音乐 (10)

第二单元 声乐艺术

- 第一章 声乐艺术基础知识 (13)
- 第二章 中外民歌 (15)
 - 第一节 《茉莉花》 (15)
 - 第二节 《小河淌水》 (16)
 - 第三节 《黄河打碛号子》 (17)
 - 第四节 《小白菜》 (18)
 - 第五节 《嘎达梅林》 (18)
 - 第六节 《阿拉木罕》 (19)
 - 第七节 《康定情歌》 (20)
 - 第八节 《阿里郎》 (20)
 - 第九节 《我的太阳》 (21)
 - 第十节 《友谊地久天长》 (22)
- 第三章 中国古代歌曲与戏曲音乐 (24)
 - 第一节 《阳关三叠》 (24)
 - 第二节 《满江红》 (26)
 - 第三节 昆曲《牡丹亭》之“游园” (27)
 - 第四节 京剧《霸王别姬》之“看大王在帐中和衣睡稳” (30)
 - 第五节 豫剧《朝阳沟》之“贫下中农颗颗心把咱盼望” (32)
 - 第六节 越剧《梁山伯与祝英台》之“楼台会” (35)
 - 第七节 黄梅戏《打猪草》之“对花” (37)
 - 第八节 花鼓戏《刘海砍樵》之“下山” (40)



第四章 中外创作歌曲	(43)
第一节 《送别》	(43)
第二节 《卖报歌》	(44)
第三节 《义勇军进行曲》	(45)
第四节 《大刀进行曲》	(47)
第五节 《南泥湾》	(48)
第六节 《歌唱祖国》	(49)
第七节 《我的祖国》	(52)
第八节 《谁不说俺家乡好》	(53)
第九节 《英雄赞歌》	(54)
第十节 《让我们荡起双桨》	(56)
第十一节 《中国少年先锋队队歌》	(57)
第十二节 《摇篮曲》	(59)
第十三节 《莫斯科郊外的晚上》	(60)
第十四节 《国际歌》	(62)
第五章 大型声乐作品及歌剧选曲	(64)
第一节 《黄河大合唱》	(64)
第二节 《北风吹》	(70)
第三节 《洪湖水,浪打浪》	(72)
第四节 《红梅赞》	(74)
第六章 流行歌曲	(76)
第一节 《童年》	(76)
第二节 《同桌的你》	(78)
第三节 《秋叶》	(80)
第四节 《昨天》	(81)
第五节 《一无所有》	(83)
第六节 《光辉岁月》	(85)

第三单元 器乐艺术

第一章 中国民族乐器及乐队编制	(89)
第二章 中国民族器乐曲	(95)
第一节 《流水》	(95)
第二节 《渔舟唱晚》	(97)
第三节 《十面埋伏》	(98)
第四节 《扬鞭催马运粮忙》	(101)
第五节 《姑苏行》	(103)
第六节 《百鸟朝凤》	(104)
第七节 《二泉映月》	(107)



第八节 《赛马》	(109)
第九节 《金蛇狂舞》	(110)
第十节 《步步高》	(112)
第三章 西方乐器及乐队编制	(114)
第四章 中国器乐作品	(120)
第一节 《思乡曲》	(120)
第二节 《牧童短笛》	(121)
第三节 《春节序曲》	(123)
第四节 《梁山伯与祝英台》	(125)
第五节 《北京喜讯到边寨》	(131)
第五章 外国器乐作品	(133)
第一节 《彼得与狼》	(133)
第二节 《沃尔塔瓦河》	(136)
第三节 《卡门序曲》	(139)
第四节 《培尔·金特》第一组曲	(142)
第五节 《拉得茨基进行曲》	(145)
第六节 《蓝色多瑙河》圆舞曲	(148)
第七节 《G大调弦乐小夜曲》	(151)
第八节 《降b小调第一钢琴协奏曲》	(155)
第九节 贝多芬《第五交响曲》(命运)	(160)
第十节 贝多芬《第九交响曲》(合唱)第四乐章	(165)
第十一节 德沃夏克《第九交响曲》(自新大陆)	(168)
第十二节 《蓝色狂想曲》	(173)
第十三节 钢琴小品五首	(175)

第四单元 舞蹈艺术

第一章 舞蹈艺术基础知识	(183)
第二章 民族民间舞	(186)
第一节 《荷花舞》(汉)	(186)
第二节 《牛背摇篮》(藏)	(187)
第三节 《奔腾》(蒙)	(189)
第四节 《顶碗舞》(维)	(191)
第五节 《雀之灵》(傣)	(192)
第六节 《阿惹妞》(彝)	(193)
第七节 《长鼓舞》(朝鲜)	(195)
第三章 中国古典舞及芭蕾舞	(197)
第一节 《丝路花雨》(古典)	(197)
第二节 《醉鼓》(古典)	(198)



第三节	《天鹅湖》(芭蕾)	(199)
第四节	《红色娘子军》(芭蕾)	(201)
第四章	现代舞及其他	(203)
第一节	《小溪·江河·大海》(现代)	(203)
第二节	《大河之舞》(其他)	(204)
第三节	《风中少林》(其他)	(207)
第四节	《牵手》(其他)	(208)
参考文献	(210)

第一单元 音乐欣赏基础知识

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，这几个环节具有密切的关系，相互依存、相互促进。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。反之，欣赏好的音乐作品也有利于学习创作，通过欣赏，音乐创作者和表演者才能真正了解到自己的音乐创造所产生的社会效果，并根据这种效果不断调整、提高自己的音乐创作，所以音乐欣赏也反作用于音乐创作；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。因此，音乐实践的三个环节是相辅相成、互相促进的连环关系。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音乐存在的意义。欣赏者一方面从音乐中获得美的享受、精神的愉悦和理性的满足，从这个意义上讲，他们又是音乐创作和表演的接受者、消费者；然而，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，欣赏的过程也往往是从曲作者、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思维。

第一章 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，涉及人生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。在实际活动中审美与非审美这两类功能是不可分离的，始终是融合在一起的，就是说非审美始终通过审美来实现，始终通过意象来传达表现，总是具有非概念确定性、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，这种重功利的功能，尽管是采取想象的方式，却可以在心灵中发生影响和作用。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,导致社会文明与进步,与德育、智育所给予的是一样的;由于其融通于审美之中而带有情感性、形象性,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,亦即通过审美观照满足(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:通过审美观照(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,必然发生延伸效应,使身体、心性走向健康、自由、创造发展之路。

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全面素质的发展。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。当然,音乐欣赏对个体素质教育,实际也构成了对群体素质教育的重要基础,二者是不可分的。如果着眼于音乐欣赏的群体素质教育的陶冶和培育,确实又有其不同于个体素质教育的内容和领域,要涉及社会理念、民族精神、科技、道德、制度、人际、风俗、宗教、器物等文化和文明素质,实际关系到社会文明建设。音乐非审美效应对群体素质发展和提高的影响仍然比较容易理解,同时这种影响依然得通过审美,所以就音乐的审美效应去谈对群体素质教育的作用,就显得十分必要。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,从而陶冶和塑造人们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。假如一个群体、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时刻为单纯追求个人情欲与实际功利目的所困扰,就会减少乃至消除由追求情欲和功利目的的满足而带来的烦恼、焦虑、痛苦。对待别人,就会摆脱因利害计较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,从容而自由选择自己的意志行为,知难而进,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,可以净化行为中感性冲动的盲目性,走向与理性融合而自由自在,随之而来的是群体行为的和谐、有序而自由。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、审美情怀融入群团活动、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、有序而自由运行。

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,它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、能够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等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完成的。

人在出生以前,从母体内的同步节奏和体外声波的发送过程中,逐步开始具备对于声波,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,音乐会使得胎儿心搏率发生变化,不同的音乐能引起不同类型的心跳。人出生以后,音乐对于他来说,便具有真正的心理上的意义。及时而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、和声等以及音乐中的对称、均衡、对比、和谐等美的体现模式,就能够培养起良好的音响感知能力。经采用“实验班—对照班等组事后测验”的方法,对幼儿园小班儿童的音乐审美能力发展特点进行实验教学研究,得到事后测查比较结果。结果显示实验班在绝大部分能力的得分人次上均超过对照班,其优势在音响感知能力方面尤为突出。

据对成年专业音乐家进行测验发现,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;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,能逐渐使他们的音乐审美感知能力得到培养和提高。

二、能够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,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、能够培养丰富的审美想象力

欣赏优秀的音乐具有特殊的启发人的想象力的功能,使欣赏者从音乐音响感知开始,再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。在这种幻想世界中,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:“我首先是从直觉中发现光学运动的,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。”

根据对儿童音乐审美能力发展特点的研究发现,由于音乐美育的作用,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,并进行自由的想象。



四、能够培养深刻的审美理解力

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、由徐而疾、由委婉缠绵到波浪起伏、由涓涓细流到浩浩荡荡的美的意境所叹服，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在任何情况下去追求光明和真理的信念与决心。音乐能够表达各种美好的情感，如优美感、同情感、亲切感、庄重感、幸福感、光明感等，能够反映出人类的哀愁、悲伤、欢乐、喜悦，使人在音乐艺术的感召下，心灵世界不断得到净化和升华。除此以外，优美的音乐还能够培养良好的个性行为习惯。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、待人礼貌和蔼、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。一个过分好动或是过分孤僻的儿童，如果通过正确的引导，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善。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，使优美的音乐伴随着学习和游戏过程，儿童在美的环境与和谐气氛中受到熏陶，接受教育；反过来，由于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。



第二章 音乐欣赏的实用功能

20世纪以来,随着音乐理论研究和实践应用水平的不断发展和提高,以及音乐与广泛的外延学科发生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80年代后,在当代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和价值也在不断得到开发和体现,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。

一、音乐治疗

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)和可以感到的声波振动(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和保持人的注意力,促进人的注意力集中能力的提高。不言而喻,以上各种体验都是伴随着愉悦的快感进行的。

自我表达障碍、自我评价的低下是大部分心理障碍病人和很多生理障碍病人的共同的基本心理特点,而一个人必须首先能够正确地接受自己,然后才能成功地与他的外部世界建立起正确的联系。音乐欣赏可以成为一个人的自我表达的媒介,以及丰富自我情感和促进自我成长的途径。在集体的音乐活动这种无威胁的、安全的人际环境中,人们可以通过音乐的语言因素和非语言因素的途径来自由表达自己的情绪、情感和意念、思想。在音乐治疗中使用的各种音乐活动可以适应各种病人,使他们都可以在音乐活动中获得成功感的体验,而这种成功感的体验对于一个人的自我形成和自我评价是很重要的。

一个健康的个体必须能够成功地在他的周围建立起一个正确的人际环境,而无论是心理障碍或是生理疾患的病人都不同程度地存在有人际关系方面的障碍。音乐活动通常是集体的参与活动,这种共同的参与过程又常常会有助于建立起一个良好的、亲密的合作关系,并进一步为自己创造一个和谐的、安全的社会环境。音乐的本质要求参与者的密切配合和精确合作,任何合作上的失误或失败都会马上导致音乐效果的不和谐与失败,而且这种不和谐与失败会立即回馈给每一个参与者,造成听觉、心理甚至生理上的不快。音乐本身具有一种强大的力量来强迫所有参与者进行完全的合作,并迫使人们控制可能破坏音乐和谐的任何自我冲动和个性表现行为。因此病人在音乐活动的过程中学习与他人合作和相处的能力和技巧,这种在音乐中的合作能力最终会泛化和转移到他们的日常生活中。另外,音乐的魅力和愉悦性也会吸引那些社会性退缩的人参与到音乐的社会活动中去,从而改变其自我封闭状态。

音乐欣赏治疗的过程一般包括四个主要步骤:(1)确定病人的问题所在(评估);(2)制



订治疗目标；(3)根据治疗目标制订与病人的生理、智力、音乐能力相适应的音乐活动计划；(4)音乐欣赏活动的实施并评价病人的反应。各种不同的音乐活动可以帮助病人发展其听觉、视觉、运动、语言交流、社会、认知以及自救能力和技巧。同时音乐还可以帮助病人学习正确地表达自我情感的能力。

(一)治疗中音乐欣赏的社会作用

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、老年痴呆症的病人,以及长期住院的各种慢性病患者,都不同程度地存在着人际交往功能的障碍或不足。

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能力、语言能力、正确的社会行为、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和痛苦得到缓解。病人在音乐活动中获得了自我表现和产生成就感的机会,增加了自信心和自我评价,促进了心理健康。

(二)治疗中音乐欣赏的物理作用

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等,从而明显地促进人体的内稳态,减少紧张焦虑,促进放松。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;另外还有癌症、神经性皮炎、荨麻疹、偏头痛。因此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,而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,从而明显地降低疼痛。同时音乐还可以导致血液中的内啡肽含量增加,也会有明显的降低疼痛的作用。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,从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存在于人体中的分泌物之中,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。

(三)治疗中音乐欣赏的情绪作用

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得到新生的体验。

二、音乐欣赏在工业中的运用

今天,在各种不同的工业环境中,音乐对于劳动所产生的作用已得到很好的证实。大量证据表明,音乐欣赏在工业中的恰当运用,对劳动者的工作态度、精神、行为以及劳动产量等起到了积极的作用。

音乐在劳动中的运用并不是现代社会的产物。在很早以前音乐就被运用在劳动中,劳动号子就是最好的例证。《淮南子》中写道:“今夫举大木者,前呼‘邪许’,后亦应之,此举重劝力之歌也。”劳动号子产生于劳动,又服务于劳动,被劳动者用来表达劳动态度,抒发情怀。再如,美国奴隶制时期的黑人歌曲成为黑人们辛苦操劳后的放松手段。在工作中,歌声也使得辛苦的工作显得轻松和容易些。

音乐在现代工业中的广泛应用是从20世纪30年代开始的。英国的Wyatt和Langdon就音乐对工作中的疲劳和厌烦情绪所产生的作用进行了最早的研究。工业学家们已证实,在一些工作种类中,厌烦是当工作进行到一半时最突出和强烈的情绪,这种情绪往往在工作得不到休息以及低效率的情况下表现出来。据观察,工人们试图通过唱歌、交谈和其他各种相应活动来抵消这种情绪。如果在工作期间间歇性地播放音乐,则发现,在音乐播放时间里,劳动产量由原来的6.2%增至11.2%,日产量由2.6%增至6%。

在美国,著名的木扎克背景音乐被工业心理学家们称为“文雅的劝说者”。木扎克音乐根据劳动操作时的心理特点,经过科学编排,每15分钟一组音乐,每组音乐由若干首专门选择录制的乐曲组成,在乐曲的旋律、节奏、速度、配器等方面精心编排,主要突出运动和变化的感觉,促使人体肾上腺素进入血液,导致大脑兴奋,减少紧张疲劳、无聊和厌烦情绪,从而提高工作效率。对于那些主要因为操作性质的单调而并不太需要专心致志的工作,音乐的有益效果尤为突出。

需要注意的是,音乐在工业中的运用并不是绝对有效的。很显然,如果在研究解决一



个复杂的特种精密仪器问题时,播放出来的音乐则往往会分散精力和注意力,特别是那些刺耳的演唱更会使人分心。另外,对于不同的劳动个体,音乐的作用也是不尽相同的。首先,每个人对于音乐的反应各不相同,并且,对于不同种类的音乐,如古典音乐、民间音乐、通俗音乐等,人们的反应和兴趣也不相同;其次,由于人们在不同的环境下从事着不同性质的工作,以至于很难对音乐所产生的作用进行明确的概括。但是,音乐在工业中的有益作用和影响已被证实,随着有关的研究工作不断走向深入,音乐在工业中的应用领域必将愈加广泛。

三、音乐欣赏在商业中的运用

快速发展的经济以及社会的商业化和工业化,使当今社会人们周围的生活环境发生了翻天覆地的变化。在传播媒介高度普及的今天,广播电视已成为人们日常生活中不可缺少的重要组成部分。然而,人们在通过这些媒介接收世界信息的同时,又不可避免地被“笼罩”在商业文化氛围中,各种各样的商业广告铺天盖地,招揽顾客。商家和企业不惜花费大量的钱财,在广播、电视和计算机网络中插入经过精心设计的广告节目,以使消费者熟悉自己的商品并不由自主地去购买。其中,大部分的广告都会配以与广告相吻合的音乐。这类广告音乐绝非是提供给人们去进行短暂的欣赏,而是用以刺激听觉,吸引目光和注意,烘托气氛,以直接为商业宣传为己任。

在形形色色的购物商场,在琳琅满目的商品世界,经营者们早已抛弃那种单一死板的传统“买卖”观念,而是采纳和运用现代营销策略和手段,从社会文化、大众兴趣和生态环境等方面进行全方位设计,全力营造良好的购物环境,其中包括选择播放各类与购物环境相吻合的音乐。这些音乐或轻松愉快、欢畅活泼,或恬静悠扬、徐缓抒情,通过音量的控制,使人听而不闻,不会注意到它的存在,也不会刻意去欣赏它,但由于它的存在,确实又在不知不觉中调节着购物的环境,使人置身于宜人的氛围中,精神放松,步履徐缓,怡然自得地徜徉在商品之间,这就是背景音乐及其作用。背景音乐还广泛用于飞机、火车及现代电梯等交通工具和其他公共场所中。

置身于新世纪,人们必将对改善生活环境提出更高的要求,包括环境音乐在内的公共艺术不仅是高度物质文明的体现,而且也必然成为当代和未来建筑师、生态学家、环保学家、艺术家以及有眼力的商业经营家们寻觅的一个更为大众的精神生活空间。

四、音乐欣赏在农业中的运用

加拿大安大略省有位农民做过一个有趣的试验。他在小麦试验地里播放巴赫的小提琴奏鸣曲,结果那块试验地获得了丰收,产量超过其他试验地 66%,而且麦粒又大又饱满。

20 世纪 50 年代末,美国伊利诺斯州有个叫乔·史密斯的农学家在温室里种下了玉米和大豆,同时控制温度、湿度、施肥量等各种条件,随后他在温室里放上录音机,24 小时连续播放著名的《蓝色狂想曲》,不久,他惊讶地发现,“听”过乐曲的种子提前两个星期萌发,而且长出的茎干要粗壮得多。后来,他继续对一片杂交玉米播放经典和半经典的乐曲,一直从播种到收获都未间断,结果,这块试验地比同样大小的未“听”过音乐的试验地,竟多收了 700 多千克玉米。“收听”音乐长大的玉米长得更快,颗粒大小匀称,并且成熟得更早。