

实

用

保

健

译

从



名曲胜名医

音乐健康法

利用音乐来消除精神压力的方法

带有催眠性质的古典音乐 缓解身心疲劳的流行音乐

音乐鉴赏促进人的创造性开发 名曲所具有的不可思议的多面性

音乐和创造性的关系

音乐疗法的实施 有效地开发脑内旅游胜地的音乐 增强学习记忆力的名曲

治疗现代病的音乐处方 降血压的名曲处方 缓解胃痛的名曲处方

因紧张而造成心脏悸动的名曲 缓和身体疼痛的名曲

陶冶心情的名曲 能够帮助发现潜在能力的音乐 用音乐进行心的美容

〔日〕石黑捷一 编 袁雅琼 译
上海人民出版社

名 曲胜名医

〔日〕石黑捷一 编 袁雅琮 译
上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

名曲胜名医/(日)石黑捷一编;袁雅琼译.

—上海:上海人民出版社,2001

(实用保健译丛)

ISBN 7-208-03991-7

I. 名… II. ①石… ②袁… III. 音乐疗法 IV. R459.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081025 号

责任编辑 苏贻鸣

封面装帧 甘晓培

Copyright © 1993 Shouichi Ishikuro

All rights reserved.

First Published in 1993 by Jitsugyononihonsha Ltd., Tokyo, Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2002 Shanghai
People's Publishing House, China.

Published under license from Jitsugyononihonsha Ltd.

License arranged through the Support Co., Ltd, Japan.

本书由日本有限会社 Support 代理引进,中文简体字版由上海
人民出版社出版。

·实用保健译丛·

名曲胜名医

[日]石黑捷一 编

袁雅琼 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销 上海颀辉印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张 11.75 插页 4 字数 171,000

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-8,000

ISBN 7-208-03991-7/R·16

定价 22.00 元

目 录

序章：银河铁道的赠礼

——“音乐疗法之父”宫泽贤治——

..... 石黑捷一(3)

第一部分 专家谈音乐疗法

“音乐疗法”的目的和“音乐健康法”

——寻找人生益友的方法——

..... 田中正道(27)

目
录

I. 音乐疗法——医疗上对音乐的

利用 (27)

(1) 什么是音乐疗法? (27)

(2) 音乐疗法的实际内容 (32)

(3) 给想实践音乐疗法的各位 (40)

(4) 能够对音乐疗法效果有所期待的

医疗第一线 (41)

II. 音乐健康法——为了提高人生

的质量和快乐 (43)

(1) 关键是开开心心地听自己想听的

曲子 (43)





(2) 利用音乐来消除精神压力的方

法 (51)

Ⅲ. 田中正道的乐曲分类 (57)

古典音乐—— (57)

(1) 带有催眠性质的古典音乐 (57)

(2) 缓和紧张和不安的古典音乐 ... (58)

(3) 缓解身心疲劳的古典音乐 (61)

(4) 让心情愉快的古典音乐 (64)

(5) 让人激动的古典音乐 (65)

(6) 轻声细语般的古典音乐 (66)

(7) 浪漫的古典音乐 (69)

(8) 感动的古典音乐 (70)

通俗音乐—— (71)

(1) 催眠的流行音乐 (71)

(2) 缓和不安和紧张的流行音乐 ... (71)

(3) 缓解身心疲劳的流行音乐 (72)

(4) 让心情愉快的流行音乐 (72)

(5) 让人激动的流行音乐 (72)

(6) 轻声细语般的流行音乐 (73)

对现代人有效的心理美容法

——什么是吉斯塔特疗法(Gestalt therapy)?

—— 荒川旬美(74)

I. 在吉斯塔特疗法背后存在的禅的

思想 (74)

- II. 开拓人的可能性的实验 (77)
- III. 多种多样的训练方法 (79)

“让头发更美”

- 音乐疗法—— 龟井浩一(85)
- I. 促进头发的生长 (85)
- II. 具有和人的身体节奏相同的
特性 (87)
- III. 副交感神经的活动 (90)

遗传基因音乐给我们的启示

- 探索人性的真谛—— ... 宗像信生(93)
- I. 音乐是什么 (93)
- II. 精巧玲珑的机械 (95)
- III. DNA 碱的 4 种排列方式 (97)
- IV. DNA 碱和音律的对应 (100)
- V. 几乎无限的作曲材料 (104)

追寻民族音乐魅力的世界单身旅行

- 享受千差万别的文化乐趣——
- 横山三男(107)
- I. NHK 的卡拉 OK 大赛反映了时
代的面貌 (107)
- II. 印第安的祷告音乐 (109)
- III. 美国的音感 (113)
- IV. 南美的音乐热情奔放 (115)
- V. 醉心于智利军政下的探戈名

曲	(120)
VI. 波兰人的心灵的寄托	(123)
VII. 多瑙河畔的畅想	(127)
VIII. 阿拉神啊,你在哪里?	(130)
IX. 音乐是身心的调教师	(132)

一岁幼儿接触名曲之后

——幼儿教育的一天—— ……小林由树子	(134)
I. 面包的发酵,人的成长	(134)
II. 身心得到放松的证据	(138)
III. 作为在培育孩子过程中的养 分	(140)

条件反射和名曲·名作的推荐

——千变万化的“同曲异演”——

..... 和田则彦	(142)
I. 背景音乐原有的功效	(142)
II. 音乐疗法用无名的曲子来进 行	(144)
III. “无证疗法师”的申辩理由	(146)
IV. 治疗舞台紧张症的方法是用 “四手联弹”	(147)
V. 肖邦风格的莫扎特!?!	(149)
VI. 名曲所具有的不可思议的多 面性	(151)
VII. 在鉴赏“原曲”之前先读破小	



说?	(153)
VIII. 公开从条件反射中看到的“声音 的内幕”	(155)
IX. “雨”也有各种各样	(158)
X. 再谈同曲异演	(160)
日本酒和莫扎特	小原公助(162)
I. 用 3 种类型的音乐来实验	(163)
II. 让原酒听莫扎特的时候	(163)
III. 通过实验得到的结果	(164)
右脑和左脑=保持平衡的方法	
——了解创造的构造—— ...	角田忠信(168)
I. 活跃的右脑开发的尝试	(168)
II. 加速学习法的实际情况	(170)
III. 发出声音来的效用	(172)
对人有益的办公室环境设计	
——用音乐来提高智能化作业的创造 性——	冈崎一夫(177)
I. 播放着 8 个系统背景音乐的智 能化大楼	(177)
II. 创造舒适环境的步骤	(179)
(1) 电脑工程师的大集合	(179)
(2) 制定办公室立案的基本概念 ...	(179)
(3) 研究引进背景音乐	(180)
III. 播放多系统的音乐	(182)





- (1) 制订大楼整体的背景音乐计
划 (182)
- (2) 办公室里的背景音乐 (182)
- (3) 食堂和酒吧、餐厅分别播放 ... (183)
- (4) 在诊疗所里播放生化音乐..... (185)
- (5) 在电梯走廊里调节气氛 (186)

IV. 注重与环境舒适感的相辅

- 相成作用 (186)
- (1) 办公室设计 (187)
- (2) 色彩计划 (187)
- (3) 大堂的有效利用 (188)

V. 对今后办公环境的思考 (189)

音乐鉴赏促进人的创造性开发

——身心的活力是这样产生的——

..... 恩田彰(191)

I. 音乐和创造性的关系 (192)

- (1) 刺激右脑 (192)
- (2) 波动和身心的安定 (194)
- (3) 更容易地展开想象 (195)

II. 冥想和创造性的关系 (196)

- (1) 注意集中的对象 (196)
- (2) 反复和持续的重要性 (197)
- (3) 进入冥想(禅定)状态 (198)
- (4) 身心的放松 (199)

- (5) 开发身心的能量 (199)
- (6) 产生丰富的想象 (199)
- (7) 产生直观的条件 (200)
- (8) 用暗示来开发潜在能力 (201)

利用声音进行能力开发的效果

——母子教室里不可思议的发现——

..... 小田林浩子(204)

- I. 愉快的学习场所 (204)
- II. 算术:配上曲子的音乐节奏 ... (206)
- III. 用音乐来进行心理调节 (207)
- IV. 胎儿期记忆:出生体验的朋友 ... (210)
- V. 集中在潜在脑里的数据 (212)

从艺术家的角度看绘画和艺术的融合

——两者是如何相互作用的——

..... 德田良仁(216)

- I. 绘画的世界和音乐的世界 (216)
- II. 绘画作品力的音乐节奏(保
尔·克莱的例子) (218)
- III. 音乐的阶梯和绘画作品的关
联 (221)
- IV. 在精神疾病中进行的绘画创作
(路易·斯蒂的事例) (224)
- V. 勋伯格创作的幻想画 (231)
- VI. 绘画和音乐和想象的融合和



展开 (239)

美容像河流,音乐像风 梅依·五西亚马

詹妮·五西亚马 山中祥弘 石黑捷一(主
持) (242)

I. 美容与音乐的交响 (242)

II. 通过音乐可以看到一个人 (244)

III. 音乐和美容的原点都是自然 ... (245)

IV. 适合于四季节奏的美容 (250)

V. 对音乐和艺术的不成熟的评
价 (253)

VI. 精神上充实的美容,随着时间
和场所的不同而改变 (254)

VII. 对美容的无止境的追求和梦
想 (256)

第二部分 音乐疗法的实施

——根据不同场合、不同需要选用恰当
的名曲 (261)

快适的一天 24 小时 (263)

I. 拂晓·唤醒·锻炼·早餐 (263)

II. 上班·家务·午餐·休息·茶
点 (271)

III. 美食与音乐 (281)

IV. 催眠 (285)



最快乐的节日·····	(291)
有效地开发脑内旅游胜地的音乐·····	(296)
I. 灵感产生于 BGM ·····	(296)
II. 比赛、考试等事业的重大场合， 令人精神焕发的音乐 ·····	(297)
III. 增强学习记忆力的名曲 ·····	(298)
IV. 诱发脑内 a 波的名曲 ·····	(299)
随音乐轻松地驾车出游·····	(301)
I. 安全驾驶，消除焦虑，防止瞌 睡 ·····	(301)
II. 兜风、享受 ·····	(303)
品尝季节，品味人生乐趣 ·····	(307)
I. 心的四季 大自然的韵律 ·····	(307)
II. 旅的回忆·亲近河流 ·····	(310)
III. 注视生和死 ·····	(311)
IV. 幸福的时候 ·····	(312)
V. 诱人“无秩序”的脑力思考 ·····	(313)
VI. 追求刺激时的音乐 ·····	(313)
VII. “岛耕作”的秘密武器是音乐的 热量计 ·····	(314)
推荐“右脑高尔夫球”·····	(316)
I. 锻炼右脑的音乐 ·····	(316)
II. 比赛前夜集中精力 ·····	(316)
充满爱语的名曲(酒和音乐·婚礼)·····	(318)





- I. 爱 (318)
- II. 初恋的心绪 (320)
- III. 失恋时感受的温暖 (320)
- IV. 挫折和纠葛时的美学 (321)
- V. 酒和音乐 (322)
- VI. 结婚仪式的曲目选 (325)
- VII. “CHEERY MUSIC”感觉柔和
的名曲 (326)

出自婴儿大脑心地的美丽音乐 (328)

- I. 胎教音乐 (328)
- II. 婴儿醒了吗? (329)
- III. 哺乳时的音乐 (330)
- IV. 断奶期的音乐 (330)
- V. 快乐活动 (331)
- VI. 休息时 梦见星星 (332)

治疗现代病的音乐处方 (334)

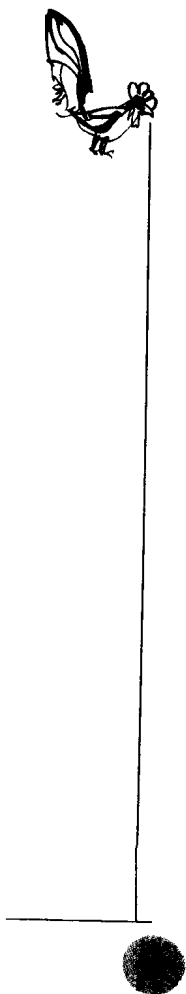
- I. 降血压的名曲处方 (334)
- II. 适应于由于强张性刺激引起的
胃肠障碍的名曲 (335)
- III. 缓解胃痛的名曲处方 (336)
- IV. 偏头痛、肩酸的有效的名曲处
方 (337)
- V. 因紧张而造成心脏悸动的名曲
处方 (338)

VI. 缓和身体疼痛的名曲	(339)
VII. 解消不安情绪	(340)
寻求丰富的情绪刺激	(344)
I. 精神疲倦时,寻求刺激,培育 情绪	(344)
II. 悲伤与抚慰	(345)
III. 心的维生素	(347)
IV. 消除嫉妒、疑惑、仇视的心态 ...	(348)
V. 流露直率的感情,使心灵获得 平衡的名曲	(348)
VI. 能说明自杀心理的音乐	(349)
VII. 陶冶心情的名曲	(350)
VIII. 失去自信的音乐处方	(350)
IX. 能够帮助发现潜在能力的音 乐	(351)
X. 从不安走向心安	(352)
XI. 冲淡忧郁情绪的音乐	(353)
XII. 音乐是人生的活力	(355)
用音乐进行心的美容	(356)
I. 皮肤粗糙时	(356)
II. 保养皮肤,使之更美(女性美在于 适度刺激微妙的内在荷尔蒙的 分泌)	(356)
热烈的古典名曲	(359)



I. 欢快 (359)

II. 渗透心灵的古典名曲 (360)



序 章

