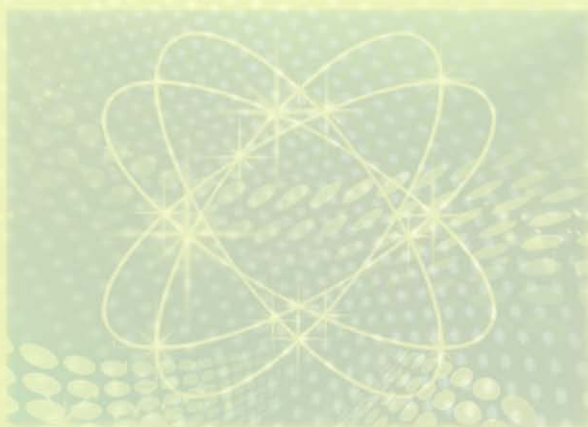


音乐治疗学



前 言

音乐治疗学作为一门集音乐学、心理学、教育学、社会学、医学和生物学等多种学科的交叉学科，由于其借助音乐媒介来开展各类身心疾病治疗的有效性，越来越受到人们的关注与青睐。

本书将重点从音乐治疗学的定义与功能、音乐治疗学的发展、音乐治疗的方法、音乐治疗使用的音乐、音乐治疗的实施、音乐治疗师自我发展、音乐治疗督导、儿童音乐治疗、中青年音乐治疗、老年人音乐治疗等方面，通过对相关知识的介绍来阐述音乐治疗的特点与优势。希望能让广大的音乐治疗爱好者，在认识和了解音乐治疗的同时，能够应用书中涉及的音乐保健知识，维护自身日常生活中的身心健康。同时，也希望借由本书，为在校音乐治疗专业的学生和医疗机构、特教机构、残障（智障）康复机构从事音乐治疗临床应用的同仁，提供一些音乐治疗技术上的参考。

结合自己的音乐治疗实践经历，本人在书中把音乐治疗学在思想政治教育领域的应用整理出来，期盼此举能为从事思想政治教育工作的读者提供点滴有益的启发。书中还就音乐治疗学在司法领域、动植物养殖领域和生活环境等领域中的应用做了简要的表述，以便读者了解。

在编写的过程中，参考和借鉴了部分国内外音乐治疗

专家、学者的著作文献。特别是有幸得到了中国音乐学院音乐治疗博士生导师张鸿懿教授、国内著名作曲家八一电影制片厂石峰老师以及航空航天部三十五所高级工程师赵裕民老师提供资料的帮助。在出版经费上也得到了湖北省教育厅思想政治教育与社会科学研究处领导和武汉科技大学相关领导们的支持，在此一并致谢！

由于本人才疏学浅，加之时间仓促，书中论述不当之处，敬请读者批评指正。

张 勇

2010年10月于武汉科技大学



目 录

第一章 音乐治疗学定义与功能	1
第一节 西方国家音乐治疗学定义	1
第二节 东方国家音乐治疗学定义	3
第三节 音乐治疗学的功能	5
第二章 音乐治疗学的发展	11
第一节 远古时期的音乐治疗	11
第二节 古代文明时期的音乐治疗	13
第三节 中世纪、文艺复兴时期的音乐治疗	15
第四节 现代音乐治疗	18
第三章 音乐治疗学派	48
第一节 主要音乐治疗学派	48
第二节 音乐取向的音乐治疗	50
第三节 教育取向的音乐治疗	53
第四节 心理治疗取向的音乐治疗	61
第五节 医疗取向的音乐治疗	88
第四章 音乐治疗方法	96
第一节 聆听法	96
第二节 即兴法	124
第三节 再创法	131
第五章 音乐治疗运用的乐器、音乐和仪器	140
第一节 音乐治疗运用的乐器	140
第二节 音乐治疗使用的音乐	146
第三节 音乐治疗使用的仪器	160



第六章 音乐治疗的实施	165
第一节 实施对象	165
第二节 诊断评估	167
第三节 治疗目标	170
第四节 治疗计划	174
第五节 文档记录	179
第六节 结束治疗	180
第七章 音乐治疗师职业	183
第一节 音乐治疗师素质要求	183
第二节 音乐治疗师自我发展	187
第三节 音乐治疗督导	192
第八章 儿童音乐治疗	197
第一节 儿童身体障碍的音乐治疗	197
第二节 儿童精神障碍的音乐治疗	208
第三节 儿童智能障碍的音乐治疗	217
第九章 中青年音乐治疗	223
第一节 中青年音乐保健	223
第二节 中青年常见精神障碍	226
第三节 中青年精神障碍的音乐治疗	231
第十章 老年人音乐治疗	237
第一节 老年人精神障碍	237
第二节 老年人精神障碍的音乐治疗	240
第三节 音乐治疗与临终关怀	243
第十一章 音乐治疗学在其他领域的应用	249
第一节 音乐治疗在思想政治教育中的应用	249
第二节 音乐治疗在司法领域的应用	254
第三节 音乐治疗在动植物养殖领域的应用	257
第四节 音乐治疗在生活环境中的应用	261
主要参考文献	266



第一章 音乐治疗学定义与功能

目前，对于音乐治疗学的定义及音乐治疗功能的表述，在世界上还没有统一的标准，这主要是因为来自不同国家的音乐治疗专家和学者，由于受到不同地域、文化、历史、经济、政治、医疗和教育水平等因素的影响，以及各自所研究的音乐治疗领域、研究所处的发展阶段和研究所运用的方法不同而产生了不同的表述。同时，由于音乐治疗是借助音乐元素为患者开展的治疗、康复与保健活动，因此很多对音乐治疗学的定义及音乐治疗功能的描述又有着相近之处。

第一节 西方国家音乐治疗学定义

在世界现代音乐治疗学的发展进程中，美国作为当今音乐治疗学最发达的国家，对于音乐治疗学专业的定义，在1980年出版的《音乐治疗手册》(National Association for Music Therapy)中对音乐治疗学做了以下的描述：

音乐治疗是使用音乐来达到治疗性的目标，修复、维持及改善生理、心理的健康。随着音乐治疗师在治疗性的环境下，通过系统地应用音乐，将患者引导出期待的行为改变。这些改变使人们接受治疗，促进他们对自身及其自我的世界有更多的了解。因此，能在社会上拥有更好的适应。在计划及实施某些特定的音乐活动时，身为一个治疗性的专业治疗师团队，要分析个人的问题及规划一般性的治疗目标，其中定期的评估决定了治疗历程的效益。

在上述对音乐治疗专业的定义中，明确了音乐治疗的目的，提



出了音乐治疗师在团队中要对个人问题进行分析，规划出适宜的治疗性目标，强调了定期对音乐治疗活动进行评估的重要性。

音乐治疗学在美国从 1980 年开始，持续发展成为一门系统的学科，其使用领域也不断扩展。因此，根据 1997 年美国音乐治疗协会（American Music Therapy Association），出版的音乐治疗手册，对音乐治疗专业所涉及的服务领域有了更广泛的定义：

音乐治疗是一种建立在与健康结合的专业，使用音乐与音乐活动来治疗生理、心理、认知与社会需求失常的个人。这一专业在 1950 年开始，利用音乐和音乐性的活动在第二次世界大战后的退伍军人医院与病人一起应用。今天超过 5000 个音乐治疗师，受雇于全美的各种场所，像医院、诊所、日常照护机构、学校、社区心理健康中心、药物滥用中心、养护之家、收容所、复健中心、矫治机构及私人医疗执业场所。最近 50 年关于音乐治疗的研究，在许多领域证实了音乐治疗的功效，就像能促进身体活动、身体康复、引发人们对治疗的动机、对案主及家人提供情绪上的支持、提供表达所有感受的宣泄机会，以及提供心理治疗的历程（AMTA Membership Brochure, 1997）。

英国音乐治疗协会（British Association for Music Therapy）创始人朱丽叶·阿尔文（Julieta Alvin）女士，在她所著的《音乐治疗》一书中对音乐治疗有这样的叙述：

音乐治疗即“音乐对具有身体性、精神性、情绪性失调的成人和儿童进行治疗、恢复、教育和训练的一种计划性、意识性的适应。”

澳大利亚音乐治疗协会对音乐治疗的定义为：

音乐治疗是对那些因社会交流、情绪上、身体上或智力上缺乏应有的能力，需要特殊帮助的儿童、青少年和成年人，有计划、有控制地实施音乐活动，来达到治疗的目标。

加拿大音乐治疗协会（CAMT）则通过音乐治疗师运用音乐活动所达到的目的对音乐治疗做了以下定义：

音乐治疗是通过音乐治疗师熟练使用音乐和音乐元素，来达到



促进、维护和恢复心理、生理、情感和精神健康的目的。

尽管以上观点从不同或相同角度阐述了音乐治疗的定义，但作为音乐治疗专业定义应该是广义的，能够涵盖全世界各种不同模式与方法的音乐治疗实践，为此，世界音乐治疗联盟（The World Federation of Music Therapy, WFMT）对音乐治疗专业作出了以下定义：

音乐治疗是指具有资格的音乐治疗师使用音乐和音乐元素（声音、节奏、旋律与和弦），通过一个有计划的过程推动和促进交流、联系、学习、迁移、表达、组织及其他相关的治疗目标，从而满足来访者或团体在躯体、情绪、心理、社会和认知方面的需要。音乐治疗的目的是发展个体潜能或恢复原功能，从而使患者达到更好的自我整合与人际关系整合，并经由预防、康复、治疗获得更好的生活质量（1997：1）。

第二节 东方国家音乐治疗学定义

在东方亚洲国家中，开展音乐治疗活动比较早的国家主要有中国、日本、韩国。我国对于西方现代音乐治疗学的引入始于1980年，当年3月16日至6月27日期间，美国阿利桑那州立大学人文学院副教授、华裔音乐治疗专家刘邦瑞先生，在中央音乐学院进行学术交流时，第一次将西方现代音乐治疗学介绍到中国。当时，刘邦瑞对音乐治疗学专业从行为科学角度作了以下表述：

“音乐治疗基本是一种‘行为科学’，它注重的是人们的行为、动态和改进行为走向健康的方法。”

在1989年出版的《中国大百科全书·音乐舞蹈》卷中，对音乐治疗学专业从应用心理学角度作了以下定义：

音乐治疗学是研究音乐对人体机能的作用，以及如何运用音乐治疗疾病的学科，属于应用心理学的范畴。

1994年上海音乐学院普凯元教授所著的《音乐治疗》一书中，对音乐治疗学做了以下定义：



音乐是一种乐音运动的形式，音乐治疗是以特定的方法减缓疼痛和改善健康的一门科学。将音乐这门艺术与治疗这门科学加以联系，有控制地让音乐来治疗和康复人的躯体疾病和精神障碍，保持或增进身体和心理健康，这便是音乐治疗。

1995年，在何化钧、卢廷柱编著的《音乐疗法》中认为：

音乐治疗学，顾名思义，就是指用音乐作为主要手段，使患者最终战胜疾病而得以康复的一门学科——一门新发展起来的、涉及多领域的交叉边缘学科。

2000年，中国音乐治疗学科奠基人，中国音乐学院音乐治疗博士生导师张鸿懿教授在其所著的《音乐治疗学基础》一书中则强调了音乐治疗学专业是建立在心理学理论和方法基础上的，通过音乐活动所产生的各种体验来达到恢复和增进身心健康的目的，其定义如下：

音乐治疗是新兴的边缘学科。它以心理治疗的理论和方法为基础，运用音乐特有的生理、心理效应，使求治者在音乐治疗师的共同参与下，通过各种专门设计的音乐行为，经历音乐体验，达到消除心理障碍，恢复或增进身心健康的目的。

在日本《新音乐辞典》中也把音乐治疗学列入了应用音乐心理学的范畴：

音乐疗法是指通过音乐所进行的心理疗法，它是以音乐促进身心健康和培养人格的功能主义的艺术观为基础，属于一种应用心理（心理学）范畴。

由日本生物音乐学会和临床音乐治疗协会两个团体所组成的音乐治疗联盟，对音乐治疗学专业定义则强调了音乐治疗通过对人生理、心理、社会方面的作用来协助人们达到恢复、维持和改善身心功能的作用：

所谓音乐治疗即通过音乐在生理、心理、社会方面的作用，协助身心障碍的恢复、维持并以改善身心功能、提升生活品质为前提，有计划、有意识地应用并实施的治疗方法。

韩国音乐治疗协会对音乐治疗学的定义：



音乐治疗是有机地将音乐使用于治疗过程，以达到保持、恢复和增进人的精神上和生理上的健康的目的。

新加坡音乐治疗协会对音乐治疗的定义则强调了音乐治疗不只是静态的聆听，而是以个体积极参与音乐创作和现场演奏为主要干预手段，其定义如下：

音乐治疗是透过音乐与音乐活动，以期帮助个体达到生理、心理、情绪、社交、认知等方面的治疗效果。这一切都需在一个治疗的环境与关系之下，由合格的音乐治疗师来设计、执行或监督。音乐治疗不只是静态的聆听音乐而已，它是以个体积极参与音乐的创作及表达为主，这包括了歌唱、乐器弹奏、音乐律动等。虽然音乐治疗师会使用录制好的音乐来进行治疗，但现场演奏来进行治疗的方式仍是音乐治疗师之优先选择。

综上所述并结合笔者所从事音乐治疗临床实践的体会，本书将音乐治疗学定义归纳为：

音乐治疗学作为一门集音乐学、心理学、教育学、社会学、医学和生物学等多种学科的交叉学科。在实施治疗的过程中，它把多学科的知识、技能融合为一体，并借助于特定的音乐活动，在音乐治疗师和患者的共同参与下，通过音乐活动对人引发的生理、心理、情绪、认知和行为体验，来达到保持、恢复、改善和促进患者身心健康的目的。

第三节 音乐治疗学的功能

医学上所指的治疗通常是指干预或改变特定健康状态的过程。同样，音乐治疗的功能也是指音乐治疗师运用特定的音乐活动，在促进或改变人的身心健康状况过程中所发挥的作用。音乐治疗的功能主要有娱乐功能、教育功能和临床治疗三大功能。由于这三大功能都涉及生理、心理和社会层面的问题，所以，它们之间既有区别，又彼此相互联系，都是以改善、促进和恢复人的身心健康为目的，同样都有着共同乐观的社会发展前景。



一、娱乐功能

在日常的生活中，音乐以各种不同的方式无处不在地影响着我们的身心健康。音乐治疗学中所涉及的娱乐功能主要体现在医疗机构为患者开展的“娱疗”，即为人们带来的审美享受，为常人提供的音乐保健服务，以及为亚健康人群开展的音乐心理减压活动。

1. 娱疗作用

在医疗机构里，面对患者进行的各种工娱疗法（娱疗）中，音乐治疗师通过歌唱、舞蹈、乐器演奏、音乐心理剧、配乐朗诵、电影观赏等方式，运用音乐治疗技术使病人在音乐娱乐活动中达到愉悦心情、表达情感、促进语言交流和改善人际关系的目的。

2. 审美享受

审美是人的正常生理和心理的需要，也是创造和美化环境的重要手段，产生音乐审美敏感性也是人对愉快的一种基本体验。在音乐治疗学的娱乐应用中，无论西方音乐还是东方音乐，都可以作为审美享受起到陶冶性情的作用。

3. 身体保健

人体是具有节奏的生物体，节奏是人与生俱来的特质，人的心率每分钟 60 ~ 80 次左右，这个节奏规律让我们感受到每分钟 60 ~ 80 节拍的音乐时最为舒适，通过参加音乐会、舞会、演奏乐器等音乐活动，我们在感受这种节奏的音乐时，心脏所产生的共振效应，不仅能使心肌收缩力增强，循环血量增加，也能让人从与音乐互动的情绪、心理和社会体验中感受愉悦，从而使身心得到放松，达到身体保健的功能。

4. 心理减压

与常规的音乐娱乐方式注重音乐活动的观赏性、艺术性及表达形式、内容不同，注入了音乐治疗学理念的音乐娱乐活动，在为亚健康人群开展音乐心理减压时，更着重强调音乐活动所引发的对自身的感性体验以及理性认知。借助音乐娱乐活动，音乐治疗师会引导来访者不断地将自身的情绪、情感、心理体验从音乐活动中投射



出来，再用丰富的音乐活动释放来访者的各种负面情绪，减轻各种心理压力，让音乐的力量激发、促进或保持人们积极向上的良好心理状态。

二、教育功能

在西方主要音乐治疗学派和我国音乐治疗实践中，教育趋向的音乐治疗，尤其在儿童音乐治疗领域得到了广泛的应用。根据德国儿童音乐教育家卡尔·奥尔夫（Carl Orff）之夫人格特鲁德·奥尔夫（Gertrud Orff, 1984）的描述，音乐教育对儿童治疗功效有以下内容。

1. 促进知觉

格特鲁德·奥尔夫认为，知觉（perception）、动作（movement）与情绪（emotion）三者间关系密切，它们之间形成等边三角点，三者间的某个环节一旦打破，彼此间的刺激互动就产生了，运用知觉与情感因素的促动，可以改善动作与语言的能力。因此，奥尔夫女士强调利用声音刺激，促动残障儿童知觉的改善，以便整合其动作与情绪。

2. 增进记忆力

通过音乐方式可以让儿童更容易保留他们所经历的事物，尤其是用歌唱方法，比较易于将成串的语句牢记成主动学习的效果。

3. 唤起作用

唤起（provocation）即叫醒与刺激的意思，在音乐治疗上引用一种刺激引起儿童的注意力及维持其关注的兴趣，从而扩大其想象力和理解能力。每一种新的刺激都具有唤起作用，是扩大儿童能力的新策略。

4. 重复学习

根据音乐治疗的理念，给残障儿童的音乐通常采用短小而又重复的曲式，因为越是短小的音乐，儿童越是好学，每段歌词与旋律在不断地重复中更容易记住。同样内容设计多种活动也会使儿童主动参与团体的学习，更容易学会表达自己的感情。



5. 刺激感觉阈

在智障儿童的音乐教育中，通过提供多种的感觉刺激会促进概念的形成并增强记忆力。多感官的体验可以创造观念的联想，促进新观念的建立。因此，多感官刺激在中度障碍的儿童教育上非常重要。打击乐器不仅能提供声音刺激，同时具有视触觉刺激及大小肌肉的运动作用，故能对抗智障和残障儿童偏低的感觉阈。

三、临床治疗功能

音乐治疗的临床治疗功能主要是指音乐治疗实践过程中，音乐活动对人生理、心理、社会等方面所产生的积极的改变功能。

（一）生理影响

音乐治疗学研究发现，音乐可以透过感觉神经系统，对大脑皮质的情绪中枢产生巨大影响，不管是愉快或悲伤的音乐情绪，都会对人的情绪中枢产生影响，而情绪中枢如果处于亢奋状态，就会影响邻近的自主神经中枢，进而影响自主神经系统所支配的内脏器官朝活化、促进的方向或是抑制的方向发展。研究证实，音乐不仅有影响大脑皮质运动中枢活化或抑制作用，而且具有在长期记忆中容易与各种回忆连接的特点，音乐可以绕开认知过程，直接刺激情绪、情感反应，这些有利因素就是音乐治疗在为身心症或精神官能症患者提供音乐干预的生理影响依据。

（二）心理影响

1. 自我表现

自恋是弗洛伊德提出的一个概念，指的是一种爱恋自己的心态。自我陶醉即为一种自恋的表现，在音乐治疗的临床应用中，音乐治疗师借助歌唱、舞蹈、器乐表演等音乐活动，可以让来访者尽情地表现自我，用表演体验后的喜悦来满足患者的自恋情绪。

2. 唤起联想

在人的意识中，音乐常被无意识地感知并记录下来，无论是整首乐曲，还是片段音乐，每当我们听到它时，就会很自然地联想起



过去的经验，唤起往日的记忆，再现过去的事件或情感。音乐治疗师借助来访者聆听音乐所产生的音乐本身以外的联想，可以达到心理治疗的目的。

3. 音乐同化

音乐可以使人同化，让人和音乐一样，在精神上与音乐的思想融为一体。从音乐中患者可以听到作曲家发自心灵深处的声音，跟随着这种声音，听者也会不自觉地离开现实世界，进入到音乐所描述的另外一个境地，从而满足患者虚幻的体验和逃避现实的需求。同样，对于一些沉迷于虚幻的患者来说，他们也会从音乐的实际声响中，恢复有意识的知觉，把他们从梦境般的不现实的世界带回到现实世界。借由体验现实生活的音乐活动，领悟社会环境的约束，从不切实际的幻想中恢复到正常意识状态。音乐引导想象技术中，音乐治疗师就是利用音乐同化方法，借助来访者心理需求来达到对其心理治疗的目的。

（三）社会功能

1. 增进交流

通过音乐会、舞会、文艺演出等社会活动，人们可以借助音乐传达情绪、情感。音乐提供的非语言性交流的作用，实际上反映了人们思想和价值观念，它是患者在很多场合下用语言交流所不能表达的。通过音乐表达、交流，可以为患者者提供一个良好的社会交往平台，增进他们的语言表达和人际沟通能力。

2. 适应社会

音乐治疗中选择的音乐或歌曲都具有现实的社会意义，它具有启发和引导来访者什么是正当的、高尚的行为，协助患者适应社会的作用。通过歌曲演唱或音乐演奏等音乐活动，可以充实患者的社会习俗，这些音乐活动强调社会的体统，告诉来访者应该做什么及如何做，以及如何做才能真正适应社会生存。

3. 促进社会整合

大型的音乐活动本身就有社会整合功能，比如宗教音乐活动和



大型交响音乐会等音乐活动，借由类似的音乐活动来自不同行业、不同宗族、不同宗教信仰的人们会自发地集合在一起，接受音乐的熏陶和洗礼。在团体的音乐治疗中，音乐成为一种信号，召集来自不同阶层的患者，把他们集中在一个安全、温馨的治疗环境里，患者通过参与需要集体协作的音乐治疗活动，借助音乐交流，也能有效提升患者在社会交往中的社会资源整合能力。



第二章 音乐治疗学的发展

关于人类利用音乐来维护身心健康的实践活动，从远古时期就有了相关的传说。本章将从中西方远古时期的音乐治疗起源、古代文明中的音乐治疗活动、中世纪和文艺复兴时期的音乐治疗，以及现代音乐治疗发展现况来简要介绍音乐治疗学的发展。

第一节 远古时期的音乐治疗

中国作为世界四大文明古国之一，从伏羲的《立基》到女娲的《充乐》，早在远古时期就有着运用音乐、舞蹈活动来愉悦身心、促进健康的传说。在《黄帝内经》和《说苑》中就曾记载了一个生活在距今 5000 年前，原始氏族社会的一名叫苗父的医师，用音乐治疗疾病的故事，其中苗父“以管（古乐器）为席……诸扶而来者，舆（抬）而来者，皆平复如故”。这一苗父用竹管乐器演奏的形式，为席地而坐的患者治病，应该是我国文献记载中最古老的音乐治疗。在《吕氏春秋·古乐》中，也有两段是这样表述人们用音乐和舞蹈来维护健康的文字：“昔古朱襄氏之治天下也，多风而阳气蓄积，万物散解，果实不成。故土达作为五弦瑟，以来阴气，以定群生”；“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。其中后段的记载就是反映距今 4000 多年前尧时的氏族公社末期，洪水为患，曾引起人们产生“筋骨瑟缩”之类的疾病，而人们则通过舞蹈来活动肢体以治疗这类疾病。



图1 伏羲女娲舞乐

法国著名思想家、教育家卢梭（Jean-Jacques Rousseau）在谈到音乐与人类的关系时认为，在人类历史之初，音乐与语言的关系是密不可分的一个整体，言语和歌曲没有任何区别。持有同样观点的精神分析家安东·艾仁茨威克（Anton Ehrenzweig, 1975）本身就是一个音乐造诣很高的音乐家，他在表述语言和音乐的关系时认为“人类之初，语言和音乐同源于一，既非单纯说的，也非只用唱的，而是说唱兼而有之的原始语言。”后来，这种语言被分裂为：音乐由高音、音阶、音长、节奏、音质等发音；语言则选择音色、母音和子音为其发音。语言成为理性思维的工具，音乐变成潜意识的象征语言，其象征意义永远深不可测，人们开始利用音乐的象征性语言来治疗疾病。

在希腊，人们相信神话，认为疾病是源于人自身的不和谐，所以人们深信借由音乐所具有的理论道德力量，可以帮助找回自身的和谐，促进人的健康。希腊神话中的医神阿斯科勒比俄斯（Aesculapius）提供音乐的处方可以治疗情绪困难的人。希腊人还将太阳神阿波罗同时视为掌管音乐、光明、医药和畜牧的神，他用音乐