

阅读

邱鸿钟
编著

心理治疗

⑤

The Musical
Psychoanalysis

音乐的
精神分析

心理治疗

⑤

阅读

邱鸿钟 编著



The Musical

Psychoanalysis

音乐的
精神分析



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

音乐的精神分析/邱鸿钟编著. —广州:暨南大学出版社,
2006.3

(阅读心理治疗)

ISBN 7-81079-532-5

I. 音… II. 邱… III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150831 号

出版发行:暨南大学出版社

地 址:中国广州暨南大学

电 话:总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真:(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编:510630

网 址:<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版:暨南大学出版社照排中心

印 刷:湛江日报社印刷厂

开 本:890mm × 1240mm 1/32

印 张:23.5

字 数:600 千

版 次:2006 年 3 月第 1 版

印 次:2006 年 3 月第 1 次

印 数:1—6000 册

总定价:75.00 元 (共 5 册)

(暨大版图书如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换)

作者简介

- 现任广州中医药大学经济与管理学院 院长 硕士生导师

社会兼职有：

- 中国自然辩证法医学哲学专业委员会常务理事
- 中国心理卫生协会大学生心理健康教育专业委员会常务理事
- 广东省高校心理健康教育与咨询专业委员会主任
- 广东省社会医学与卫生管理专业委员会副主任
- 广东省中医学会中医心理专业委员会副主任
- 广东省预防青少年犯罪研究会副会长
- 广东省性学会副主任

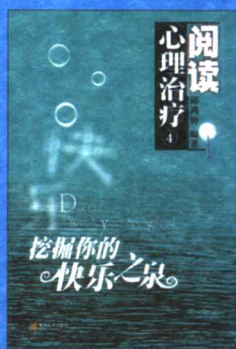
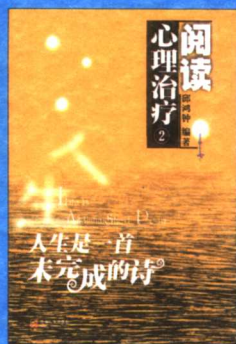
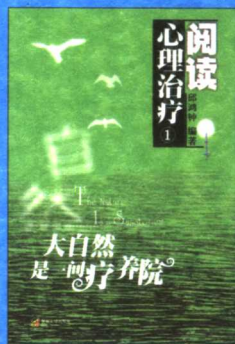
丛书策划：袁冰凌

责任编辑：黄圣英

责任校对：曾红明

装帧设计：811 李康道

811 李康道
TEL: 15033740010



敬告作者

《阅读心理治疗》是一套很有意义的丛书。本丛书所选的文章大多数已通过中华版权代理总公司取得了著作权人的授权，但仍然有部分作者无法联系上。对此我们深表歉意，敬请作者或著作权人予以谅解，并请主动与我们联系稿酬兑付及样书寄送等事宜。

导 读

阅读疗法 (*bibliotherapy*) 无论在东方, 还是在西方, 都有着悠久的发展历史。它是通过阅读文学作品, 达到修身养性、建立新的认知、调节情绪、重塑行为模式等目的的一种心理治疗方法。

为什么阅读文学作品可以调节情绪, 增益心智, 医治心理疾病呢? 这与人是一种符号的动物的本性有关。“心生而言立, 言立而文明。”人是唯一以语言拥有世界的动物, 也是一种可以用符号引发情感, 用符号开放内心世界, 通过语言社会化对符号崇拜敬畏, 用符号互动交流, 可以通过符号医治身心疾病的动物。在人类学家看来, 语言等人类文化是人类替代生物器官不足, 适应环境的一种“体外器官”。神话、童话、寓言、诗歌、散文、小说等文学形式在人类历史上各有自己的起源和表达精神世界的不同功能。从心理治疗的角度来看, 不同的文学体裁各有其独特的治疗功效。阅读疗法是一种对青少年和成年人都适合的心理治疗方法。

本系列丛书共分五册, 各册主题和内容分别是:

《大自然是一间疗养院》(*The nature is a sanatorium*) 分册介绍了阅读疗法的发展源流、基本原理和应用方法, 讨论了不同文学体裁的心理效应。认为, 人是一种复杂的符号动物, 所以阅读疗法应该是一种最符合人性本质的心理治疗方法。本册阅读材料

是关于自然山水主题的。“仁者乐山，智者乐水。”对日月、山川大海、风霜雪雨、树木花草、虫鱼鸟兽等自然景物的喜好倾向不仅可以反映人的性格和情感的特点，而且春夏秋冬四季物候更替变化本身就是人类生理和心理自然节奏的本源，大自然的景象和变化有助于身陷自我羁绊的人触类旁通，茅塞顿开。阅读本册有助于我们培养热爱大自然，顺应大自然，保持人与大自然和谐关系的健康心理。

《人生是一首未完成的诗》(Life is an unfinished poem)分册的阅读材料是关于如何面对挫折、逆境，正确认识现实和自我等人生观问题的。人是一种不断探究自身存在的意义与目的，具有自我意识的存在。无论是自卑、自大，还是焦虑、恐惧、抑郁、强迫等神经症者往往存在自我认识偏差的问题。阅读本册有助于我们对自我的反思，树立正确的和积极的人生观，特别适合意义迷惘综合征患者。

《习惯铸造人格》(Habits found personality)分册的阅读材料是关于如何从日常生活习惯和小事入手来塑造人格的。事实上，人格就是生活习惯的总和，生活习惯的养成就是人格塑造的过程。劳动、聊天、阅读、休闲、养宠物、做家务、散步等习惯和爱好无一不对人的性格产生潜移默化的影响。阅读本册能使我们明了修身养性、性格培养、心理疾病的矫治、教育孩子的道理并不远离普通的日常生活实践。

《挖掘你的快乐之泉》(Dig out your joyous springhead)分册的阅读材料是关于如何理解快乐，如何寻找快乐之法的。虽然追求快乐是潜意识心理活动的规则，但一切有心理问题的和患有心理疾病的人都快乐不起来。他们的快乐何去？帮助他们快乐起来也许是一切心理咨询与心理治疗的最终目的。阅读本册有助于我们了解快乐从哪里来，快乐去哪里找，如何才能快乐起来。健康的心理是善于发现快乐，幸福是自己想快乐。



《音乐的精神分析》(*The musical psychoanalysis*) 分册的阅读材料是关于音乐欣赏体验的。音乐是人类心灵的另一种优美的语言，尤其有助于表达不能言，又不能缄默的复杂情感，是治疗情志疾病的最古老的方式。音乐具有动荡血脉，通畅精神，道德感化，促进人际交往和团队精神的社会化等多方面的作用。阅读本册有助于我们了解音乐心理治疗的原理，生理、心理和社会效应。

建议读者先从第一分册读起，先了解阅读疗法的一般知识，再根据自己的实际情况和爱好，选择合适的分册深入阅读。假如你能边读边写日记，那将留下一串心理发展的珍贵足迹。

俗话说得好，开卷有益。人的确是世上独一无二的具有阅读能力的生灵。阅读疗法是一种推陈出新的尝试，读者如有任何关于阅读的体会，欢迎与作者联系交流，笔者电子邮箱是：hzqiu@163.com。



目 录

- 音乐治疗的源流 / 1
音乐治疗的原理 / 6
音乐治疗的适应证 / 11
中医音乐治疗的学说 / 14
音乐治疗的使用形式和注意事项 / 19
常用的音乐治疗参考曲目 / 22
中国古诗中音乐治疗的体验 / 24
- 音乐如食 / 34
 音乐与人生 / 丰子恺 / 35
音乐如药 / 37
 药杯里的莫扎特 / 宗 璞 / 38
 灵魂的伊甸园 / 41
 莫扎特的造访 / 赵丽宏 / 43
 欣赏莫扎特 / 赵鑫珊 / 47
 亲近音乐, 远离烦恼 / 50
 音乐的魅力 / 万振环 / 51
 音乐是爱欲的升华 / 54
 我与《少女的祈祷》 / 赵鑫珊 / 55
 音出自然, 道法自然 / 67
 声 籁 / 许 淇 / 69
 音乐是弱者的声音吗 / 72





- 在声音的世界里 王 蒙 / 74
- 从囚笼里解放 / 77
- 音乐的启迪 林 非 / 78
- 声音想象的艺术 / 82
- 无声音乐 潘铭燊 / 83
- 音乐教人出尘入世 / 85
- 音韵人生 曾敏之 / 86
- 音乐世界语 / 90
- 直通人心的世界语 萧 乾 / 91
- 音乐中的图画 / 94
- 歌 声 朱自清 / 95
- 音乐中的精神分析 / 96
- 音乐情结 夏中义 / 97
- 洗礼灵魂的音乐 / 100
- 西方宗教音乐与我的灵魂状况 赵鑫珊 / 101
- 一张清澈透明的音乐 徐庆雯 / 106
- 不能说,但也不能不说 / 109
- 声音带给我的 莫 言 / 110
- 音乐就是力量 / 113
- 音乐给我的安慰和烦恼 瞿世镜 / 115
- 音乐的痛快 / 118
- 混合着痛楚的愉悦 白 桦 / 119
- 在音乐面前人人平等 / 123
- 我听音乐 李杭育 / 125
- 音乐并不是音乐家的专利 / 129
- 玩音乐 叶兆言 / 130
- 观乐知风,乐以治心 / 133
- 关于“歌”的断想 梁晓声 / 134

音乐是精神的催化剂 / 138

精神的火花

音乐改变了你的什么 / 141

秋天的音乐

后 记 / 147

何 为 / 139

冯骥才 / 142

音乐的精神分析





音乐治疗的源流

音乐治疗 (music therapy) 是一种借音乐陶冶性情、舒解情绪或借音乐表现自我、提升自我的心理治疗方法。音乐治疗的思想起源于远古, 原始人用人声或乐器来模仿和再现在自然界中听到的声音, 是人类试图使自己的行为与环境协调一致的最早的一种尝试, 这种模仿和再现逐渐成为一种有组织的、有意义的表达方式或象征。

在人类童年时代的相当一段时间内, 医治疾病主要是巫的职能。《说文》里解释: “巫, 巫祝也, 女能事无形以舞降神也。象人两袖舞形。” 巫医在给病人施加影响的过程中均使用乐器, 通过发出单调而无休止的音乐并伴以舞蹈来表现他控制病魔的神秘力量。音乐舞蹈是古人与神沟通的手段, 凡遇大旱, 帝率众人用盛乐和舞来呼吁、祈甘雨。古人以为神愉悦才会使雨降临人间, 今天可以理解为: 人只有相信奇迹, 振奋精神, 才能战胜疾病和自然灾害。5000 年以前, 埃及病人都向鹰头人身的贺鲁斯神求医, 因为他有用药材制成的竖琴和符咒, 那把具有治病救人魔力的竖琴慢慢演变成今天医生处方上的 R 符号。有趣的是, 希腊人祀奉的太阳神阿波罗 (Apollo) 既是医神, 也是音乐神。希腊人相信和谐与优美的音乐是神的智慧, 是一种超然的力量, 是





人神之间交流的一种手段。在古代世界的许多地方，在医治疾病的仪式中常常伴有一种具有空灵感的祈祷神的音乐，它在客观上给病人营造了一种松弛的和怀有希望的心境；而那种载歌载舞的狂欢式的宗教仪式在生理和心理上也为人们提供了一个情绪发泄的出口。

古希腊的柏拉图和亚里士多德是提倡音乐治疗的先驱。他们认为情绪失去控制的病人听了音乐后先会心醉神迷，然后情绪被净化，直至神智恢复正常状态；认为拨浪鼓有助于儿童发泄有破坏性的能量。据说当时的医生还专门为情绪紊乱的病人谱写或选定音乐曲目。数学家毕达哥拉斯还最早把运用音乐治疗精神病人的实践称为“音乐医学”，并且还具体地分出治疗情欲、忧郁、愤怒等心理问题的音乐旋律与歌曲。

音乐最早是人类抒发情感和需求的一种方式，如《乐记·乐象篇》中说：“诗，言其志也；歌，咏其声也；动其容也；三者本于心，然后乐器从之。”从《诗经》等古籍里记载的内容来看，“男女有所怨恨，相从而歌。饥者歌其食，劳者歌其事”是一种普遍的现象。在广义上，把音乐应用于调节人们的心理和社会行为，已有悠久的历史了。相传虞舜发明了五弦琴，并创作了《南风》这首歌，想用他的琴声和歌声来消除子民心中的压抑和不快。据《礼记·乐记》上说，先圣创作《雅》、《颂》一类的乐曲都是为了使人得到快乐，而又不至于放荡，感动人的仁厚之德而不至于有邪恶之心。人若有了平易、正直、慈爱和体谅之心，就会感到愉悦和内心安和，而内心安和生命就能长久。所以，从事音乐活动与修身养性、延年益寿是完全一致的。

《吕氏春秋·古乐篇》中记载：传说中远古部落首领朱襄氏治理天下的时候，风多而阳气过剩，万物散落解体，果实不成。于是朱襄氏命臣子创造出五弦瑟，用来引导阴气，调和阴阳，安定众生。而另一个叫陶唐氏的部落所在地则阴气过剩，阳气阻塞不





通，百姓精神抑郁，气血不畅，筋骨蜷缩不舒，所以他们创造出舞蹈而加以宣泄。在古代，诗、歌、舞三者常常是联系在一起的，《乐记·师乙篇》中说：“歌之为言也，长言之也。说之，故言之。言之不足，故长言之；长言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故不知手之舞之，足之蹈之也。”从这种意义上说，音乐疗法其实是融语言表达、情绪宣泄和身体运动于一体的综合疗法。

古人很早就知道什么样的人应该听什么样的音乐或唱什么样的歌曲。传说：子贡去见乐官请教自己应该唱什么样的歌曲为好，乐官回答说：一般说来，宽厚沉静、柔和正直的人适合于唱《颂》（注：颂者，宗庙之乐歌），开朗而安静、畅达而诚信的人适合于唱《小雅》（注：雅者，正乐之歌。正小雅，燕飨之乐也；正大雅，会朝之乐），正直清廉而谦虚者适合于唱《风》（注：风者，民俗歌谣之诗），爽直慈爱的人适合于唱《商》，温良而果断的人适合于唱《齐》。可见，唱歌就是抒发自己的性情，表达自己的德性的过程。

欣赏音乐能使人流连忘返，废寝忘食，可见它的魅力十足。据说孔子在齐国听到《韶》的乐曲，三月竟不知肉味。他感叹说：“真没想到听音乐竟有如此美妙的境界！”（《论语·述而》）他称赞《韶》“尽美矣，又尽善”（《论语·八佾》）。《论语》中有专论古时乐舞的篇章，孔子认为，仁是礼、乐的根本。孔子提倡君子要经常温习音乐，“如果三年不为乐，乐必崩”（《论语·阳货》）。

把音乐应用于临床治疗很早就有文献记载。如中国宋代文豪欧阳修自己就记录过一段病史：“昨因患两手中指拘挛，医者言唯数运动以导其气之滞者，谓唯弹琴为可。”又如明代有一学子患有幽忧之疾，退而闲居，药疗一直不能奏效。后来受朋友的影响学习琴艺，久而久之也爱上了弹琴，不知不觉之间已忘记疾病

缠身。其实，对于心理疾病，药物治疗只能攻其疾之聚，而不如音乐能和其心之所不平。心而平，不和者和，则疾病自愈。^①

在中世纪，阿拉伯人继承了希腊医学的许多传统，其中包括应用长笛治疗精神病人。他们认为长笛产生的声音振动可以促进血液循环，有助于坐骨神经痛等疾病的康复。那时的牧师已深知音乐对人的灵魂的巨大影响，教堂里的那些音乐无疑增加了神圣的气氛，把祈求中的人置于不可抗拒的精神境界中，而牧师会有意识地运用这种影响。16世纪有一位著名的外科医生叫 Ambrase Pare，他认为医疗技术再熟练也不能完全治好一些心理疾病。因此他提倡在病人的恢复期使用音乐，坚信美的欣赏所具有的治疗价值。那时甚至把跟随音乐的狂舞当作治疗舞蹈病唯一的方法。

据文献记载，1737年，西班牙国王菲利浦五世患有严重的抑郁症，终日不理国家大事。在百药无效的时候，王后召请了当时最知名的意大利歌唱家法里纳利（Farinelli）进宫，让他在国王的邻室里演唱，希望用感人的音乐来打动萎靡不振的国王。当动人的歌声飘进国王的耳朵后，国王渐渐从沮丧中走出来。经过一段时间，他终于恢复了治理国家的能力。据说，此后法里纳利成为了国王的私人歌手，直到菲利浦五世去世前的十年里，他每天晚上都为国王演唱相同的四首歌。18世纪，英国有一位叫理查得·勃拉克尔斯基（Richard Bracklesky）的医生用音乐疗法治愈了一位绅士的抑郁症。这位绅士在战场上失去了两个儿子，这使他的精神受到了极大的打击，陷入了极度的忧郁状况中，他一度绝食和拒绝同别人交谈。在药物疗法一筹莫展的时候，医生了解到他过去喜欢弹竖琴的情况，于是决定请他的一位朋友为他演奏竖琴。经过一段时间，柔美的音乐终于打开了他闭锁的心灵，慢慢地，医生鼓励他自己演奏的欲望，让陪伴他的亲

^①解缙等：《永乐大典》（第1165卷）。

戚朋友充当他的听众，并诱导他逐渐谈论一些日常琐事。不久，这位病人就开始进食、服药，最后完全恢复了健康。

在 18~20 世纪，关于音乐治疗的生理和心理效应的研究报告逐渐增多，许多医生把音乐运用于各种病人的治疗实践之中，一些医生还开始尝试总结音乐治疗的原则。20 世纪 40 年代，美国密执安州就成立了音乐治疗学会，1946 年，在堪萨斯州国立大学开设了音乐疗法专科。1950 年美国成立了全国性的音乐治疗协会，音乐治疗逐渐发展成为一种世界流行的心理治疗手段。许多著名演奏家的歌曲和音乐磁带被用于心理治疗的实践中。音乐治疗的学术组织和专为那些因生理或心理原因失去社交能力的人提供娱乐节目的“康复唱片社”之类的机构和关于音乐治疗的著作也层出不穷，音乐治疗协会已成为世界心理咨询机构中的一员。据估计，专门从事音乐对人体生理影响功效研究的机构在全世界有上百家。至于运用音乐于医院手术等实践场合的则不胜枚举。更为可喜的是，音乐、卡拉 OK、家庭舞会已成为群众喜闻乐见的娱乐活动，音乐已成为人类社会生活和精神世界中不可缺少的朋友。

