



石映照 • 著

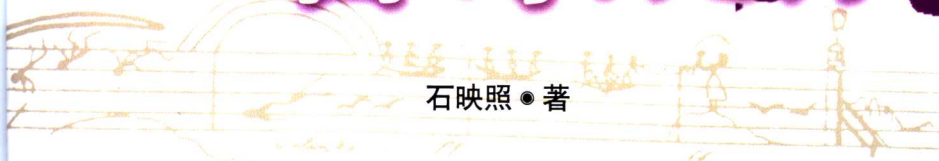
music 音乐处方

東方出版社



music

音乐处方



石映照 ● 著

東方出版社

责任编辑：洪 琼

封面设计：晓 雯

责任校对：罗世缙

图书在版编目 (CIP) 数据

音乐处方/石映照著. —北京：东方出版社，2005.6

ISBN 7-5060-2081-5

I. 音… II. 石… III. 音乐疗法 - 普及读物 IV. R454.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 001612 号

音乐处方

YINYUE CHUFANG

石映照 著

东方出版社出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京瑞古冠中印刷厂印刷 新华书店经销

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月北京第 1 次印刷

开本：880 毫米×1230 毫米 1/32 印张：7

字数：147 千字 印数：0, 001 - 8, 000 册

ISBN 7-5060-2081-5 定价：19.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539



让音乐到处流窜

(代序)

人类之为音乐，或者音乐的产生，从古希腊的历史来看，在于他们确信音的组合与季节、时辰，乃至日月循环、生与死等宇宙自然现象之间从来就存在着一种丝丝入扣的对称，所以，音乐从一开始就跟人们的日常生活有着千丝万缕的联系。

本书只准备说说其中最简单的一种，也就是音乐在“治疗”上的实用性，顺便也讲讲音乐到底该怎么欣赏，如何听出艺术，听出效应——哪些曲子有什么样的真实“治疗”作用——只有了解一些最基本的常识并掌握了一定的方法，你才知道什么时候该听什么样的音乐。

先用格雷戈利圣咏来说明该怎样欣赏音乐，这种圣咏实在有助于人们对音乐歌唱的专业化理解及其培训，主要来看它的“音符的曲调”，也即是在一样高的音上唱完所有的字，节奏、旋律、结构、音色都很简单，正是在这种不厌其烦的高声吟诵的单调中，人们不但获取了对音乐要素的深刻认识，而且也找到了使祈求更加恳切有力的方式。人声，只有纯自然的人声，才是获取与上帝交流的虔诚而神圣的献祭。这是最初的格雷戈利圣咏给我们的启示，也是人类那渺小而可怜的自我喁叹的吟唱而能具有整齐

划一的情感基础——音乐的共通性，音乐所联结起的人类的共同的本能、欲望、情绪等等一切的理性或非理性成分，都是在这个前提下达成“大同”的。

所以，你可以先试着去靠近音乐的这种神性，试着用你的通行证——独特的肉声或你能交感到的器乐——去与另一个世界沟通，从而使你的身体和心灵同时放松，或进入到另一个你从来没有光顾的境界。你可以躺在舒适的躺椅上，或者是在一个舒适的座椅上打着坐，在像是牛乳或丝绒般的音乐织体的启迪或暗示下，随便跟随一缕音乐的气味进入冥想，当然，如果你已从音乐中获得了安宁与寂静，你也可以让音乐停下来，深呼吸几分钟，然后慢慢开始哼唱简单的圣咏歌调，或是随便哪一首你喜欢的或是自动停在嘴边的曲子，哼着唱着，仔细地聆听——像是用你的脑袋边缘在听——要听得到来自你心底的声音，那些声音实际上已全被你引导出来了，就包围在你的脑袋周围。

你听到了完全属于你的音乐，然后就能抚摩到它的质地，嗅到了它的气味，这是一种难得的通感，它又像是一种包围着你的气场，这气场在你头上闪着半圆形的光，一点一点地下行，开始去寻找那些声音的来源，它们彼此都是互相认识的，找着了，碰到一起了，便是一次难得的交融，像是一半“灵”与“肉”急切地扑向另一半，你知道，我说的是爱情。当然你也可以从中去体会你的爱，以及你所能体会到的一切。

这种境界是初通音乐的人都在急切梦想着要找到的，开始的时候，肯定有些困难，不过，不要紧，你可以慢慢地一步一步地



完成：你不断地往下唱，每一个发音都仔细地、慢慢地唱，像是在借用其中的旋律或音符来将自己身体的每一部分都熨烫一遍，不能太热，要让你的皮肤自己去感觉，脸部在慢慢微笑，放松下来，一直往下，到颈部，双手可自由地交叉，无意识地经过的部位开始温热，然后那股气就能感觉出个大概了，别太用意念抓住它，只需让它像丝绒一样轻轻地滑过你的脸部，你牵着它，再到肩部、背部，有些看得见的感觉了，再一点一点地绕到胸部、腹部，直至脚尖，如果一切顺利，再顺着原路慢慢返回——让所有的意念都集中在你的头顶，直到还原为你头顶最初看到的那团光芒。

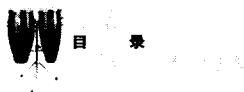
这样，你的第一次音乐的旅行就算顺利完成了。当然，不是每个人都能达到这种纯净，这就需要多花点“清淤”的功夫，或者说，你在重复这个音乐的基本体操时也就是在一遍遍地在清洗自己，你的狂躁、压抑、恶毒、虚浮、郁闷、酸痛，总之，一切的“垃圾”都可以通过长年累月的音乐“体操”来一点点减少，直至完全消失。

当你在一遍遍地重复这个过程的时候，音乐已经在你身上持续地、暗暗地、不断地发生着或明或隐的作用，比如，音乐的节奏可以刺激你的肌肉从而产生你身体行为的节奏，幽静柔和的音乐可使你的血压平静，锻炼你的咀嚼肌以及帮助肠、胃的蠕动，它还可以调节你的内分泌，增强免疫力，帮助疗治你的恐惧、疑虑、胆怯，并从精神上帮助你渡过各种危难，平添你的勇气。

总之，世界各国都已将音乐引入了各种临床治疗，在中国，

这还是一个几乎空白的处女地，除了广州已开通一家“音乐医院”的心理咨询热线外，别的地方几乎尚未充分认识到音乐的这种不可替代的作用。而在台湾，音乐处方基本上已有很多年的临床经验，这种经验包括音乐对人体作用疗治的一般机理；哪一类音乐，甚至细致到哪一首音乐可以有哪些具体的临床功效，而身为医师的江汉声则以《四季飧宴》等实用音乐书成为台湾家喻户晓的人物。

音乐是美妙的，人生更是奇妙多姿的。但愿更多的人在热爱音乐的同时，顺便也能使自己的身心得到更加无微不至的关怀。



目 录

让音乐到处流窜（代序）.....（001）

第一章 音乐医院（001）

什么是音乐疗法 /002

音乐的治疗原理 /006

音乐影响的大脑 /010

音乐免疫力 /013

调试胃口 /016

第二章 身心的避风塘（019）

四季伴侣 /020

巴赫镇脑安神 /023

枕着《戈德堡变奏曲》入眠 /026

安宁的《仲夏夜之梦》 /029

稍息，四分三十三秒 /032

第三章 音乐中的女性情韵（035）

被阉割的美声 /036

种植在《田园》母地 /039

致永远的爱丽丝	/ 041
女人的理发师	/ 044
细腻的威尔弟	/ 047
普契尼的东方温柔	/ 050
月光女神印象	/ 053
斯美塔纳的母亲河	/ 056

第四章 爱情灵药 (059)

爱情有什么灵药	/ 060
爱的翅膀	/ 063
情圣勃拉姆斯	/ 066
“幻想”求婚法	/ 068
要么浪漫，要么悲剧	/ 070
柳贝特誓言	/ 072
异性气味对话录	/ 074
恋爱与音乐	/ 076

第五章 游子悲情 (079)

海顿无法“告别”	/ 080
《命运》的注脚	/ 083
病童的冬之旅	/ 085
悲剧卡门	/ 088
格里格式的感伤	/ 091



春之祭	/093
蓝色的狂想	/095
悲剧性格与哀乐	/097

第六章 死亡慰藉 (101)

崇高的“受难”	/102
《弥赛亚》神迹	/105
莫扎特《安魂曲》	/108
人类大《合唱》	/111
极度悲怆	/113
预示死亡的《第九交响曲》	/115
死之岛	/118
纪念一位安琪儿	/120

第七章 现代病处方 (123)

莫扎特的简洁	/124
击中心脏的魔弹	/127
肖邦癆病索源	/130
德沃夏克词条	/133
拉威尔耐力试验	/135
李斯特的狂想	/137
萨蒂烦恼消除法	/140
用音乐控制脸红	/142

音乐与背痛 / 145

音乐减压法 / 147

第八章 音乐气质 (151)

贝多芬教人阳刚 / 152

圣桑训练胆识 / 154

隐忍者福莱 / 156

布鲁克纳的自尊 / 158

温柔的《蓝色多瑙河》 / 160

音乐血质 / 163

音乐习惯 / 165

第九章 音乐养生 (169)

圣人眼中的道德律 / 170

永不老化的帕格尼尼 / 172

有时跳舞 / 175

跟穆索尔斯基一起醉酒 / 179

“邈邈”返自然 / 181

威伯恩的提示 / 183

懒惰的小提琴 / 185

五音交响养生 / 188



第十章 音乐艺术教育 (191)

音乐生活的黄金数 / 192

勋伯格结构迷宫 / 195

瓦格纳精神 / 197

芭蕾童话 / 200

与音乐艺术有关 / 202

音乐天才培养 / 205

第一章



音乐医院



什么是音乐疗法

广义的音乐定义应该是指自然界的一切声音，它跟人类一直是息息相通的，早在柏拉图的《理想国》中，他就这样写道：“我们需要的不是一个充斥着拳击手和大力士的国家。音乐或许可以帮助我们解决如下问题：灵魂可以在音乐中认识到和谐和韵律，甚至可以使人们倾向公正。音乐训练之所以有这么大的威力，在于韵律与和谐透入了灵魂隐秘之处，而点缀着每一乐章的装饰音，使灵魂变得更为优雅……还有，音乐的旋律改变了，国家的基本法也会随之改变。”

除了音乐的怡情养性，柏拉图还深信音乐能使人保持和恢复健康。在《查米迪斯篇》中，他更是说有些疾病只能通过音乐从精神上来医治。

音乐便由此与疾病或健康处方连在一起。但在很长一段时间，人们都没把精神上的各种疾病认识清楚，因而并未像音乐的先知柏拉图那样把音乐的医治范围扩大到这一层面。直到弗洛伊德博士揭示出本我、自我、超我三个层次学说以后，音乐才开始有目的地在本我中激发出受抑制的本能，在自我中帮助释放和控制不良情绪，在超我中使认识和情绪得到升华，达到非现实的、超脱的、梦境般的精神世界，并从而使得在当今残酷环境挤兑下的各种奇奇怪怪的“现代病”也多了一条疗救之道。



人类迫切希望听到一切声音，这是身处死寂一般的远古时代的先祖们能坚持活下去的理由；寻找声音，制造声音，这是人类刚从树上跳下来时的本能表达，是的，不由自主地跳了一下，又跳了一下，然后就有了节奏，当然，也就有了对音乐的意识。

这种意识就是一种本能，本能的加强就是一种“治疗”，因为人毕竟是渺小的，他总是不断地需要各种本能以争取更多的生存机遇，所以，音乐“治疗”一直就有某种“有利”的选择机制，在专业术语上来讲，它是指一种用特定的音乐信号和它所转换成的其他能量作用于人体，以达到治疗疾病或是康复保健的一种方法——细细分析起来，它涉及到音乐、心理、社会学、中医、西医学、电子、工程、化学等多种学科——或许比我们所能想象的范围还要深广。目前看起来，它既包含了单纯的音乐



音乐会

治疗，也就是通过听音乐来自我疗治，也包括使用音乐电磁疗法等别的形式，总之，都算是“愉快的自然疗法”。

音乐具有很多临床功能，这是不言而喻的，想想有多少人只要一听到自己偏爱的音乐，就立即像变了个人似的，或从烦躁转为平静，或从抑郁变得兴奋，或从焦虑而能沉睡，或从平庸而转为充满斗志……这还只是常态的转变或是潜移默化，还有别的方面，比如那些对人体伤害更大的情绪，如绝望、悲怆，也可以通过音乐来调适，以使情绪能转变或移用到正常的激励机制上来——如让自杀者重新燃起希望，让悲痛化为力量——这就说到了发泄、导引或安慰等实用方法的现代心理学。

而最日常的改变那就更多了，它可以表达我们最深的爱、最美好的祝愿，亦可以荡涤我们心中的所有尘埃，给我们一个饱满的人生以及带给我们永恒的幸福感受，总之，都是通过艺术的方式给我们的生命增值，因为是艺术的导引，所以，它给我们心灵迭加的还有更多靠近生命本质的东西，如真、善、美。

因为有着如此之多的可期盼之处，音乐治疗正在这世界上逐渐普及——好些人或许并不知道其原理但也在下意识地实行着——西方的每一个国家都有不少医院、医疗中心、学校、社区健康中心均有了音乐治疗机构和治疗师，根据他们长年实践的结论，音乐治疗在以下几个方面的疗效是显而易见的：

1. 有助于释放情绪，提高自我表达能力；
2. 减压、排忧解难；
3. 改善身体和情绪功能，提高情商；



4. 改善沟通人际关系的能力及处事技巧;
5. 减少不恰当行为及增强自制;
6. 改善学习兴趣, 提高身体灵活性;
7. 增加专注力与定力;
8. 强化个性气质, 使闲暇增值;
9. 加快自我成长, 提升自我价值, 确定人生方向;
10. 缓解并医治身体的各种痛症;

.....