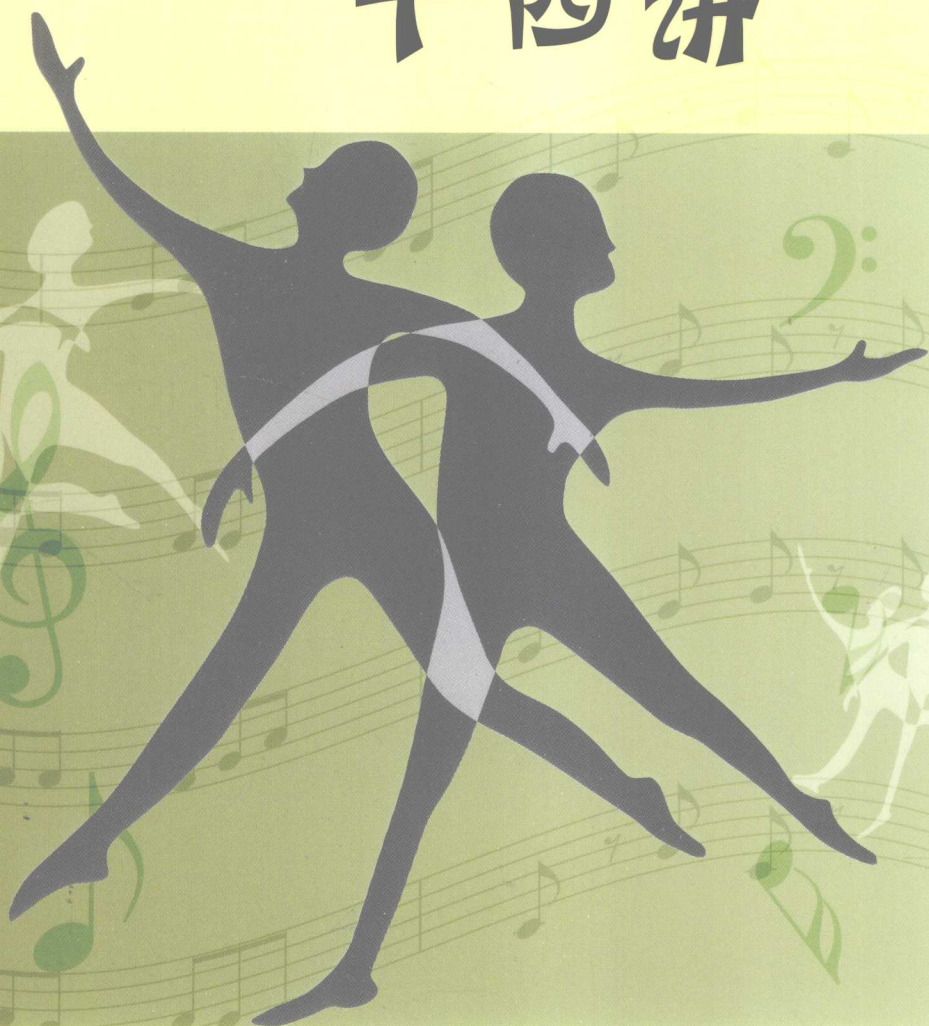




吴幸如 黄创华 著

石绍华 校订

音乐治疗 十四讲



化学工业出版社



音乐治疗
十四讲

音乐治疗 十四讲



音乐治疗十四讲

R454.3
W895

心

书

808

音乐治疗 十四讲

吴幸如 黄创华 著
石绍华 校订



R454.3
W895



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

音乐治疗十四讲/吴幸如, 黄创华著. -北京: 化学工业出版社, 2009. 10
(心理咨询师继续教育丛书)
ISBN 978-7-122-06523-0

I. 音… II. ①吴…②黄… III. 音乐疗法 IV. R454. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第146683号

原书名: 音樂治療十四講 作者: 吴幸如、黄创华
ISBN 978-957-702-962-1

本书系经台湾心理出版社股份有限公司同意授权, 化学工业出版社独家出版中文简体字版在大陆地区发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-1570

责任编辑: 李征 邹丹
责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 陈振丰

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张17½ 字数 216千字
2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 45.00元

版权所有 违者必究

出版说明

进入新世纪以来，社会上掀起一股学习心理学与心理咨询技能的热潮。据不完全统计，2003年以来短短6年间，全国参加心理咨询师培训的社会各界人士已有30余万人，其中10余万人取得了不同级别心理咨询师国家职业资格证书。心理咨询师在取得证书后，仍然需要提高理论知识水平，丰富实践经验，接受专业督导，否则难以独立开展工作。因此，许多停留在这种现状中的持证人对自已未来的职业前景感到迷惘。

应该指出，虽然目前的心理咨询师培训和鉴定无论从内容还是方式来看都还是比较符合现阶段我国国情的，但缺点和不足也是显而易见的。最突出的问题就是职业资格鉴定考试前的培训时间太短，培训系统性不足，而且缺乏实际操作的训练。取得资格证书后，心理咨询师实际上就开始了一个自我学习和成长的新的历程。

我们组织本丛书的目的就是为了满足已经取证的心理咨询师继续学习和开展业务活动的需要。同时也为已经在从事心理咨询工作的同行和对心理咨询感兴趣的读者提供一些参考资料。由于我国大陆地区心理咨询行业起步较晚，目前还缺乏相应的理论和经验积累，所以我们先期主要引进港台地区或欧美的一些经典的理论书籍，或被公认为对咨询师成长有帮助的经验介绍或实际操作类书籍。随着我国心理咨询行业水平的提升，我们也会及时组织一些大陆学者的书籍介绍给大家。咨询师朋友需要什么样的书或者推荐什么书也请及时和我们联系，我们尽力满足大家的需要（编委会联系信箱linc@psych.ac.cn）。

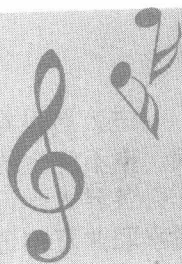
我们始终认为，要成为专业的心理咨询师，读书重要，实践更重要。所以希望广大读者在看书学习的同时，不要忘了用理论指导实践，别人的经验只有通过实践才能变成自己的东西。

努力就有收获，继续努力就有更大的收获。学习心理咨询的朋友们请相信这一点：只要坚持学习和实践，终究有一天您会成为非常专业的心理咨询工作者。心理学——这门非常智慧的学问在给我们自己的人生带来和谐的同时，也会通过我们，给更多的人带来幸福和安宁。

《心理咨询师继续教育丛书》编委会

2009年1月

作者简介



吴幸如

台南科技大学幼儿保育系专任讲师

台南大学幼儿教育学系儿童音乐治疗、表达性艺术课程兼任讲师

中国台湾国际婴幼儿按摩协会理事

台南市儿童福利服务中心委员暨音乐教育、音乐治疗督导

台南市政府无障碍福利之家重残养护中心音乐治疗团体督导

台南市智障儿童日间托育中心音乐治疗团体督导暨顾问

生于书香世家，五岁习琴，父母皆好诗书文艺，故自幼深受艺术与音乐熏陶。台南家专（现台南科技大学）音乐科毕业后，赴加拿大就读于多伦多皇家音乐学院，获钢琴演奏与理论教师特优文凭，并修习奥福、达克罗士、高大宜等完整训练课程。多次参与国际音乐治疗研习，引发研究音乐治疗在儿童与特教领域应用的兴趣，赴美研习音乐治疗课程，为美国音乐治疗学协会（AMTA）会员，并获表达性艺术音乐治疗（EAMT）证书、音乐教育硕士学位。亦取得国际婴幼儿按摩协会（IAIM）专业合格讲师证照（CIMI）与美国国际Kindermusik专业合格讲师证照（KCL）。持续推广儿童音乐教育近二十年，多次主持中、小学幼教音乐师资培训，与各县市教育局主办之“艺术与人文”领域师资培养计划，亦受邀于楠梓特殊学校、南部精神医疗院所、特教机构等从

事音乐治疗之辅导工作，及各大医疗机构的音乐治疗与实务课程之讲授分享与示范演练，完成音乐治疗相关研究多篇，分别发表于相关大专院校学报、专业研讨会与大型国际学术会议。

黄创华

嘉南药理科技大学婴幼儿保育学系助理教授

中正大学心理学系暨研究所兼任助理教授

台南市临床心理师公会理事长

临床心理师公会联合会理事

台南市社区大学生命与健康学程召集人

高雄师范大学辅导与咨询哲学博士，台湾大学临床心理硕士。第一届临床心理师高考合格，国际Zerka Moreno心理剧学院高级导演证照（C. P.）暨准训练师（P. A. T.）。研究兴趣为非语言为主的治疗模式，包括：心理剧、音乐治疗、沙游治疗、戏剧治疗等，并长期从事咨询与心理治疗、心理剧、团体治疗的专业督导。

台湾版序



多年前吴道愉前总编辑说明心理出版社观察到学术界与社会大众的需要，邀请我们共同撰写一本音乐治疗的学术专著，当时的心情是兴奋的，但着手后，不免偶尔会夹杂着后悔的心情。主要是在于写出一本符合自己理想的音乐治疗专著，实际上要付出的精力与时间，实在比原本想象的要多出太多。国内外的相关资料也相当丰富，剪裁取舍都颇费思量，即便是章节的安排前后就历经三次重大的改动，才有了现在呈现在读者面前的这个样貌。

如今书在林敬尧总编辑的手中完成了，我们颇觉欢喜与满足，能够把多年在音乐治疗理论研究上的思考所得及临床实务上的经验实例整理出来与同仁分享，实在是一件有意义且值得高兴的事，在此要特别感谢心理出版社的耐心与支持。撰写本书的初衷是希望提供一个简要却完备的音乐治疗多元视角，并且能够兼顾理论、实务与研究三方面而无所偏废，以便读者可以在最短的时间内对音乐治疗有足够的认识。

吴幸如的基础训练源自于音乐，黄创华的基础训练则源自于心理治疗，并且两人皆有多年的实务经验，两位作者的合作正符合音乐治疗多元整合的精神，因此本书的内容也能够符合音乐、教育、心理、医学、护理、康复等不同训练背景的研究者与实务者参考。

本书更尽可能以深入浅出的文字佐以案例故事或活动范例来说明音乐治疗的相关内涵，并且在适当的地方用图表、照片和插图来增加其可读性，对于非专业人员的社会大众来说，也可以轻松地一窥音乐治疗的究竟。

本书内容共有五大部分。

第一部分是音乐治疗概论，包含第一至第三讲，主要论述音乐治疗的定义、基本要素及其起源与历史。

第二部分则是理论探讨，从第四至第七讲详细介绍四大取向的音乐治疗理论，值得一提的是，本书中论及音乐治疗理论四大取向的区分法，是作者深入不共情论研究的结晶，依此架构可提供不论是心理、音乐、教育或医疗等不同领域的专业人员，都能依其专长训练，找到最适合其背景的音乐治疗模式与技术，拓展工作范围，增进工作效能。

第三部分从第八至第十二讲，是音乐治疗的临床实务准则与不同人群的应用，包括：儿童与青少年、一般饱受压力之苦的成年人、遭遇种种身心苦痛的特殊成年人，以及高龄者和安宁疗护的音乐治疗，这都说明了音乐治疗在配合不同人生发展阶段时的应用原则和相关事项。

第四部分则是最后的十三、十四两讲，以台湾的音乐治疗研究与未来展望作为总结，希望台湾音乐治疗除了临床服务和社会推广之外，在学术层面上能有更大的提升与开展。

第五部分则是集中于附录和散见于各讲之中的案例说明与活动范例，总共约四十个音乐治疗活动，更增添本书的可读性、理解性与参考价值，若能配合求助者身心状态、机构情境条件和治疗师的临床应变能力，将可延伸创造出更多的合适活动。

最后要特别感谢林敬尧总编辑的细心、鼓励、敦促和全方位的支援，他亲自执行编辑与校对的工作，为本书增色不少，也要感谢阿年和Sharkan为本书绘制的插图，更感谢有缘在音乐治疗相遇的一切师长、同仁、学生、求助者和他们的亲属，这本书也因你们而更丰富。作者才学有限，错谬难免，故恳请诸方先进批评指正，以便我们在未来修订时改正。

2006年10月于台南

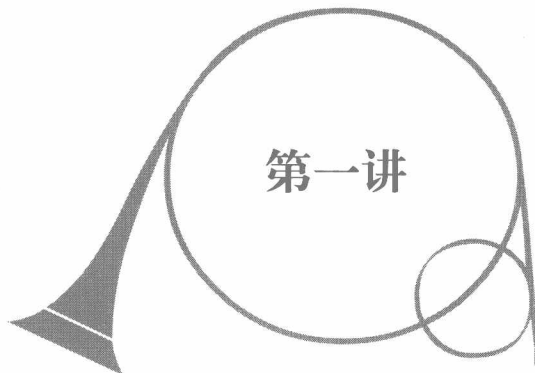
目录



第一讲 音乐治疗的定义	1
第一节 音乐	2
第二节 治疗	6
第三节 音乐治疗	10
第二讲 音乐治疗的基本要素	13
第一节 人际互动历程	14
第二节 治疗师	15
第三节 音乐要素	16
第四节 音乐治疗的功能与效果	17
第五节 求助者	24
第六节 音乐治疗的方法与形式	25
第三讲 音乐治疗的起源与历史	29
第一节 远古传说时期的音乐治疗	32
第二节 文明萌芽时期的音乐治疗	36
第三节 中古世纪到近代的音乐治疗	40
第四节 现代科学音乐治疗的进展	47
第四讲 心理治疗取向的音乐治疗	53
第一节 音乐治疗模式的分类	54
第二节 心理动力取向的音乐治疗	57

第三节	引导想象的音乐治疗	60
第四节	其他心理治疗取向的音乐治疗	62
第五讲	音乐取向的音乐治疗	65
第一节	诺多夫-罗宾斯音乐治疗的源流	66
第二节	诺多夫-罗宾斯音乐治疗的理念	67
第三节	诺多夫-罗宾斯音乐治疗的实务	71
第六讲	教育取向的音乐治疗	75
第一节	音乐教育与音乐治疗的异同比较	76
第二节	奥福音乐治疗	78
第三节	其他教育取向的音乐治疗	80
第七讲	医疗取向的音乐治疗	89
第一节	身心医疗与音乐治疗	90
第二节	中医理论与音乐治疗	95
第八讲	音乐治疗实务准则	99
第一节	治疗初期的注意事项	101
第二节	治疗中期的注意事项	105
第三节	结束阶段的注意事项	108
第四节	音乐治疗设施	111
第九讲	儿童与青少年音乐治疗	127
第一节	音乐治疗在特殊儿童与青少年之应用	129
第二节	音乐与儿童发展	137
第三节	儿童与青少年音乐治疗流程	138
第四节	儿童与青少年音乐治疗活动范例	151
第十讲	一般成人音乐治疗	155
第一节	成年期的发展特征	156
第二节	音乐治疗与压力调适	159

第三节	聆听式音乐治疗流程	163
第四节	成人音乐治疗范例	170
第十一讲	特殊成人音乐治疗	177
第一节	音乐治疗在成年期的应用	179
第二节	特殊成人音乐治疗评估范例	183
第三节	特殊成人音乐治疗历程范例	186
第四节	特殊成人音乐治疗成效范例	191
第十二讲	高龄者音乐治疗	193
第一节	高龄人群的发展特征	194
第二节	音乐治疗在高龄人群的应用	197
第三节	音乐治疗与安宁疗护	203
第四节	高龄者音乐治疗实务与范例	206
第十三讲	音乐治疗研究	211
第十四讲	音乐治疗展望	215
第一节	台湾音乐治疗发展现状	216
第二节	台湾音乐治疗未来展望	222
参考文献		229
附录		237



第一讲

音乐治疗的定义

音乐与治疗，看似风马牛不相及的两个范畴，放在一块儿却又是那么地自然妥帖。音乐领域和治疗领域，一属艺术、一属科学；一重感性、一重理性；一偏右脑功能、一偏左脑功能(但只是有所偏重而已，事实上音乐活动影响脑部的范围相当广泛。音乐与脑部的关系可参阅 Jensen, 2001)：合而为一成为音乐治疗，造成艺术与科学的结合、感性与理性的融合、右脑与左脑的统整，真是相对而又互补的组合。虽然音乐治疗是一个崭新的领域，然而远古人类的医疗活动总是离不开音乐(例如：总是配合着稳定旋律的咒语)，即使目前世界各地的许多原住民部落也还是这样。古代希腊的太阳神阿波罗同时拥有多种身份，包括医药之神与音乐之神，所以音乐治疗是一个有着悠久历史的新兴学科。

第一节 音乐

自古以来，音乐的效用就为人所熟知，尤其音乐对情绪和感受有巨大的影响力。它使人平静，也使人兴奋；助人入睡，也让人清醒；更可帮助我们表达超越言语的深刻情感，如：爱、悲、喜、忧等不易表达的深层情绪。

举例来说，周末好不容易赋闲在家，泡了壶好茶，准备了喜爱的零嘴，随手转了台电视节目，想要找个可以消磨一个下午的节目。当你找到电影频道后，是不是一“听”就知道它可能是哪一类的影集？虽然你不知道它的片名、前面演了些什么，但你就是能马上知道它可能是惊悚恐怖片、幽默滑稽片、警匪追逐片、还是文艺爱情片……。因为不同类型的片子会配上相对应的音乐来衬托戏剧的张力，所以我们一“听”就知道了！

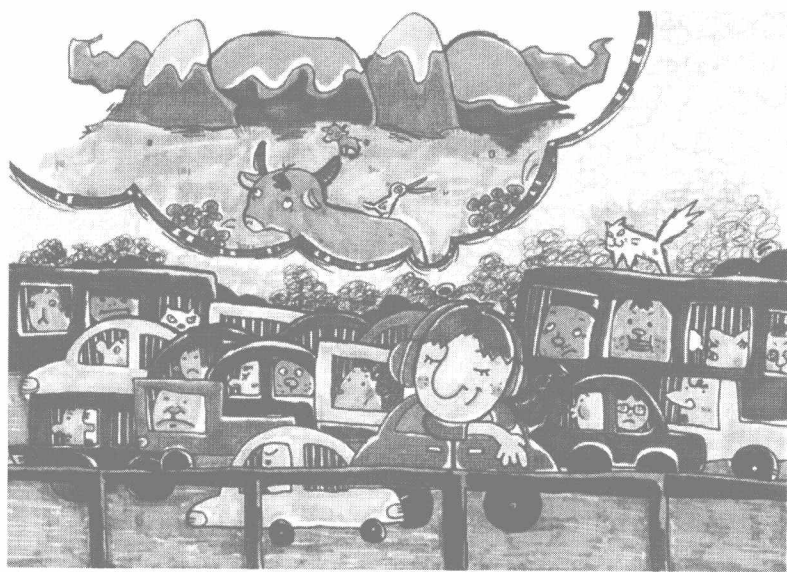
显然音乐诠释深刻情感的力量和效率，是无可替代的。缺少了音乐的影片，将会减损多少重要的元素！而且影片结束了，好的音乐还可以单独存在，譬如：电影“泰坦尼克号”、“真善美”、“屋顶上的提琴手”……的主题曲，或卡通影片“狮子王”、“顽皮豹”、“科学小飞侠”、“小甜甜”……的片头音乐，年代久远之后，当我们再次听到时，我们不仅忆起影集片段，还可以重温当年的情怀。对很多人来讲，这还是一段他们可以彼此分享的美好共同记忆！

拜现代科学之赐，音乐更是随手可得，更与现代人的生活分离不开。例如：有时作者在滂沱大雨的午后，驰骋在高速公路上，飞车赶往另一个城市开会，紧凑的步调和繁重的工作让肌肉僵硬、心情急躁、呼吸急促、思绪昏乱……，这就是现代社会的生活步调。你是不是也常有



这样的经验呢?就像塞在车阵的时候?

转念间,扭开音响,一首巴海贝尔的卡农组曲(Pachelbel: Canon in D),配上海潮声背景的曲子,随着渐缓加强的悠扬乐音,思绪也渐被牵引脱离世俗杂念,规律反复的节奏让我的身心回归原有的韵律,呼吸渐渐平缓、思绪慢慢沉淀,身体缓缓松弛、烦忧层层脱落。间或来而复返的海潮音让我化身成大海中嬉游的海豚、跃起落下、尖声鸣叫、穿梭回游、应和唱答。不知不觉间,到了交流道,该下高速公路了,在进入会议厅之前,精神焕发,又是一段美好的时光。



音乐减缓治疗的痛苦不适

近年来,国内民众和专业人士对音乐治疗的兴趣大增,原因可能和社会的复杂化和高压有关:除此之外,音乐具有的美感特性可能是最重要的原因之一。音乐让我们总是联想到美好的情感与事物,反之,治疗却让我们总是联想到痛苦,使我们抗拒,能免则免,讳疾忌医不是一个正确的



音乐治疗十四讲

态度，但却是一般人常有的心态。因此，如果进行治疗时可以伴随美好的感觉，或者说在美好的情境下进行治疗，甚至“美好的音乐”本身就具有不凡的治疗力量，那不是相辅相成吗？音乐治疗就是“音乐”与“治疗”的完美结合，使用音乐治疗的人需要同时具备音乐素养和治疗能力，这并非一件容易的事情。而且，音乐治疗也可能因误用而产生一些伤害，所以在流行的背后，需要对音乐治疗有更多正确的了解，才能享受其利益而避免其害处，本章将介绍音乐治疗的基本重要概念和定义。

音乐提供回转更新的空间

音乐可以穿透肉体的限制与困顿，抚平心灵的疲惫与烦忧，带领魂灵上游天际高山，下探海洋深谷，远赴无尽穹苍与浩瀚宇宙。随着印地安排笛的乐音，我们如同翱翔在蔚蓝天空上展翅的苍鹰，俯瞰着安第斯山脉绵延不尽的翠绿；随着鲸鱼高亢的鸣叫，海豚飞跃的舞姿，我们的思绪徜徉起伏于波光粼粼的大洋海面；随着葛利果圣歌的庄严宁静与西藏喇嘛吟唱的梵唱，我们的心灵将创造出一片不受时空限制的内在净土。这就是音乐可贡献的一个重要特质——让我们可以在需要时，暂时跃出烦乱的环境，在选择之音乐所创造的空间中沉淀凝定，得到更新与重获活力(renew / refresh)，这也是音乐具治疗潜力的最基础要素。

现代音响的普及让音乐随手可得，无论我们是身处动弹不得的台北街头车阵中，还是在紧张繁忙的办公室里，音乐都能让我们暂时脱离惯性的反应，转换意识之状态，回归身心的秩序，使生活的烦恼变得比较可以被忍受。如此说来，音乐是一种逃避的工具吗？并非如此，除非是对音乐已经过度的陷溺成瘾，否则对大多数人来说，音乐只是一个回转空间，就如著名的心理学家安东尼·斯多尔(Anthony Storr)所说：“无疑的，音乐提供了一个暂时避开外在世界喧嚣的途径。这个过程是在更新、振奋，其作用就像沉思或睡眠对心理内容所做的审查、筛选及重



整”(张樱樱译, 1999)。

就像天主教徒有时需要避静(retreat), 东方佛道信徒要坐禅(meditation)或闭关, 或者一般宗教信徒的早晚功课及早晚祷告一样, 暂时的退隐是为了向前迈进的预先准备, 如同中国古代哲学所宣示的阴阳互补、循环往复的道理一样, 有进就要有退, 有退才能再进。因此斯多尔又说: “这个过程本身就有助益。**那不是在退化, 而是‘以退为进’**, 是暂时的隐避, 促使我们的心灵进行内部的重整, 进而有助于我们适应外在的世界, 不是提供一种逃避”(张樱樱译, 1999)。

音乐是人类美好情感的展现

人类除了生存与基本的生活之外, 还会试着注入美感与活力在生命之中, 以获得更高的成就与满足。除了会欣赏落日的绚丽色彩、花朵的缤纷美丽、浪潮的奔腾汹涌、溪涧的蜿蜒曲折等自然美景, 更懂得用绘画、舞蹈和音乐等艺术媒介来予以重制再造, 并加上创造者的内心体验, 与鉴赏者的深情共鸣, 以赋予生命更丰饶的意义。

今天我们从音乐会、电视、唱片、广播……接触音乐的机会已非常频繁: 在成长的过程中, 我们也有过参加合唱团、听音乐会、买唱片、演奏乐器的经验, 甚而在种种公共场合, 像超市、游览车、餐厅、美容院, 亦处处皆有音乐; 从遥远的非洲、南美洲、东南亚、澳洲部落到现代文明的欧洲街头音乐, 皆不难得知, 音乐从亘古至今, 一直与人类的生活息息相关。

音乐是现代人纾压减苦最简便有效的方法

然而, 人们虽有灿烂的音乐文化, 但另一方面, 随着时代的变迁, 工商业科技的发达, 为压力所苦的人也越来越多。压力成为现代人的共