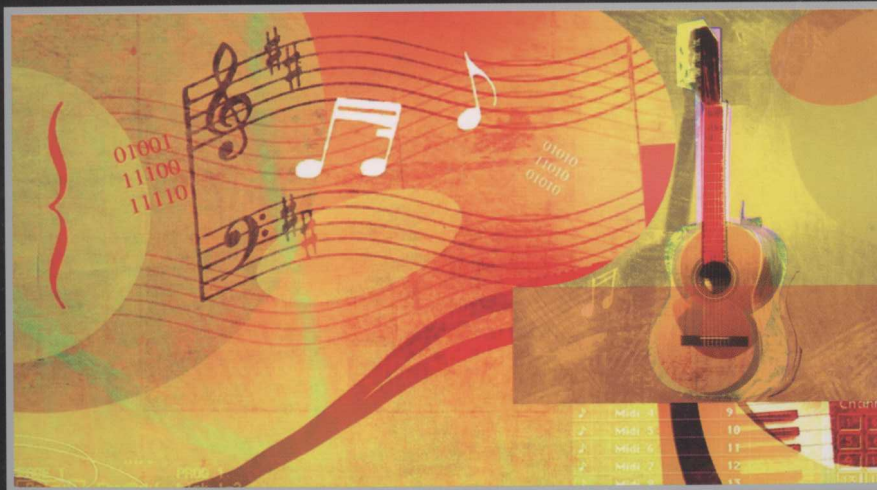


心理治疗系列丛书

实用音乐疗法

主 编 陶功定 李殊响



人民卫生出版社

心理治疗系列丛书

实用音乐疗法

主 编 陶功定 李殊响

副主编 张瑞蓉

编 者 (以章节编写为序)

陶功定(山西中医学院)

李殊响(山西中医学院)

张瑞蓉(山西大学音乐学院)

李凌霞(山西财经大学医院)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用音乐疗法/陶功定等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2008. 12

(心理治疗系列丛书)

ISBN 978-7-117-10697-9

I. 实… II. 陶… III. 音乐疗法:精神疗法
IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 156747 号

心理治疗系列丛书
实用音乐疗法

主 编: 陶功定 李殊响

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.875

字 数: 193 千字

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10697-9/R · 10698

定 价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

总序

自 20 世纪 70 年代末我国改革开放以来,经济迅速发展。人们生活水平的提高,衣食住行等生存和安全需要的满足,必然会产生更高层次的精神需求。随着社会由计划经济向市场经济的转型,竞争机制的引入在促进经济飞速发展的同时,也给人们带来巨大的精神压力;而中国古人所言“衣食足则知荣辱”、“饱暖思淫欲”,从正反两方面形象地诠释了马斯洛的需要层次理论,表明了心理问题产生的必然性及复杂性。

改革开放在加速经济市场化的同时,也在推动政治的民主化,从而导致价值的多元化。宽松和包容的社会给了人们更多的自由和更多的选择,同时也就给了人们更多的矛盾冲突和更多的烦恼焦虑。首先,表现为竞争与合作的冲突。多数人从小所受教育是谦让、合作、奉献,甚至牺牲,但市场经济条件下的现实情况又迫使人们在升学、就业、晋职、婚姻、事业发展等重要社会活动中必须进行剧烈的竞争,需要战胜对手才能成功。第二,表现为满足欲望与抑制欲望的冲突。人们从小所受的教育是节俭朴素,克制和弱化个人的欲望,而市场的繁荣、社会的发达又通过丰富的商品及广告和先富者的示范刺激,增强着人们的欲望,驱使人们去追求高档的享受。第三,表现为自由与现实的冲突。很多人从小所受的教育是自由、独立、创造,是个性的充分发展,但在现实中又常常受到限制,个人往往无能为力。两种价值规范体系往往不一致,内心冲突不断加强,如不能及时调适,进行理性的分析取舍,冲突的能量不断积累,就会导致现实中的人们越来越难以适应社会,产生许多挫折而导致失常。

总之,是社会的急剧变迁使心理健康问题增多,是社会的迫

切需要使心理咨询与治疗的兴起成为必然。当前世界上有好几百种心理治疗的方法,其中绝大多数起源于西方,它们对中国人适用吗?经过几十年的学习和借鉴,人们开始重视心理治疗的本土化。那么,能否创建一种纯粹中国式的心理治疗方法呢?我们在这里汇集了国内一些在一线工作,有着多年的实践经验与研究成果的著名专家、学者,编写了一套《心理治疗系列丛书》,把他们自己的实践经验与研究成果与传统的心理治疗结合起来。希望他们多年的实践,能为广大读者与心理学爱好者在自己的临床运用和实践中提供一些帮助,这是我们编写此套丛书的最大心愿。但是,书中也难免会有许多不当之处,恳请广大同仁及读者对此提出宝贵意见,我们将不甚感激。

丛书主编 顾瑜琦 马莹

2008年8月8日

前言

音乐是有组织的声音运动的时间艺术,音乐无时不在、无处不在、无所不在,它在世界的每一个文明角落大放异彩。音乐是人类生活方式的一部分,音乐对人类行为渗透力之深、改造力之大、控制力之强,是人类的其他任何文化力量无法比拟的。音乐疗法是指通过音乐行为、音乐经历、音乐体验而实施的心理学方法。它以音乐促进心身健康和培养优良人格功能的艺术观为基础,属于应用心理学范畴,而心理疗法与物理疗法、药物疗法与手术疗法并列为当今世界的四大疗法,迄今在全世界范围广泛开展,方兴未艾。

随着医学模式的转变与大卫生观的日益深入人心,医学已进入改变行为以防治疾病的新阶段。而音乐疗法可以塑造健康行为,改变不良行为,消除变态行为,使人远离疾病的高危行为,完全符合循证医学原则与临床经济学决策原则。心悦胜百药、心悦治百病,音乐疗法寓乐于医,具有良好的抗应激功能,有助于克服许多“文明病”,有利于提高生命质量与生活质量,有助于节约医学资源并减轻人的经济负担,确保人们的心身健康。

本书突出了音乐的临床应用,凸现了实用的原则,列举了国内外同仁用音乐防治各科疾病的实例,也介绍了作者应用音乐疗法治疗心血管疾病的典型病例。大量临床实践证实,音乐疗法既可用于防治内外妇儿各科疾病,也可用于防治皮肤科、耳鼻喉科、眼科、口腔科疾病;既可用于常见病防治,也可用于恶性肿瘤等危重病的辅助治疗;既可用于功能性疾病的防治,也可用于器质性疾病的防治;既适用于临床医学,也适用于预防医学、康复医学;既能治疗“已病”的疾病状态,也能防止“未病”的亚健康

状态。

本书还强调了中医音乐治疗的特色理论与方法。指出现代音乐治疗学是一门十分年轻的学科,而中国的音乐疗法源远流长。中医音乐疗法的理论与方法新颖奇特、独树一帜,闪耀着东方文化的灿烂光辉,至今仍对防治疾病具有重要的价值。它扩充与完善了现代音乐治疗学术体系,扩大与拓宽了音乐治疗研究的视野,在国际上具有引人注目的影响,值得人们深层次思考与进一步探幽索微、发扬光大。

本书还概括了音乐十大功能与音乐治疗的内在联系,客观地评价了音乐处方,指出了音乐治疗的两重性。

本书可供心理治疗师、心理咨询师、心理辅导师、心理保健师等广大临床心理工作者参考,适用于临床各科医生、广大基层医务人员及广大临床心理工作者参考或阅读,也可作为大中专音乐院校与医学院校师生阅读与参考,还可作为广大音乐爱好者与医学爱好者的参考读物。

本书在编写过程中,承蒙丛书主编与其他人员的大力支持,在此一并表示深切谢意。

总体上讲,由于音乐治疗起步较晚、实施时间较短,加之作者治疗经验不足与时间仓促,挂一漏万甚至不妥之处在所难免,欢迎专家与同道们的批评指正。

编 者

2008年7月

目 录

第一章 音乐与音乐疗法概述	1
第一节 音乐概述	1
一、音乐的概念	1
二、音乐的物理属性	2
三、音乐的特性	2
四、音乐学及其范围与内容	5
第二节 音乐疗法概述	5
一、音乐疗法的概念	5
二、音乐疗法的历史沿革与发展	6
三、音乐治疗的主要类型与方法	8
四、音乐疗法的方式与形式.....	13
五、音乐疗法的主要步骤与治疗目标.....	17
六、音乐疗法的适应证.....	18
第二章 音乐及音乐疗法的重要意义与应用价值	20
第一节 音乐十大功能与音乐治疗	20
一、表达情绪情感.....	20
二、拓宽认知领域.....	25
三、促进思维发展,提高智力水平	27
四、审美欣赏功能.....	30
五、影响人的行为与人格.....	32
六、体现社会功能.....	34
七、教育教化功能.....	37
八、生理反应功能.....	38
九、符号象征功能.....	38

十、娱乐愉悦功能·····	39
第二节 音乐疗法是心理疗法的一个重要领域·····	40
一、音乐疗法隶属心理疗法·····	40
二、音乐疗法与一般心理疗法的异同·····	47
第三节 音乐及音乐疗法的两重性·····	48
第三章 音乐疗法的机制·····	52
第一节 音乐疗法的物理学机制·····	52
一、旋律有助于调整情绪·····	52
二、节奏有助于调整人类的生物节律·····	53
三、和声给人以舒适完美的感觉·····	54
四、恰当的速度与人的情感运动同步·····	54
五、调式使人获得深刻的情感体验·····	54
六、音乐是构成的现实·····	55
第二节 音乐疗法的生理学机制·····	55
一、音乐治疗对中枢神经系统的影响·····	55
二、音乐治疗对自主神经系统的影响·····	56
三、音乐治疗影响人的神经-内分泌系统·····	57
四、音乐治疗调节人体全身与局部免疫功能·····	57
第三节 音乐疗法的心理学机制·····	60
一、感知觉中的听觉与莫扎特效应·····	60
二、运动知觉与音乐运动觉·····	65
三、情绪情感与音乐治疗·····	65
第四节 音乐疗法的社会学机制·····	68
第四章 祖国医学与音乐疗法·····	74
第一节 中医基本理论与音乐治疗·····	74
一、阴阳学说与音乐疗法·····	74
二、五行学说与音乐疗法·····	75
三、脏象学说与音乐疗法·····	76
四、七情学说与音乐疗法·····	77

第二节 中医音乐治疗的特色理论与方法	78
一、中医音乐治疗的特色理论	78
二、中医音乐治疗的方式方法	82
第五章 中外音乐艺术欣赏	86
第一节 中国音乐艺术赏析	86
一、中国声乐	87
二、中国器乐	97
三、中国歌舞剧	104
第二节 外国音乐艺术赏析	105
一、巴洛克音乐	106
二、古典主义音乐	107
三、浪漫主义音乐	109
四、民族主义音乐	113
五、印象主义音乐	115
六、流行音乐	115
七、现代音乐	119
第六章 音乐疗法的临床应用	122
第一节 内科疾病的音乐疗法	122
一、呼吸系统心身病	123
二、心血管系统心身病	132
三、消化系统心身病	146
四、内分泌与代谢系统心身病	158
五、结缔组织心身病	165
第二节 神经、精神科疾病中的音乐疗法	168
一、偏头痛	168
二、脑血管疾病	170
三、癫痫	173
四、阿尔茨海默病	175
五、帕金森病	176

六、神经症	177
七、精神分裂症	190
第三节 妇产科、儿科、外科疾病中的音乐疗法	192
一、妇产科疾病的音乐疗法	192
二、儿科疾病的音乐疗法	196
三、外科疾病的音乐疗法	201
第四节 皮肤科疾病中的音乐疗法	207
第五节 其他各科中的音乐疗法	214
一、音乐疗法治疗口腔病	214
二、音乐疗法治疗耳鼻喉病	217
三、音乐疗法治疗眼科病	218
四、音乐疗法治疗恶性肿瘤	220
五、音乐疗法在康复医学中的应用	223
第六节 音乐疗法在围生期中的应用	228
一、人工流产综合征	228
二、音乐胎教	229
三、妊娠期音乐调养	231
四、音乐助产	231
五、早产儿与新生儿缺氧缺血性脑病	231
第七节 音乐疗法在亚健康状态下的应用	232
主要参考文献	238

第一章

音乐与音乐疗法概述



第一节 音乐概述

一、音乐的概念

音乐是艺术门类之一。艺术属于上层建筑,是用形象反映现实,但比现实更有典型性,包括音乐、舞蹈、美术、雕塑、文学、戏剧、曲艺、电影、电视等,音乐属于表演艺术范畴。从物理属性来看,音乐是声音的艺术;从时间与空间来看,音乐是时间的艺术;从感觉方面来看,音乐是听觉的艺术;从内容上看,音乐是表情的艺术。音乐最为流行的定义是:音乐是有组织的声音运动的时间艺术。

构成音乐的物质材料是声音,声音有乐音与噪音的不同。前者指发音体有规则的持续振动而产生的音,有明显的音高,一般均含有泛音(发音体各部分所发的音);后者指发音体不规则振动所产生的音,把乐音按一定规律组织起来就构成了音乐。

二、音乐的物理属性

音乐是声音的艺术,声音的物理属性是音乐特性的基础。由物体振动产生的声音有4种物理特性,包括频率、时间、振幅、波形,与之相应的心理参量,即音高、音长、音强和音色。音乐主要分为声乐和器乐两大类,其表现手段有旋律、节奏、和声、曲式、速度、力度等,上述四种音乐的物理特性在音乐中构成了旋律、节奏、节拍等音乐基本要素。乐音的物理属性有一定的心理参量标准。

1. 音高 频率在16~7000Hz之间,而且按一定规律组成。不同音高按一定程序排列起来的序列,称为旋律。

2. 音长 是以节奏与节拍形式出现的。节奏是音乐总的时间组织,节拍是乐曲中表示固定单位时值和强弱规律的组织形式,节奏与节拍组成了音乐时间的长度。音长是用速度标记的,音长又有绝对时值与相对时值的区别。

3. 音强 指乐器演奏的听觉范围,一般在20~100dB之间。

4. 音色 指人的歌声和各种乐器的声音,它是由振动频率、振幅和发声过程3种因素决定的,每一种乐器都有自己独特的音色,不同的乐器音色把我们带进了缤纷世界。

三、音乐的特性

音乐同其他艺术相比,有许多独特之处,如听觉的特性、时间的特性、表情的特性以及形象的特性。

(一)听觉的特性

音乐是听觉的艺术,离开了听觉,音乐便失去了意义。音乐是听觉艺术有两层意义:一是听是了解音乐的唯一途径,舍此而别无他法。音乐的音响没有语义,只能靠听觉感觉去完成对音乐的理解;二是只有把音响转化为审美过程,转化为内在精神表

现,才能实现音乐的全部意义。在这个过程中,需要用全部心灵感受音乐的精髓,欣赏人对社会生活的一切感悟,这样才能真正理解音乐。比如,当我们听到《国歌》后就会肃然起敬,这是由于我们对《国歌》审美经验决定的,但外国人听中国国歌,就未必有这样的听觉感受了。

(二)时间的特性

音乐是时间的艺术,它具有流动性特点,音乐的时间性主要表现在节奏、节拍和曲式结构上。

1. 节奏是音乐时间的形式,节奏构成了音乐的全部时间。节奏与人类生活中许多运动形式都有密切的关系,如语言、呼吸、走路、奔跑等,节奏的形式也就是音乐运动形式。

2. 音乐的时间性还表现在节拍上。节拍是按强音、弱音的规律周期性循环往复,每个音都具有一定时值,连接起来就构成了音乐的全部时间,如2/4拍以四分音符为一拍,每小节两拍,一直延续,直至结束,这就使得音乐作品具有一定长度,比如贝多芬《第五交响曲》第一乐章有502小节。

3. 音乐时间性还体现于曲式结构上。曲式结构是音乐时间以块为单位的运动形式,每一时间块都有不同含义,连接起来形成音乐的完整时间,对音乐的理解必须等曲式全部结束后才能完成。总之,音乐是乐音运动的形式,是一个时间的延续过程,如果说建筑是“凝固的音乐”,那么,音乐就可喻为“流动的建筑”。

(三)表情的特性

表情(expression)是在面部或姿态上思想感情的表现,它是与情绪相关的身体的外部变化,表情有面部表情、体态表情(肢体语言)与言语表情,简言之,表情即表达感情,而感情包含了情绪、情感与情操。

情绪、情感统称为感情。情绪是情感的表现形式,情感是情绪的本质内容。情感是一种高级的、复杂的、习得的情绪,它与

人们的社会需要相联系,故又称社会性情感。社会性情感源于社会文化因素,为人类独有,它调节着人们的社会行为。社会性情感包括了道德、理智感与美感。情操是一种更高级、更复杂、更深厚、更稳固、更坚定的社会性情感。概言之,情感是一种心理活动,它以认识为基础,是艺术形象思维的主要特征之一。

音乐是一门艺术,关注人的深层情感。音乐的内容就是表现情感,而旋律是音乐表现情感最重要的因素,正如罗曼·罗兰所说,旋律是音乐的灵魂。所谓旋律是指不同音高按一定程序排列起来的序列,它是由音高、速度、力度与节奏组成的乐音运动形式。旋律大致分为上行、下行、同度进行、级进、跳进、波浪式进行,每一种组合都能表达出特定情感。

1. 上行 指音由低向高的运动状态,这往往表示情感越来越强烈,最后达高潮,如黄河大合唱中的《保卫黄河》。

2. 下行 指音由高向低的运动状态,它往往表现情绪低落的过程,如河北民歌《小白菜》。

3. 同度进行 这是最简单的旋律进行形式,但蕴含情感十分丰富。如在《怒吼吧黄河》中有 19 小节重复了“5”音共 67 次,看似简单,但由于节奏与和声要素的变化,所以表现的情感也是多种多样的。

4. 级进 是以调式的自然音之间顺序进行的一种进行方式,旋律比较平稳,没有大的跳跃,表现出平静、祥和、自然、轻松的情感,如《摇篮曲》。

5. 跳进 是三度上下的音进行的方式,分小跳与大跳两种。三度以内称小跳,表达欢欣、活泼的情感;三度以上为大跳,表达激动的情感或使情感扩展,如《黄河颂》中有六度大跳。

6. 波浪式进行 是乐音上行、下行等综合的运动形式,是表现复杂情感的常见方式,如江苏民歌《茉莉花》。

(四) 形象的特性

音乐的形象性包括两方面的含义,即表情性形象与描绘性

形象,前者通过听觉感知到一系列有规则的音响,形成音乐听觉表象并由此引起情感体验;后者指通过联想、想象等形象思维,从音乐中获得某种“视觉”形象,其实质是一种想象的“形象”。

四、音乐学及其范围与内容

音乐学是研究有关音乐领域诸问题的一门学科,即以音乐为研究对象,研究其本质及其规律以及音乐与社会生活关系的学问,包括理论音乐学与地区音乐学两大部分。理论音乐学又包括:①自然科学范畴的音乐声学、乐器学、音乐生理学、音乐心理学与音乐治疗学;②社会科学范畴的音乐民族学、音乐经济学、音乐评论、音乐社会学、音乐教育学与比较音乐研究理论;③人文科学相关的音乐史学、音乐哲学、音乐美学;④音乐技术范畴的音乐歌唱演绎、音乐演绎、音乐工艺学等。地区音乐学主要有4种类型,即艺术音乐、交际音乐、民间音乐与部族共同体音乐。

音乐学的主要内容是音乐史学、音乐哲学、音乐社会学、音乐心理学、音乐教育学、音乐民族学、比较音乐学以及音乐治疗学。

第二节 音乐疗法概述

一、音乐疗法的概念

音乐疗法即音乐治疗,它是指通过音乐进行的心理治疗,以音乐促进身心健康和培养人格的功能的艺术观为基础,属于应用心理学范畴。音乐治疗是一个系统的干预过程,在这个过程中,治疗师运用各种形式的音乐行为、音乐体验以及作为治疗动力的治疗关系,来帮助治疗对象达到健康的目的。音乐治疗是一门融医学、理论心理学、临床心理学、康复学、音乐学为一体的交叉边缘学科,音乐治疗的内涵主要有3个方面。

1. 音乐治疗是一个科学的系统治疗过程,治疗师的系统

的、有目的的干预是音乐治疗的首要前提。音乐治疗师必须完成三个阶段的工作,即评估、干预和评价。

2. 音乐治疗运用一切与音乐有关的活动形式作为手段,如听、唱、器乐演奏、音乐创作、歌词创作、即兴演奏、舞蹈美术等各种活动,而不仅仅是听听音乐、放松放松,其中音乐体验是引发治疗的催化剂。

3. 音乐治疗过程必须具备3个因素,即有目标导向的音乐素材、治疗对象和训练有素的音乐治疗师。

二、音乐疗法的历史沿革与发展

音乐疗法是一门古老而又崭新的学科,音乐作为一种医疗手段源远流长,分述如下。

(一)西方音乐治疗发展的历史

1. 古希腊人认为音乐对情绪和躯体健康具有特殊价值。亚里士多德是音乐治疗的先驱,他认为:音乐有情绪宣泄作用,柏拉图则把音乐描述为“心灵的药物”。

2. 古罗马大卫的竖琴安抚过达所罗王忧郁不安的情绪;文艺复兴时期,音乐不仅用来治疗抑郁、绝望和疯狂,而且医生把音乐作为预防性“药物”来应用,还把特定音乐作为改善情绪的有力工具。

3. 英国的莎士比亚和阿姆斯特朗在他们的戏剧和诗歌中也列举了大量把音乐作为治疗手段的例子。

4. 18世纪奥地利维也纳医生、催眠大师麦斯美(Mesmer)以音乐联合催眠术获得治疗多种疾病的巨大成功。19世纪后有关音乐治疗的理论与实践才有了长足发展。

5. 美国的音乐治疗在世界音乐治疗中占有主导地位,音乐治疗作为一门独立学科最早在美国建立,迄今美国仍然是音乐治疗最发达的国家。音乐治疗始于20世纪40年代二战期间的美国军队医院中,50年代,美国成立了国家音乐治疗学会,1974