



接受式

音乐治疗方法

高天◎编著

 中国轻工业出版社

🎵 内容介绍

接受式音乐治疗是以聆听音乐为手段，使人们对美好的音乐产生反应，从而起到治疗目的的心理治疗方法。中央音乐学院的高天教授在本书中结合他 20 多年的音乐治疗工作经验，详细介绍了各种具体的接受式音乐治疗方法，提供了大量生动的实践案例，并分享了他丰富的临床工作心得，让读者真正明白如何开展音乐治疗工作，如何选择治疗音乐，如何运用各种治疗技巧……本书极具实践指导意义。阅读本书，我们将充分领略音乐审美所独具的临床治疗价值。



高天 中央音乐学院音乐治疗学教授，中央音乐学院音乐治疗研究中心主任。他毕业于美国费城天普大学，是世界音乐治疗联合会理事、美国音乐治疗协会会员、美国国家注册音乐治疗师和欧洲精神创伤注册治疗师。他长期致力于在国内开展临床音乐心理治疗服务，并为我国培养了大批优秀的音乐治疗人才。



咨询电话
400-698-1619

www.wqedu.com

上架建议：心理治疗

ISBN 978-7-5019-8312-4



9 787501 983

定价：38.00元

接受式音乐治疗方法

高天◎编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

接受式音乐治疗方法 / 高天编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5019-8312-4

I. ①接… II. ①高… III. ①音乐疗法
IV. ①R454.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第122508号

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 19.00

字 数: 213千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8312-4 定价: 38.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

110204J6X101ZBW



接受式音乐治疗方法是音乐治疗四大主要方法之一，在临床治疗中广泛使用。在中央音乐学院音乐治疗专业的教学中，接受式音乐治疗方法也是一门主要的专业课程，是每个学生都需要熟练掌握的。在有些人的概念中，接受式音乐治疗就是一种简单的音乐聆听。于是一些医疗机构虽然声称有音乐治疗的服务，其实就是简单地派人给病人播放音乐了事。这里往往存在着一个可怕的误区：认为音乐这个东西即使听不好也听不坏，让病人听听音乐总会有些好处吧。其实，在临床治疗中，特别是让情绪或精神已经有障碍的病人听音乐，是完全有可能造成严重后果的，甚至在极端的情况下，错误的音乐聆听是可以致人于死地的。我说这样的话完全不是夸大其词、危言耸听。大家常听说的有人在听了歌曲《黑色星期天》之后自杀的故事就是一个例子。记得刚回国的几年中，我在音乐心理治疗的临床上使用音乐非常大胆（所谓的“下猛药”），以为这样可以让疗效更加快捷或明显。然而有两次在我的来访者在成功地完成了治疗之后向我道谢告别的时候，都说出了一个同样的现象：“我在第三、四次治疗之后，出了你的诊所，走在大街上，看到汽车就想撞上去……”这让我震惊和后怕。音乐的力量是巨大的，是需要经过严格训练的专业人士来谨慎使用的。这也是我写这本书的主要目的之一：从临床操作的角度，详细介绍接受式音乐治疗方法的操作过程、操作的细节、需要注意的事项等最实用的技术方法。在我心目中，本书的读者应该是音乐治疗专业的学生和参加音乐治疗培训的学员，而不是那些充满好奇的爱好者——以为读了这本书就懂得了如何使用接受式音乐治疗的方法，然



后就大胆地开始在来访者身上“一试身手”。本书虽然是一本临床操作的手册和指南，但是读者仍然需要在具有合格资质的老师或督导师（而不是那些号称是音乐治疗师，但实际上并没有接受过任何系统严格训练的“伪专家”）的指导下，在临床上真正尝试本书所介绍的所有方法技术。

现在，我国越来越多的学校开始建立了音乐治疗专业，为了满足国内越来越紧迫的教学需要，我计划在这几年内完成几门主要课程的教材写作。本来我计划翻译由格罗克和威格拉姆（Denise Grocke & Tony Wigram）合著的《接受式音乐治疗方法》（*Receptive Methods in Music Therapy: Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*）*，但是在仔细地研读了他们的书之后，我发现有很多内容并不是很适合中国的现实状况。十几年来从事教学和培训工作的经历，使我对于接受式音乐治疗的教的内容、方法以及在临床上应用都颇有一些自己的心得，所以我决定按照自己的思路和经验，并参考格罗克和威格拉姆两位博士书中的一些内容，撰写这本书。现在，本书的内容与他们所著的那本有很大的区别，其中涉及了一些非常不同的观点。我希望让本书能够更加具有操作性，更加通俗易懂，也更适应中国的文化特点、中国人的心理特点以及中国学生和音乐治疗爱好者的特点。希望音乐治疗的专业人士、学生和爱好者能够喜欢并从中获益。

高 天

于中央音乐学院

2011年4月20日

* Denise Grocke, Tony Wigram. *Receptive Methods in Music Therapy : Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*[J]. London : Jessica Kingsley Publishers, 2007.



第一章 接受式音乐治疗方法的概况	1
接受式音乐治疗的定义.....	1
对音乐或歌曲作品的选择.....	4
第二章 音乐聆听在疾病治疗中的价值	7
音乐审美与人类生存.....	7
音乐审美的临床治疗价值.....	11
第三章 音乐肌肉渐进放松训练	15
音乐放松训练.....	15
放松音乐的选择.....	23
音乐放松训练的注意事项.....	26
第四章 指导性音乐想象	31
意识转换状态.....	31
想象与意象.....	37
指导性音乐想象.....	41
第五章 半指导性音乐想象	49
安全岛.....	50
非针对性积极资源强化.....	60



针对性积极资源强化	63
金鱼的故事	70
第六章 非指导性音乐想象	77
想象的类型	78
非指导性音乐想象过程的操作	85
注意事项	87
第七章 音乐引导想象	91
音乐引导想象的历史和发展	91
音乐引导想象的心理学理论基础	92
音乐引导想象的工作程序	94
音乐引导想象的音乐	97
音乐引导想象治疗师的培训	98
第八章 音乐系统脱敏	105
针对有特质性焦虑的来访者的工作程序	107
针对有状态性焦虑的来访者的工作程序	108
注意事项	110
第九章 音乐强化物	115
积极强化	115
行为弱化的技术	119
注意事项	123
第十章 歌曲讨论及音乐回忆	127
歌曲讨论	127
音乐回忆	149



第十一章 音乐镇痛及音乐无痛分娩	159
疼痛的理论.....	159
音乐镇痛作用的理论.....	162
音乐镇痛的操作.....	164
音乐无痛分娩.....	166
第十二章 音乐同步脱敏再加工技术	181
音乐同步.....	181
音乐同步脱敏再加工技术的发展历史.....	183
音乐同步脱敏再加工的工作程序.....	185
音乐同步脱敏再加工的音乐组合.....	194
音乐同步脱敏再加工的理论取向.....	195
音乐同步脱敏再加工的疗效.....	195
音乐同步脱敏再加工与眼动脱敏再加工技术的区别.....	197
音乐同步脱敏再加工与音乐引导想象的区别.....	200
音乐同步脱敏再加工治疗师的培训.....	200
第十三章 投射式音乐聆听	211
心理投射.....	211
投射式音乐聆听.....	212
注意事项.....	215
第十四章 音乐生物反馈技术	217
生物反馈技术.....	220
音乐生物反馈.....	226
第十五章 音乐振动疗法	229
生理声学治疗.....	229
振动听觉治疗.....	233



音乐电疗及音乐电针灸	245
第十六章 音乐阈限下信息技术	249
阈限下信息研究	250
阈限下信息的理论	253
阈限下信息技术在商业领域的应用	254
阈限下信息在治疗中的应用	255
第十七章 音乐治疗中访谈的技巧	257
语言技巧	261
访谈中的思路问题	277
第十八章 接受式音乐治疗的设备	281
音响设备的配置选择	282
参考文献	287

第一章



接受式音乐治疗方法的概况

很多人提起音乐治疗就想到了听音乐，以为音乐治疗就是听音乐。事实上，音乐治疗的方法很多，可以分为接受式、再创造式、即兴演奏式和创造式四大类方法，细数起来林林总总的方法和技术则多达上百种。单说接受式音乐治疗方法，也不是简单地给来访者播放音乐那么简单。要问接受式音乐治疗方法具体有多少种，我很难给出确切答案，因为随着音乐治疗的迅速发展，不断有新的方法出现。我在本书中将主要介绍我所知道和熟悉的。

接受式音乐治疗的定义

对于音乐在临床医疗中的价值的系统研究是从 20 世纪后期开始的。由于留声机的诞生，人们可以把音乐录制下来并反复播放，使音乐在临床的治疗过程中可以很方便地使用，于是一些医院开始使用音乐来帮助病人睡眠、减少外科手术过程中的紧张和焦虑，并用于麻醉和止痛。在第一次世界大战中，音乐被用来帮助那些肢体受伤的伤兵恢复肌肉和关节的功能。第二次世界大战时，在美国的一所野战医院里，由于当时的医疗和生活条件都十分恶劣，因此伤兵们的情绪都非常糟糕，每天叫骂不止。手术后病人的感染率、死亡率也都很高。有个医生想到用留声机播放士兵们熟悉的家乡歌曲，于是很快伤兵们的情绪稳定下来了，令人意外的是，手术后病人的感染率也大大下降了，死亡率也随之下降，甚至伤员手术后的愈合期也明显缩短。



这一发现受到了美国国防部的重视，并在各个野战医院推广了这个办法，收到很好的效果。战争结束后，很多医院开始雇用音乐家来参与治疗工作，美国的医生们也开始认真地研究音乐对人的健康究竟起着什么作用。在 1944 年和 1946 年，美国密西根州立大学和美国堪萨斯大学先后设立了专门的音乐治疗课程来训练音乐治疗师，于是音乐治疗作为一门新兴的学科诞生了。

经过 70 多年的发展，音乐治疗已经成为一门成熟的独立学科。在这一学科中，有着众多的理论流派和 100 多种不同的方法技术。根据我的导师——著名音乐治疗学家布鲁夏 (Kenneth Bruscia) 博士的分类，音乐治疗的方法技术分为：接受式音乐治疗、再创造式音乐治疗、即兴演奏式音乐治疗和创作式音乐治疗四大类。

布鲁夏对接受式音乐治疗的定义是这样的：

在接受式的体验中，来访者在聆听音乐的同时，以语言的方式、非语言的方式或者通过其他媒介对音乐产生反应。音乐可以是录制的、现场演奏的或者即兴演奏的，可以由治疗师或来访者演奏的或创作的，也可以是从市场上购买的各种风格类型的音乐资料（例如，古典音乐、摇滚乐、爵士乐、乡村音乐、宗教音乐或新世纪音乐）。聆听体验的焦点可以是在生理层面上、情绪层面上、理性层面上、审美层面上或者精神层面上的反应，而来访者的反应则是根据治疗目标来进行设计的。(Bruscia, 1998a)

接受式音乐治疗方法在临床上常见的工作目标是：

- ◆ 促进听觉接受能力
- ◆ 引发特定的躯体反应
- ◆ 对聆听者进行激发或令其放松
- ◆ 发展听觉 / 运动能力
- ◆ 引发情绪状态和体验
- ◆ 探索他人的思想和想法
- ◆ 促进记忆、往事回忆和童年回顾
- ◆ 引发想象和幻想
- ◆ 建立聆听者与社区和社会文化团体的联结



◆ 激发高峰体验和精神体验

(Bruscia, 1998)

接受式音乐治疗包括很多不同的方法。这里只列举和介绍一些本人比较了解的方法，它们包括：

- ◆ 歌曲讨论
- ◆ 歌曲回忆
- ◆ 音乐肌肉渐进放松训练
- ◆ 指导性音乐想象
- ◆ 半指导性音乐想象
- ◆ 非指导性音乐想象
- ◆ 音乐引导意象
- ◆ 投射式音乐聆听
- ◆ 音乐同步脱敏再加工技术
- ◆ 音乐系统脱敏
- ◆ 音乐同步
- ◆ 音乐现实定位
- ◆ 音乐强化物
- ◆ 音乐镇痛
- ◆ 音乐无痛分娩
- ◆ 音乐生物反馈
- ◆ 音乐阈限下信息技术
- ◆ 音乐振动治疗
- ◆ 音乐减压放松
- ◆ 音乐催眠



对音乐或歌曲作品的选择

接受音乐聆听式的音乐治疗的来访者不需要接受任何音乐培训或具有音乐知识，也就是说不需要是所谓的有“音乐细胞”的人，但是应该具有基本的注意力集中能力和接受音乐的能力。他们可以用不同的方式——例如精神分析式的、投射式的、生理的、情感的、精神的方式等——对音乐进行反应，并从治疗中获益。

常常有朋友问我，为了治疗或改善情绪，应该听一些什么样的音乐，并要求我推荐曲目。这是一个很难回答的问题。一般来说，首选的音乐或歌曲应该是来访者平时喜爱的。人们对音乐的欣赏习惯和风格取向受到诸多因素影响，千差万别，最明显的影响因素有文化教育、年龄、性格、地域、社会阶层、性别、家庭背景、社会文化、时尚潮流，等等。再好的乐曲或歌曲作品如果不符合个体的欣赏习惯也得不到理想的效果，有时候反而会引起消极的结果。我的一位女性来访者患有严重的失眠，她的一个同学给她推荐了贝多芬的钢琴小品《致爱丽丝》，并告诉她：“我一听这首乐曲很快就睡着了。”不幸的是，这位来访者越听越睡不着觉，越睡不着觉就越努力地听，最后无论在什么地方听到这首乐曲，心里就会像“被猫抓一样”难受，形成了神经症性的焦虑反应。所以对音乐的选择首先要考虑个体的欣赏习惯，而不可以主观地认为某种音乐就一定会起到什么样的治疗作用。

但是从另一个角度来说，在某些接受式音乐治疗方法中，例如，音乐引导想象、音乐同步脱敏再加工技术等，使用的音乐是预先设定的——通常主要采用西方古典音乐名著中的选段。我们发现这些音乐对不同文化背景和社会背景的人的效果却是相同的，并无明显差异。例如我曾在音乐引导想象和音乐同步脱敏再加工技术中使用西方古典音乐为广西的农民、四川地震灾区的农村灾民以及来自西藏牧区的藏民进行治疗，效果同样很好。这可能也印证了一个说法：音乐是无国界的、跨文化的，是人类共通的。我认为有一个重要的现实是：当代音乐文化中东西方文化的交流已经无处不在，电影、电视剧中的背景音乐绝大多数都是采用西方的古典音乐语言的手法创作出来的，所以无论是来自城市还是来自农村山区的中国人，不管是否喜爱严格意义上的西方古典交响乐作品，实际上他们对西方的音乐语汇和手法都已经非常熟



悉了。相反，当代人，特别是当代年轻人已经逐渐远离了中国传统的民乐作品，与之越来越生疏，很难与这些作品产生情感共鸣。这是一种社会潮流，我不想在这里对此进行评价，而是希望音乐治疗师正视这个现实，以在临床上最大限度地争取理想的疗效。有些人认为，在中国搞音乐治疗就要使用中国的民乐作品，否则就是崇洋媚外，我对此不敢苟同。

中央音乐学院音乐治疗专业的师生在“5·12”四川汶川地震后在灾区的安置点里与灾民们共同生活了三个月。在那里，我们用广播站的高音喇叭对灾民进行心理教育的宣传，同时也不断播放音乐歌曲，以稳定大家的情绪。一开始我很注意选择传统民歌，认为这会比较符合当地群众的欣赏习惯。很快就有几位中年农村妇女来到广播站抱怨说：“你们放的歌曲一点也不好听，能不能换一下？”我问她们希望听什么歌曲，结果她们喜欢的歌曲令我大感意外——全都是正在都市里风靡的流行歌曲。所以我们不应该想当然地认为对中国人的音乐治疗就应该使用传统中国音乐，也不应该认为对偏远农村的音乐治疗就应该使用当地的传统音乐。

总之，针对不同的治疗目标，使用不同的接受式音乐治疗方法，对音乐的选择原则是不一样的。我会在后面的章节中具体地说明音乐选择的原则。

第二章



音乐聆听在疾病治疗中的价值

接受式音乐治疗方法是指在临床的治疗中采用聆听音乐的方式对来访者进行干预的形式。在这个过程中，不要求来访者主动参与音乐的演唱或演奏活动，而是通过其在聆听音乐的过程中产生的各种各样的音乐体验来实现治疗的目的。

聆听音乐是绝大部分人喜爱的音乐体验方式。人们根据自己的欣赏习惯和不同目的，聆听各种各样的音乐或歌曲。欢快的舞曲、温柔的爱情歌曲、激昂的摇滚乐、委婉动人的西洋乐，尽管风格迥异，但它们有一个共同的特点，就是给人类提供了美的享受。那么美的享受与治疗疾病有什么关系呢？

音乐审美与人类生存

音乐与人类生存的关系是什么？音乐的美与人类的健康的关系是什么？音乐美的体验对于治疗，特别是对于心理治疗的意义何在？作为一名音乐治疗师，这些基本问题在多年临床心理治疗中经常萦绕在我的心头。

音乐是一个很有意思的东西。除了音乐之外的所有艺术形式，包括舞蹈、美术、文学、电影……无论怎样千变万化，追根寻源都能够在现实世界中找到其原型。也就是说，它们都是从现实世界中发展和提炼而来。但是音乐则不同，它在现实世界中没有任何原型。即使再抽象的绘画，也不能离开色彩和线条，而现实世界中到处都充满了色彩和线条。但是音乐形成的首要条件——音阶，则在现实世界中完全没有原型。