

音 乐 是 一 种 精 神 一 种 心 境

—— 广东省普通高校人文社科研究重点基地重大项目 ——

罗小平 余 瑾 ◇ 主编

老年·音乐·精神

LAONIANYINYUEJINGSHEN —

—— 老年精神音乐学简明读本



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

广东省普通高校人文社科研究重点基地重大项目

老年·音乐·精神

——老年精神音乐学简明读本

主 编 罗小平 余 瑾

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年·音乐·精神：老年精神音乐学简明读本/罗小平，余瑾
主编. —北京：中国中医药出版社，2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0584 - 9

I. ①老… II. ①罗…②余… III. ①音乐心理学：老年心理
学—研究 IV. ①J60 - 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 188338 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京泰锐印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 11.875 字数 265 千字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0584 - 9

*

定价 28.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

前言

——老年精神音乐学解读

21 世纪初为什么会产生一门音乐心理学和老年心理学相结合的新兴学科——老年精神音乐学？它的内容和方法是什么？众所周知欧阳修操琴解开抑郁心结的趣闻，那么老年精神音乐学的基因在中国传统文化中，是如何呈现的呢？在精神生活更加丰富、生活节奏日益加快的当代，老年保健的新观念和音乐又有什么关系，音乐对老年人常见疾病疗效显著吗？老年音乐治疗曲目库是如何编制的，有没有临床应用上的效果？音乐对老年人在知、情、意方面的积极作用究竟有多大，音乐学习能增强老年人的幸福感吗？老年大学的钢琴学员，不仅能弹琴，而且还能上台表演、一展风采，他们的身心素质是否与众不同呢？音乐能力的发展可以使大脑结构有所变化并迁移到其他能力，证据何在？老年音乐教育为什么不同于其他人群的音乐教育？老年音乐节目的特点是什么，在多种媒介中能占一席之地吗？本书会以实证的研究和思辨的分析给读者一个较满意的答案。

夕阳的人群，朝阳的事业。翻开本书你会发现，原来音乐与老年群体有如此密切的关系与广泛的联系！这一学科的研究将会有多么广阔的天地与丰富的论题。你会为之吸引、为之思索，并付诸行动。

罗小平

2011 年 7 月于广州



绪论	1
第一节 老年精神音乐学产生的背景	1
一、全球人口老龄化的需求	1
二、学科交叉、融合发展的产物	4
第二节 老年精神音乐学的研究对象、范围和方法	7
一、研究对象	7
二、研究范围	7
三、研究方法	14
第三节 本书研究内容、方法及特色	16
一、框架及内容	16
二、研究方法	19
三、研究特色	20
第一章 中国传统文化与老年音乐保健	23
第一节 中国传统文化中的音乐保健源流	24
一、远古（远古至夏、商、西周）	25
二、春秋战国时代	27
三、从汉代到清代	30

四、近现代及当代老年保健中传统音乐的应用	33
第二节 传统中医理论与古代音乐保健思想	35
一、传统文化视野中音乐与身心的关系	36
二、从中医理论角度看传统音乐保健	46
第三节 中国传统音乐保健在现代老年人保健中的应用	57
一、形神观	57
二、人天观	61
附录：中国原创医学思维指导下的心身康复·音乐治疗实践 之汶川行 2008—2009	66
第二章 音乐与老年人的保健、治疗与护理	82
第一节 当代老年保健的新观点及音乐的保健功能	82
一、新观点	82
二、音乐对老年人的十大保健功能	84
第二节 音乐对老年人的保健及治疗作用	89
一、音乐对老年人的具体保健作用	89
二、老年人保健音乐实施的方法	110
第三节 特别案例分析——音乐在老年脑卒中患者治疗与 护理中的应用	113
一、音乐治疗护理在脑卒中患者中的应用情况	113
二、音乐治疗护理的具体方法	117
三、音乐在脑卒中患者护理应用中的局限性及展望	119
第三章 老年音乐治疗曲目库的编制与实证 ——一个小型的研究范本	124
一、老年音乐治疗曲目的选取标准	125

二、老年音乐治疗曲目库的编制结果	127
三、老年音乐治疗曲目的临床实验	129
四、结论与反思	133
附录一：曲目及研究相关表格	136
附录二：参考曲目	145
第四章 音乐与老年人的精神生活	154
第一节 音乐与老年人的心理生活	154
一、音乐与老年人的认知心理	155
二、音乐与老年人的意志心理	159
三、音乐与老年人的情绪心理	164
第二节 音乐与老年人的智性生活	168
一、音乐与老年人的知识生活	168
二、音乐与老年人的智力培养	171
三、音乐与老年人的智慧	173
第三节 音乐与老年人的审美情感生活	174
一、音乐与老年人的快感	175
二、音乐与老年人的快乐感	177
第四节 音乐与老年人的道德生活	185
一、伦理：公德与私德	185
二、音乐与老年人的私德	188
三、音乐与老年人的公德	189
第五节 音乐与老年人的幸福感	190
第六节 音乐学习对老年人主观幸福感的影响	197
一、研究对象与方法	198
二、结果与分析	200

三、讨论	207
四、余论	210
附录：广州老干大学学员访谈录	213
第五章 老年人音乐才能的保持与发展	229
第一节 音乐才能与老年人养生保健	229
一、心理健康与养生	229
二、能力与心理健康	230
三、音乐能力与健康	232
第二节 老年人音乐能力的保持与发展	239
一、老年人各种音乐能力的保持和发展	240
二、老年人音乐听觉能力测验量表的编制	244
三、老年人音乐听觉能力的保持与发展	249
第三节 老年人音乐才能在一般能力中的迁移	256
一、一般迁移与特殊迁移	256
二、老年钢琴学习者音乐才能在一般认知能力上的迁移	258
三、老年钢琴学习者音乐才能迁移的扩展研究	268
第六章 音乐教育、传媒与老年人的特殊性	278
第一节 老年音乐教育的特殊性	278
一、老年人音乐教育地位的特殊性	279
二、老年人音乐教育主体的特殊性	284
三、老年人音乐教育目标的特殊性	289
四、老年人音乐教育内容和方式的特殊性	292
第二节 老年音乐教育调查研究	295
一、国外老年音乐教育调查	295

二、国内老年音乐教育调查	309
三、本地老年音乐教育调查——广州市老年干部大学	315
第三节 大众音乐传媒与老年人	319
一、广播音乐媒体与老年人	320
二、影视音乐传媒与老年人	326
三、网络音乐传媒与老年人	329
附录一：广州市老干大学主任王友农教授访谈录	334
附录二：老吾老、育吾老与乐吾老——首届“乐龄春晚” （全国老人大学演出精选）广州站预演观后	339
结语——老年精神音乐学在中国的应用与发展	343
一、学科研究现状、优势与问题	343
二、发展原则	351
三、关于学科发展的思索	354
后记	367

绪 论

老年精神音乐学（Psychogeromusicology）是本世纪兴起的新兴学科。随着全球将近 1/3 的国家进入老龄化社会，世界老龄人口高达 6 亿，该学科的意义和价值日显重要。该学科研究音乐对老年人的精神和物质生活的影响，探索音乐如何提高和改善老年人的生活质量、保持和发展老年人的音乐能力和其他认知能力。这是一门无论在国内还是在海外都具备发展潜力和探究空间的新学科。

第一节 老年精神音乐学产生的背景

一、全球人口老龄化的需求

1. 全球人口老龄化的现状及对策

21 世纪全球面临的两大战略性问题，一是科学、持续发展观在各国实施，二是人口老龄化的问题能否获得妥善解决。目前，世界进入人口老龄化的国家和地区已达到 72 个。可见，人口老龄化的现状既是本世纪人类发展的特征，也是全球需要面对的全局性问题。因此，世界卫生组织于 1999 年提出“积极老龄化”的概念，并于 2002 年将此概念纳入第二届老龄大会的宣言中。积极老龄化（Active ageing）“是指人们进入老年时，为了提高生命、生

活质量，使健康、参与和保障的机会尽可能获得最佳机会的过程。它让人们以积极思想和行为方式认识自己的体力、社会及精神方面的潜能，并按照自己的需求、愿望和能力去积极参与社会，而且社会要以最积极的行动，给他们充分的保护、保障和照料。”^[1]

各国政府对于人口老龄化的问题，在不同程度上采取了积极应对的措施。在最早进入老龄化的欧洲发达国家，以 65 岁以上的老人与 15 岁到 64 岁人口数量之比来计算，瑞典是欧洲老龄化最严重的国家，这一比例达到 27.1%。预计到 2020 年，欧洲大部分国家的这一指数将超过 30%，其中瑞典仍将保持第一，为 37.5%；意大利排名第二，为 37.4%；芬兰排名第三，为 36.5%。欧洲人平均寿命长，使欧洲国家老龄化程度偏高，如西班牙平均年龄为 82.31 岁，意大利为 79.12 岁，法国为 78.89 岁。长寿国家意大利全国人口为 5700 多万，其中 6 岁以下与 65 岁以上人口的比例在 1:3~1:4 之间。最近 10 年间，该国百岁以上老人的数量翻了一倍^[2]。再看美国人口普查局的统计显示，1950 年 60 岁以上的人口为 1800 多万，到了 2000 年增长为 3700 多万，到 2010 年 65 岁人口约占总人口的 13%^[3]。随着全球老龄化的迅速发展，各国政府都制定了各种对策来应对老年人的生存与发展的问题。如有的国家推延退休年龄使就业人口增加，养老人口减少。有的国家改革养老保险制度，增加养老金的缴纳。有的国家提出多种养老模式以便利老年人的生活。有的国家通过移民政策改变人口年龄比例的结构等。

在 21 世纪，日本成为亚洲老龄化程度最高的国家。2003 年日本 65 岁以上的老人已占总人口数的 18.5%^[4]。我国和新加坡也步入了亚洲老龄化国家的行列，据中国新闻网 2010 年 7 月 13 日报道：我国老龄工作委员会发布的信息指出，到 2009 年为止

全国 60 岁以上的人口已达到 1.64 亿，占总人口的 12.5 %。其中 80 岁以上的老年人口达到 1899 万。国家统计局于 2011 年发布的人口普查公报显示：我国 60 岁以上的人口为 1.77 亿，占人口总数的 13.26 %。（《新华每日电讯》2011 年 4 月 29 日）

2. 中国人口老龄化的现状及策略

如何应对日趋严重的老龄化社会，如何让“积极老龄化”的理念在中国获得具体的实施，这是中国政府面临的重大考验。其实，中华民族的文化传统从古至今都有敬老崇文的礼仪和逐步完善的养老制度。孔子提倡的“老吾老以及人之老”的敬老观念，已渗人民族意识的深层结构。据《礼记·王制》记载，中华民族远古部落的敬老礼仪已体现为：“凡养老，有虞氏以燕礼，夏后氏以飨礼，殷人以食礼，周人修而兼用之。”汉、唐、宋、明各朝代都有一系列养老、敬老的优抚政策和制度。到了清代康乾年间最有影响的是“千叟宴”，史载康熙六十岁寿辰在畅春园举行的汉宴，参加者达 3000 多人，八九十岁以上的有 500 多人，佳肴盛宴，空前热烈^[5]。

近年来，针对我国存在的“高速、高龄、基数大、差异大、社区养老社会化水平低，自我养老和社会化养老意识低的现状”，各级政府从制度和法律层面推进积极老龄化的进程，建立老年维权、保障、服务与文化教育体系，使老年人老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐。据中国老龄工作委员会发布的《2009 年度中国老龄事业发展统计公报》的数据展示：2009 年中国城镇基本养老保险参保人数达到 2.35 亿人，比 2008 年增长了 7.3 %；城镇企业职工基本养老保险费总收入 11477 亿元，同比增加了 17.8 %。总支出 8989 亿元，同比增加了 21.6 %。以居家养老为基础，社区养老为依托，机构养老为补充的福利服务体系基本形

成，现有各类老年福利机构 38060 个。据新华网（北京 2009 年 10 月 28 日电，记者卫敏丽）记者从全国先进老年大学、先进老年教育工作者表彰大会上了解到，自从 1983 年山东济南创办第一所老年大学以来，中国各级各类老年大学和老年学校已发展到 4 万多所，在校学员 430 多万人。此外，参加远程教育的老年人也有 130 多万人次。中国老年教育已经形成了一个全方位、多层次、多学科、多功能、开放式的教育体系。

积极老龄化的三个支柱是健康、参与和保障，与人类关系非常密切的音乐在给予老年人健康的物质生活和精神生活，有利于老年人参与社会活动和文化教育活动方面都有其不可替代的优势，因此，在全球进入老龄化社会的发展趋势中，研究音乐与老年人关系的老年精神音乐学的出现，可以说是时势的需要、社会的需要、21 世纪人类的需要。

二、学科交叉、融合发展的产物

自从 20 世纪 50 年代开始，科学技术的发展促进了认知精神的复苏，控制论、信息论、计算机科学和语言学等邻近科学的发展，以及人工智能的探索对认知心理学的产生有重要的影响。认知革命对音乐心理学和老年心理学的促进显而易见，到上世纪 80 年代，这两个学科获得了长足的进步。

1. 音乐心理学开始关注老年群体

随着音响工业的发展，实验室音响刺激的丰富性和可控性，都有利于音乐感知和认知的研究。老年人口不断增长形成的社会发展趋势，引起了多学科的关注。原本对老年群体不感兴趣的音乐心理学家、音乐教育工作者、音乐治疗专家开始把注意力转向老年人。开始探究音乐与老年群体生活质量的关系，音

乐能否有利于他们的身心健康,分析音乐实践活动对其能力的保持和发展的作用等。在上世纪八九十年代,已经出现对老年群体音乐感知、认知、记忆、运动能力的研究,对音乐与老年人情绪及脑功能发展的探索。21 世纪初,欧洲、美洲和亚洲的音乐心理学家对此进行研究的兴趣越来越强,有质量的论文纷呈迭出。

2. 老年心理学开始关注音乐对老年人生理、心理的影响

音乐心理学的研究展现了音乐对人类在知、情、意心理活动中的独特作用。从音乐与认知的角度分析,音乐运动的基质与宇宙运动、人类社会运动的基质有着内在的联系,音乐对客观世界的整体对应,对主体世界的深刻表现,使人可以完整深入地把握人类的内外世界。音乐智能作为一种特殊的能力是多元智能结构的一种,音乐实践对多元智能的协调有不可忽视的作用。与此同时,脑神经科学的研究也在不断地证明音乐实践对大脑塑造和改造的作用。

音乐调节情绪、促进道德感和美感发展的体验,是心理学家和音乐治疗专家关注较多的领域,亦是无数音乐工作者和音乐爱好者的切实体会。音乐可以诱导积极情绪的释放,减弱消极情绪的强度,使之获得宣泄并转化为积极情绪。音乐还可以调节主体情绪的力度、程度和长度,使之趋于平衡,适合人体的健康。音乐还具有丰富人们情绪体验,加强心理承受力的作用。音乐可以增强人们的美感,并通过与非音乐因素的结合,提升人们的道德感和使命感,使人完成由美成善的升华过程。

音乐有利于意志力的培养,可以从壮美风格的音乐给人力量、予人勇气的音乐欣赏实践中体会,亦可以从音乐表演和创作的实践中,对创造者意志的锻炼中,获得大量实例^[6]。

音乐对人类知、情、意心理活动的影响及两者的互动,在老年群体中同样适用。音乐的认知、信息加工、思维,音乐对老年人情绪的作用等论题,同样触发了老年心理学家的研究兴趣。在国外心理学杂志和研究论著中,我们可以搜寻到不少研究音乐与老年人关系的文章。如在《心理学与老年人》杂志上,Andrews、M. W.、Dowling、W. J. 等人于1998年发表的《青年、中年、老年音乐家与非音乐家对速度和慢速熟悉旋律的辨析》,Halpern、A. R、Bartlett、J. C. 等于1995年发表的《老年人与音乐移调认知的经验》。在《老年教育学》中刊载了老年人与音乐关系的论述。在《老年人与认知加工》期刊上发表了《流体与晶体理论与老年时期认知心理学观念的关系》。

音乐心理学和老年心理学的迅速发展与关注论域的接近,促进了这两个学科的交叉和融合并催生了一门新兴的学科——老年精神音乐学。

参考文献

- [1] 芮容. 健康、参与、保障——走向积极老龄化 [J]. 秋光, 2008 (1): 5.
- [2] 郭钟义. 世界人口老龄化趋势及其保障对策 [J]. 养生大世界 B 刊, 2005 (1): 5.
- [3] Annabel J. Cohen. 音乐心理学和老龄化时代的到来: 老年精神音乐学, [J]. 心理音乐学, 2002 (18): 4.
- [4] 郭钟义. 世界人口老龄化趋势及其保障对策 [J]. 养生大世界 B 刊, 2005 (1): 7.
- [5] 刘松林. 中国古代的养老制度 2008 [J]. 秋光, 2008 (1): 41—43.
- [6] 罗小平、黄虹. 音乐心理学 (第二版) [M] 上海: 上海音乐学院出版社, 2008: 237—242.

第二节 老年精神音乐学的研究 对象、范围和方法

一、研究对象

老年精神音乐学主要研究音乐与老年人的行为和心理过程的互动关系。该学科一方面研究老年人在音乐行为中的心理特征、认知过程,以及音乐能力的衰退、保持和发展;另一方面也关注音乐对老年人精神生活、心理动态的影响,对老年群体生理健康和生活质量的作用。

二、研究范围

国外相关研究文献涉及的范围有:老年人在音乐行为中的记忆、感知和认知的研究。音乐欣赏中情绪体验的反应。音乐能力的衰退和补偿、保持和发展。音乐能力对其他能力的迁移和影响。音乐对老年群体生理、心理和生活质量的积极作用,尤其是对老年人情绪的调节、平衡。音乐对老年人大脑作用的神经生理学基础等。此外,还有跨文化的比较和从社会心理学角度研究不同地域、民族的群体与个性的差异等。

1. 音乐行为中的记忆、感知和认知

Andrea R. Halpern 和 James C. Bartlett 在有关老年人音乐记忆的综述中,谈到在他们有关长时记忆和短时记忆任务的测试中,有些方面会呈现与年龄相关的情况。而在有些测量项目中,音乐经验的影响大于年龄的影响,在有些项目中年龄的差异不影响记忆的水平。如在辨别熟悉旋律在节奏、音调轮廓和调式变化的测试中,音

乐经验的影响则大于年龄的影响。而在音色变化的测试和快速音流的认知方面则会显示年龄的影响大于经验的积累。^[1]

2. 音乐欣赏中情绪的体验

A. Gabrielsson 《老年人回忆与音乐相关的强烈体验》一文中，研究者介绍了他们进行的对老年人强烈的音乐体验的调查（SEM）内容涉及广泛全面的描述系统。该系统包括七个方面：一般特性、生理反应和行为、知觉、认知、感觉和情绪、存在与先验、个性与社会。研究者认为根据前人的研究，证实音乐可诱发人类情绪的高峰体验。此项研究的目的在于获得生理、知觉、认知、情绪诸因素详尽具体的描述细节，探究各因素的关系和权重。研究者还希望通过该研究揭示音乐元素如何影响强烈的音乐体验，哪些因素会产生反应及引发体验的具体情境。

七个方面的描述内容具体分类如下：

（1）一般特性

1.1 独特、奇异、难以置信

1.2 难以描述

（2）生理反应

2.1 生理的反应

2.2 行为

2.3 身体反应

（3）知觉

3.1 听觉

3.2 视觉

3.3 触觉

3.4 运动觉

3.5 其他感觉