



阅读心理治疗 5

邱鸿钟 编著

第一版

音乐 的精神分析



The Musical
Psychoanalysis



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

邱鸿钟
编著

音乐 的精神分析

第一版



The Musical
Psychoanalysis



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

音乐的精神分析/邱鸿钟编著. —2 版. —广州: 暨南大学出版社, 2014. 8

(阅读心理治疗)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1097 - 7

I. ①音… II. ①邱… III. ①精神疗法—普及读物
IV. ①R749.055 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 166761 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 深圳市新联美术印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 4.875

字 数: 136 千

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2014 年 8 月第 2 版

印 次: 2014 年 8 月第 2 次

印 数: 6001—9000 册

定 价: 20.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

总序

阅读治疗 (bibliotherapy) 源于古代，流行于现代。什么叫阅读治疗？就是指通过阅读文学作品，达到修身养性、建立新的认知、调节情绪、重塑行为模式等目的的一种心理治疗方法。阅读疗法的最大特点是：治疗目的藏而不露，治疗过程潜移默化，治疗方法温文尔雅。

阅读治疗，无论是在东方还是西方，都有悠久的发展历史，关于阅读治疗的原理、方法和各家学说广泛见于哲学、文学、艺术和心理学等各种著作之中。为什么文学作品具有改变认知、调节情绪、塑造行为、医治心理障碍的作用呢？这与人是一个符号的动物的本性有关。所谓“心生而言立，言立而文明”，人是唯一通过语言拥有世界的动物；也是一种可以用符号引发情感，用符号开放内心世界，通过语言社会化，对符号崇拜敬畏，用符号互动交流，可以通过符号医治心灵之伤的动物。在人类学家看来，语言等人类文化是人类弥补生物器官不足，适应环境的一种“体外器官”。神话、童话、寓言、诗歌、散文、小说等文学形式在人类历史上各有自己的起源和表达精神世界的不同功能。古人曰：“书者，舒也。”“诗言志，歌永言。”“诗者，持也，持人性情。”“言以散郁陶。”可见，文学作品是一种引发欣赏者的认知与情感共鸣的触发剂或媒介。明代哲人王守仁对此就很有体验，他说：“凡歌诗，须要整容定气，清朗其





声音，均审其节调，毋躁而急，毋荡而器，毋馁而悞。久则精神宣畅，心气和平矣。”（《王文成公全书》）可见，作者倾注于作品中的认知和情感，在阅读者或欣赏者的理解、移情和阐释中又被重建出来。

文学即人学和心学：它们透视人生和社会，描写人对自然美的感知和体验，抒发、宣泄和寄托人内心的情志，替代现实生活中未能实现的愿望的满足。清代文人李渔总结了自己的人生经验，说：“文字之最豪宕，最风雅，作之最健人脾胃者，莫过填词一种……予生忧患之中，处落魄之境，自幼至长，自长至老，总无一刻舒眉。惟于制曲填词之顷，非但郁借以舒，愠为之解，且尝僭作两间最乐之人，觉富贵荣华，其受用不过如此。未有真境之为所欲为，能出幻境纵横之上者。”（《闲情偶寄》）可见，创作与阅读文学作品是人类满足自己任何愿望和实现任何梦想的一种伟大的发明。

文学作品还具有认知同化和启迪顿悟的作用，以及改造人格的力量。如清代梁启超认为小说具有四种心理作用：其一是熏陶，即人在读小说时，“在不知不觉之间，眼识为之迷漾，而脑筋为之摇扬，而神经为之营注；今日变一二焉，明日变一二焉；刹那刹那，相断相续；久之而此小说制境界，遂入其灵台而据之，成为一特别之原质之种子”（《小说与群治之关系》）；其二是“浸”，即人在读完小说后，往往数日或数旬还不能释怀，或有余恋余悲，或有余快余怒等，这是文学作品的情绪调动作用；其三是激发顿悟，即小说情节或故事像禅宗一样，皆借刺激之力，在刹那间激发人顿悟；其四是超脱提升，读小说者常不自觉地将自己融入情节之中，与书中的主人翁同乐同悲，好似此身已非我有，而入彼界，好似佛法修行一般。

阅读治疗效应的关键在于文本所富含的哲理和人生启迪的意义。优秀的文学作品好比一个好的心理医生，阅读和聆听一篇好

的文学作品就好比享受一次清心醒脑的心理咨询。神经心理学的知识告诉我们，阅读过程可以通过精神—神经—内分泌通路引发阅读者的血管收缩和舒张，某些神经递质释放的增加等生理反应，引导阅读者认识自我，鼓舞意志，移情共感，增进对自然和生活的审美情感，帮助释放不良情绪，转移对自身痛苦的注意，从而达到平衡心理、减轻精神痛苦的目的。

根据文学作品的主题和心理治疗的目的，本丛书共分五册，各册主题和内容分别是：

《大自然是一间疗养院》分册首先介绍了阅读疗法的发展源流、基本原理和应用方法，讨论了不同文学体裁的心理效应。因为人是一个复杂的符号动物，所以，阅读疗法是一种最符合人性本质的心理治疗方法。本册阅读材料以自然山水为主题。孔子说：“仁者乐山，智者乐水。”对日月、山川大海、风霜雪雨、树木花草、虫鱼鸟兽等自然景物的喜好倾向不仅可以反映人的性格和情感的特点，而且春夏秋冬四季物候更替变化本身就是人类生理和心理自然节奏的本源，大自然的景象和变化有助于身陷自我羁绊的人触类旁通，茅塞顿开。当一个人在面对宇宙自然的时候，最容易触景生情，百感交集。这也许是人生中最真挚的时刻，因为可能此时他才知道人来源于自然，也必将终结于自然，人在自然面前是多么渺小，真的没有哪些可以让人得意忘形的所谓成功和发展的极限。正如《黄帝内经》中云：“天之道也，如迎浮云，若视深渊，视深渊尚可测，迎浮云莫知其极。”许多现代人活得浮躁，一味奔劳而不知欣赏，实在辜负造物主馈赠给人类的良药。我相信，欣赏自然、热爱自然、顺应自然是人类进化中形成的健康心理。

《人生是一首未完成的诗》分册的阅读材料是关于如何面对挫折、逆境和病患，正确认识现实和自我等人生问题的。人虽然是一种动物，却是一种很特别的动物，即一种会不断向自己和别



人发问，不断追寻自身存在的意义与目的的动物。尤其在遭受病患或挫折，处于逆境或低谷时，这些发问似乎更加挥之不去。乐观的和洞察人生真谛的作家告诉我们，人生不是一个目的，而是一个有限的过程，即使你能活一百岁，总的人生也不过是36 000天或1 740 000小时，过完一天就少了一天，就离死亡的日子靠近一点。事实上，无论你的学问多高，官职多大，财产有多丰厚，最后都是带不走的；不管你吃什么，住在哪里，都只是让这有限的生命有一个地方安歇或寄存而已。虽然这个道理并不深奥，可正是一些无止境的欲望和攀比，让许多人自卑、自大，或者是焦虑不安、恐惧或抑郁。如果我们能知足常乐，记住尘世就是唯一的天堂，幸福就是活得有意义的话；如果我们能接受自己的缺陷和不完美，能将自卑作为一种动力，将生活当作体验各种味道的菜肴的话；如果我们能将人生当作一首不断创造和书写历史与意义的诗歌的话，那么，我相信，我们的人生天地就会焕然一新。

《习惯铸造人格》分册的阅读材料是关于如何从日常生活习惯和小事入手来培养人格的。行为主义认为，内在的心理的东西既不好捉摸，也不是实际被展现出来的。因此，行为主义主张放弃心理学的思辨，将心理学解释为行为的科学。行为主义只承认人在结构上的遗传，而否认功能上的遗传；所有复杂的行为都是来自后天的学习和训练。所谓人格，就是一个人生活习惯和反应方式的总和，生活习惯的养成就是人格塑造的过程。参加劳动、与别人聊天、阅读书籍、休闲、养宠物、做家务、散步等习惯和爱好无一不对人的性格带来潜移默化的影响。现代人为什么很忙碌，也许是因为怕闲！因为闲下来无所事事，没有精神寄托，感到没有社会价值，这是一种比丢失财产更伤心的精神丧失，是一种精神的死亡。事实上，如《中庸》中所说：“君子之道，费而隐。”“道不远人，人之为道而远人，不可以为道。”如果所有

孩子的家长明了对子女的教育，培养良好的性格，预防和矫治不良的行为，甚至是心理疾病的矫治、传授做人的方法都不能远离普通的日常生活这个道理，就不会对孩子娇生惯养，就不必等待迟来的心理医生的咨询与治疗。其实，心理医生那里并没有什么灵丹妙药、神仙秘方。所谓“授人以鱼不如授人以渔”，如果我所有的来访者和神经症患者明白了这个带病生存、为所当为的生活疗法的道理，那就彻底开悟，自愈有望了。

《挖掘你的快乐之泉》分册的阅读材料是关于如何理解快乐，如何寻找快乐之法的。虽然追求快乐是潜意识心理活动中铁的规律，但许多有心理问题和患有抑郁症等心理疾病的人都快乐不起来。他们为何快乐不起来？快乐的铁律为何失灵？帮助我们的来访者快乐起来，这也许是所有心理咨询与心理治疗的最终目的。面对人生中不快乐的事，宗教叫人宽恕自己与别人，药物将自己变成病人，而只有心理医生叫你自己审视自己。事实上，是自己不让自己快乐！静心想一想，如果你想要快乐，就没有不能立刻快乐起来的，只是你要找对方向！如果你认为是别人或者是某些刺激事件让你不快乐，那你就是将快乐建立在别人身上或外归因了。六祖慧能对那些修行多年仍然痴迷不悟的信徒说“佛心不二”，真是一语道破天机。佛在自心，不在西方圣地，人只有到自己心里去找快乐，才能找到真乐！那些凡事只往坏处想的人，那些低估正性信息、选择负性关注、以偏概全、不公平地比较、主观推断的人，如果不能意识到正是这些非理性的思维习惯让自己快乐不起来，那他是无药可医的。快乐无定法。快乐是没有条件的，快乐的感觉永远是自己的。快乐的人并不是特别走运，而是他更善于在平凡的生活发现快乐。尘世乃唯一的快乐天堂。卖菜乐，回忆乐，无知也有不知的轻松，快乐是每一个人天赋的权利，问题在于我们是否能发掘自己的快乐之泉。



《音乐的精神分析》分册的阅读材料是关于音乐演奏和欣赏体验的。音乐是人类发明的另一种用时间展现和用想象思维的语言，有助于表达人不能言语又不能缄默的复杂情感，是治疗情志疾病的最古老的方式。音乐具有动荡血脉、通畅精神、道德感化、促进人际交往和团队精神的社会化等多方面的作用。本册首先介绍了音乐心理治疗思想的源流、音乐治疗的原理、中医音乐治疗等各家学说；其次介绍了一些音乐治疗的故事和接受音乐治疗所获得的身心感悟。《论语·述而》记载，当时的孔子在齐国听到美妙的音乐《韶》之时，竟然“三月不知肉味”，可见音乐的魅力。聆听莫扎特的音乐，流畅抒情，诚挚明朗，充满青春活力；聆听贝多芬的音乐，热情磅礴，充满想象，具有英雄气概；再聆听舒伯特、门德尔松、舒曼、李斯特的音乐，清澈如镜，诗情画意……音乐为人类相思的苦恋建造了一座迷人的伊甸园，为失落的灵魂找到了一座神庙，为孤寂的单身找到了一处呐喊的窗口；音乐可以升华压抑喷发的爱欲，赋予人精神力量，宣泄痛楚的情绪，表达无言的情结，聚积团队的精神。

各分册虽相对独立，但我还是建议读者从第一分册读起，先了解阅读疗法的一般知识和方法，再根据自己的实际需要，选择合适的主题深入阅读。如果读者能边读边写心得体会和落实于行动的日记，那将留下一串心理发展的珍贵足迹。

俗话说得好：开卷有益，读万卷书，行万里路。人是世界上独一无二的具有阅读能力的生灵。我期待广大读者能将自己的读书体会和行动经验与我分享。笔者永远不变的电子邮箱是：hzqiu@163.com。

邱鸿钟

第二版前言

本丛书于2006年出版第一版，一晃就过去整整八个年头了。在这些年间，世界风云变幻，社会变革大潮跌宕起伏，时移俗易，正如唐代诗人韦庄诗曰：“但见时光流似箭，岂知天道曲如弓。”虽说世间如此动荡不安，但我很高兴地看到，我们这些凡夫俗子对待文学阅读的热情并没有因此减弱，第一版印刷的丛书早已销售一空，许多在旧书市场也无法淘到宝的读者早就渴望再出第二版。一位不知名的读者在给我的邮件中写道：“您的书写得真好！读了《人生是一首未完成的诗》、《习惯铸造人格》之后，我受到很大的触动。我觉得真的很有必要对周围的人或事进行更多的关注，更好地体会生活的情趣和生命的生机。”还有一位读书爱好者在邮件中不无幽默地这样写道：“呵呵，我不是一个有心理问题的人，只是偶然的的机会在图书馆看到了您的书，它融合了很多哲学的思想和散文的浪漫，阐发了生命的意义与存在的情怀——它是一部好书！”我相信，书的价值体现在市场，书的评价靠读者，阅读疗法的实际疗效由读者说了算！

当然，并不是所有的文学作品都具有心理治疗的作用，只有那些引导人看到光明、洞察人生真谛的优秀作品才具有这个荣耀的资格。这也是我们需要选编本丛书的理由。在这里，我





与我的来访者、患者要特别感谢那些为我们写作出优秀作品的作者，尽管我们从未谋面，但你们在作品中表达的某种精神已经成为卫生服务市场上交口称赞的良药，这不仅是你们的荣誉，也是我们这个时代患者的幸运。正像民国时代我国有了鲁迅这样的民族大医一样，现代人非常需要有良心善意、脊骨强健、思想纯正、技艺精湛，能医治灵魂顽疾的文学大医！需要扶正祛邪、药到病除、助人自助，令人茅塞顿开的苦口良药！

在历史上，用阅读文学作品或聆听故事等类似的方法医治心理疾病的典型案例不胜枚举，但闻名世界的莫过于《一千零一夜》的故事了。那位聪明的桑鲁佐德姑娘用讲述接龙故事的方法最终治愈了苏丹国王的心理变态。然而，在现代中国，真正将优秀的文学作品变成可以实用的临床心理治疗处方的做法并不多见。我们要特别感谢暨南大学出版社以极大的热诚推行的这套《阅读心理治疗》丛书，这使那些从我的心理诊室离开的来访者终于可以带一些“没有副作用的药”回家了。

知识就是力量，但我们只有通过阅读才能获得知识！

邱鸿钟

农历甲午年二月春分

于羊城白云山鹿鸣湖畔

敬告作者

《阅读心理治疗》是一套很有意义的丛书。本丛书所选的文章大多数已通过中华版权代理总公司取得了著作权人的授权，但仍然有部分作者无法联系上。对此我们深表歉意，敬请作者或著作权人予以谅解，并请主动与我们联系稿酬兑付及样书寄送等事宜。

目 录

总 序 / 1

第二版前言 / 1

音乐治疗的源流 / 1

音乐治疗的原理 / 6

音乐治疗的适应证 / 11

中医音乐治疗的学说 / 14

音乐治疗的使用形式和注意事项 / 19

中国古诗中音乐治疗的体验 / 22

音乐如食 / 33

 音乐与人生

 丰子恺 /34

乐与药 / 36

 药杯里的莫扎特

 宗 璞 /37

 灵魂的伊甸园 / 40

 莫扎特的造访

 赵丽宏 /42

 欣赏莫扎特

 赵鑫珊 /46

亲近音乐，远离烦恼 / 49

 音乐的魅力

 万振环 /50

音乐是爱欲的升华 / 53

 我与《少女的祈祷》

 赵鑫珊 /54



- 音出自然，道法自然 / 65
 天籁 许 洪 /66
- 音乐是弱者的声音吗 / 70
 在声音的世界里 王 蒙 /71
- 从囚笼里解放 / 75
 音乐的启迪 林 非 /76
- 声音想象的艺术 / 80
 无声音乐 潘铭燊 /81
- 音乐教人出尘入世 / 83
 音韵人生 曾敏之 /84
- 音乐世界语 / 87
 直通人心的世界语 萧 乾 /88
- 音乐中的图画 / 91
 歌声 朱自清 /92
- 音乐的精神分析 / 93
 音乐情结 夏中义 /94
- 洗礼灵魂的音乐 / 97
 西方宗教音乐与我的灵魂状况 赵鑫珊 /98
 一张清澈透明的音乐 徐庆雯 /102
- 不能说，但也不能不说 / 105
 声音带给我的 莫 言 /106
- 音乐就是力量 / 109
 音乐给我的安慰与烦恼 瞿世镜 /111
- 音乐的痛快 / 114
 混着痛楚的愉悦 白 桦 /115
- 在音乐面前人人平等 / 118
 我听音乐 李杭育 /120
- 音乐并不是音乐家的专利 / 124

玩音乐
观乐知风，乐以治心 / 128
 关于“歌”的断想
音乐是精神的催化剂 / 133
 精神的火花
音乐改变了你的什么 / 136
 秋天的音乐

后 记 / 141



叶兆言 /125

梁晓声 /129

何 为 /134

冯骥才 /137





音乐治疗的源流



音乐治疗 (music therapy) 是一种借音乐陶冶性情、舒解情绪, 或借音乐表现自我、提升自我的心理治疗方法。音乐治疗起源于远古, 原始人用人声或乐器来模仿和再现自己在自然界中听到的声音, 是人类试图使自己的行为与环境协调一致的最早的一种尝试, 这种模仿和再现逐渐成为一种有组织、有意义的表达方式或象征。

在人类尚处于童年时代的相当长一段时间内, 医治疾病主要是巫医的职能。《说文解字》里解释道: “巫, 祝也, 女能事无形以舞降神者也。象人两袖舞形。” 巫医在给病人施加影响的过程中均使用乐器, 通过发出单调而无休止的音乐并伴以舞蹈来表现他控制病魔的神秘力量。音乐和舞蹈是古人与神沟通的手段, 凡遇大旱, 皇帝率众人用盛乐和舞蹈来祈求甘霖。古人以为神愉悦才会使雨降临人间, 这在今天可以理解为: 人只有相信奇迹, 振奋精神, 才能战胜疾病和自然灾害。5 000 年以前, 埃及病人都向鹰头人身的贺鲁斯神求医, 因为他有用药材制成的竖琴和符咒。那把具有治病救人魔力的竖琴慢慢演变成今天医生处方上的 R 符号。有趣的是, 希腊人祀奉的太阳神阿波罗 (Apollo) 既是医神, 也是音乐神。希腊人相信和谐与优美的音乐是神的智慧, 是一种超自然的力量, 是人神之间交流的一种手段。在古代世界的许多地方, 医治疾病的仪式中常常伴有一种具有空灵感的祈祷神的音乐, 它在客观上给病人营造了



一种放松的和怀有希望的心境；而那种载歌载舞的狂欢式的宗教仪式也在生理和心理上为人们提供了一个发泄情绪的出口。

古希腊的柏拉图和亚里士多德是提倡音乐治疗的先驱。他们认为情绪失控的病人听了音乐后首先会心醉神迷，然后情绪被净化，最后神智恢复正常状态；认为拨浪鼓有助于儿童发泄有破坏性的能量。据说当时的医生还专门为情绪紊乱的病人谱写或选定音乐曲目。数学家毕达哥拉斯还最早把运用音乐治疗精神病人的实践称为“音乐医学”，并且还具体地分出治疗情欲、忧郁、愤怒等心理问题的音乐旋律与歌曲。

音乐最早是人类抒发情感和需求的一种方式，如《乐记·乐象篇》中说：“诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也；三者本于心，然后乐器从之。”从《诗经》等古籍中记载的内容来看，“男女有所怨恨，相从而歌。饥者歌其食，劳者歌其事”是一种普遍的现象。广义上，把音乐应用于调节人们的心理和社会行为，已有悠久的历史了。相传虞舜发明了五弦琴，并创作了《南风》这首歌，他想用琴声和歌声来消除子民心中的压抑和不满。据《礼记·乐记》上说，先圣创作《雅》、《颂》一类的乐曲都是为了使人们得到快乐而又不致于放荡，激发人的仁厚之德而不至于有邪恶之心。人若有了平易、正直、慈爱和体谅之心，就会感到愉悦和内心平和，而内心平和生命就能长久。所以，从事音乐活动是有益于修身养性、延年益寿的。

《吕氏春秋·古乐篇》中记载，传说中远古部落首领朱襄氏治理天下的时候，风多而阳气过剩，万物散落解体，果实不成，于是朱襄氏命臣子创造出五弦瑟，用来引导阴气，调和阴阳，安定众生。而另一个叫陶唐氏的部落所在地则阴气过剩，阳气阻塞不通，百姓精神抑郁，气血不畅，筋骨蜷缩不舒，所以他们创造出舞蹈而加以宣泄。在古代，诗、歌、舞三者常常是联系在一起的，《乐记·师乙篇》中说：“歌之为言也，长言之也。说之，故言之。言之不足，故长言之；长言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故不知手之舞之，