

父母必读 养育系列图书

音乐的力量

马骏 著

北京出版集团公司
北京出版社

音乐的力量

马骏 著

北京出版集团公司

北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

音乐的力量 / 马骏著. -- 北京: 北京出版社,
2017. 11

ISBN 978-7-200-13756-9

I. ①音… II. ①马… III. ①儿童教育—音乐教育
IV. ①J60-059

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第323278号

音乐的力量

YINYUE DE LILIANG

马骏 著

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷

*

720毫米×1000毫米 16开本 14印张 110千字

2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

ISBN 978-7-200-13756-9

定价: 48.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

推荐序

人生不设限

马骏是菲蓓尔的创始人，也是一位音乐教育行业的深耕者。

与马骏的相识是在一次儿童教育论坛上，她对音乐教育的挚爱感染了在座的每个人。当时，她没有谈音乐教学本身，没有谈技法，而是谈音乐对儿童身心发展的影响，虽说似乎超出了她的专业领域，但正是这种不设限的大胆设想，让人感受到她对音乐教育的理解出自全然热爱，希望音乐带给孩子自然的滋养，自然的融合，像空气一样飘荡生活的每个角落里，丰润孩子的心灵。

后来的10多年里，我有幸在时间与空间的维度上见证了马骏和她带领的团队的成长、蜕变。在这本书的酝酿过程中，她就告诉我

早已想好书名——《音乐的力量》，很笃定。这个书名代表着她内心的激情，以及她对音乐虔诚般的热爱与感激。

在这本书中，她用平实的文字记录了自己和音乐的不解之缘，记录了女儿音乐学习成长之道，也记录了自己投身儿童音乐教育事业的心路历程。音乐陪伴着她人生的不同角色：母亲，创业者，音乐教育者，带给她灵感，人生的思考，更带给她力量。

从音乐启蒙，到每一步的惊喜辛苦，再到感悟分享，马骏呈现给我们的不仅仅是一个个关于音乐教育的故事，更是充满激情的人生，一种不设限的人生，而所有的这一切，都是她在音乐中找寻到的。

今天，我们的孩子缺少的不是乐器培训，缺少的是音乐教育。

如何让音乐影响孩子的生活？如何让家庭充满音乐的气氛？如何发现孩子的音乐潜能？你会在这本书中读到马骏关于音乐学习“术与道”的阐述。由音乐的激发和滋养所带来的专注力、创造力和持续力，以及聆听力、学习力、沟通力，都会成为孩子一

生的财富。正如书中所写：“音乐能播种下很多也许在当时并不能看见的种子，在孩子今后的人生岁月中慢慢萌芽、开花，释放能量。”

当一个成年人乐意完全打开自己，乐意重拾好奇心，与这个世界相遇，随之而来的便是无限的创造与想象，不设限不局限。

在此送上祝福！

惺梅

《父母必读》杂志主编



菲蓓尔品牌创始人 马骏

自序

／音乐的力量／

女儿3岁那年，我的生活发生了天翻地覆的变化，似乎一切都在与我作对，我无助而失落。世界好像突然间变了颜色，我也成了那个我最不喜欢的自己。

整整4个月，我恍如走过了一生，疲惫而无望，33年来似乎只活了一份幻影，就如上了一辆不知道将去哪里的列车，永远没有停靠的站口，我甚至还想到了死亡。

有一天，女儿让我陪着睡觉，让我唱歌给她听：“妈妈，唱丹顶鹤！”（《一个真实的故事》）“走过那条小河，你可曾听说，有一位女孩儿，她曾经来过……”我轻轻地唱着，“妈妈，那个女孩儿怎么了？”“她死了。”我说。“她为什么会

死呢？”“她为了救生病的丹顶鹤。”“那妈妈会死吗？”“会呀！”女儿软软地依到我的怀里，用黑葡萄般的眼睛看着我，轻轻地说：“我不要妈妈死。”然后紧紧地抱住了我，我也紧紧地搂住了那个小人儿。

我不知道她是否真的感受到了生与死，但我却深深地感受到了她的温度和厚重的托付。那时候，我飘荡的灵魂似乎有了着落，零乱的意识这才苏醒。人生，不就是一次旅行吗，为什么这么患得患失，现在自己迷茫的人生是因为内心失去了方向，走出来、走下去，让自己成为女儿值得依靠的母亲，让自己的生命更精彩！

就这样，34岁那年，我踏上寻觅自己、寻觅生命本真、寻觅我与世界关系的旅程，自此不回头，不放弃，不言败，笑对人生。那首歌、女儿的声音让我宛如凤凰涅槃。

在这本书里，我只想说说我，说说我与音乐，
说说音乐的世界带给我这个不太完美的女人的修
行，也许正因为如此的不完整，更像一面镜子，
映射出作为女人本该有的思考，什么是幸福，什
么是人生，为什么音乐会有如此的力量，让我们
能找到自己，成为最好的女人！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '菲尔' (Fei Xier), with a stylized, flowing script.

菲蓓尔品牌创始人

目录

／ 音乐的力量 ／

第一章 音乐与我

有音乐伴我行

流淌在心里的音乐之河	04
音乐不能装在套子里	07
零压力下爱上音乐	012
有音乐，才叫青春期	015
惨痛的琴梦	019

在音乐里悟人生

音乐打开了灵性之门	025
走上一条不寻常的音乐路	027
音乐给予的掌控感	029
在人生灰暗中乐观前行	032
不能失掉的精神阵容	034
音乐滋养让人生更笃定	037
带上音乐去环球旅行	040

第二章 音乐与育儿

女儿与音乐

听力不寻常的婴儿	046
耳聪的宝宝更通透	049
女儿与钢琴	053
会尖叫的小琴童	056
疯狂地爱上了玩音乐	058
第一次登台表演	060
我为什么让女儿考级	062
我的“音乐教育实验品”	064
“拔刀”相助	067
亲子沟通里的音乐艺术	069
隔代育儿里的音乐智慧	071
青春期历险	075
她出自健康的单亲家庭	077
为学习音乐治疗做好准备	080

音乐里的育儿智慧

音乐教育从父母开始	085
音乐养分是爱，不是技术	086
妈妈的格局决定孩子的格局	087
养育就像交响乐	089
做有色彩的女人	093
不能丢失的好奇心	095
放纵、放弃很容易	097
理性面对 35 岁的纠结	099
独自前行，不失精彩	101

第三章 音乐与孩子

“听见”力

听力的秘密	106
“听见”不对	107
“听见”不同	109
“听见”情趣	110

情商力

从倾听音乐到倾听情绪	114
从与音乐共鸣到与他人共情	115
懂音乐更会表达	116

自控力

在音乐玩耍中学会自控	121
在技术练习中体验自控	122
在音乐创编中掌握自控	124

创造力

音乐与发散性思维	127
音乐教育与流畅性思维	127
学音乐的孩子更独特	129

整合力

“浸入”时期的萌芽	133
音乐创编时全面爆发	133
最终要整合的是生活	134

审美力

音乐滋养中的综合美感	138
音乐审美是灵性之旅	139
音乐审美是包容之源	140
音乐与品行之美	141
音乐教育关键问题 TOP10	142

第四章 音乐与菲蓓尔

屡挫屡战，砥砺前行	152
选择决定了未来	154
挣钱了也不开心	156
“触网”失败	159
遭遇“背叛”	161
放下，再出发！	164
不改初心！	167
音乐教育中的“道”与“术”	169
先知“道”	171
再借“术”	173
做孩子进入音乐世界的点灯人	176
方法好，乐理知识驾轻就熟	178
音乐教育标准和音乐人生	183
音乐标准	185
我的音乐梦想	194
音乐·梦想·我	196
有一种力量叫作情怀	198
留一份少年心情	203

第一章

音乐与我



在我看来，音乐是具有力量的，懂音乐的人是有色彩的。

如果不人为地赋予音乐功利性的部分，它应该是每个人内心自然流淌的东西。所以它会成为一个人独特的标识，让人充满张力和能量。

有音乐伴我行

音乐是一种奇特的语言，它可以轻松地描述这个世界，让人们的心灵，通过音乐的存在与世界连接，产生共鸣，从而去发现和理解世界的规律，乃至理解自我与世界的关系。说到底，这就是音乐的魅力。

从小到大，我都不认为唱歌、跳舞、弹琴是什么特殊的技术，仿佛它是我生命的一部分。

我想大家所谓的音乐素养真的就是浸泡出来的，在音乐艺术实践探索中体验出来的，那是在课堂里学不到的。

很多时候就是这样，本来是一种尝试，一种学习，当被别人灌以一种框框后，就可能从此住到了格子里。