

音乐治疗 MUSIC THERAPY

〔英〕朱丽叶特·阿尔文 著

音乐治疗



高天、黄欣编译 上海音乐出版社

音乐治疗

MUSIC
THERAPY

责任编辑：姚方正

封面设计：周志武

音乐治疗

[英]朱丽叶特·阿尔文著

高天 黄欣 编译

上海音乐出版社出版、发行

(上海绍兴路74号)

新华书店经销 祝桥新华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.25 插页 4 字数 120,000

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数：1—2,500册

ISBN 7-80553-182-X/R·1 定价：3.40元

编 译 者 前 言

音乐治疗学作为一门新兴的边缘学科，是第二次世界大战之后从美国开始兴起的。现在在美国有上百所大学中的音乐学院设有音乐治疗专业，培养音乐治疗的学士、硕士和博士，在很多较大一些的医院也都设有音乐治疗部门。可见这一学科已经受到了社会的重视和欢迎。目前我国在这一方面尽管还几乎是空白，但是已经有很多医学界和音乐界的人士对这一学科发生了浓厚的兴趣，并初步地进行了很多尝试和探索。我们兴奋地看着，音乐治疗学在中国大有蓬勃兴起之势。为促进这一学科在我国早日发展，我们编译了这本书。

《音乐治疗》(Music Therapy)是英国音乐治疗协会主席、大提琴家朱丽叶特·阿尔文(Juliette Alvin)女士所著，在美国纽约出版。该书在美国的音乐治疗界中有一定影响。它不是一本临床实用手册，而是一本介绍音乐治疗学原理的书，因而作者用了较多的篇幅论述音乐治疗学的历史发展和基本理论。该书的目的是为了使读者对音乐治疗学有一个较全面的和正确的了解，而不在于临床应用技术的具体指导。我们也正是有感于国内有很多医学界和音乐界的同志(其中包括一些热心探究音乐治疗学的同志)对这一学科存在有颇多的误会和曲解，所以选择了该书介绍给国内的同仁们。

该书原为十一万字左右。我们在尊重作者原意的前提下，

对一些文字进行了重新组织，删去一些不太必要的内容和重复的段落，对结构也有所压缩和调整，并参考其他有关资料，对内容作了一些必要的补充和说明。考虑到该书内容上的某些不足和国内的实际需要，我们同时还附了几篇编译者自己有关基础理论的研究资料，供读者参考。愿本书的出版能为中国的音乐治疗学的诞生和发展起到一点推动作用。

编译者

1987年春节

于美国路州新奥尔良市

导 言

在人类历史中，我们看到有许许多多的人对于音乐对人类机体的治疗作用进行了长期的、大量的探索研究和实际运用。其中包括哲学家、牧师、医疗工作者、科学家、教育家及音乐家。如果说在历史上主要是医学家和心理学家对音乐治疗这一领域做出了贡献，那么在现代，音乐治疗学家才是这一新兴领域中最难能可贵的人材，他们具有这一特殊领域中所必要的知识，从事研究音乐对人的作用和解除人类疾病的崇高事业。

“音乐治疗”这一名词，曾引起了一些人们的盲目热情，也产生了不少不无道理的怀疑。在寄予过分的希望和持完全不信任的态度这两种截然矛盾的观念中孕育着一种客观的、有说服力的理论，促成了本书的编写。我们终于看到，音乐治疗是一门合理的学科，它与艺术、物理、生理以及人类的情绪有着极为密切的联系。它给音乐增加了一个新的范畴。

音乐治疗是以包括人体、大脑、精神和情绪在内、被称为“音乐的人”（The humanity of music）为基础的，它作用于人类的先天人格、教育、社会及其文化环境。这一学科范围之大，可用一句名言来表达：“我是人，我了解人的一切。”

音乐是在整个人类历史时期和一切社会中，人类取得的最伟大的成就之一。它是在人类迫切地要求与微观世界和宏观世界取得联系的过程中诞生的。音乐能激发人类的情绪和欲望，

能打开通向美的大门，使情绪得到渲泄的机会。音乐作为文化和社会环境中的一部分，帮助人们为其赖以生存的社会取得联系。在这里，音乐实际上起到了一种催化剂的作用。

音乐治疗是在一系列学科的边缘上产生的一个特殊领域。音乐治疗使用音乐对那些诸如生理缺陷、精神紊乱或情绪紊乱的患者进行治疗、调节、教育和训练的控制运用。我们正是以这一定义为出发点来从事我们的研究的。既然音乐的作用不在于音乐本身，那么治疗的价值就没有必要取决于音乐的艺术形式，也与音乐的艺术价值标准无关。音乐治疗的效应首先在于声音对人的影响，而音乐对人体的医疗作用或某种有害作用将会在历史的发展中得到充分的证明。音乐在任何时候都会产生出众多而复杂的关系、即社会与作曲家、作曲家与音乐、音乐与听众、听众与社会的复杂关系，而这些关系就是构成音乐治疗的基础。

我们有必要首先阐明关于音乐形式方面的若干问题并追溯其根源，这样才能在人类现有的基本水平高度上来理解我们为什么和怎样把音乐作为治疗意义上的动力因素而加以运用的。音乐对于现代人来讲是由多种因素组成的综合性产物，是处于一种永远变化而又暂时的相互联系的状态。每一音乐中的因素都是构成音乐的声音实体(substance)的一种特征。每一种音乐的声音实体通常只是部分人的认知世界，人们总是根据自己的人种和文明状态对这一实体作出解释和运用。

在本书关于历史的概述中，我们仅引用了日前与西方音乐发展有关的资料。西方音乐几乎没有受到东方音乐的影响，因为东方音乐是以完全不同的音乐价值体系和哲学为基础的。

我们引证了一些历史记载的病历，从而证明音乐有助于解除和治疗疾病。音乐的治疗作用存在于人的本身逐渐发展变化的过程中，分析这个过程是饶有兴趣的。

目 录

历史的回顾

- 一、音乐的起源与早期应用 3
声音在宇宙中的起源(3)。声音与巫术(5)。音乐、巫术与宗教(6)。音乐的生物起源(9)。乐器(11)。人声(12)。
- 二、音乐在医疗中的作用 13
音乐在巫术治疗中的作用(14)。巫师与病人的关系(16)。音乐在宗教性治疗中的作用(19)。音乐在医学治疗中的作用(22)。音乐治疗家(33)。

音乐治疗的现代应用

- 三、音乐的成份 37
音频(38)。力度(38)。音色(39)。音程(40)。时值和节奏(41)。
- 四、音乐的生理与心理效应 44
个体对音乐的心理反应(47)。集体对音乐的心

理反应(55)。音乐的物理反应(57)。	
五、音乐治疗的实践	60
关于舞蹈病(60)。音乐与心理健康(61)。医学、心理学及音乐新潮流的影响(64)。	
六、音乐治疗的方式	68
音乐在治疗生理疾病中的应用(69)。音乐在治疗心理疾病中的应用(74)。	
七、现状与未来趋势	95
注释	97

附 录

一、音乐情绪的生理及心理机制	107
情绪与音乐情绪(108)。音乐情绪与音乐本质(112)。音乐情绪的生理机制(118)。音乐情绪与认知(127)。	
二、关于音乐情绪反应实验方法的综述	134
三、音乐的心身反应(实验报告)	145
四、音乐对于疼痛的缓解作用(实验报告)	156

历史的回顾

一、音乐的起源与早期应用

声音在宇宙中的起源

包括宗教在内的很多学说都认为，声音是宇宙间的一种基本的自然要素，因而给予它以极大的关注。在圣经《新约·约翰福音》第一章就写到：“宇宙被造以前，语言(Word)已经存在，语言与上帝同在，语言就是上帝。”*

关于宇宙的形成，有许多传说，其中为数最多的便是关于所谓宇宙的起源是产生于声音。埃及人确信，神不是用思想和行为，而是用声音创造了世界。神的嘴里发出的声音产生出另外四个天使，他们赋有相同的权力，并创造了人类，整顿了世界。^①

马里尤斯·施耐德(Marius Shreider)根据帕斯安(Persian)和辛都(Hindu)的宇宙起源学说中，关于宇宙是由传声的物质所创造的理论进一步指出：

“世界可能是由最初的声音产生的，这种最初的声音来自原始时代的阴间。声音变成光，光的一部分慢慢变成物质。但是

* 在《圣经》中“Word”是指上帝的意志，其中包括上帝的思想和语言，在汉译本中译为“道”。但作者引用之意侧重Word之中的语言含意。因为圣经记载：“上帝说要有光，于是就有了光……”，故在此改译为“语言”，以利于读者理解。——编译者

这种物质永远不能绝对完整，因为每一个被产生出来的物质都多少保留着一些能发出声响的因素。”^②

早先的巴比伦人和古希腊人都通过把声音的振动频率的数学与星占学相结合而产生的数学概念，把声音与宇宙联系起来。著名的毕达哥拉斯学派的哲学家们就把音乐中的音阶构成设想为宇宙中特有的结构形式。^③他们还认为，虽然声音作为宇宙间的自然基本因素而存在，但是对真正的音乐，人用耳朵是听不见的，这就是由于天体的运动而产生的听不见的声音。他们称之为“星球的和声”，而音乐的和声只不过是星球的和声的一种在听觉范围内的反映而已。毕达哥拉斯的这种理论对于近现代音乐美学，特别是实验音乐美学的发展产生了巨大的影响。

一些不同的宗教信仰都认为，太空之声，人用耳朵是听不到的。很多人相信，来自神圣的天堂的音乐只有圣人才能够听到和理解。例如拜占庭音乐家们所学习的是“宗教曲调的典范，那种颂扬神的音乐人们用耳朵是听不见的，它是通过鼓舞人心的赞美诗来传给人间的”。^④宗教认为声音与宇宙的神秘关系存在于理念和抽象的推理之中。这些认识无疑是神秘莫测和缺乏科学依据的。对于那些大谈所谓“特有的宇宙逻辑”^⑤的学者们来说，他们的数学概念无疑具有某种感情色彩。

但是我们不应忘记，现代派作曲家的先驱们正是以数学组合的方式为基础而进行他们的音乐创作的，例如电子音乐中复杂的数学运算所创造出的奇妙音乐。我们可以设想，如果数学组合的客观性功能可以起到某种治疗作用，那么我们便将进入一个崭新的音乐天地。也许有一天我们可以在这一新的领域里发现这种治疗因素。实际上，电子音乐已经给治疗学家开辟了一个新的领域，因为它能够使外部的客观世界与人的情感取得联系。

声音与巫术

原始人用巫术解释自然现象，认为声音是超自然的起源。爱因斯坦说：“由于原始人对声音不理解，因而认为声音是神秘的、不可思议的东西。”^⑥我们认为，对原始人来说，声音是从精神的彼岸世界中表达出的某种情绪、预兆或要求，这是与无形的但永远存在的超自然的世界取得联系的一种手段。在世界许多地区都可以观察到这一现象。根据玛格丽特·米德 (Margaret Mead) 的观点，新几内亚原始部落的人们相信神圣之声是通过长笛、手鼓和号角传到人的耳朵里的。^⑦

饶有兴趣的是，现代的音乐治疗过程导致了发现人本身就是一种特殊的声音。而关于这一点，马里尤斯·施耐德告诉我们，早在人类文明的图腾时代，人们就普遍认为世界上的每一位神灵都具有他(她)各自特有的声音。^⑧例如祖先图腾的生命似乎具有一种传声的性质，而且对一定的声音有所反应。对图腾所特有的声音进行模仿和模拟能使人把自己与神秘的祖先结合起来，并通过这种结合来维持自己的生存，否则就必将灭亡。

祖先图腾并不是唯一具有这种生命力与其特有声音结合的神秘统一体。原始人通常认为，每一个活人或死人都有其各自神秘的声音或音调，并且各自都对这种声音有反应，因此巫术可以对人体施加强大的影响。但是这种神秘的声音并不容易被发现。在一些巫术的医疗性仪式上，巫术师想方设法发现能对病人引起反应的声音或音调。这些声音和音调一旦与病人联系起来，便可增添病人战胜疾病和驱走病魔的力量。每个人都具有其特殊的声音，这一现象至今仍可观察到，例如一些精神病患者往往下意识地发出一种特有的神秘的声音，这也许能证实这种旧

观点：每个人都对他一出生就具有的内在的、本能的声音有反应。

原始人用人声或乐器模仿自己听到的声音，实际上是在周围环境中发现自我的存在。马·施耐德认为：“人声模仿是人参与无形世界的最高形式。”^⑩他指出这不仅限于个人，而且也是群体的一种体验。他叙述了土著人怎样在这种群体的体验中举行一种自然的“音乐会”。每一个参加者分别模仿一种自然声音，如风、雨、浪、动物等等，其效果十分令人惊奇和满意。^⑪我们还注意到，现在的某些音乐教育方法就是努力恢复这种原始的风俗习惯。模仿声音作为一种获得超越原始能力的手段，是与古代巫术的原则联系在一起的，即：“使行为与环境协调一致”（like acts on like），这同样是应用于现代音乐治疗的一种原则。

我们设想，对自然声音的模仿日趋形成一种固定的形式，逐渐地形成了音乐，从而成为一种特殊的表达方式，并且随着各种不同的文明与文化得以发展和提高，形成今天世界上各种不同的音乐文化。

音乐、巫术与宗教

再现和模仿是两个过程，人类在这个过程中学习、发展和创造。一旦声音成为一种语言形式或音乐形式，人们便开始应用它们。我们可以观察到婴儿成长的过程，第一步首先是感觉和理解声音。很可能在我们的祖先那里，语言和音乐的形成过程也是如此，只不过更加漫长而已。

有组织的声音含有意义并且需要表达出来，于是声音就成为了一种象征，表达人的感情和思想。但这时候仍然没有完全

失去其神秘的色彩。人们创造了音乐，却仍然认为音乐具有超自然的奇特起源，而不是为人所创造。康姆巴里尤 (combarieu) 论述道：

在文明世界中，音乐被认为是一种神圣的来源，人们普遍不是把它视为人的创造物，而是由某个超自然物所创造的。它与文学和绘画的历史没有任何相同之处。人所奉献给音乐的便是奉献给上帝的。^⑩

根据他的观点，巫歌的应用是人类历史上最古老的方式之一，而且在人类文明史上占有特殊重要的地位。^⑪

正是由于音乐起源于这种难以捉摸的、非物质的自然声音，使得它就容易与超自然的无形的世界联系起来。也许很多人已经感觉到当他亲自运用音乐的时候，可以亲身体验到某种来源于“神”的奇妙的性质。雅克·查理 (Jacques Chailley) 曾指出：“音乐可能是人能够听到神圣的精华的唯一分子……音乐使人能够发现自己与上帝同在……上帝对凡人发言，而凡人则通过音乐向上帝倾诉”。^⑫即使人类思想，宗教和社会在历史发展过程中有很大变迁，但一定的信仰和观念却仍不会有重大改变。至今仍然有许多人认为，音乐具有神圣的性质。尽管“音乐来自神”已经成为一种旧观念，但是一些描绘以比喻的手法使旧观念不断出现。赫克托·乔迈特 (Hecton Chomet) 在他的著作中把音乐视为“神灵之物”。^⑬最近，一位音乐评论家把一首男、女高音的非宗教歌曲描述为“魔术”，他写道，歌唱家的演唱如同“神灵的直接启示”。^⑭十八世纪著名音乐家塔梯尼 (Tartini) 告诉人们，他的世界著名的小提琴奏鸣曲《魔鬼的颤音》是在梦中受到魔鬼的启示创作而成；十九世纪世界著名小提琴家帕加尼尼 (Paganini) 以他独特的表演和演奏方式使他的听众陶醉入迷，他那令人迷惑不解的技术甚至使有些人怀疑他可能长有魔

鬼的爪指。

在人类的认识史中，音乐被视为神给予人的一种惠赐，它能给人带来幸福和健康。但同时人们也相信，音乐能为魔鬼所利用，能诱惑人的精神和毁灭人的肉体。我们在基督时期之前的传说中发现了关于海妖以其美妙的歌声诱惑途经的海员，使航船触礁毁灭的记载。有关穿杂色服装的吹笛人的传说也是闻名于欧洲的。传说在一个鼠害成灾的小城镇，来了一位古怪的人，他用长笛吹奏了一段无可抗拒的曲调，于是四处的老鼠都纷纷出洞，随着他走进一条河里被淹死。但是忘恩负义的市民们不但不感谢他、反而恩将仇报。于是他又吹起了长笛，曲调更加动听迷人。城镇的孩子们被这音乐所深深吸引，纷纷跟着他向河里走去，一同消失在水里……。

早期的基督教深深知道，音乐既可成为一种神圣、高尚的享受，使人的灵魂得到净化，也可以成为一种罪恶，使人堕落和犯罪。因此从哥利戈里一世时代开始，就对于宗教音乐进行严格的控制，不遗余力地清除那些来自非宗教的、罪恶的音乐的影响。

尽管以上关于音乐的神秘作用的观念都是非科学的，但是对于一位从事音乐治疗学研究的人来说，仅仅把它们视为一派无稽之谈就大错特错了。我们应该看到，在人类的文明史中，音乐占有何等重要的地位，人类又是何等地重视音乐在人的精神世界和实际生活中的作用，尽管对音乐的这种作用进行了各种神秘的描述和解释。人们无论是出于善或出于恶，都把音乐看作与无形世界取得联系的一种手段，它的神秘的和超自然的特性使音乐具有治疗或有害的作用，使人的情绪精神化，唤起人的本能的要求。