

浅谈音乐治疗及其应用

陈 蕾

(西南大学 音乐学院,重庆市 400715)

摘 要:音乐治疗是一个新兴的边缘学科,具有良好的治疗效果。音乐治疗主要通过物理作用、心理作用、生理作用三个方面实现其独特的治疗功能,在临床上的应用日益广泛。但也要注意,音乐治疗有其独特的功能,因而不可滥用、乱用。目前,高校的音乐治疗还处于萌芽阶段,有必要进一步开展。

关键词:音乐治疗;临床实践;功能;应用;心理治疗

中图分类号:J60-05 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2010)03-0207-02

美国音乐治疗协会主席 Dr. Bruscia 在 1989 年将音乐治疗定义为:一个系统参与的过程,在这一过程中音乐治疗师运用各种音乐体验和与治疗师与病人建立起来的关系来帮助病人达到健康的目的,这种医患关系是促进病情改善的基本动力。

音乐治疗是集医学、心理学、音乐美学、物理生物学、特殊教育学为一体,跨越多种学科的一个边缘科学,也是一个既古老又年轻的科学。《黄帝内经》和《乐记》就已论述了古人用音乐治疗疾病,并提出“五音对五脏”、“乐与人和”等重要思想。明朝名医秦景明每次出诊都带上乐手,一面让乐手为患者演唱,一面号脉,由于病人在优美动听的音乐中获得享受,心情自然好,再服下名医的药,很快康复。他这种独特的“以戏辅药”的治疗方法,一时传为佳话。将音乐治疗作为一门学科的系统发展始于 1950 年代。临床医生们发现,让高血压病人听抒情的小提琴乐曲,可使血压降低 1.33 至 2.67 千帕;房颤的患者听旋律缓慢的协奏曲,能减慢快速的心室率;临产妇女听优美悦耳的音乐,可以分散分娩时的注意力,减少疼痛;音乐治疗甚至能提高化疗患者的生活质量^[1]。近 10 年来,还出现了所谓的“莫扎特效应”——认为听莫扎特的音乐能够提高人的智商,改善人体机能和空间感知能力。

为何音乐有如此好的治疗效果? 音乐通过以下三方面实现其独特的治疗作用:(1)物理作用:人的脑电活动、心脏搏动、肺的舒缩、胃肠的蠕动以及自主神经的活动,都有一定节律,构成这些脏器的基本单位——细胞,时刻都在做一种叫“微震”的微小震动。当体内自主节律处于异常状态时,“微震”紊乱,便会产生不适,因此,选择节奏与人体细胞的“微振”节拍一致的音乐,两者发生共振,体内微振加强,使人体各脏器活动恢复协调,有益于康复。

例如对功能性头痛,音乐电疗仪不仅具有止痛的效果,还能改善脑组织微循环,调节大脑的神内分泌功能。根本原理就是利用音乐电流的物理按摩作用,使脑血管有节律地收缩和舒张,从而缓解疼痛,改善大脑的血流动力。(2)心理作用:音乐能极大地影响人的情绪活动,从音乐作品中人们可获得或轻松欢快、或激动昂扬、或悲伤哀愁等基本情绪体验。节奏鲜明的音乐能让人精神振奋、热血沸腾,旋律悠扬的乐曲能使人安静、放松。与传统的心理治疗不同,音乐治疗强调“情绪决定认知”,通过影响听音乐者的情绪而改变对事物的认识。常见的例子就是当人心情舒畅时,听到鸟儿的叫声会认为鸟儿是在为其伴奏;而情绪低落时,同样的鸟叫则被认为是对自己的嘲讽。因此,只要情绪改变了,对事物的认识就会随之发生变化。Combarieu 认为,音乐在任何时候都对情绪有或兴奋或松弛的作用,这些作用不是激发各种病理状态,就是趋向治愈某种紊乱,稳定情绪,促使其恢复正常。从心理层面来讲,音乐对人的影响力包括情感的诱导、意志的培养和道德品质的铸造等^[2]。音乐营造了各式各样丰富的情感意境,在欣赏音乐的过程中,内心压抑的情绪得以宣泄,继之带来良好的心理状态,从而起到保健治病的作用。(3)生理作用:音乐作用于双侧大脑半球,但以右半球的活动占优势。那些旋律优美动听、节奏轻快明朗的音乐,经感觉通路传入大脑后,作用于大脑边缘系统和脑干网状系统,通过神经调节及体液调节,促进某些神经递质的分泌、转化,起到调整机体稳态、恢复生理平衡的作用,从而有利于增强机体免疫力。研究发现,人在听舒缓静谧的音乐时,心率减慢,肌肉放松,激活副交感神经系统,抑制交感神经系统分泌,肾上腺素明显下降,内啡肽含量上升。内啡肽是一种类似于吗啡的物质,能让人产

生欣快感,并能降低疼痛感。

由于音乐具有独到的治疗作用,音乐治疗在临床上的应用日益广泛。对创伤性骨折患者,采用音乐疗法与传统疗法相结合,能减少止痛药、镇静安眠药的应用,促进骨痂生长,降低感染率,促进受伤肢体的恢复,缩短住院时间,减少病人痛苦;失眠患者在听节奏平稳、速度较慢、力度较弱的音乐后能较为顺利地进入睡眠状态;而对软组织损伤或疼痛的病人,应当使用旋律活泼、节奏紧凑、力度较强的乐曲,这些乐曲在促进损伤修复的同时也有预防肌肉萎缩的作用。音乐还能改善晚期多发性硬化病(MS)病人的呼吸肌肌力。对等待手术、正在手术以及术后患者,音乐都能有效减轻其焦虑。Cunningham 等人也发现,术后苏醒期内接受 10 分钟的音乐治疗,患者疼痛感可显著下降,苏醒期至第 1 次需要止痛剂时间显著延长,推测这可能与音乐使内啡肽含量升高有关^[3]。不仅是对患者,在国内一些综合性大医院,都会在下午的手术中为主刀医师播放旋律激昂的音乐,以振奋精神。在心理治疗方面,音乐有助于发掘个人情感,促使求助者心境与情绪状态向积极方向改变,帮助他们拥有对生活的自我控制感,缓解人际冲突,在家庭内部和同伴之间重新建立起良好关系。与一般人的想象不同,音乐治疗师通常大量使用抑郁、悲伤、痛苦的音乐来激发求助者的负面情绪体验,帮助求助者尽可能地发泄消极情绪。当这些负面、消极的情绪发泄到尽头时,内心就会生出积极的力量。此时,音乐治疗师就开始循序渐进地使用乐观积极的音乐,以支持和强化求助者内心涌现的积极情绪力量,最终帮助求助者摆脱痛苦的心境。

音乐治疗能带来的好处如此之多,但并不代表就能随心所欲乱用、滥用,有些人如患有音乐易感性癫痫、声音高度敏感症的患者,音乐会诱使癫痫发作或产生头痛,对这些特殊人群,音乐疗法是绝对禁止的。不同种类音乐的使用场合和针对人群也不尽相同。对高血压、冠心病患者,节奏变化巨大有如天崩地裂式的摇滚乐会诱使交感神经兴奋,血压骤升,冠脉缺血;对抑郁症患者,悲伤低沉的肖邦降 B 小调奏鸣曲之送殡曲只能更增伤感凄凉。对胎儿发育大有裨益的胎教音乐,在使用时也需要注意音量的大小和类型,挑选舒缓优美、轻松明快的轻音乐,音量控制在 75 分贝左右,否则不但无益,反而会增加先天性耳聋的发病率。不同的心境和状态,给予不同的音乐旋律:失眠时,门德尔松轻柔安详的《仲夏夜之梦》有助于引人入睡;疲惫时,旋律柔美活泼、明朗清新的大提琴协奏曲《四季》中的“春”能帮助消除疲劳;心绪不宁时,轻盈明快、酣畅安详的贝多芬的奏鸣曲《月光》第一乐章及勃拉姆斯的《摇篮曲》是不错的选择。音乐处方的开具应根据不同疾病类型、病情程度,结合患者的年龄、文化背景、兴趣爱好、欣赏水平等确定,即对症下药“乐”。如对情绪兴奋、易激动的精神分裂症青春型和情感性精神病的躁狂症患者,给予节奏舒缓、委婉缠绵的二胡乐曲,能

使其情绪平复,达到控制兴奋的目的。对有情感障碍的儿童,由于通常伴有广泛焦虑,语言能力落后,故对音乐的挑选应强调艺术形式,减少对语言的要求,甚至能在治疗中加入儿童喜爱的玩具、游戏等。

在高校中开展音乐治疗是否必要而且迫切呢?答案是肯定的。早在 1944 年和 1946 年,美国密西根州立大学和肯萨斯大学就先后开设了音乐治疗课程,训练专业音乐治疗师。1989 年中国音乐治疗协会成立以来,我国音乐治疗学逐渐步入正轨,多家医院尤其是精神病医院开展了音乐治疗,不少高校也开设了音乐治疗课程,但在高校中,音乐治疗大多作为心理治疗的辅助手段。随着独生子女特殊的心理问题日渐突出,给传统教育带来不少挑战。首先,“独一代”的生理发展与心理发展不同步,心理年龄滞后于生理年龄,造成了严重的内心冲突,集中表现为理想与现实、情感与理智、独立与依赖的冲突等。其次,长期以自我为中心,使他们难以客观地认清自己在社会中的地位和作用,在与他人的交往中,往往表现得过于敏感或处理不当。人际交往困难,一些人需要服用安眠药,甚至发展为抑郁症,严重者还出现了自杀倾向。面对这些问题,仅靠理论性的心理健康讲座和针对小众的心理咨询是不够的,音乐治疗的优势就在此显现出来了。首先,音乐是大学生们喜闻乐见的艺术形式,音乐文化是高校校园文化的重要组成部分,在高校开展音乐治疗可行性大、受众面广,具有极强的普惠作用。其次,大学生对音乐具有独特的感受能力,音乐治疗以感性体验带动理性认识,通过改善情绪达到改善认知的形式,比起一般心理治疗先改变认知进而影响情绪和观念的方式,更易被大学生接受,并且在帮助独生子女满足自我实现的需要和精神需要方面有积极作用。再次,音乐治疗更加强互动,可以是一对一的,也可以是团体式的由集体共同参与的活动,这种共同的参与过程会有助于建立一个良好的亲密合作关系。如针对人际交往困难、社交恐惧症等的治疗,可以采用组建合唱团的方式,有意识训练队员的协作意识、集体意识,在合唱训练中体验个体与群体的关系,充分认识群体与个体的不同意义,学习与他人合作相处的能力和技巧,并把这种能力技巧和认识导入到生活中,认识自己,认识他人,进而认识社会,解决个体与集体之间的矛盾。

综上所述,音乐治疗作为一门既古老又年轻的学科,应用前景非常广阔,广大音乐治疗研究者尚需对其进行更深层次的探索,将音乐治疗渗透到临床实践、心理治疗以及生活的方方面面。

参考文献:

- [1] 谢忠,黄刚,银正明,等. 音乐治疗加放松内心意象法对癌症化疗病人生活质量的影响[J]. 中国心理卫生杂志,2001,15(3):176-178.
- [2] 范欣升. 传统音乐疗法[M]. 南京:东南大学出版社,1994:42.
- [3] Cunningham M F. The music and pain perception[J]. Aorn

