

音景研究中的“声音道德主义”与音害治疗

蔡政忠¹ 张玉胤² 林嗣豪¹ 曾致煌³

严诗晨⁴ 吴玉斌⁵ 曾 辉⁶ 李佳琪⁷ 何 维⁸

1. 莆田学院医疗健康产业管理系，莆田；
2. 莆田学院音乐学院，莆田；
3. 莆田学院机电与信息工程学院，莆田；
4. 新奥尔良大学商学院，路易斯安那；
5. 上海巨晴摩雅水疗设备有限公司（台资），浦东；
6. 首尔市立大学社会福祉学系，首尔；
7. 摩诃朱拉隆功大学人类学系，曼谷；
8. 国父大学教育学院，马尼拉

摘 要 | 本文从生态声景学之父 R. Murray Schafer 提出的“声音地景”概念结合美国社会学家 C. Wright Mills 所提出的“社会学想象力”旨在将每个人的处境关联到社会公共议题进行深挖探究的整个过程。在我们共同居住的公共空间里，一般人视为理所当然的事，例如城市街头的机动车喇叭声、生活住宅空间的白噪声，当生活陷落在“有人就有事，人多话就多”的怪圈逻辑下，城市高低分贝不同声响反而是带给人们健康的“隐形杀手”。文章从公共空间的“声音道德主义”让我们检视众人所处的公共环境友不友善、居住条件适不适合居住，人们是否忽略习以为常的噪声环境，却在发达国家成了相当被民众所重视的环境宜居基本条件与居住整体感受，正如 R. Murray Schafer 曾说“我们的耳朵没有塞子，注定会一直听着，但这并不表示，我们有一双开放的耳朵”。课题组在文末从精神心理层面，尝试从过去三年来所追踪的 10 例被确诊为“声音恐惧症”（Misophonia）患者，进行音害治疗过程与临床经验进行分享。

关键词 | 音景研究；声音道德主义；音害治疗；僻静；声音恐惧症

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 音景的定义

音景（Sound Scape）依照字面意思是指声音加上景观、风景的合成字，谢弗（Schafer）提出音景不

基金项目：闽台妈祖文化创意产业合作研究，2020 年度福建省社会科学基金（编号：2020JDZ508）。

通讯作者：张玉胤，莆田学院音乐学院副教授，硕士生导师，台湾艺术大学表演艺术博士，研究方向：音乐跨领域及跨文化研究，表演艺术剧场创新与研究。

文章引用：蔡政忠，张玉胤，林嗣豪，等：音景研究中的“声音道德主义”与音害治疗 [J]. 中国心理学前沿，2022，4（1）：1-16.
<https://doi.org/10.35534/pc.0401001>

只包括人工音与自然音,更进一步地包括“历史的记忆”,台湾清华大学王俊秀教授将音景指出了另一层含意,它涵盖了记忆音、意象音、文化音、社会音。而笔者认为,音景若从神经心理学的听觉记忆角度则可以细分为:对昔日环境声音的感受性记忆,精神心理侧重的潜意识声音,自身在音域环境中的境遇状态与感受,集体潜意识的触动与声音行为的通俗意义表达,以及区域性民众素质与公共道德水平的现阶段声音行为表现等。其中,声和音的区别细分如下:

(1) 性质不同

只要是发出响声的都是声;音是按照一定振幅频率发出来的。

(2) 含义不同

声一般指的是声音响度;音一般指声音的特色。

(3) 产生不同

声产生于发音器官的启动之时,可以在发音器官启动的时候听到它;音产生于发音器官的闭合之时,可以在发音器官闭合的时候“感觉”或“感受”到它,在中国有句成语“弦外之音”就是指这含意,耳朵接收到声音,传输到颞叶及脑神经中枢,因声音所带来的情绪感觉和认知理解是噪声与乐音的差别。

(4) 性质不同

一般来说只要发出响声都可以算是声;而音要有一定的振幅频率,才可以发出来,因此也代表音乐。

相对于音景之外还有所谓的“音响研究”,音响与音景的差别在于音响是“重音轻景”,音景则是“以景领音”,也就是什么地方该出现什么样子的声音,比较讲究注重适宜性与协调感,音景的观察较能融入整体的社会发展脉络、观察民众发出声音的行为动机,以及检视公共空间视角下自我与他我之间的现代化道德文明诊断指标。

从上述几位学者对音景的定义与分类,音景所探讨的不只是简单的声音与风景的呈现,而是必须了解声音出现在某地点的环境文化意象、历史过去的故事,再从人物、事件、时间、空间、行为活动的各个层面去深入探讨,此外,从声音呈现的本质又分别代表何种意义,则可以从上述定义的声标、传递哪些信息、基调或主音来逐次分析。综上所述,音景是个富有感性情感的研究讨论,具有五感内容的认知研究,从现当代人类与社会走向文明进阶的发展脉络是一项非常重要的议题。

2 音景与音响研究

音景研究与音响研究(Acoustic Research)的相异之处是音响研究的主轴在于声音测量,而音景研究则侧重在声标(Sound Mark)、传递信息(Signal)、基调或主音(Keynote)这三个维度。制定这项区分维度是基于城市社会学家 C. Tilly 在 1974 年提出的“城市发展三角区位理论”(Ecological Triangle)该理论指人、空间、活动,可以用来分析都市整体的社会结构。在此概念的基础之上,谢弗于 1978 年提出“音景三角理论”(Sound Scape Triangle)该理论指出,包括声标(Sound Mark)、传递信息(Signal)、基调或主音(Keynote)是音景判定的三大维度。其中,声标(Sound Mark)名词来自地标(Landmark)是指会被人所连结或联想的独特声音产生的来源,如教堂钟声、上下课铃声等。传达信息(Signal)是引人注意并有被有大脑精神意识与听力觉察到的“前景音”(Foreground Sound),这是有别于“背景音”来进行区分,因此有特别意义的“前景音”往往被组织成音码并附带传送出某种讯息。而基调或主

音 (Keynote) 则突显出一串声音中的代表音, 虽然基调不必然会被有意识的听觉所特别注意, 但它却已经概括这段声音的摘要或浓缩成这一串声音的基本特色。另外, 因声音带给人们各种“因人制宜”的不同触动与感受, 进而引起不一样的情绪心理与行为反应, 这已经是音景研究走向后期, 准备跨学科进入微观层面的声音认知心理分析, 中观层面的音景人类学田野调查, 以及宏观层面的人类行为与城市音景环境、非物质文化遗产保护的政策面研究等三大分水岭。

3 音景研究与“声音道德主义”

音景研究由音响研究 (Acoustic Study) 延伸而出, 并着重于社会文化面, 谢弗将音景视为环境的音乐 (The Music of the Environment) 与环境的噪音, 因此将音乐的特性溶入音景, 并特别强调合奏 (Orchestration) 的效果。在谢弗基础之上, 笔者认为将音景的意象音与文化音界定为适合环境的声音与不适合环境的噪音两类, 将声景的特性融入环境, 并且特别强调是否存在违和感或违背美学基本规范的声音效果。拉斯克 (Laske) 由音景谱 (Sonography) 出发, 发展出“音景谱认知能” (Sonological Competence) 的概念, 或可称为“音智商”, 笔者结合前述环境的声音与认知心理学的概念, 对音景的重视、维护与保持, 就如同环境保护是一样的道理, 人在环境当中的音景行为可以进而评判是出否具备在此环境中的生活资格与条件素质, 或因“音景破坏者 (周处现象)” 的出现造成周遭人员出现“适应综合症”, 并借此理论来推论不同国家、社会、经济、文化、公共道德也会有不同的“音智商”与“对音景道德价值观”的评判。笔者也尝试提出“音景生态危机”, 这就如同谢弗倡议的“音象征主义” (Sound Symbolism) 理论刍议类似, 主张不同的时空背景下所出现或消失的音景, 有必要探讨其象征意义, 例如工业化、城市化、人类出现之后, 许多机械音、车辆噪声、密集型建筑大量白噪声, 谢弗举教堂大量减少为例, 昔日钟声代表着“神圣音”的消失, 转化成工业噪音的象征意义, 谢弗“音帝国主义” (Sound Imperialism) 的提出, 说明各种城市同质性的高噪音、白噪音产品, 例如飞机、船舶、车辆、3C 产品等声音充斥于全球各角落, 让人类与地球物种永无宁日。笔者借此再延伸出“声音欺凌主义”来支持谢弗“音帝国主义”的观点, 当一个原本属于幽静的未开发国家, 随着工业发展巨轮碾压各国, 未开发区出现了许多原本就不存在的声音, 城市化与工商业发展让原本未开发、无人类污染的大自然环境, 重新被视为珍贵无比的稀有财, 例如背山面海型生态住宅, 已成为富人区精致生活的典范, 但这在未被人类开发破坏之前, 则是唾手可得、人人皆可享受的自然环境。随着未开发国家环境破坏逐步加深, 所谓“现代化进程”开始步入开发中国家, 人类对发出有意义、无意义声音的控制权落在每个人手里, 加上在人口住宅密集区域, 一旦在硬体条件上出现质量问题、房屋质量差、隔音不佳, 动线错误、区位不良, 以及对发出声音的对象、时机、场所、环境不当, 就很容易造成“声音公害”, 在发达国家曾出现“音景地狱”一词, 是指少数人在不恰当时间、地点做着打扰众人宁静的事, 而成为一种噪音公害, 这种虽然不构成违法犯罪, 但自私、不替他人着想的行为已经违反公共道德与秩序规则。又指在充满噪声、白噪的环境, 起因于少数人群不注重公德的生活素质与不良行为习惯, 把放任、无序当个性, 将任性、不顾虑他人感受、恣意妄为当成自由的不文明行径影响旁人受到打扰、分心、分神与惊吓。笔者认为音景研究走向后期, 势必会把“声音道德主义”与城市音景环境视作人类社会走向文明与否的核心评判指标。

4 声学中的声音传输与环境噪声标准

(1) 频率

单位时间内完成周期性变化的次数，也是描述周期运动频繁程度的量，常用符号 f 或 ν 表示，单位为秒分之一，符号为 s^{-1} 。

(2) 波长

波在一个振动周期内传播的距离。也就是沿着波的传播方向，相邻两个振动位相差 2π 的点之间的距离。

(3) 周期

运动物体经过一定时间后又重复回到原来的位置的时间。

(4) 声速

又名音速，是介质中微弱压强扰动的传播速度，其大小因媒质的性质和状态而异。空气中的声速在 1 个标准大气压和 15°C 的条件下约为 340 m/s 。

(5) 相关计算公式

频率 = $1/\text{周期}$ 。

声速 = $(331 + 0.6 \cdot T)\text{ m/s}$ (其中 T 是空气的温度，单位为 $^{\circ}\text{C}$)。

波长 = 周期 \times 波速 = 波速 / 频率 (在声波中，波速就指声速)。

(6) 环境噪声标准

为保护人群健康和生存环境，应以保护人的听力、睡眠休息、交谈思考为依据，环境噪声基本标准是环境噪声标准的基本依据。较强的噪声对人的生理与心理会产生不良影响。在日常工作和生活环境中，噪声主要造成听力损失，干扰谈话、思考、休息和睡眠。各国大都参照国际标准化组织 (ISO) 推荐的基数 (例如睡眠 30 分贝)，根据 ISO 的调查，在噪声级 85 分贝和 90 分贝的环境中工作 30 年，耳聋的可能性分别为 8% 和 18%。在噪声级 70 分贝的环境中，谈话就感到困难。对工厂周围居民的调查结果认为，干扰睡眠、休息的噪声级阈值，白天为 50 分贝，夜间为 45 分贝。美国环境保护局 (EPA) 1975 年提出了保护健康和安宁的噪声标准。

中国现行的国家标准为《声环境质量标准》(GB 3096-2008) 和《社会生活环境噪声》(GB 22337-2008) 两大标准。其中，《声环境质量标准》规定了五类声环境功能区的环境噪声限值及测量方法，适用于声环境质量评价与管理；而《社会生活环境噪声》规定了营业性文化场所和商业经营活动中可能产生环境噪声污染的设备、设施边界噪声排放限值和测量方法，适用于其产生噪声的管理、评价和控制。根据监测对象和目的，可选择以下三种测点条件 (指传声器所置位置) 进行环境噪声的测量：

①一般户外：距离任何反射物 (地面除外) 至少 3.5 m 外测量，距地面高度 1.2 m 以上。必要时可置于高层建筑上，以扩大监测受声范围。使用监测车辆测量，传声器应固定在车顶部 1.2 m 高度处。

②噪声敏感建筑物户外：在噪声敏感建筑物外，距墙壁或窗户 1 m 处，距地面高度 1.2 m 以上。

③噪声敏感建筑物室内：距离墙面和其他反射面至少 1 m，距窗约 1.5 m 处，距地面 1.2 m ~ 1.5 m 高。

(7) 户外标准

环境噪声引起人们烦恼的是对交谈、思考、睡眠和休息的干扰。中国环境噪声标准中的特殊住宅区，指特别需要安静的住宅区，如休养区、高级宾馆区等；居民、文教区指纯居民区和文教、机关区域；一

类混合区指一般商业和居民的混合区；二类混合区指工业、商业、少量交通和居民的混合区；商业中心区指商业集中的繁华区域；工业集中区指当地政府指定的工业区域；交通干线两侧指车流量每小时 100 辆以上的道路两侧。所列的标准值为户外容许噪声级。夜间频繁出现的噪声，峰值不准超过标准值 10 分贝，夜间偶尔出现的噪声，峰值不准超过标准值 15 分贝。

表 1 城市 5 类环境噪声标准值

Table 1 Standard values of 5 types of urban environmental noise

类别	6 时至 22 时	22 时至次日 6 时	城市功能分区
0 类	50 分贝	40 分贝	适用于疗养区、高级别墅区、高级宾馆区等特别需要安静的区域。位于城郊和乡村的这一类区域分别按严于 0 类标准 5 分贝执行。
1 类	55 分贝	45 分贝	适用于以居住、文教机关为主的区域。乡村居住环境可参照执行该类标准。
2 类	60 分贝	50 分贝	适用于居住、商业、工业混杂区。
3 类	65 分贝	55 分贝	适用于工业区。
4 类	70 分贝	55 分贝	适用于城市中的道路交通干线道路两侧区域，穿越城区的内河航道两侧区域。穿越城区的铁路主、次干线两侧区域的背景噪声（指不通过列车时的噪声水平）限值也执行该类标准。

（8）室内标准

可分为住宅和非住宅两种。住宅室内噪声标准是根据生活安静的要求和所在区域环境噪声标准，参考住宅窗户条件制定的，一般不应低于所在区域的环境噪声标准 20 分贝。中国住宅室内的标准规定为低于所在区域环境噪声标准 10 分贝，因为中国城市有较多的小工厂紧靠住宅。非住宅的室内噪声标准，是根据房间用途规定的。

环境噪声对人们的工作和休息危害较大，中国环保部门也提出了国内环境噪声容许范围，其中夜间（22 时至次日 6 时）噪声不得超过 30 分贝，白天（6 时至 22 时）不得超过 40 分贝，一旦人们遇到环境噪声困扰，或者感觉自己的居所可能超过规定的分贝值时，应当维护自己的合法权益，可向相关具备检测仲裁资格的单位提出检测申请，相关单位也将依据国家标准参照检测，也可以先请具有国家资质的相关检测机构对环境噪声或者室内噪声进行系统、科学检测，在拿到具有法律效力的检测报告后，如果发现其噪声确实超标，可向物业管理公司或当地专门处理噪声污染的部门（环保局）进行投诉，环保部门会按照国家的环保标准和有关法律对噪声超标事件依法进行处理。

5 “声音恐惧症”环境噪声源的主观认定与检测公式

“声音恐惧症”患者先天对声音的包容度与忍耐力比一般人低，很多常人习以为常或不以为意的声音，对病患却因此出现分心、走神，甚至情况出现严重到惊吓、不安、厌烦到难以忍耐的地步，在声音道德主义视角下，主观的声音恐惧症与上述客观的环境噪声标准有很明显的不同之处，以下 4 套公式算法适用于“声音恐惧症”患者对环境噪声的主观感受与认知较为简明易懂的测算方式：

（1）“声音恐惧症”患者的噪声主观感知与检测公式

以下数值越大代表该空间环境所发出不适合“声音恐惧症”患者的噪声越多，数值计量越多就代表

该环境存在让患者难以忍受的主观噪音源就越多，在此必须强调的是，该测算公式完全是以患者的主观认定标准为主，并不适用于正常人的声音感受以及环境保护部门所认定的《社会生活环境噪声》标准。

声音不适感当下所发生的分贝数（强度）× 人所处在该空间环境接收到不适感声音的总发生次数（频率）× 噪声持续时间总和（秒）

在此强调的是“声音恐惧症”患者的噪声主观感知公式中的“声音不适感当下所发生的分贝数（强度）”与噪声标准的“声音峰值”不一定有相关性，例如在一串鞭炮点燃后的连续爆破声响录音，该段声音中包含许多峰值声音信号，尝试仅通过这段录音，分析计算出爆破声音的个数；然而患有“声音恐惧症”对噪声的主观感知则与声音峰值的物理计算方式不太一样，有些患者对声音敏感与声音峰值存在有很大的共通交集，但是有些患者对声音恐惧并不一定与声音峰值有相关性，只是这种独特的声音吸引患者的注意，却不是空间环境当中最为明显或最大声的声音，在临床表现上，与幻听症又有相异之处，幻听患者听到声音是无法用声音测量仪器真实检测到声音，而“声音恐惧症”患者指出的声音在真实生活环境当中确实存在，只不过旁人没那么在意该声音对自身的影响。

（2）嘈杂环境是否宜居的检测标准

居住在城市路口街边或工厂噪音源附近时，往往让人难以忍耐，甚至无法入眠，国家 出台上述《声环境质量标准》和《社会生活环境噪声》对环境噪声常态性的监控检测，但一些临床病例表明，患有“声音恐惧症”的病人对常态性机械运转发出的声响（如马达声、风扇声、蜂鸣声、汽笛声）则出现耐受度高于较强忍耐力的现象，这可能是患者对环境发出声响的常态性、声音振幅波长、频率时间等都有可预期性，即便长期处在不符合国家规定的噪声环境，却也能适应其中，唯独让“声音恐惧症”患者无法忍受的就是声音的不可预期性，特别是在极短时间之内声音分贝值落差幅度过大而因此受到惊吓，或被迫分心、分神而无法静心、专注，也就是说，“声音恐惧症”患者他们不是怕吵，而是怕无法预期、突如其来又毫无章法内容可言的突发性噪声，在短时间之内环境整体音感的不可预测性是患者最难以忍受，患者自诉表示，对突然出现的声音就像小猫咪突然遭受惊吓是一样的反应，噪声就像一根针刺向大脑，整个脑袋瓜震得轰轰作响，人因此感觉到焦虑不安。根据笔者对不同病患的比较分析，“声音恐惧症”患者对噪声的临床行为表现就如同自闭症患者不喜欢改变生活作息习惯，以及自闭症对生活空间和环境布局摆设难以忍受变化的态度是相同道理的。以下公式是适合处在较为嘈杂的环境空间，用来检测“声音恐惧症”患者是否适合长时间生活在该环境的检测公式。

“声音恐惧症”患者所居处的环境主观感知噪声测算（是否宜居的检测标准）=（声音不适感当下所发生的分贝强度 ÷ 环境平均声音分贝强度）× 人所处的空间环境接收到不适感噪声的总发生频率次数 × 噪声持续秒数时间总和

（3）居家生活空间简易测算公式

以下算法适用于相对安静的居家生活环境，针对“声音恐惧症”患者较为简易的测算方式：

空间环境是否适合居留的测算比值 = [1 - （声音不适感出现总次数 × 声音不适感出现总时间（秒数）） ÷ 居处在该空间环境总时长] × 100%

测算出的数值百分比就是该环境适不适合“声音恐惧症”患者长时间居住在该地的百分比，百分比值越高，即该场所就是名副其实的“音景地狱”也就不适合“声音恐惧症”患者长时间久留之地。在此

需要补充说明为何“空间环境声音”的出现要以总次数而不以秒数来统计呢？临床研究发现，这很大因素在于“声音恐惧症”患者对噪声源也会随着人、事、时、地、物出现主观认定的不一致，本来在环境保护部明文认定的《声环境质量标准》（GB 3096-2008）和《社会生活环境噪声》（GB 22337-2008）对环境噪声检测，却并不一定适用于“声音恐惧症”患者身上，患者对声音的敏感度取决于声音的强度、频率，以及是否对自身造成分心走神或难以入睡休息，一些病例表明，“声音恐惧症”患者对声音过于敏感是源发自身与动物所发出的声音或移动时所造成的声响，对常态性机械运转发出的声响（马达声、风扇声）则出现耐受度和忍耐力较高的现象，患者刚到该环境时，起初会较为关注留意声响发出的位置与声音发生的背后原因，但随着时间一长，常态性机械运转的声音基本上被大多数“声音恐惧症”患者认定为可预测性质的声音，而声音响度、发声频率固定，是患者听觉可以适应忍受的声响，且较多不以为意或不觉得太扰人分心走神的程度。反之，让“声音恐惧症”患者倍感困扰的声响则多半是不可预测性质的声音，声响时大时小、异常尖锐刺耳，尤其患者会特别留意人类发出的声音内容一旦毫无意义与美感时，“声音恐惧症”会随着心境与情绪而随时发作，根据长期针对“声音恐惧症”患者的访谈发现，该症状发作时多半是患者处在两种极端状态之下，一种是处在准备休息或刚睡醒且意识朦胧的状态下，另一种是患者或闲来无事，有较多余的时间、精神去留心关注周遭环境人事物的变化。

（4）初诊咨询的简易测算公式

处在相对嘈杂的环境会出现患者对声音敏感程度不一致的主观认定，而“声音恐惧症”患者在临床诊断单凭病患主诉难以用科学数据来量化分析，因此患者在作息时间一旦与嘈杂的城市环境或白天产生交集时，建议可以采取以下简易的“‘声音恐惧症’患者对噪声环境主观认定简易测算公式”其测算方法如下：

$\text{声音不适感累计时间（秒）} \div \text{患者感知到的声音总时间（秒）}$

在此需要强调“‘声音恐惧症’患者对噪声环境主观认定之简易测算公式”其中分母“患者感知到的声音总时间（秒）”是指空间环境发出声响的总时长，并非让患者感受到声音不适的总时长，依据“声音恐惧症”患者对“恐声”的主观认定有一定的行为逻辑，因此在分母的环境声音源的次数或累计时长的测算不能采用病患的主观认知，而需要仰赖声音监测仪器的客观监测数据。简而言之，“声音恐惧症”患者对空间环境的声音感知与主观认定的所谓“不适感噪声”是有某种程度的落差，也就是患者并非如字面意义上所说的对全部声响有恐惧和厌恶的倾向，只是被患者关注到的某种声响“听不惯”而做出厌恶行为反应，这才是“声音恐惧症”患者临床精神心理诊断需要留意之处。

综上所述，患者感知到的声音总时间（次数），如果患者主观感知声音不适总时间（次数）与环境声响发出的总时间（次数）相除的数值趋近于 1，则代表“声音恐惧症”的“恐声”现象愈加严重，反之则症状较为轻微，但不可排除患者长期处于“声音恐惧症”的障碍，随之而来的会出现附加型精神病症状及其相关行为表现。

6 “声音恐惧症”诱发的新型音害精神疾病

在过去的三年里，笔者研究团队筛选了 10 名患有“声音恐惧症”的患者，该症状类型目前尚未在精神病学文献中有具体描述。笔者团队发现“声音恐惧症”患者的听力测试并没有显示出任何潜在的缺陷，

反而比起常人更加敏锐。当患者一旦听到与声音有关就会产生冲动反应与回避行为,并伴随有不安、厌恶、焦虑与愤怒的情绪。更有甚者,“声音恐惧症”患者会因为长期受到声音干扰因此出现分心分神、难以聚精会神专注,以及对声音产生强迫性人格等特征。虽然在精神病学文献中完全没有出现该类型案例报告,但是在听力学和心身医学中,全球已经描述了多个病例报告。这些病例的发病症状与回避行为导致社会功能障碍, Marks 也曾描述过病患面对各种人类发出声音刺激后的应激反应。“声音恐惧症”的症状模式与其他 DSM-IV-TR 和 ICD-10 诊断具有许多共同特征,我们将依据精神病学来开展以下探讨分析:

(1) 社交障碍

社交恐惧和“声音恐惧症”患者在社交场合中都会经历压力或焦虑,并且想尽办法避免社交情况发生,社交恐惧症的核心是对他人极为负面的评价,诸如言行举止俗不可耐,生活上的礼仪礼节鲁莽。然而,在“声音恐惧症”患者与社交障碍的差异在于对声音易激惹的敏感来源于社会情境中对人的恐惧,其中不外乎刺耳的声音全来源于人类所带来的过度刺激,对人类发出声音的过度敏感、听觉认知错误、过度解读社交当中无意义的“弦外之音”是“声音恐惧症”患者主要困扰担忧的问题所在。

(2) 特定恐惧

处在特定声音环境中,患者基于上述的社交障碍基础上,会出现生活领域的空间自我保护意识,并开始专注于某些特定声音出现且认定该声音是侵犯自身生活领域与界线的认知,而因此出现“关注—警觉—厌恶—敏感”等循环情绪状态,更有甚者,患者对声音的过度敏感与情绪循环,会因此出现想攻击声音发出者等想法。

(3) 声音强迫症

如同上述对“声音恐惧症”患者一旦开始关注生活环境当中的某些声音之后,就会开始启动易于常人的过度敏感关注状态,透过听觉来关注存在生活空间中的某些特定声音,此类临床表现类似于强迫症。在我们长达三年的样本观察追踪过程发现,“声音恐惧症”患者的冲动攻击只与某些声音有关。此外,患者是否有留意到自身对音感失调和个性之间的直接关系,“声音恐惧症”患者在疾病咨询与临床诊断报告中发现,声音强迫症(OCPD)的现象并没有给患者带来绝对性的难以忍受,又无法改变且不可逆性的病理性痛苦,只是生活长期受到过度声音敏感导致分神、失眠、警觉、难以专注等等感受而不堪其扰。到底是“声音恐惧症”发展的诱发因素还是最终导致的结果,另外“声音恐惧症”患者出现冲动攻击与个体会出现声音强迫症的症状,患者对生活周遭环境的主控权与试图补偿为的抑制等潜在问题还有待更进一步探索研究。

(4) 间歇性精神障碍

过度的攻击冲动始见于各种精神疾患之中,而最明显的是间歇性精神障碍,该症状患者在未能抑制攻击冲动的想法,从而出现对他人攻击、财产破坏等行为出现。其中,许多警方案例报告多次出现“声音恐惧症”患者在长期不堪受到邻居噪音影响而出现想攻击噪音源的想法,但很少真正付诸行动且攻击性行为较为罕见,因为在“声音恐惧症”患者还普遍存在理性常理认为攻击行为是不可被接受的,但患者常态性出现不安、焦虑、恐惧,甚至经常与邻居出现口角等事件屡见不鲜,尤其处在高房价城市噪音尤为明显的制约下,患者难以随心所欲找寻合适自身居住环境条件的“习得性无助”一旦出现,负面想法与攻击冲动也伴随产生,其临床情绪的表现特征类似不稳定型人格障碍、边缘型人格障碍和反社会型

人格障碍,经常存在冲动、难以遏制愤怒思绪,但是“声音恐惧症”患者尤为明显地与声音有关。

在精神病学分析与诊断报告中,曾经在自闭症谱系障碍(ASD)与感觉处理障碍(SPD)等患者群也出现过相关临床表现,有些学者认为,不同体感模式的功能障碍是自闭症谱系障碍的特征,而感觉功能障碍与感觉处理障碍的概念或许有定义上的重叠解释,但是感觉处理障碍是一组涉及“感觉输入—调节—整合—组织—识别—判定—决策—行为”等一系列的挑战,患者感官对环境输入的反应不足或破坏性的情绪和行为决策,而自闭症谱系障碍与感觉处理障碍的典型听觉敏感性是对突如其来的噪音、巨大声响等出现行为抗拒,临床表现明显不同于“声音恐惧症”患者的听觉感受。因此,“声音恐惧症”患者经常被误诊为自闭症谱系障碍,加上感觉处理障碍除了特殊教育领域之外,尚未被广泛学界所接受,因此对此一概念还需要进一步厘清研究。

7 文学与宗教对音害与“声音恐惧症”的治疗

7.1 文学音景下对“静”的声音定义

音害与“声音恐惧症”都是现代工商业社会下,城市高密度建筑群住户经常会出现的“文明病”,在准备探讨音害治疗之前,需要对汉语言文学中对“静”的声音定义,以及音景研究中的不同状态下对“静”的人文环境图谱进行分类解释,其中本文将侧重对“静音”状态下,对受者、听者及环境声音传达给人的精神心灵感知分析:

(1) 平静

平静侧重于人所在的人文环境没有不安外界的骚扰或动荡,因周围氛围的安定,以突出人的精神心理和平特点。

(2) 安静

安静强调在有人的环境中,人并没有刻意发出任何喧哗吵闹的声音,但整个环境只是相对安静,还是有白噪音的存在。

(3) 宁静

宁静指人的心理状态没有贪念,清心寡欲、不渴望名利的行为表现。

(4) 恬静

恬静指人对日常生活的物质需求很简单,且无过分的行为需求表现,很容易满足日常所需的生活方式。“恬静”在文学用法往往是指恬淡清幽的宁静生活方式与态度。

(5) 幽静

幽静是形容人烟稀少的环境,因人少让环境景致随着心理产生放松状态,而主观出现环境适合人居的好感知状态。“幽静”是典型的相由心生的反义词。

(6) 寂静

寂静更多与自然界环境的寂寥没有声音为主,而在宗教上是指摆脱一切烦恼忧患的纯净心境。

(7) 清静

清静程度较寂静深,一般用在描写人在生活环境中没有受到任何人事物欲上的烦忧与打扰,侧重描

述人在环境当中的感觉、知觉与心理状态。

(8) 沉静

沉静, 沉稳娴静, 多是指人精神心理的平稳状态, 不受到外部环境所打扰, 与“不以物喜, 不以己悲”同义。

(9) 肃静

肃静严肃寂静, 多指空间环境对人的不友善, 侧重描述人对环境适应上的主观感知; 或是在公共空间吓责人的聒噪行径, 保持无声状态以便公开宣布事情或便于公共事务的持续运行。

(10) 僻静

僻静是指人烟稀少、偏僻罕至的区域, 对比在有人地方的相对嘈杂而言, 侧重在空间环境的无声区域, 并非环境当中的绝对无声, 而是指相对无声的空间状态。

(11) 静谧

静谧是一种心境的表述, 形容人处在没有声音干扰的静寂无声环境, 有利于自我反思与内省, 从而感受到恬静模样。

(12) 安详

安详指心理状态的安定、安乐、从容不迫、安静祥和, 多用于形容人神态平静、沉着稳重的状态。

(13) 徜徉

徜徉是指人的心态安详且悠闲自在地徘徊在环境之中。而“徜徉”则是指彷徨、心神宁、徘徊走来走去、犹豫不决不知往哪个方向去, 也表示坐立不安、心神不定, 浸淫于某事物当中, 是徜徉的对照词。

(14) 静观

静观是指人能冷静地分析观察事物, 并不一定是处在没有声音的环境之中才能带来清晰的决策能力。

(15) 静默

静默是指人没有发出声响, 刻意保持安静, 肃立, 不作声, 使空间保持寂静。常见的文学作品往往以人为主, 内容不外乎爱情、战争和死亡为主题, 而自然文学的主题是在讲土地的故事, 以及人与大地沟通时所产生的心灵感应。自 20 世纪下半叶兴起的自然文学, 是一种讲述土地故事、为自然代言的文学, 也是将自然史与人类发展史融合在一起的文学, 更是一种讲述土地的故事并从中探索人类心灵的图谱与地理图谱相依相符的文学, 自然文学是将自然史与人类发展史融合在一起的文学。特丽·坦佩斯特·威廉斯是美国当代著名自然文学作家、诗人, 美国生态批评及环境保护等领域颇具影响力的人物, 美国自然文学经典《当她们羽翼尚存: 聆听母亲的无言日志 (When Women Were Birds: Fifty-Four Variations)》提到对声音走向形而上的陌生化环境认知叙事: “我们通过一个人的声音来了解他心地如何。不只是发音, 虽然发音也有提示作用; 也不单是语句, 虽然语句也有意义呈现。我总是通过一个人说话时透入我身体的语调与情绪来感知其心意”。长久以来, 人们总认为自然是蛮荒的、无声的。在文学作品中, 自然也只是背景板。想要说些什么会受到非自然的阻挠, 无法形成话语, 以至于不得不保持沉默——济慈称之为冗长的痛楚。威廉斯将“对自然的热爱和人类之间的亲情浑然一体, 将土地伦理延伸为社会伦理, 将对大地的责任延伸为对社会的责任”。我们熟知的《瓦尔登湖》《低吟的荒原》和《遥远的房屋》等都是自然文学代表作, 这类作品或宏大、或清新, 像极了夏日的冰镇薄荷水, 能安抚被现

代文明惊扰的躁动心灵，但其内核都是在呼吁人们对大自然应有伦理上的责任感。无可否认，人类是宇宙和生命长期演变的偶然，人类的生存进化被深深地嵌入大自然中。人类跟自然的关系不是“我和它”，而是“我们”；人类跟昼与夜、山河与湖海、林泉与荒野、走兽与飞禽、花鸟与虫鱼之间不是优胜劣汰的竞争，而是包容、平衡与共生——我们同为自然的子孙，都是恒星的后裔。正如自然文学作家爱德华·艾比所言：“人有生有死，城市有起有落，文明有兴有衰，唯有大地永存”。

7.2 宗教对音害与“声音恐惧症”的治疗

人类出现与声音有关的心身医学上的疾病，如：焦虑、恐慌、恐音、失眠、强迫症、躯体性疾患、适应综合症等。在近代宗教上也有因噪声影响哲学思考而被修道院列入宗教活动，以下将常见宗教活动中的精神治疗修炼进行分析解说：

（1）灵修

天主教的灵修学始于公元4世纪，罗马帝国皇帝君士坦丁颁布《米兰赦令》承认了天主教的合法地位，结束了对天主教徒长达三百多年的迫害，也改变了天主教徒信仰方式。在初代教会阶段，天主教徒认为，为主殉道是追随基督的最高境界，然而当天主教合法化之后，为主舍命牺牲的事件已经大为减少。同时，世俗主义和政治权势侵入教会，天主教虽然得到了快速的发展，同时也导致教会内部官僚主义滋生，教会不再纯净，异端教派也随之兴盛起来。《出埃及记》中描写了以色列人在沙漠的苦难中向神呼求，以及神对他们的拯救。通过在沙漠里获得释放的经历，天主教徒们的信仰被重整。在教会与世俗政权交往过于密切，及异端教派兴盛之时，虔诚教徒们效法《出埃及记》离开喧嚣的世俗社会与异端邪说的干扰，远离城市走进沙漠，教徒们把处在荒漠的恐惧视为对死亡的恐惧，在艰苦的环境中学会忍受寂寞，过上禁欲生活，从远离世俗、节制欲望中被拯救出来，在没有外界干扰下，静心观想上帝的爱，是心灵上的洁净与生命重生的另一种形态。

天主教徒相信人类生来就有原罪，所以才会从天国伊甸园中遭受驱逐成为凡人，在人间饱受苦难耐与坎坷，这时教徒们需要仰赖上帝的协助才可渡过难关，因此，灵修是让心灵净化、重返天国的幸福之路。天主教的灵修是在信、望、爱宗教实践体系之上开展的。“信”就是要相信独一无二的上帝，相信弥赛亚耶稣基督的救赎与《圣经》的真理。“望”就是盼望今生的真福能获得上帝的爱，在生命结束后回到上帝身边。“爱”就是独爱上帝，体悟上帝的真理，并在人间发扬上帝真理，效法上帝对世人的爱来爱身边所有的人。其目的是通过信心抵挡怀疑，通过爱心抵挡惧怕，通过盼望抵挡灰心。

在此基础之上的灵修是追求生命升华，灵修者主张观想上帝就能证明自己是上帝的子民，把自己的灵魂完全献给上帝，效法上帝完善自己，通过内心深刻体悟上帝对世人的爱，才可能感受到上帝的伟大，所以灵修者认为，要通过灵修来弥补灵性的缺陷，通过恭敬虔诚读经、祈祷、戒骄戒躁、弃恶从善、爱神爱人，从而得到心灵的净化。其中，透过远离世俗在渺无人烟的荒漠中默观上帝获得启示，这是期望洗涤心灵、追求灵魂洁净的表现，也是考验生命意志、强化内心信仰的锻炼。

（2）僻静

天主教修炼仪式上有僻静、隐修、灵修、退修、禁言、断食、神操等修行方式，该项身心灵修炼源

自基督徒面对俗世的价值观或庶务对导致信仰产生冲击、混淆，而信徒刻意选择一个宁静平和的环境，专注于身心灵在信仰的建造，恢复与上帝合宜的关系。《新约圣经》中《福音书》所提，耶稣避开人群，独自或带着门徒去亲近神。

在天主教避静仪式可分为广义与狭义两种，广义的僻静是指退至安静的内室，参与信徒教友之间的灵修团契活动，又分为少数人的小组型灵修或多数人的团体团契。在狭义的僻静是指暂时离开自己熟悉的环境与工作岗位，到偏远陌生的处所，参与教牧同工组织的活动，借由团契、灵修、生活，使信仰生命更长进的团体活动。

（3）打坐

打坐是一种养生健身法。闭目盘膝而坐，调整气息出入，手放在一定位置上，不想任何事情，打坐又叫“盘坐”“静坐”。打坐特点是静“久静则定，久动则疲”。因此，打坐结束后，要活动筋骨，如：打拳、舞剑、踢毽、自我按摩等，做到动静结合。在中国武术修炼中，打坐是一种修炼内功，涵养心性，增强意力的途径。在佛教打坐叫“禅坐”或“禅定”是佛教禅宗必修的修炼课程。盘坐又分自然盘、双盘、单盘。打坐既可养身延寿又可开智增慧，打坐的姿势要点有：双足趺跏、脊直、肩张、手结定印于脐下、头中正、双眼微闭、舌舔上腭。

眼耳鼻舌身意是我们的六根，佛教大势至菩萨教导打坐的人定状态需“都摄六根，净念相继”。六根当中，以意、耳二根最难慑服。眼睛闭上不看东西就能摄住眼根；嘴持咒就能摄住舌根；鼻子不闻异味就能摄住鼻根；身体不接触外境就能摄住身根。但是人的耳朵最灵敏，很远的声音都能听见，隔着一座大山的声音也听得见，外面噪音会吵得心烦。而心意根更难以摄住，若一直不想要它起心动念，对修行功力不深的人，意念反而会不由自主从心里出来，心意根好比猴子躁动惯了，要意念安静不起不动心思妄念很困难，必须做到制服心随意转、充耳不闻才能开智慧。人的意念是多种欲望的原始，在《阿含经》称之为“作意”，修道者需要先做到要清心寡欲，而唯一的办法就是用耳根来摄住意根，将戒律牢牢牢记在心里，透过口舌传达出来让耳朵听见，所以打坐的要领就是“心念耳闻”摄住妄念是打坐的开始，否则容易出现口是心非、胡思乱想、身不由己等情况。禅宗说“不怕念头起，只怕觉悟迟”念头起了不怕，只怕自己不知道，跟着念头跑，就是贪欲妄念得失的生死轮回；跟着念头跑了一大段才知道，这是悬崖勒马，算是后知后觉，或许能躲避得失心的打击，因此，修炼之人要时刻警惕念头兴起，宁可念头出现被自己发觉，却又能无视念头让妄念随自然化去，最可怕的是念头一旦兴起连自己都没发觉到，就会出现心随意转、肢体劳役于心，一旦心役于物就更无法打坐入定，持咒守戒的前提制服心中妄念，所以才需要依靠戒律让心有所属，打坐修炼一旦达到一心不乱的地步，咒语和戒律自然化于无形，一切虚幻妄念就会化为乌有，此时心、身所处的环境就会统统虚空，人的真实本性才会彰显出来。《金刚经》说“凡所有相，皆是虚妄……过去、现在、未来皆不可得”处顺境而不喜，遇逆境而不恼，丝毫无动于衷，才能了思惑而分断生死。修行层次较低的阿罗汉道，虽然有明心见性的功力，但是心思容易受到环境所左右，初果罗汉在山林里清净无染，但到了城市繁华促景就不免眼花缭乱念头四起，这就是佛家所描述的思惑未了的现象，思想迷惑者容易对环境产生念头，容易招迷于事物的外部表象，被环境给迷惑而信以为真，因此目眩神迷想为之占有的迷恋。一旦人到了见境生心、念随意转，就无法见性开悟，阿罗汉道的修行层次之所以有四果之分，就是在起心动念上进行划分。因此综上所述，打坐六大心理状态调适有：放下

一切痴心妄想，心念耳闻摄住意根妄念，念头一旦兴起就要即刻发现，定期打坐静心，观照生活中物欲干扰，心胸宽大不去计较。

(4) 禅定

禅定又名三昧大法，“禅”“定”亦即“止”“观”，“止”是放下，“观”是看破。禅定是指心一境性，让混乱的思绪平静下来，外禅内定，专注一境。禅定必须先由“入静”开始，而到“至静”才能达到“寂静”忘我的境界，从“身空”“心空”而进入到“虚空”。然而坐禅要进入禅定的境界，也必须具备“超越的精神”，才能突破一切生理、心理及潜意识的障碍。禅定九个层次又称为“九次第定”的修炼，可细分为：初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定、寂灭定。在中国黄帝时期也有静坐冥想纪录，一位名叫广成子在崆峒山修道，黄帝亲自前往崆峒山请益广成子修炼大法，广成子对黄帝说“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生”。《六祖坛经讲话·坐禅品》：“禅定者，外在无住无染的活用是禅，心内清楚明了的安住是定，所谓外禅内定，就是禅定一如。对外，面对五欲六尘、世间生死诸相能不动心，就是禅；对内，心里面有无贪爱染着，就是定。”佛家认为禅定能连接第八识“阿赖耶识”，也就是弗洛伊德《精神分析理论》所说的意识、前意识、潜意识，以及古印度阿卡西记录（Akashic Record）和道家真炁的状态。《心经》：“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”。所谓“行深”即是禅定、深定。在禅定中，当五蕴皆空的“无我”状态的时候，一切的烦恼与痛苦就解脱。

(5) 闭关

源自古印度无上瑜伽密法，并不是每一个人都可以闭关修行，只有经过特殊训练的人才可以，闭关期间他们不吃五谷杂粮，只吃少量的水果蔬菜，饮少量的水，维持生命的最低需求。正是在这种极端的状态下，人的潜能才得以发挥，所以闭关修行一年往往相当于普通修行几年。所谓的闭关在佛教来说是指关闭自己的六根、身、口、意，不让心被杂染。而在这期间，修行者会专心地修行。生活方面则是如常，如比库正常托钵、诵经等。在家人则是受持八观斋戒或去精舍居住。闭关是修行者直接体验、体会心性的实修方法，藏传佛教称为“古萨里觉贡”，闭关后才能算是严格定义上的真正修行，因为只有闭了关，才能真正远离尘世的染污影响，而“习定”是闭关的主要修炼内容之一，习定是闻、思、修的精华，不受外界影响，有一定闻、思的基础再去实修，才能称之为“闭关”。闭关必须长期持续，不可间断，闭关期间应摒弃一切世俗琐事，每日除短暂睡眠外，其余时间全部用来修炼，思想不容有一丝散乱方可成功，外界打扰也会使闭关事倍功半，因而选择闭关地点就成为重要的一环。按米拉日巴祖师规定，闭关地方有三种：墓地、岩洞、雪山。这些地方适合于修炼藏密瑜伽较高层次的心法，如：大手印、大圆满、施身法等。闭关由修行者自主安排课程，可看经书、观心性，同时需要禁语、禁足、立功课表。闭关短则三天、七天，长的可有一年、三年、五年至十三年不等。闭关所修的内容分为几个次第：五加行、四加行、六加行、十加行，之后是生圆次第修法，在此基础上再精修大圆满、大手印等无上密法。

(6) 儒家修行

“不以物喜，不以己悲”出自北宋范仲淹的名著《岳阳楼记》，是中国传统儒家士大夫的核心思想，

指不因财物、权势的富有而感到骄傲，也不因财物、权势的丢失损坏，导致个人的失意、潦倒与悲伤。无论面对失败还是成功，都要保持一种恒定淡然的心态，不因一时的成功和失败而感到欢愉、沮丧，无论何时何地都保持豁达泰处之的心态。另外《论语·雍也》“箪食瓢饮”是指孔子学生颜回生活用箪盛饭吃，用瓢舀水喝，虽然清苦，却依旧不改乐道的志趣，后人用以比喻安贫乐道。《孟子·尽心章句上》“穷则独善其身，达则兼善天下”也是指一个人在不得志的时候，就要洁身自好，注重提高个人修养和品德；一个人在得志显达的时候，就要想着惩奸除恶把善发扬光大。诸葛亮《诫子书》：“淡泊以明志，宁静以致远”，如何练就淡定心境？曾国藩《治心经》提出：“心欲其定，气欲其定，神欲其定，体欲其定”首先心要先安定，然后气才安定；气要安定，然后精神才安定；精神安定以后，身体才会安定。曾国藩年轻时为了加强自身修养，专门为自己制定了《修身十二条款》第二条便是“静坐”，其书中有云“每日不拘静坐两刻钟，静极生阳来复之仁心，正位凝命，如鼎之镇”。每日坚持静坐半个小时的习惯，伴随了曾国藩的一生，而这也是他修身养性成功关键。国学大师南怀瑾也提到《大学》：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”的“知、止、定、静、安、虑、得”就是打坐的七步七政功夫，所以后来佛学说修禅定，这个禅定的原始翻译就是从“知止而后能定”来的，所以禅定也叫作“静虑”。

中国儒家两千多年的修行是一个非常细腻的推导过程，首先人要达到足够的认知水平，才能知道自己应该达到的境地，然后志向坚定不动摇；等志向坚定了，做事才能沉静不急躁；做事沉静不躁，心态才能安定平和；心态安定，才能够思虑周详；思虑周详，最终才能有所收获。在如今工商业社会诸事纷杂、物欲横流的浮躁社会，我们如果能学曾国藩每天抽出半小时来静坐修身、放空自己，可以因静能生慧、慧能生智，尤其儒释道均认为静能生慧、静能开悟、静能正道的“三静主义”。曾国藩也是根据四书五经悟出做人做事等道理，他多次告诫兄弟子侄们说：“定静安虑得，此五字时时有，事事有。离了此五字，便是孟浪做”，即《大学》中提出的“知、止、定、静、安、虑、得”方法论，应该应用实践在生活中的为人处事的方方面面，若思想有偏离，就行事不靠谱、鲁莽的孟浪之徒！《论语·学而》提到曾子在进行修行时“吾日三省吾身”，因此静坐修炼的时间选择基本上是在早晨或者晚上进行，因为清晨起床时，审视反省自己，此时意识清晰、心气平静，性情也未开始萌动，更能把握自己内在初衷本性；而选择夜深人静的时候，独自静坐省察自己内心，才发现妄心消失而真心流露，此时此刻，儒家修行者便从中获得若干理趣且真心显现，并意识到自己还有一些妄念放不下，心中又会感受到浑浑噩噩虚度时光而惭愧不已。

8 小结

虽然厌声症（Misophonia）一词最早在2000年就被提出来，在尼恩科·维林（Nienke Vulink）、达米安·德尼斯（Damiaan Denys）和阿诺·凡·隆（Arnoud van Loon）等人之前，声音恐惧症却仅仅作为一种症状存在，在精神障碍诊断与统计手册第四版（DSM-IV）和国际疾病分类（ICD-10）中都没有合适的诊断标准对声音恐惧症进行分类。即便如此，声音恐惧症自从尼恩科·维林（Nienke Vulink）等人首次提出将声音恐惧症视为一种独立病症，并开始对声音恐惧症患者进行认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy）的临床试验，从此患者自2009年首次接待3名声音恐惧症患者来访者

之后,才短短2年多尼恩科·维林(Nienke Vulink)的阿姆斯特丹医疗中心累计接待了近50名疑似患者,时至今日就诊人数已趋近上千人。声音恐惧症患者对疾病的共同主诉一般是对特定声音探索异常敏锐,因刺耳声音引起冲动、厌恶、易怒、厌恶、愤怒等身体反应,这些情绪随着声音的强度、频率、未知声源起因、对音源产生错误认知解读等等因素,因此而引起对环境不可控性的恐惧与抗拒,随后产生易激惹情绪,加上回避行为与“习得性无助”轮番出现,让患者处于精神衰弱状态,就如同中医所说的“脑神经衰弱”症状。

参考文献

- [1] 蔡政忠,苏翎清,刘峯铭,等.“尤利西斯综合症”的旅途应激发病图谱及跨文化精神病学的相关研究[J].中国心理学前沿,2020,2(9):940-952.
- [2] 蔡政忠,凌英,何晓斌.双心(Psycho-cardiology)医疗模式在其他科别的探索——论心理师陪诊制在疾病识别与应对的重要性[J].饮食保健,2019,6(42):298-299.
- [3] 环境保护部,国家质量监督检验检疫总局.社会生活噪声排放标准:GB22337-2008[S].北京:中国环境科学出版社,2008.
- [4] 环境保护部,国家质量监督检验检疫总局.声环境质量标准:GB3096-2008[S].北京:中国环境科学出版社,2008.
- [5] 蔡政忠.健康照护与健康产业学术研讨会论文集[C].屏东:美和科技大学,2019:41-49.
- [6] 蔡政忠,苏翎清,刘峯铭.POIS综合症与神经递质间的关联性研究[J].医学美学美容,2020,29(17):198-199.
- [7] 蔡政忠,刘峯铭,何维.“心理师陪诊制度”将全面取代“精神科联系照会护理师”——新医改下的职业能力重塑与岗位重整[J].心理咨询理论与实践,2020,2(5):276-292.
- [8] 梅锦荣.神经心理学[M].台北:科技图书出版社,2011.
- [9] 蔡政忠,刘峯铭,颜英.长期离乡务工群体罹患“跨境综合症”的病因研究——以港深、闽台口岸为例[J].世界最新医学信息文摘,2020,23(7):41-44.
- [10] 蔡政忠,靳开鑫,严诗晨,等.旅途运输应激的人兽血液生化学检验与神经心理学观察[J].临床医学前沿,2021,3(3):48-66.
- [11] 蔡政忠.中国社会工作教育协会华南片区2019年会暨“欠发达地区社会工作发展”研讨会论文集[C].湛江:岭南师范学院,2019:67-73.
- [12] 蔡政忠,林怡芬.POIS男性患病自述与治疗方法浅析[J].现代养生,2019(2):240-241.
- [13] 蔡政忠,林怡芬,黎敏仪.男性射精后疑似出现四种身心综合症的病例分析[J].家庭医药,2019(1):42-43.
- [14] 百度百科.打坐[EB/OL]. [2021-12-17]. <https://baike.baidu.com/item/%E6%89%93%E5%9D%90/2994608?fr=aladdin>.
- [15] 上游新闻.何雨婷:人有生死,唯大地永存[EB/OL]. [2021-12-28]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1700248132092665120&wfr=spider&for=pc>.

“Sound Moralism” and Sound Harm Treatment in Soundscape Research

Cai Zhengzhong¹ Zhang Yuyin² Lin Sihao¹ Zeng Zhihuang³
Yan Shichen⁴ Wu Yubin⁵ Zeng Hui⁶ Li Jiaqi⁷ He Wei⁸

1. Department of Medical Management, Putian University, Putian Fujian, Fujian, China;
2. College of Music, Putian University, Putian Fujian, Fujian, China;
3. College of Electromechanical and Information Engineering, Putian University, Putian Fujian, Fujian, China;
4. College of Business Administration, University of New Orleans, Louisiana, USA;
5. Shanghai Juqing Moya SPA Equipment Co., Ltd., Shanghai, China;
6. Department of Social Welfare, University of Seoul, Seoul, Korea;
7. Department of Anthropology, Faculty of Arts, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Bangkok, Thailand;
8. College of Education, Jose Rizal University, Manila, Philippines

Abstract: This article combines the concept of “sound landscape” proposed by R. Murray Schafer, the father of ecological soundscape, and the “sociological imagination” presented by American sociologist C. Wright Mills, which aims to connect everyone’s situation to public social issues. Dig deep into the whole process of inquiry. In the public space where we live together, ordinary people take things for granted, such as the sound of motor vehicle horns on the city’s streets and the white noise of living and residential spaces. However, when life falls into the logic of the vicious circle of “some people have problems, many people talk more,” the different sounds of the city’s high and low decibels are “invisible killers” that bring people to health. From the “sound moralism” of public space, the article allows us to examine the general environment where people are not friendly, the living conditions are not suitable for living, whether people ignore the noise environment that they are accustomed to, but it has become exceptionally valued by the people in developed countries. The primary conditions of a livable environment and the overall feeling of living, as R. Murray Schafer once said, “Our ears are not plugged, and we are always destined to listen, but this does not mean that we have open ears” At the end of the article, the research team shared the sound damage treatment process and clinical experience from the 10 cases of Misophonia patients tracked in the past three years from the mental and psychological levels.

Key words: Soundscape research; Sound moralism; Sound harm treatment; Retreat; Sound phobia