

音乐治疗各个流派及应用

王怡雯 阙鑫铎

苏州科技大学教育学院，苏州

摘要 | 本文主要阐述了音乐治疗中的诺多夫—罗宾斯音乐治疗、奥尔夫音乐治疗、引导性音乐想象等流派，以及音乐治疗的应用。不同的音乐治疗流派都有着自己独特的特点，但就大部分音乐治疗流派来说，他们更强调来访者的潜能的发挥，并且通过音乐的方式可以唤起人们的自我意识，从而积极参与到音乐治疗当中。

关键词 | 音乐治疗；诺多夫—罗宾斯音乐治疗；奥尔夫音乐治疗；引导性音乐想象；青少年

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 音乐治疗概述

何为音乐治疗，不同的学者有着不同的定义。布鲁夏（K. Bruscia）在他所著的《音乐治疗定义》中提到“音乐治疗是一个系统的干预过程，在这个过程中，治疗师利用各种形式的音乐体验，以及在治疗过程中发展起来的，作为治疗动力的治疗关系来帮助被治疗者达到健康的目的”^[1]。德国音乐协会说：“音乐治疗是在治疗关系中系统地使用音乐，旨在恢复，维持和促进感情、身体和心理健康”^[2]。他们都强调使用音乐来促进患者的成长。在国外，早期的人类医学和音乐艺术领域中，几乎都依托于巫医的形式，社会医疗活动与宗教活动紧密相关；第二次世界大战后，音乐治疗逐渐转向建立人际关系，增加自尊，解决情绪及行为问题。^[3]在中国，《黄帝内经》是最早将音乐引入医学领域的，和谐的音律与人内在的节律，宇宙万物运行的节律相一致。^[4]中医取向的音乐治疗可追溯到五行学说，^[5]随着音乐治疗的不断发展，音乐治疗也结合了医学、心理学、神经学和音乐学等多种学科，不断延伸出了许多流派，拥有了许多的治疗方法，解决的问题也越来越广泛。

2 音乐治疗流派

2.1 诺多夫—罗宾斯创造性音乐治疗

诺多夫—罗宾斯音乐治疗是保罗·诺多夫和克莱夫·罗宾斯在 1959 年最初开发的一种基于即兴创

作的治疗方法。这是目前国际上使用最广泛的一种创造性音乐疗法,提出了“音乐儿童”的概念,其目的是在即兴演奏等音乐活动的过程中开发潜力,将人们的先天音乐能力激发出来,并且提高人们的音乐能力和理解力,促进人们的自我实现。^[6,7]该流派解释了音乐治疗价值的同时还强调通过音乐体验的内在奖励来为来访者提供音乐活动的动机。并且将治疗的重点放在了音乐的创造性、表现力、审美性、公众性和超个人方面。^[8]在诺多夫—罗宾斯音乐治疗方法中,通过对旋律、和声、节奏、速度、动力、音色、触感和音乐风格的有意选择,音乐被作为一种媒介,音乐治疗师可以通过音乐进行全方位的潜在临床干预。诺多夫—罗宾斯音乐治疗的工作主要侧重于患有各种学习障碍的儿童,也包括患有自闭症的儿童。^[9]

2.2 奥尔夫音乐治疗

奥尔夫音乐治疗是由格特鲁德·奥尔夫在德国社会儿科的特定临床背景下开发的,用于有发育问题、延迟和残疾的儿童。但随着社会的发展,时间的推移,发育障碍的儿童不断成长,奥尔夫音乐治疗也逐渐开始将该音乐治疗方法应用于有残疾的成年人中。自闭症儿童虽然在社交、沟通方面有障碍,但对音乐有着特殊浓厚的兴趣,所以音乐对于自闭症儿童有着巨大的吸引力。^[10]奥尔夫音乐治疗的目标在于支持儿童的发展,而不是教授他们音乐。^[11]奥尔夫音乐治疗的独特性在于,它将儿童与治疗师之间的关系视为治疗的核心因素,强调了父母与儿童互动的重要性,并且鼓励父母参与到音乐治疗当中去。

2.3 引导性音乐想象治疗

引导性音乐想象(guided imagery and music, GIM)是一种接受性音乐治疗方法,利用音乐的不同层次来探索心理的成长和转变。因此,它可以被认为是积极心理学框架内的一种干预。^[13]引导性音乐想象是基于人本主义和超个体心理学理论,强调个体的自我意识和音乐对自我发展的影响,强调个体对自我的体验和了解。基于人本主义心理学理论,在意识转换状态中聆听音乐可以引发内省式的高峰体验,进而帮助来访者达到自我实现的目的。超个人心理学认为每个来访者都具有自然的自愈能力和独立成长的潜力,通过音乐联想去了解自己,获得个体自由的感觉、内心的方向感和责任感。让来访者在听音乐的同时进行想象或者体验。想象可以包括一些符号、记忆或一些有助于治愈和转变的感觉。GIM音乐治疗一般是以对话为开始,并强调相关问题和事件,使之成为治疗过程中的重点。然后让来访者集中精神,放松身体,聆听音乐,在与治疗师的对话中进行想象,治疗师来帮助来访者更充分地探索和参与到想象中。音乐结束后,通过艺术创作和讨论处理想象的时间有助于来访者从想象中收获有意义的内容。^[14]大致分为四个部分:初步口头对话、诱导(放松—集中)、音乐聆听和整合与复习。

GIM音乐治疗是一种有效的初级心理治疗形式,适用于各种人群。GIM与传统的心理治疗相结合,可以很好地加快来访者的心理愈合,并按照目前的实践缩短治疗的持续时间。^[16]首先,音乐是一种非语言的媒介,它似乎能与大脑中与情感和记忆相关的部分产生共鸣。其次,音乐可以允许或鼓励来访者做出更大的情感反应。再次,音乐可以延长注意力,维持情绪,创造和缓解内部紧张,促进自我表达和宣泄,可以在诱导过程中进行最大程度的放松。最后,音乐可以反映和唤起情感,帮助来访者在他们的情感或记忆中停留足够长的时间,以促进宣泄和表达。^[15]GIM音乐治疗是有效应对成年人各种临床

问题的手段,包括焦虑、非精神病性抑郁、人际问题及其他非精神病性精神症状。

2.4 其他流派的音乐治疗

心理动力取向音乐治疗源于古典精神分析的治疗理论,它强调治疗师回应患者感受并鼓励患者表达或演奏,以使患者对引起疾病的潜在心理冲突产生深入理解,这一方法实际上是通过患者表达并使其与精神分析取向的音乐治疗师一起探索潜意识,进而认识比此前所知的更大的自我。因此,它为精神分裂症和焦虑症等人格障碍的治疗开辟了一条新的道路。

在格式塔音乐治疗中,心理上的格式塔概念是音乐治疗理论的基础,因为它表达了病人主观组织音乐的方式。“过渡对象”精神分析概念表达了曲调或歌曲片段抵御患者焦虑的方式。^[17]对于那些因残疾而减少与世界接触的人来说,通过音乐的呈现或制作这一层面的刺激提供了形状、形式、图形和一种完成感。因此格式塔音乐治疗主要针对残疾、语言能力受损或人际交往障碍的人。

柯达伊音乐治疗强调音乐的全民性和深远意义。让学生们通过最简便易行的方式感受音乐的和声色彩,激发合作意识,提高互动协作能力。^[10]达尔克洛兹认为学习过程应该包括直接的感官体验,因此他提倡肌肉运动知觉的学习。^[5]达尔克洛兹音乐教育模式强调利用身体去感受、理解、表现音乐,原地类型包括拍手、摇摆、踏步、旋转、说话歌唱等,空间类型即通过走、跑、跳、爬等自行创造表现与所听到的音乐相应的动作。

3 音乐治疗的应用

五年来有关音乐治疗的文献清楚地表明,音乐疗法可以有效地治疗各种形式的精神疾病。无论是否与药物治疗相结合,音乐治疗的积极作用是明显的。^[18]

3.1 儿童和青少年领域

音乐可以给大脑提供一种信息,可以对发展、学习或功能恢复原状产生持续影响。节奏所反映的音乐时间是通过调节神经节奏来优化。^[19]儿童的发育不典型或有风险时,干预越早,治疗时遇到的困难就越少。已有的研究表明,音乐训练在儿童行为和神经水平的发展中发挥着重要作用,而且这些研究结果涉及的是那些通常无法接受音乐教育的弱势背景儿童。^[21]在儿童和青少年心理健康治疗的音乐疗法中,目前主要是针对智力残疾、情绪和行为障碍及学习障碍的儿童。^[22]团体音乐治疗是治疗青少年问题的主要音乐治疗方法,因为它鼓励自发活动,激发来访者的反应,培养自由表达的文化。使他们能够就自己在社会中的角色表达自己的感受,以不具攻击性的方式表达自己的意见,并倾听他人。^[23]

音乐治疗除了针对有心理障碍的儿童和青少年之外,对于儿童和青少年其他方面也有一定的治疗效果。有研究表明,通过6周音乐团体辅导活动,初中生的睡眠质量有明显的干预效果,干预组在睡眠质量、焦虑和抑郁上有了显著的改善。这是因为音乐可以通过刺激感知和动作系统之间的相互作用缓解压力,从而帮助睡眠。^[25]有研究表明,通过接受式音乐治疗的方法,能够有效缓解初中生的考试焦虑状态。这是因为接受式音乐治疗对考试焦虑中不愉悦的情绪体验进行干预。^[26]也有研究发现,乐曲的速度对大学生的情绪影响非常显著,但调式对大学生的情绪影响不显著,这与国外学者研究一致。^[27]有研究

者对音乐和青少年的记忆力进行研究,其结论发现古典音乐对记忆效果有促进作用,有音乐训练的青少年在记忆上的优势带有场景性;在非古典音乐场景中,有音乐训练的青少年对记忆效果产生阻碍作用。^[28]有研究发现,无论在一般情况还是在应激状态中,阳光音乐都能比灰暗音乐更能激发出青少年的希望感。中介分析表明,积极情绪在音乐类型和希望感之间起中介作用,也就是说不同的音乐类型通过改变青少年的积极情绪水平来影响希望感。^[29]

3.2 其他领域

前文提到过,音乐治疗的应用十分广泛,除了应用于儿童和青少年,也包括其他方面。音乐治疗通过对海马体中的谷氨酸和 GABA 的水平进行调节,平衡兴奋和抑制功能,从而对患者的情绪状态产生缓解作用,改善患者的焦虑行为。节律性的听觉刺激可以应用于步态模式的康复;治疗性器乐演奏可以应用于所需动作的练习;旋律语调疗法可以应用于表达性失语症患者的康复;治疗性歌唱可以增加呼吸器官的功能;音乐记忆训练可以提高患者成功记忆的机会;音乐注意力控制训练是一种优化大脑机制从而提高注意力的技术。^[30]有研究发现,引导性想象音乐疗法可减轻老年口腔癌患者的心理痛苦程度,治疗效果优于常规口腔癌护理,并且随时间的推移,效果会更好。该研究采用的引导性想象音乐疗法在实施过程是从音乐背景中用统一的语言对患者进行引导想象,想象的内容是美好的大自然情景和良好的自我体验,从而减轻患者消极的生理和心理体验。^[31]有研究通过对帕金森病患者在常规治疗基础上给予音乐治疗的试验,研究发现音乐治疗结合常规康复可以更好地改善帕金森病患者的情绪和生活质量。^[32]也有研究者研究分娩球配合音乐治疗对产妇产前痛苦的影响,试验研究发现在产妇产前过程中应用分娩球配合音乐治疗进行助产,能够有效缩短各产程所用的时间并减轻产妇产前过程中的疼痛感。^[33]

音乐治疗可以改善青少年的成长、发展等问题;还能够改善睡眠质量,缓解青少年考试焦虑、社交障碍、自卑等心理问题;促进青少年内心的积极体验和自我探索,激发青少年的希望感,提高青少年的幸福感。对于患者来说,音乐治疗有效提高他们积极情感,缓解他们的焦虑情绪,促进治疗效果,在手术过程或后续治疗中缓解疼痛。

4 讨论

不同的音乐治疗流派都有着自己独特的特点,但就大部分音乐治疗流派来说,他们更强调来访者的潜能的发挥,并且通过音乐的方式可以唤起人们的自我意识,从而积极参与到音乐治疗当中。诺多夫—罗宾斯音乐治疗是一种主动式的治疗方法,通过即兴演奏的创造性过程来完成治疗的目的。诺多夫—罗宾斯音乐治疗和人本主义理论完全一致,他们强调人的内部学习过程可以创造出自我表达的机会,并且发现自我的优势和弱势。在治疗过程中也并不强调语言技巧的重要性,他们主要通过语言引导来访者参与到音乐活动中,并通过音乐活动来帮助来访者解决他们所遇到的问题。奥尔夫音乐治疗是一种主动式的治疗方法,在音乐互动的过程中促使儿童积极主动地发生改变。奥尔夫音乐治疗关注儿童自身的优势和他们的发展潜力,而不是关注他们由于残疾造成的缺陷,奥尔夫音乐治疗是以患者为中心,十分强调治疗师与来访者之间的关系,并认为是音乐治疗的一个核心,这与人本主义心理学的观点相一致。奥尔夫音乐治疗强调儿童要参与到音乐活动中,在音乐活动中与治疗师互动,与周围物体互动,也强调与父

母的互动。并且父母要对儿童的互动给予一个支持性、响应性反馈。这是与其他音乐治疗流派的不同。GIM 音乐治疗是一种被动接受式的治疗方法。该流派通过引导来访者聆听音乐进入到自我的内部体验,促进情绪情感的释放,从而达到自我实现的目的。这与人本主义马斯洛的“需要层次理论”中最高层次的自我实现需要相吻合。GIM 音乐治疗前,来访者需要有个放松的状态,消除来访者心理的防御状态,可以采用自主放松训练或者渐进性放松训练,这两种放松训练的方式与行为主义中的放松疗法相一致。因为 GIM 音乐治疗需要引导来访者进行联想,所以治疗师对于病人的选择要格外慎重,一般来说精神病人并不适合 GIM 音乐治疗,此外一些具有思维障碍的人也不适合 GIM 音乐治疗。不管在何种音乐治疗中,治疗师都应当对来访者的行为和表达的反应程度特别谨慎。在引导性音乐想象治疗中,音乐的选择和音乐想象中治疗师与病人的互动对话也需要特别注意。

在未来的发展中,可以更多地将音乐治疗与各个心理学流派相结合,在心理咨询中,采用音乐放松训练,让来访者放下紧张、戒备的心理;采用音乐感受交流,来促进咨询者与来访者之间的沟通交流;采用音乐想象的方法,让来访者进行音乐想象脱敏训练。还可以将音乐放松训练、音乐聆听等音乐治疗的方法与日常生活中结合,例如在遇到紧张焦虑、充满消极情绪等情况下,可以采用音乐放松来进行缓解。

参考文献

- [1] 吴继红, 万瑛. 音乐治疗中的情绪与认知 [J]. 黄钟 (武汉音乐学院学报), 2006 (3): 104-108.
- [2] Sungeun K, Christine G, Corina A R, et al. Affective and autonomic response to dynamic rhythmic entrainment—Mechanisms of a specific music therapy factor [J]. The Arts in Psychotherapy, 2018 (60): S0197455617301405.
- [3] 赵婉茹, 杨开阳, 王索娅. 音乐治疗的应用领域 (五)——音乐治疗在青少年领域的运用 [J]. 中国听力语言康复科学杂志, 2022, 20 (1): 72-75.
- [4] 吕阳婷, 付高爽, 周波, 等. 节律感应和共振: 音乐疗法的机制 [J]. 医学与哲学, 2019, 40 (15): 54-57.
- [5] 蒋怀滨, 张斌, 陈颖, 等. 音乐治疗的一般模式及其发展取向 [J]. 医学与哲学 (A), 2015, 36 (3): 39-43.
- [6] 郝莉. 聚焦国际音乐治疗的发展之鲁道夫—罗宾斯音乐治疗 [J]. 乐器, 2011 (3): 43-45.
- [7] Kim Y. The Early Beginnings of Nordoff-Robbins Music Therapy [J]. Journal of Music Therapy, 2004, 41 (4): 321-339.
- [8] Aigen K. Music-Centered Dimensions of Nordoff-Robbins Music Therapy [J]. Music Therapy Perspectives, 2014, 32 (1): 18-29.
- [9] 郝莉. 鲁道夫—罗宾斯音乐治疗理论分析与中国原创音乐素材的应用 [J]. 沈阳大学学报 (社会科学版), 2021, 23 (5): 591-595.
- [10] 闫红. 国外音乐教学法在自闭症儿童音乐治疗中的体系构建——以大庆市人民医院孤独症诊疗室为例 [J]. 艺术研究, 2021 (1): 47-50.
- [11] Melanie Voigt. Orff Music Therapy: History, Principles and Further Development [J]. Approaches: Music Therapy & Special Music Education, 2013, 5 (2): 97-105.
- [12] Jerling, Petra, Heyns, et al. Exploring Guided Imagery and Music as a well-being intervention: A systematic

- literature review [J]. *Nordic Journal of Music Therapy*, 2020, 29 (4): 1-20.
- [13] McKinney C H, Honig T J. Health outcomes of a series of Bonny Method of Guided Imagery and Music sessions: A systematic review [J]. *Journal of Music Therapy*, 2017, 54 (1): 1-34.
- [14] Jarvis J. Guided Imagery and Music (GIM) as a Primary Psychotherapeutic Approach [J]. *Music Therapy Perspectives*, 1988, 5 (1): 69-72.
- [15] Grocke Denise Elizabeth. An Overview of Research in the Bonny Method of Guided Imagery and Music [J]. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 2010, 10 (3).
- [16] Barclay M W. A Contribution to a Theory of Music Therapy: Additional Phenomenological Perspectives on GestaltQualitat and Transitional Phenomena [J]. *Journal of Music Therapy*, 1987, 24 (4): 224-238.
- [17] Krauss Z J. The Effects of Music Therapy on individuals suffering from psychiatric disorders: A literature review and look into future prospects [J]. *Musical Offerings*, 2019, 10 (2): 61-80.
- [18] Kiese-Himmel C. Music-Based intervention in children [J]. *Praxis Der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 2012, 61 (4): 235-254.
- [19] Tuomi K M, Esa A R, Oldfield A. Literature Review of Early Childhood Music Therapy Between 1990-2012 [J]. *Voices A World Forum for Music Therapy*, 2017, 17 (2).
- [20] Habibi A, Damasio A, Ilari B, et al. Music training and child development: A review of recent findings from a longitudinal study [J]. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2018, 1423 (1): 73-81.
- [21] Yinger O S, Gooding L. Music therapy and music medicine for children and adolescents [J]. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 2014, 23 (3): 535-553.
- [22] Aldridge D. An overview of music therapy research [J]. *Complementary Therapies in Medicine*, 1994, 2 (4): 204-216.
- [23] Thomas, Hillecke, Anne Nickel, et al. Scientific Perspectives on Music Therapy [J]. 20051060 (none): 271-282.
- [24] 毕竟文. 团体音乐治疗对初中生睡眠质量的影响研究 [J]. *长春师范大学学报*, 2021, 40 (11): 153-158.
- [25] 刘春艳, 周秀芳. 接受式音乐疗法对缓解中学生考试焦虑的作用 [J]. *教育探索*, 2009 (4): 119-120.
- [26] 蔡岳建, 潘孝富, 庄钟春晓. 音乐的速度与调式对大学生情绪影响的实证研究 [J]. *心理科学*, 2007 (1): 196-198.
- [27] 赖淑贤, 张维. 音乐对汉语词记忆效果的影响 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2010, 18 (9): 1110-1112.
- [28] 平安俊, 刘冠民, 彭凯平. 音乐对希望感的影响 [J]. *心理学探新*, 2018, 38 (3): 254-259.
- [29] Tramontano M, De Angelis S, Mastrogiacomio S, et al. Music-based techniques and related devices in neurorehabilitation: A scoping review [J]. *Expert Review of Medical Devices*, 2021, 18 (8): 733-749.
- [30] 李迎春, 段燕, 唐淑蓉, 等. 引导性想象音乐疗法改善老年口腔癌患者心理痛苦和癌因性睡眠障碍的应用研究 [J]. *中国疗养医学*, 2021, 30 (12): 1244-1249.
- [31] 宋达, 贾澄杰, 张一楠, 等. 音乐治疗结合常规康复改善帕金森病患者认知功能及情绪的疗效观察 [J]. *中国康复医学杂志*, 2022, 37 (3): 357-360, 388.
- [32] 李桂容, 杨宇婷. 分娩球配合音乐治疗对产妇分娩产程及疼痛感的影响 [J]. *中国当代医药*, 2017,

- 24 (35) : 74-76.
- [33] Krompinger J W, Moser J S, Simons R F. Modulations of the late positive potential by cognitive emotion regulation to pleasant stimuli [J] . *Emotion*, 2008 (8) : 132-137.
- [34] Garnefski N, Kraaij V. Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples [J] . *Personality and Individual Differences*, 2006 (40) : 1659-1669.
- [35] Sang Biao, Deng Xinmei, Luan Ziyang. Which emotional regulatory strategy makes Chinese adolescents happier? A longitudinal study [J] . *International Journal of Psychology*, 2014, 49 (6) : 513-518.
- [36] 马谐, 白学军, 陶云. 音乐与情绪诱发的机制模型 [J] . *心理科学进展*, 2013, 21 (4) : 643-652.
- [37] Kreutz, Gunter. Using music to induce emotions: Influences of musical preference and absorption [J] . *Psychology of music*, 2008, 36 (1) : 101-126.
- [38] 王昕, 刘沛. 音乐情绪心理机制的研究现状及展望 [J] . *中国音乐*, 2013 (2) : 108-111.
- [39] Schwarz N, Clore G L. Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states [J] . *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983 (45) : 513-523.
- [40] Angelika Seidel, Jesse Prinz. Mad and glad: Musically induced emotions have divergent impact on morals [J] . *Motivation and Emotion*, 2012, 37 (3) : 629-637.
- [41] Hume D. A treatise of human nature [M] . P H Nidditch (Ed.) . Oxford: Oxford University Press, 1978.

Various Genres and Applications of Music Therapy

Wang Yiwen Que Xinduo

Suzhou University of Science and Technology, College of education, Suzhou

Abstract: This paper mainly describes the Nordoff-Robbins music therapy, Orff music therapy, Guided Imagery and Music and other schools of music therapy, as well as the application of music therapy. Different music therapy schools have their own unique characteristics, but for most music therapy schools, they emphasize the potential of visitors, and through the way of music can arouse people's self-awareness, so as to actively participate in music therapy.

Key words: Music therapy; Nordoff-robbins music therapy; Orff Music therapy; Guided imagery and music; Teenager