

[网站首页](#)[基地简介](#)[基地人员](#)[基地活动](#)[资料库](#)[学术新闻](#)[首页](#) → [资料库](#) → [研究资料](#) → [论文采撷](#) → [美学、教育学、心理学与治疗学](#)[好站推荐](#)[网上图书馆](#)[音乐科研机构](#)[学术会议信息](#)[学术出版信息](#)[研究资料](#)

## 在医学院校音乐欣赏课基础上开展音乐治疗学的尝试

作者：广东外语艺术职业学院音乐系 王志远、王雅新 来源： 发布时间：2005-11-2 10:46:13

（首届“全国音乐欣赏教学学术研讨会”发表论文）

摘要：通过在高等医学院校中开展音乐治疗学教育的尝试，增强大学生心理自我调节、自我放松的能力，更加坚定这一新兴学科——音乐治疗学，必定走近医学生身边并将使被他们收益终生。

关键词：医学院校 音乐欣赏 音乐治疗学 尝试

音乐治疗学始于二十世纪五十年代的美国。是一门新兴的边缘学科，它是以心理治疗方法为基础，用音乐特有的生理、心理效应，使求治者在音乐治疗师的共同参与下，通过各种专门设立的音乐行为、经历音乐体验、达到消除心理障碍或增进身心健康的目的。音乐治疗学集音乐、医学、美学、音乐心理学为一体。现在美国有近80所大学设有音乐治疗专业，培养学士、硕士、博士研究生，有大约4000名国家注册的音乐治疗师在精神病医院、综合医院、老年病医院、学校和各种心理诊所工作。在我国，1989年也成立了中国音乐治疗学会。目前只有中央音乐学院开设了音乐治疗专业。

锦州医学院是从1997年开设《音乐欣赏》选修课，我经过考核一直担任主讲教师。去年，有意识地在《音乐欣赏》课的基础上，对大学生进行了音乐治疗教育的尝试，取得了预期的效果。

### 一、感悟音乐、体验审美

我们的做法是：第一，把《音乐欣赏》课作为基础课，学生不学完《音乐欣赏》规定课程不能进入音乐治疗教育的学习，第二，首先要求学生在学习音乐中必须进行音乐的情感体验/深层次的想象/具体的实践感受等多种途径，增强对音乐的广泛兴趣和爱好，只有把音乐欣赏作为一种自觉的活动，才能不断提高音乐的欣赏能力，提高审美修养，提高审美情趣。第三，我们通过调查了解有针对性的先后开设了：《音乐基础理论》、《交响音乐的常识》、《中外三种唱法的分析》、《中外名曲欣赏》、《指挥情感投入法的学习体验》、《器乐的一般掌握》、《朗诵艺术》、《声乐》、《合唱》《形体训练》等选修课，我们不以音乐知识的掌握为最终目的，旨在以音乐审美为主线，调动大学生的全面文化知识和人生体验。通过古今中外音乐名曲所体现的艺术美以及人类的文化遗产和精神财富，吸引学生步入艺术的殿堂，使他们从门外汉到欣赏者，从陌生人到爱好者，具备欣赏古典和民族音乐的潜能，今后成为能够自觉地、有效地、长期地用高雅艺术陶冶情操、开发智力、增强自身爱国主义精神，提高大学生的艺术品位，培养极具创新意识、开拓能力、人文艺术素养的复合型人才。

### 二、开展音乐治疗教育学习的尝试

现在世界上大多数医生都不再怀疑这一事实，音乐不仅能够影响人的情绪，而且不同的音乐对不同的疾病具有治疗作用。首先，我们通过学习知道了什么是音乐治疗，它是通过音乐的社会作用、物理作用和心理作用来达到治疗的目的，音乐是一种社会性的非语言交流的艺术形式，音乐活动本身就是一种社会交往活动。其一，音乐对大脑听觉中枢的刺激作用可以有效地抑制相邻的痛觉中枢，从而有效地降低疼痛。其二，音乐对于人的情绪的影响力是非常大的，因此音乐成了音乐治疗师手中的有力武器。传统的心理治疗中，心理治疗是通过语言来进行治疗的，他们认为人的认知决定情绪，而音乐治疗师认为情绪也可以决定认知。常识告诉我们，当一个人的情绪好的时候，坏事能被看成好事，而情绪不好的时候，好事也能被看成坏事，只要情绪改变了人对问题的看法也会改变。音乐治疗师正是利用音乐对情绪的巨大影响力，通过音乐来改变人的情绪，最终改变人的认知。其三，在教学过程中，必须指出音乐欣赏与音乐治疗不同，它是一种特殊的治疗，它不光停留在对一般音乐能力的培养上，而是通过音乐行为与人的多重感官同步，并形成有效的刺激作用，要根据病人的情况（病人经历、文化素质、音乐修养、审美能力和病情等）来选择编排病人喜欢的、感兴趣的和能起到治疗作用的乐曲。音乐欣赏，是听觉、视觉、情感体验的一种审美的实践活动，主要是认识美、欣赏美、感觉美。就是说人们在日常生活中，欣赏一些喜爱的音

乐虽然会起到一定的精神放松的作用，但是这仍然是一种音乐欣赏，而不能称之为音乐治疗。通常我们告诉学生不主张使用一些所谓“有治疗作用”的音乐作品给自己进行任何形式的治疗。现在社会上有些所谓“音乐处方”，称聆听某些音乐作品可以达到治疗某种疾病的作用，甚至有的地方还出版了所谓的“音乐治疗磁带”。这些都是非常不科学的做法，有时是无效的，有时甚至是有害的。

针对医学生课程多、压力大、枯燥乏味等特点，我们主要对学生开展了“音乐心理减压放松”的练习，目的是要达到身体和精神的深度放松，体验自我生命的美感和丰富内心世界的想象力和创造力，经过一段时间的这种练习，可能会最终改变你的日常心理基本状态，使它经常地处于一种良好和积极的状态之中。我们先后进行了音乐联想系列练习（一）：《草地》选用背景音乐贝多芬：《第六交响乐》第二乐章、拉威尔：《达夫尼斯与克罗尔》第二乐章、鲍罗廷：《在中亚西亚草原上》。当你欣赏着美丽的草原景色时，让音乐唤起你的情绪感受，也许音乐会给你带来陶醉和满足的体验。（二）《高山》之先用背景音乐勃拉姆斯：《第二交响乐》第二乐章，德彪西：《夜曲》，格罗夫：《大峡谷》组曲、“日出”，马勒：《第四交响乐》。让你的想象力自由和充分地发挥，并体会这种自己最喜爱的自然景色，体会自己心中各种最美好的感觉。（三）《溪水》选用背景音乐贝多芬《第九交响乐》第三乐章，斯美塔那：《伏尔塔瓦河》，雷斯皮基：《罗马的松树》第二乐章，无论是去小溪的发源地，还是小溪的最终归宿大海，仔细地体验和品味你沿途中所出现的任何情感体验。（四）《大海》选用背景音乐德彪西：《大海》第一部分，艾尔加：《谜语变奏曲》第八节九段。雷斯皮基：《罗马的松树》“阿比亚街之松”，阵阵的海风带走了你身上所有的疲劳和心中烦恼，此刻你的心情无比的开阔。用你的全部的身心去体验着大自然的所息，感受这大自然的力量。通过这些练习的体会、感悟，增强了大学生对《音乐治疗学》的极大兴趣，也从中体会到了音乐的妙用，尤其在“非典”时期，搞了几次讲座，效果非常好，缓解了同学们的紧张心情，在背景音乐的氛围中，心理得到了放松，以饱满、积极的态度迎接紧张的学习。

通过1年多的尝试，我们感觉到有这么几点体会：

其一，音乐治疗作为一门新兴的边缘学科，有它自身存在的实用价值，尤其对医学院校的大学生来说更是受益匪浅。要在音乐欣赏课基础上，逐步对学生进行音乐治疗教育，早开花、早结果。

其二，培养大学生人格的完善。我们培养的大学生将来无论从事什么工作，首先的一个问题就是要学会与人相处。音乐治疗就是为人们提供一个安全愉快的人际交往环境，让他们逐渐恢复和保持自己的社会交往能力和心理健康水平。

其三，培养大学生健康的心理素质。大学生就业市场竞争异常激烈，这就会使他们的精神压力不断增大，不具备一定的心理承受力、自我调节能力，非常容易导致内心失去平衡而产生各种心理障碍和精神疾病。音乐是一门善于表现情感的艺术，由于人类的听觉在诸感觉系统最为敏锐。因此，音乐具有最为直接、最为强烈的情感引发作用。也可以说，音乐对人的心理能产生一种比其它艺术感强烈，更深刻的感染力和影响力（影响人的情绪、情感和行为）。特别是对人的情绪其影响更为明显。而人的情绪活动，对人的身心健康又会产生极为重要的影响作用。音乐治疗就是运用音乐这一“以美感人，以情动人”的特殊性，让人们通过接触音乐后产生一系列心理、生理的变化而达到治疗目的，不断增强大学生面对挫折、不顺心情的承受力，朝着健康的心理方向发展。

音乐，不仅能够陶冶人的情操，丰富人们的生活，让人们享受幸福，启动智慧，催人奋进而且对人类的生存环境，对人类的健康，对社会科技进步，精神文明建设都有很大影响。同时，对人的养生、保健，对一定范围内的疾病有积极的治疗和康复的功效，在二十一世纪科技高度发达的社会，音乐治疗学本身也会得到更大的发展，更好地造福人类。

科研秘书 Email: mp@ccom.edu.cn 电话: 010-66425730

网站编辑 Email: zlexin@ccom.edu.cn 电话: 010-66412839

版权所有: 中央音乐学院音乐学研究所

网站设计开发: 中国高校人文社会科学信息网