

篇名

音樂的神奇魔力

作者

何欣穎。私立曉明女子高級中學。二年丙班

壹、前言

從小到大，音樂是在我生命中不可缺少的重要元素，它可以調劑我的心靈不論是在快樂、痛苦、難過的時候。現今這個繁華的社會裡，很多人不論是因為環境的因素還是個人的因素，憂鬱症的比率一年比一年高。我也因為環境跟個人因素使得自己壓力太大，曾經一度陷入沮喪和難過之中，但是，因為音樂的關係，在不同的心情時聽不同的音樂，我的心情也跟著輕鬆了起來，音樂也成了我心靈抒發的地方。我也一直很想探討，音樂到底影響人類有多深，而它真的能在醫學界裡幫上忙嗎？所以以下是有關音樂治療的研究資料撰寫。

貳、正文

一、音樂治療的起源

在人類歷史上，音樂對人體的治療作用，曾有著長期而大量的探索研究和實際運用。在古希臘羅馬時期，「音樂治療」之研究，曾將音樂融入戲劇中，發揮了在心理層面的效果。古希臘哲學家亞里士多德所提倡的「淨化理論」，就是將煩惱、痛苦和悲傷之情緒，隨著激情、歡笑、淚水抒發排出，發揮了音樂在呼吸、血壓及消化上的影響作用，來保持身心平衡，維持身心健康。而畢拉格斯（Pythagoras）也曾以特殊的音樂來提振精神，改善健康。這其間不斷的有巫師、祭司、醫師、哲學家、音樂家等人士，去探索音樂對人體的影響，從穩定情緒、安撫心情，一直到運用於生理的治療上。

同樣的，雖然在中國的音樂審美思想中，從未出現過「音樂治療」這個名詞，但是這並不能代表中國沒有音樂治療的概念，就如同西方「音樂治療」這個名詞也是晚近才出現的一樣。音樂治療的理念當可以考究至八千年前河南舞陽賈湖新石器早期文化遺址出土的骨笛，從其已具有音列結構的特徵判斷，當時應該已經超越聲音的模仿階段，而有了音樂思維與音樂美感的能力，並且與當時的宗教禮儀活動有關(註一)。

《樂記》有云：「夫樂者，樂也。人情之所不能免也。樂必發於聲音，形於動靜，人之道也。聲音動靜，性術之變，近於此矣。」音樂是最能直接表達人類情感的工具，當然也具有影響人類情緒起伏波動的功效，造成分泌和其他狀態的改變，而一首偉大的音樂作品，其豐富的內涵除了可以憾動人心，昇華情緒，更可幫助提升理性思考，使人處於情理平衡的境界，而這就是音樂治療的基本理念。根據調查，此種理念均有兩千年以上的歷史。(註二)

二、何謂音樂治療

一般人對於聽到「音樂治療」這個詞，都會覺得它只是個在醫學界上的專有名詞，而且都會認為音樂治療的「治療」就是「治癒」。音樂治療師針對個人的特殊情況將音樂及原理與影響，有所管理的使用於人類，以協助病人在治療時引起的不適、痛苦，以及功能缺失時，能將身體、心理和情緒做整合。例如：利用各類音樂活動如歌詠、樂器彈奏、節奏訓練、音樂遊戲及音樂聆聽等。

美國音樂治療學者 Bruscia 在 1989 年於「音樂治療的定義」(Defining Music Therapy) 一書第一版中，整合各種不同的音樂治療觀點，為音樂治療下了定義：「音樂治療是有系統化的介入過程，在這個過程中，治療只使用音樂經驗已造成當事人原動力的改變所發展出的關聯，來幫助當事人達到健康」(註三) 而美國音樂治療協會它們對音樂治療下的定義是：音樂治療是以音樂來達到恢復、維持及改善心靈與身體健康的治療目標。(註四)

有研究者認為音樂治療具有消極和積極的兩個層次：第一個層次是消極的技術層面之使用，音樂治療師在治療環境中有系統的使用音樂，使案主的行為達到預期中的改變，這樣的改變使案主的狀況減輕或不再惡化，音樂治療師可以透過不同的音樂分類來治療或減輕不同的症狀。另一個層次則是消極面的延伸，積極的透過音樂與人心的共鳴使案主更加了解自己及週遭世界，達到面對社會的合適調整，事實表現自我才能，以提升自我價值，進而促進自我實現。從這兩個層次出發，研究者為音樂治療做如下的定義：「音樂治療乃是以音樂為媒介，透過音樂性引導，使個體保持、促進、恢復身心健康狀態，並且因為治療的介入，使其能自我理解與悅納，情理調適與平衡，適切應對外界社會的挑戰，珍視生命能量與實現自我。」(註五)

簡單的說，音樂治療就是幫助患者達到生理、心理情緒、認知等四方面的治療。利用「音樂」去達到治療的目的，包括重健、維持及促進生理、心理的健康，配合心理學的運用來幫助需要它的人。

三、音樂治療的作用與運用

01. 音樂治療的作用

音樂治療是一種心理治療的方法，建立在心理治療的理論上，而與心理治療的方法有所差異，同是為了治療所採取不同的手段或方式。心理治療藉由語言，建立起醫患的互動關係，使稍微正常的患者或輕微病人，得以控制、減輕或消除症狀，音樂治療也有同樣的特點。從音樂治療的特點來說，明顯地是治療的手段不同，

且在大腦活動的反應也有完全不同的反應，實驗結果，心理治療影響人腦部的左半球，音樂治療影響人腦的右半部(如旋律對人的反應)。心理治療通過談話，影響主導人類語言與中樞的腦部左半球(邏輯思維、數學計算、分析判斷也在此區)；音樂治療以音樂的活動進行治療，對大腦的影響可能與心理治療不完全一樣。而音樂治療的作用大致可分為下列五種:

A. 音樂治療的心理作用，具體的表現在交流作用、聯想作用、同化作用、自我表現(想像)作用、自我認知(意識)作用等。音樂的聲響對人的內心活動產生強烈的影響，產生對人的治療作用。音樂治療師了解音樂治療的原理，在適當的針對病患的病情，採用不同方法，達到治療的目標。對於不同的人，其本身的影響也有所不同，根據病患的具體情況而定，產生保健和治療效果。音樂是人類共同的經驗，供個人或眾人交流，在音樂活動或音樂體驗中，能夠幫助情感受創、孤獨、退縮，或逃避與社會接觸的人，快速恢復心理上的平衡，通過音樂經驗的獲得，與他人正常交往。透過音樂的聯想過程，形成的一定心情與情境。音樂與現實的心情有關，並與個人過去的經驗相聯繫，音樂常被無意識的記憶下來，也許是整首樂曲或片段，都會引起過去的經驗、情境、心情或情感等。如樂器的特性，也會聯想到某種特定的心情，如管風琴讓人聯想到教堂的情景、平靜、虔誠等心情。用於音樂治療上特別要注意，避免採用病患過去不幸的往事的聯想；引導至戀愛的懷念情景、美好的回憶等，可幫助病患恢復開朗的心情。

B. 音樂的同化作用，使人在精神上與音樂成爲一體，幫助病患進入心醉神迷狀態，產生同化作用，滿足虛幻的需要或逃避現實的需要，完全的陶醉在非現實的音樂聲響世界，音樂成爲現實與非現實世界的橋樑，幫助人進入無意識狀態。

C. 音樂治療的想像作用，在某種意義上是脫離現實的意象(藉由語言作用間接和概括的反應爲思維，通過意象加工造成新的形象爲意象)。作曲家應用音符凝集想像，以樂器表現出來的聲響，聽者便產生無限的想像作用，又因作曲家的想像與病患的想像不同，產生更豐富的想像空間，有如脫離實際的幻想，在一定程度上滿足病患，使人進入虛幻的情境。

D. 音樂治療的自我表現作用，可以在情感的表現與情感的發洩上。音樂是一種情緒的表現，以音樂聲響的形式，表現出作曲家的情緒，喚起曾經經驗過的情感，用音樂的形式美、力度、張力、旋律、節奏等，傳達出情感，使人感到審美的滿足與情感的發洩，產生病患的心理療效。

音樂治療的自我認知作用，在於演奏者的自我認知。通過集體的表演，依照一定的規律、和諧的人際關係、符合社會認可的方式等，幫助表演者發現自己和別人的聯繫作用(表演者缺少自我認知作用，就很難進行)，這種對於心理障礙的病患，從無意識到有意識的恢復有所幫助。

E. 音樂治療的生理作用，顯現在心跳與血管、呼吸、皮膚、肌肉、內分泌、精神和運動、感知、刺激反映等變化，讓人從焦慮的情境轉變到正常的狀態。例如指揮家在進行一首樂曲錄音時，在同一樂句片段的心跳與脈搏脈動，與錄完音聆聽時的心跳脈動是相同的；另人的說話過程中，不同的情緒有不同的語音物理參數，快樂時的語音音高比較高、速度較快，反之較低。語言表達與音樂的情緒對人的機能活動也有類似之處。

焦慮是心理障礙的重要原因，音樂治療確可以改變人的生理作用。從實驗的資料顯示，人在焦慮的狀態下的生理作用的現象：血壓高、氧氣消耗增加、暈眩、頭痛、內分泌升高、代謝增加、失眠、精神不安、出汗增加、感覺過敏、痛反應增加等。經過音樂治療所產的作用，則會使人的生理作用往正常的方向發展，如降低血壓、減少每分鐘呼吸量、內分泌釋放減少、降低代謝、心情緩和等，這些改善的情況，要視病患與音樂治療師的配合才會有顯著的功效。(註六)

02.音樂治療的樂曲應用

音樂治療的適用症狀繁多，這裡僅做幾個分類和介紹：

- A.悲觀者:貝多芬第五交響曲《命運》、海頓的清唱劇《創世紀》，或柴可夫斯基第六號交響曲《悲愴》等。
- B.心情沮喪、緊張、焦躁、情緒不穩定和壓力過大者:艾爾加《威風凜凜》、布拉姆斯的《匈牙利舞曲》、德布希《月光曲》等。
- C.失眠患者可聽孟德爾頌的《仲夏夜之夢》、莫札特《搖籃曲》或德布西《鋼琴前奏曲》、李斯特《卡門小組曲》等。
- D.憂鬱者:莫札特《第四十交響曲》、蓋希文《藍色狂想曲》組曲、德布希的管弦樂組曲《海》、舒曼《夢幻曲》等。
- E.高血壓患者聽到巴哈《小提琴協奏曲》，可使血壓下降十至十五毫米汞柱。

而根據研究，常聽莫札特的作品會讓人變聰明，容易專心：聽巴哈的曲子可增強分析能力：常聽爵士樂則會讓人具有較佳的創造力，增強數理能力。(註七)

四、音樂治療的發展

音樂治療到底是音樂工作者來做？還是醫生？這個到現在都沒辦法做定論。

美國音樂治療協會是領導該學科的重要組織，它們對音樂治療下的定義是：音樂治療是以音樂來達到恢復、維持及改善心靈與身體健康的治療目標。目前音樂治療在美國已受到醫界認同，有八十所以上的學校授與四年制音樂治療的學士學位，要同時學習醫學、心理學、行為科學這些課程和音樂教育的課程；另有二十所以上的學校授與音樂治療的碩士學位。學生在經過修業期間的課業修習及專業實習後，可參與音樂治療師的證照考試，取得證照後成為正式的音樂治療師。在美國很多大醫院也設有音樂治療部門，全球各地，近年來也都陸續有音樂治療的相關團體成立，世界各重要國家，也都成立音樂治療組織。

近年來，歐美等國將音樂療法廣泛用於綜合醫院臨床，特別是在治療頭痛、手術疼痛、睡眠障礙、心血管綜合症，高血壓、抑鬱和焦慮、免疫性疾病等。音樂治療師在醫院和醫療機構中，和醫師、心理士、護士們一起對上述患者進行集體療法和個人療法。

在日本，音樂治療尚處於臨床研究階段。多家醫學院附屬醫院、綜合醫院和精神病院，均報導音樂療法臨床的有效性，從身心兩方面進行臨床評價，並肯定它的臨床療效。「全日本音樂治療法聯盟」理事小松明先生，於 1960 年開始進行體感音響的學術研究和產品開發，並將體感音響技術融入於音樂療法中，開創日本音樂體感振動療法的先河。目前，該療法應用於日本的一些綜合醫院，在臨床中用於治療失眠症、抑鬱狀態、過敏性腸綜合症等身心疾病，和老年癡呆、便秘等方面。《標準音樂治療入門》乃「全日本音樂治療法聯盟」會長日野原重明審訂，由篠田知璋、加藤美知子等多位醫師、臨床心理師、音樂治療師等共同執筆而成。從醫學、心理學、音樂等角度，全方位有系統的介紹音樂治療。

第一次將音樂治療介紹到了中國的，是 1980 年美國阿利桑那州立大學劉邦瑞教授到中央音樂學院講學，此後，部分醫療機構實驗性的採用音樂療法於一些心理，生理的臨床治療，取得療效，如北京回龍觀醫院在 80 年代已將音樂治療應用於臨床；上海精神衛生中心也在精神病人的音樂治療上不斷探索。在教育領域中，1988 年，中國音樂學院首先開設音樂治療專業課程，正式開始培養音樂治療專業人才；1989 年中國成立了音樂治療學會，許多音樂學，心理學，醫學專家參與音樂治療的學術研究；20 世紀 90 年代末，第一批留美音樂治療學專家回國任教，1999 年，中央音樂學院開始招收音樂治療專業研究生，2003 年開始招收本科生；2004 年 9 月，四川音樂學院開始招收第一批音樂治療本科生。

最近 20 年裡，音樂治療在精神科應用得最普遍，大部分精神病院都建立了音樂治療室，許多精神科專家和醫護人員，對療效進行觀察分析，歷次學術會發表的論文有：《主動音樂治療老年抑鬱症》、《參與性的音樂治療對慢性精神分裂症的療效初探》、《音樂治療慢性精神分裂症的方法技巧》、《音樂療法對精神分裂症殘留型的康復作用》、《帶有暴力行為的精神分裂症伴抑鬱症狀 38 例音樂治

療效果之觀察》等。音樂治療也普遍用於「心身疾病」的輔助治療，該領域發表的論文有：《心理音樂療法的臨床應用－120例（心身疾病）療效觀察》、《音樂鬆弛療法治療原發性高血壓臨床觀察初探》、《心理音樂療法治療失眠症 80例臨床分析》、《論音樂康復儀穴位治療糖尿病》等。還有音樂電療的相關論文，外科手術中應用音樂消除緊張、抑制疼痛以減少麻醉藥物方面的音樂治療探索，近年來，則在兒童音樂治療領域積極研究發展。中央音樂學院音樂治療中心，於1998年開展了兒童孤獨症的音樂治療，2000-2003年又開展了兒童智力障礙的音樂治療。

在台灣，中華民國應用音樂推廣協會成立於1996年，積極舉辦專題演講、座談會、工作坊，推廣音樂治療的應用。近年來，協會也與輔仁大學合作舉辦了音樂治療研討會，已有不少醫界和音樂界人士開始逐漸重視，唯在盲目的熱情中，存在著不少誤會和曲解，尚有待觀念的導正，及教育體系的理論建立。（註八）

而目前主要的治療對象可分為四類：1、精神分裂治療；2、老人癡呆治療；3、身心障礙兒童治療；4.精神病治療

參、結論

經過以上的說明，從人類有了文化開始，音樂一直是人類生命中不可或缺的東西，也是一個相當重要的工具。現今社會裡，雖然台灣的音樂治療的專業程度和技術都還不夠，但是隨著人們對高醫療品質的需求，「音樂治療」的落實研究和治療人才的逐步養成，台灣一定會漸漸的有很好發展。而我們不防在忙碌的現今社會裡頭，停下腳步，好好的感受音樂的神奇魔力，讓我們身心都能達到平衡。

肆、引註資料

註一、修海林、羅小平著《音樂美學通論》P.28

註二、《禮記 樂記》篇之音樂治療觀及其在情義教育上的涵義-國立東華大學教育研究所碩士研究生 歐陽淑卿 <http://www.ed.ntnu.edu.tw/~seph/1126-2.htm>

註三、同註二

註四、國立台灣交響樂團

http://www.ntso.gov.tw/publish/period/pbs072/link.aspx?link=pbs072_p02.htm

註五、同註二

註六、音樂治療的奧秘 <http://home.kimo.com.tw/charpmann /musicreatment.htm>

註七、音樂治療-何耀峰醫師 <http://www.hyes.tyc.edu.tw/music2.htm>

註八、同註四

伍、參考書目

- 1、修海林、羅小平。《音樂美學通論》。上海。上海音樂出版社。1999。
- 2、《禮記 樂記》篇之音樂治療觀及其在情義教育上的涵義-國立東華大學教育研究所碩士研究生 歐陽淑卿 <http://www.ed.ntnu.edu.tw/~seph/1126-2.htm>
- 3、國立台灣交響樂團
http://www.ntso.gov.tw/publish/period/pbs072/link.aspx?link=pbs072_p02.htm
- 4、音樂治療的奧秘 <http://home.kimo.com.tw/charpmann /musicreatment.htm>
- 5、音樂治療-何耀峰醫師 <http://www.hyes.tyc.edu.tw/music2.htm>