

论音乐治疗中钢琴的应用与研究

董梦媛

(河南省商丘工学院 河南 商丘 476000)

[摘要]音乐治疗——一门近代崛起的融汇性科目，囊括了音乐、医学、心理学等多种科目的知识领域，能够使音乐干预心理甚至生理的一项科目。早在二十世纪的二战时期，音乐治疗就已出现，最早可以追溯到我国上古时代和古希腊时期，音乐治疗的原型在古罗马神话中就已经有所体现。音乐治疗是个传统而又现代的科目，在现如今的发展前景是不可估量的。再反观钢琴，已经拥有三百多年的历史，在音乐界处于不可忽视的角色，被人们誉为“乐器之王”，同样在音乐治疗中，钢琴的教育性和它的音乐感染力处于着十分重要的位置。

[关键词]音乐治疗；即兴演奏；系统脱敏法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1907

音乐治疗这个年轻的应用性学科汇集艺术、哲学等多项学科于一体，现如今获得了专家学者一致的肯定和重视。当前，在音乐治疗方面钢琴逐渐占据了关键性的角色，大部分专家是对于音乐的类型、体裁、经典的作品给人们带来的疗愈成果而展开的探索。一些专家提出要围绕不同类型的人展开研究，从而获取准确的答案然后将其投入于使用，当下，就音乐治疗方面社会上许多专家得出的结论存在着许多的差别，Bruscia一来自美国的音乐治疗专家，他对音乐治疗给出的诠释是音乐治疗界公认的最具有权威性的，他的观点是：音乐疗法对于人的心理具有预防和影响的作用。在音乐治疗中音乐起到传递的功能，然而音乐的使用还要在原作品上进行再创，使一二度创作相结合或相分离。钢琴作为一种传递音乐的媒介，不仅给人们带来源自于音乐美的感受，而且能够凭借音乐使人的情绪发生不同程度的改变。音乐还可以表现每个人的内心，源于钢琴的旋律能够唤醒人的抽象思维、情绪的变化以及钢琴本身的属性带给人们的积极正向的作用。

一、在音乐治疗中钢琴作品所产生的影响

大量的专家学者把音乐治疗界定到应用心理学的范畴之中，然而相比与其他的心理疗愈方式，音乐治疗则具备较大的不同，就音乐治疗而言，实施途径统一以音乐为媒介。所以，只有掌握了音乐基础知识之后才能更好地为钢琴作品的选用以及音乐治疗的研究提供支撑。在音乐治疗方面钢琴音乐具有普及度高、类型丰富、影响深远等优势。

(一) 同另外的疗愈方法比较

采用钢琴进行音乐治疗的成效大于信念治疗等治疗方法。音乐治疗一般都是采用整部比较完整的作品的一小段来构成的，所以在治疗中既可以与医生合作一同完成音乐，还可以独立地进行。相比来说那些心理出现较为严重问题的人，一些外在的因素是主要的原因。如：压力、焦虑、情绪抑郁等。音乐治疗的首要步骤为对人的情绪疏导，而且通常以这个为入口来实施的。由于每个人的年纪、性格、文化水平及生活环境等各不相同，因此对于音乐的感受与领悟也是天差地别的。即使音乐治疗的产生和发展的时间较短，却也能够被专家和大多数人所采纳，其原因在于音乐本质特点就是广阔性以及多样性。接受音乐治疗的人在治疗的过程中不仅需要耳朵去欣赏，而且还要跟随节奏来打拍子、合

唱或者合奏。此外，还能够按照治疗者的实际水平编创更加多元化的模式。由于音乐治疗是借助音乐实施疗愈的一种手段，跟另外的疗愈手段相比来讲效果更加明显。钢琴作品的有效利用，让音乐疗愈拥有越来越多的用途，实施治疗的过程中能够使治疗者产生兴趣，其实音乐治疗相当于能够引导治疗者多方位培养兴趣爱好的途径，选用可以起到治疗效果的素材，能够进一步地陶冶、培育疗愈者的情操以及审美能力。在这里钢琴音乐起到了功不可没的作用，它能够重新唤起患者对生活的热爱

(二) 钢琴音乐在音乐治疗中的必重要地位

儿童以及成人在现如今音乐治疗案例里面占据首要地位，而钢琴音乐又在音乐治疗里面占据主要地位。假定不从艺术的角度来评判音乐，音乐治疗中使用的途径仅仅为一些声音，与普通的医药类疗法并无什么区别，仅仅是一种治疗手段。而用作音乐治疗的作品，无论在节奏还是旋律等方面都必须达到一定标准的。此外，对作品的创作背景和作曲者所要表达的思想感情还应有比较准确的认识。所以，在音乐治疗中采用的作品要能够符合一定的要求，而不是所有的音乐都可以。与此同时音乐治疗不只是简单的通过给患者放音乐来达到治疗的效果，更要用音乐中的一些积极的力量来作为帮助治疗者恢复心理健康的方式和途径。

二、音乐治疗中采用的钢琴音乐

由于入睡困难的患者往往适合听一些轻柔舒缓的音乐，故而这种音乐跟另外一些疗愈的音乐相比较而言会使人的心情得到充分的放松，它的速度一般在一分钟60拍左右，符合成年人在睡梦中的心率。但是就小孩来说的心率平均是70次/分，要比成年人的心率快一些。然而如果音乐的节奏特别的快，就会使患者产生亢奋的情绪导致无法入眠。那么如果采用这种功能性的音乐素材，则应该挑选旋律起伏小、伴奏简单、速度比较平缓的音乐，例如：《River flows in you》、《City of stars》等等同类别的当下比较热门的作品，这类音乐节奏比较舒缓，风格属于比较抒情的类型，而且音域几乎都在小字一组。场景功能性音乐是将患者叙述的场景用音乐来展现的，用来唤醒患者的思维和敏感度。例如：圣桑的《动物狂欢节》里的《天鹅》、《狮子》、《杜鹃》能够运用不同的器乐奏出各具特色的声音与节奏非常生动的表现出天鹅、狮子、杜鹃在大自然中的形态，十分生动

有趣。想要表现出盛大的场景时可以借助《Victory》这部作品，患者的情绪能够随着激昂的节奏和旋律变得斗志昂扬。模拟蜜蜂飞的场景的《野蜂飞舞》等，这类音乐一般会涉及系统脱敏的领域系统脱敏法是把被治疗者的不好的情绪如：阴郁、悲痛、惊恐等情绪按照强弱变化依次从罗列出来，再按级别由弱到强逐一在被治疗者身上进行实验，需再次接触之前不美好的回忆，慢慢地、循序渐进的使患者由排斥变为逐渐接受这个过程要经过漫长的时间。然而只要接受了这种疗法的人再次患病的机率少之甚少。然而患者通常会因为对那些不美好的回忆有一些类似应激性障碍的现象，所以会不想回忆过去，如交通事故、亲人离世、自然灾害等。那么在这个时候可以使用一些特定类型的音乐来进行治疗，比如可以使用一些伤感舒缓类型的音乐，能够激发出患者内心深处不愿被记起的往事。例如《E大调离别练习曲》、《f小调变奏曲》、《悲怆》等古典钢琴音乐；还有一些流行钢琴音乐如《song from a secret garden》《夜的钢琴曲》《雨的印记》等等。医生可以参照患者的需要解决的问题去选取适合的音乐作品来使患者慢慢地被治愈。

三、音乐治疗的发展前景

在这个飞速发展的时代，年轻人由于受到社会大环境的影响，生活节奏越来越快，就中国现如今的发展局势来说，国家的经济已从高速发展迈向高质量发展阶段，我国的社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要同不平衡不充分的发展之间的矛盾，由早前的对物质的追求转变为对精神的追求。自我实现、自我超越等精神上的满足日渐称为人们的普遍需求。但是随之而来的会出现一些身体以及心理上的问题，特别是在一线城市，工作和生活的压力导致的心理问题严重的影响到人们的身体健康，包括此次“新型冠状病毒”引起的肺炎不仅给人们的身体带来了极大的伤害的同时，也对人民的心理造成了很大的压力、内心得抑郁以及情绪的焦虑。如果不及时进行心理疏导，很容易会造成精神甚至身体上的疾病。所以，音乐治疗在当今社会中给人们带来的影响和功效是不容小觑的。在美国有近80多所与高等院校开设了音乐治疗专业，来培养学士、硕士、以及博士。并且，于70年代以来，音乐治疗开始传入亚洲。但是因为音乐治疗的起步较晚，发展还不够完善。即使它在各个领域已经有一定的研究成果以及成功案例，却没有在国内市场上普及开来。所以钢琴为心理治疗提供了一个有力的支点，它的设立能够健全音乐治疗的体系建设，增加心理医疗的治疗途径，能够大大的改善治疗的效果，继而为社会的和谐统一做出贡献。

四、结语

现如今有大量的与音乐治疗相关的研究报告相继出现，而钢琴作为“乐器之王”是音乐治疗里面必不可少的角色。并且就研究钢琴本身来说，研究钢琴音乐同样十分必要。钢琴音乐可以是不同的类型，而不同类型的音乐有着不同的音乐治疗的疗功效。现如今，中国的音乐治疗刚步入起步阶段，音乐治疗方面的专家学者还处于探索时期，许多方面还

有待加强与完善。

参考文献

- [1]张勇. 中国民族音乐治疗当代发展研究[J]. 人民音乐, 2017(11).
- [2]周为民. 循历史轨迹谈音乐治疗的形成与发展[J]. 中国音乐, 2006(03).
- [3]姜华. 浅谈音乐治疗与音乐教育的差异[J]. 黄河之声, 2018(02).
- [4]张焱. 孤独症儿童音乐治疗过程中若干问题的探讨[J]. 中央音乐学院学报, 2016(02).
- [5]王冰. 奥尔夫音乐治疗方法对孤独症儿童的实践研究[J]. 医学与哲学, 2017(1).
- [6]杜青青. 近十年来音乐治疗在我国的研究进展[J]. 人民音乐, 2011(1).
- [7]宋雪, 贾汝聪. 疫情防控背景下接受式音乐治疗对大学生焦虑情绪的干预研究——以山东第一医科大学外国语学院为例[J]. 当代音乐, 2020(12).
- [8]高天. 音乐治疗导论[M]. 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2008: 35-37.
- [9]陈泽铭. 音乐治疗需要关注感觉统合[A]. 中国音乐家协会音乐心理学学会. 第六届中国音乐家协会音乐心理学学会学术研讨会论文集[C]. 中国音乐家协会音乐心理学学会, 2017(10).
- [10]马夕然. 正念音乐治疗的模式——基于福流与正念的临床研究[D]. 北京: 中国音乐学院, 2017.
- [11]胡世红. 特殊儿童的音乐治疗[M]. 北京: 北京大学出版, 2011.
- [12]罗小平, 黄虹. 音乐心理学[M]. 上海: 上海音乐学院出版社, 2008.
- [13]凌宇欣. 音乐治疗对缓解大学生心理压力相关问题分析[J]. 北方音乐, 2020(10): 243-244.
- [14]徐雯. 音乐治疗对缓解大学生心理压力的探讨[J]. 黄河之声, 2019(14): 143-144.
- [15]何旋. 音乐治疗对缓解大学生心理压力的探讨[J]. 黄河之声, 2017(24): 90-91.
- [16]金克华. 大学生心理健康教育与音乐相结合的必要性[J]. 北方音乐, 2018(2): 196.
- [17]居其宏. 歌剧综合美的当代呈现[M]. 北京: 中央音乐学院出版社, 2006.
- [18]温梅琴. 音乐治疗在大学生心理健康教育中的运用研究[J]. 戏剧之家, 2019(4): 184
- [19]钟洁. 音乐治疗在大学生心理健康教育中的重要性及实施[J]. 音乐时空, 2015(15): 102.
- [20]尤霄. 即兴演奏式音乐治疗对自闭症儿童的影响[J]. 艺术评鉴, 2016(06): 132-134.

作者简介:

董梦媛(1993—), 女, 河南省平顶山市人, 助教, 研究生, 研究方向: 音乐治疗。