



北京大学肿瘤医院康复科音乐治疗初显成效

深度揭秘音乐治疗

▲ 北京大学肿瘤医院康复科音乐治疗师 王索娅

1944年，音乐治疗在美国密歇根州立大学即已正式成为学科。经半个多世纪的发展，音乐治疗现已成为一门成熟完整的边缘学科，其中确立的临床治疗方法多达上百种，并形成了众多的理论流派。美国将近80多所大学设有音乐治疗专业，培养学士、硕士和博士研究生专业人才。在美国，目前大约有4000多个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、儿童医院、特殊教育学校和各种心理诊所工作。音乐治疗从上世纪70年代开始传入亚洲。在日本、台湾地区较大的医院都设有专门的音乐治疗师。中国地区目前也有一些音乐治疗师在医院、特殊学校、康复机构开展音乐治疗。三年前北京大学肿瘤医院康复科正式引入音乐治疗。



个体音乐治疗

1 音乐治疗的三大特点

“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，作为治疗的动力的治疗关系来帮助被治疗者达到健康的目的。”这是 Temple 大学教授 Bruscia 在 1989 年《Defining Music Therapy》对音乐治疗给出的定义，也是音乐治疗界最广泛使用的定义。在这个定义中，有三点非常重要的。

1 音乐治疗并非单一疗法

整个干预过程一般包括初次面谈、评估（初次及贯穿治疗始终）、每一次的治疗（Session）以及治疗的结束（Closure）和评价（Evaluation）。在治疗过程中，音乐治疗师会根据来访者（患者）生理、情绪、认知、语言、沟通、社交、心理等各个方面

的评估结果，制定来访者的治疗目标及治疗方案。然后依据治疗目标及治疗方案，选择适当的音乐治疗技术来实施音乐治疗。

整个治疗过程中包括不同的方法和流派理论的应用，而不是简单的疗法。在治疗将要结束的时候，治疗师

会与来访者一起完成治疗的结束环节，也就是通常所说的告别。如何完成告别也是基于治疗的目标。

音乐治疗的评价往往是治疗结束后对治疗的总结和评价，是否需要继续接受音乐治疗以及需要注意的事项等。

2 音乐、音乐治疗师和来访者是必要三元素

音乐治疗过程中必须包括有音乐、被治疗者和经过专门训练的音乐治疗师这三个因素组成，缺一不可。在治疗过程中，音乐治疗师与来访者的治疗关系非常重要，是音乐治疗的动力。

在音乐治疗中，音乐治疗师与来访者的关

系是不尽相同的，这与治疗进程有关，也与音乐治疗师对于治疗的理论流派取向有关。

但无论有什么差异，治疗关系都是围绕来访者的治疗目标来建立和发展，并不断推动治疗进程朝着治疗目标的方向前进。由此也可以看到，曾经流行一时的

“音乐处方”并不是我们这里谈论的音乐治疗，因为缺少音乐治疗师这一关键因素。

3 音乐治疗技术种类多样

音乐治疗运用一切与音乐有关的活动或者体验形式作为手段，如听、唱、器乐演奏、音乐创作、歌词创作、即兴演奏、舞蹈、绘画等各种活动，在音乐治疗中，音乐治疗师会充分利用各种音乐元素来为来访者的治疗目标服务，包括节奏、音高、音色等。

全世界的音乐治疗

师常用的音乐治疗技术有一百多种，通常分为三大类：接受式音乐治疗方法、再创造式音乐治疗方法和即兴式音乐治疗方法。

通俗来说，在音乐治疗中，音乐治疗师可能会和来访者一起聆听歌曲、讨论歌曲、一起演唱歌曲、创作歌曲，也可以和来访者一起进行音乐

想象、音乐绘画，可以与来访者一起即兴玩音乐，也可能只是引导来访者跟着节拍器做一些肢体的康复和练习等，但无论选择使用何种音乐治疗技术，都是为治疗目标服务的。

2 音乐治疗如何发挥作用

在中国，越来越多的领域开始有音乐治疗师们的身影，比如特殊儿童领域、综合医院、精神病医院、各康复研究中心等，也有一些音乐治疗师开设了自己的工作室。但是，不管音乐治疗师们在哪个领域工作，或者在什么样的机构从事音乐治疗，他们都会根据不同的治疗目标，来使用他们的音乐。下面笔者尝试列举几种音乐治疗发挥作用的方式来供大家理解，但音乐治疗发挥作用的方式远远不止以下几种。

1 音乐是治疗的设置

特别是当来访者是特殊儿童的时候，我们在治疗中通常会设置你好歌和再见歌，这是用音乐的方式来给来访者一个设置，让来访者知道治疗开始或者结束，并用音乐把来访者带入或者带出治疗的场景中，比如把注意力集

中在此时此刻，或者帮助来访者回顾治疗过程等。

对于个体成人的治疗，音乐治疗师也许不会使用明确的你好歌和再见歌，而是会视来访者情况采用不同的设置。比如准备好需要的乐器或者设备，并问一些带人性的问题：“上周的歌曲你还有印象吗？”“回去后

还能感受到上周我们在这里体会到的音乐吗？”结束时，治疗师也会帮助来访者回顾今天做了些什么，以及他提到今天有过什么样的体验，或者最后唱一遍歌曲，帮助他回顾或者强化这种感受，并在心理做好准备：“今天的治疗结束了，我马上就要离开了。”

2 音乐可作为强化物

为什么音乐能当作强化物使用呢？最重要的一个原因就是，音乐有无数种可能性，能够满足绝大多数人的需要，并让他们乐在其中。

同样也有各种各样的音乐活动可以满足人们个性化的需要。另外一

个重要原因是，当音乐被当成强化物使用时，强化效果是即时产生的。也就是说，当人们去演奏音乐的那一刻，就能感受到音乐带来的正/负的强化。这时候，音乐的强化效果又会得到加强。

当音乐被用作强化物的时候，音乐治疗师们更倾向于使用现场演奏的音乐。比如，在4岁半的千千的治疗案例中，治疗师使用了音乐作为强化物。千千在其他的治疗中经常会离开座位，或者要开门出去，

并且不能被语言唤回，这严重影响了千千上其他康复课程的效果。在音乐治疗中，当千千离开做治疗的垫子时，治疗师的音乐就会停下（负强化）。当千千回到治疗的垫子上时，治疗师的音乐就会继续，并会邀请千千拨动治疗师的吉他（正强化）。

当治疗师使用音乐强化物的时候，千千慢慢建立了规则感，这一行为也逐渐泛化到了别的课程中，有效地提高了千千的康复效果。

3 音乐可促进社交

音乐是一种社会性非语言交流的艺术形式，音乐活动（包括歌唱、乐器演奏、创作等）本身就是一种社会交往活动。社

会信息和社会交往方面的不足，会严重影响人的心理健康，而患有精神疾病、心理疾病、儿童孤独症和包括老年痴呆症在内的各种老年疾病的患者，以及

长期住院的各种慢性病患者，都不同程度存在着人际交往功能障碍或不足。

在团体音乐治疗中，音乐治疗师可以通过组

（下转第19版）