

试析小提琴演奏在音乐治疗中的特点及应用

顾 婕

(安徽省宿州职业技术学院, 安徽 宿州 234000)

摘 要: 音乐治疗是一种创新心理治疗方法, 也是一门系统地利用音乐干预心理问题的应用学科。在音乐治疗中, 音乐是其最基本的因素。虽然音乐治疗的手段和形式多种多样, 音乐的表达方式也各不相同, 但是, 实现干预效果的还是音乐本身。在我国的音乐治疗领域中, 这种治疗方式尚处于起步阶段, 其在治疗方式、治疗手段等方面仍有待进行进一步的探索。小提琴演奏是音乐治疗中使用效果较好的一种治疗方法。本文从音乐治疗中小提琴演奏素材为切入点, 分析音乐素材、探讨音乐治疗在心理治疗实践中的应用。

关键词: 小提琴 演奏 音乐治疗 应用 心理

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.04.10

早在1950年美国就首先推出了音乐治疗方式。近几年, 我国也开始将音乐治疗纳入医疗领域。随着我国社会经济的快速发展, 人们在注重提高生活品质的同时, 也越来越注重精神追求。同时, 随着社会压力的增大, 人们也出现了不同程度的心理问题。音乐治疗作为一种特殊的治疗方法, 能够有效地缓解与治疗人们的心理压力和心理疾病, 并且在这方面取得了一定成果, 值得大力推广。

一、音乐治疗概述

所谓音乐治疗, 就是利用音乐的律动、节奏、内容、内涵等作用于人的心理, 让人产生欢快、愉悦、愤怒、悲哀等情绪。欢快、愉悦的情绪能够有利于调整患者的心理环境, 并且使其尽快摆脱负面情绪。这是源于音乐治疗中“情绪影响认知”这一理论, 也源于音乐对于人体生理的积极影响。通过韵律的变化使人的呼吸、心跳、体温、肌肉电位、肾上腺素发生一定改变, 从而让患者的情绪得以稳定。除此之外, 也有一种特殊的音乐治疗方式, 即通过悲哀、愤怒等情绪的音乐调节调动患者的情绪, 使患者能够通过哭泣等情绪来达到宣泄的目的。另外, 音乐作品的内容和内涵给人带来的调节作用, 主要针对具有一定音乐素养, 了解曲目诞生过程的患者。他们会用音乐创作者的经历或者遭遇来进行自我激励, 从而达到让自己走出低谷的治疗目的。

二、小提琴演奏在音乐治疗中的作用

有些研究者会将音乐治疗纳入心理治疗的研究范畴, 但是, 相对于专业的心理治疗来说, 音乐治疗与其存在较大的差别。因为音乐治疗不管类型还是手段, 都是以音乐为主体。研究小提琴音乐素材在音乐治疗中的作用, 也应

当以音乐学知识为基础, 其在音乐治疗中存在着多方面的特点: 新颖、多样、效果明显。

(一) 小提琴音乐治疗的优势

小提琴音色纯净细腻, 加之拥有较广的音域, 呈现出来的乐曲变化多端, 温柔和婉、低沉高亢等各种情绪都能够充分地表达出来。也正因如此, 相对于其他乐器, 小提琴更容易让患者接受。通过治疗师对小提琴演奏的有效运用, 只需与患者进行短暂的接触和交流, 就能很快形成一种较好的治疗方案。这说明, 小提琴演奏在音乐治疗中具有诊断快、切入快、效果快的特点。音乐治疗在我国的发展时间虽然不长, 但是受到了相关学者和大众的一致认可。正是音乐自身就带有综合性和丰富性的特点, 治疗师才能够依据不同患者的情况进行多样化的音乐治疗, 使音乐治疗在多种治疗方法中凸显出来。通过小提琴素材的合理选用, 使音乐治疗具备了多种功能, 在对患者治疗时也不会让患者觉得无趣。小提琴音乐作为一种高雅的艺术表现形式, 也给患者带来了更多美的感受^[1]。

(二) 小提琴音乐素材在音乐治疗中的必要性

就目前音乐治疗的运用情况来看, 其主要对象是针对儿童和成人。小提琴音乐对于治疗环境的影响是非常大的。首先, 若不从音乐鉴赏的角度来看小提琴演奏的音乐, 那么这种音乐呈现出来的治疗方式不过就是一种声音, 通过这样的声音对患者进行治疗, 与用药物、针灸或者任何物理治疗方法都是没有区别的, 只是一种单纯的治疗方式。其次, 小提琴演奏在音乐治疗中并非一种治疗工具, 而应当把小提琴演奏当作一种艺术的形式和存在。一首小提琴演奏能否被认可, 能否被人喜爱, 这与小提琴的

音乐元素是有很大关系的，不仅要求音乐的节奏、音准，同时还需要创作者的情感诉求以及对旋律的准确把握。所以，音乐治疗中所选择的小提琴音乐素材，能够完全体现出音乐的本质特点，并非单纯的声音材料。

三、小提琴曲在音乐治疗中的具体应用

（一）主动性治疗

主动性治疗就是让患者通过学习演奏的方式来主动进行不良情绪的调整。首先，小提琴有26个调试，13个大调，13个小调。而且，这些在小提琴的琴弦以及五线谱上都能找到对应的位置，所以掌握起来难度不是很高。没有音乐基础的人经过专业人士的指导也能演奏出比较简单的曲子。这就意味着利用小提琴演奏来进行心理疾病的疏导具有一定的可行性。其次，小提琴具有很宽的音域，音色相当有特色。即便我们没有专业的演奏手法，但是当我们触碰到琴弦的时候也能产生让人愉悦的声音。这种特殊的音色，恰恰能吸引患者将身心沉浸到演奏过程中，可以使患者暂时忘却烦恼忧愁。此时，再通过心理治疗师的有效介入，就能够顺利地帮助患者寻找到症结，进行治疗。最后，小提琴演奏时需要手、脑、眼、肩、足的充分投入，演奏者用手来演奏、耳来倾听、脑来指挥、眼来定位乐谱、肩来固定琴身、足来伴随旋律，可以说小提琴的演奏过程充分锻炼了人的四肢、大脑、五官，并且使这些器官进行密切的配合。所以对于不够专心、容易烦躁或者激动的患者来说，引导他们学习小提琴演奏，通过一段时间的努力就能够让患者逐渐产生耐心，并且形成一定的专注力，使患者的消极情绪得以缓解和安抚。所以将小提琴演奏用于音乐治疗，有助于提升治疗效果。

（二）被动性治疗

被动性治疗就是让患者处在小提琴演奏的环境中接受音乐治疗。大部分都是由精通小提琴演奏或者通晓心理专业知识的治疗师负责这类音乐治疗的具体操作。通过小提琴对古典音乐、轻音乐、现代田园风格音乐等不同的音乐演奏曲风来对患者产生影响，使患者在小提琴的演奏氛围中建立正确的移情能力、幻想能力，并在这个过程中将自身的不良情绪释放出来。

目前，被动性音乐治疗方式更为广泛地应用于成年人的心理调剂和治疗，并且效果十分显著。经过验证，小提琴音乐能够更好地作用于患者的神经系统，使患者的紧张状态得到缓解，心理逐渐放松，同时患者的肾上腺素就能够下降，紧张、狂躁、不安的心理状态就能得到很好的调理。

关于小提琴曲对人的精神调节作用，在医学领域以及心理健康领域都进行过相关实验。实验结果表明，受试者如果每天能够聆听30分钟的小提琴演奏曲，经过一段时间的坚持，他们的睡眠质量能够得到很好的改善，在音乐治疗之前所存在的疲惫感、焦虑感能够得到明显的缓解和减轻。但是，不可否认的是，接受被动性音乐治疗的患者，他们本身具备一定的音乐素养。所以这与患者自身的具体情况、患者的想象力、音乐素养有着直接关系^[2]。对于不理解小提琴演奏内容或者对音乐内涵缺乏了解的患者实行音乐治疗，反而会造成不利的影 响。除此之外，即便受试者对音乐有所了解，不同的受试者对音乐也会存在不同的喜好和理解。所以在实施被动性音乐治疗时，治疗师要在充分尊重患者意愿的情况下，征求患者意见，或者在小提琴演奏过程中通过仔细观察患者反应，再对音乐进行有效的整合，最终确定适用于治疗患者的小提琴曲。此外，治疗师还要注意每次播放的小提琴曲要有旋律、节奏的变化，避免同一种小提琴曲的反复重复运用，造成音乐的单一性。

四、基于小提琴演奏在音乐治疗中的应用技术

（一）在治疗焦虑、紧张心理疾病方面

在用小提琴曲进行音乐治疗时，治疗师应当首先选出适合的曲目，在对焦虑、紧张方面疾病的患者进行治疗时，要注重选择平静、温柔、恬静的曲目。以当代大学生的真实情况为例，大学生的心理问题主要是由于学习和就业两个方面造成的。从学习方面来说，由于受应试教育的影响，许多学生在大学阶段的学习仍旧侧重于理论知识，对实践能力的培养不够重视。他们将大部分时间、精力都用于课本知识的学习，致使文化知识与实践能力严重脱节。一旦大学生步入社会，由于缺乏实践能力，在职场上就会频频犯错。这在一定程度上加大了大学生的工作压力。同时，在新课程改革不断推进的今天，社会对于人才的要求也越来越高。大学生不仅要有专业的理论知识做支撑，同时还要具备较强的社会实践能力。学习与就业的双重压力，使大学生一直处于一种紧张状态，极易造成焦虑、抑郁的心理问题。从就业方面来说，由于近些年我国各高校不断扩招，每年大学生毕业人数持续增长，有限的社会岗位并不能满足不断增加的大学生就业需求^[3]。这就导致有一大部分大学生面临“毕业即失业”的情况。这些毕业生中，就会有人由于无法承受巨大的社会压力，不能端正自己的心态，在接连不断的挫败感以及社会的现实状况下产生焦虑心理。还有一部分毕业生不能正视自己的真实水平，在就业过程中眼高手低，长期待业，长此以往这部分

学生的心理压力就会与日俱增，最终导致产生心理问题。

针对当下大学生在现实状况中所产生的心理问题，可以采用被动式的音乐治疗方式帮助大学生缓解紧张、焦虑的情绪。在小提琴音乐治疗时，可以采用音乐治疗中的“指导性音乐减压法”和“半指导性音乐减压法”。指导性音乐减压法，就是通过小提琴的演奏来创设一种音乐情境，帮助学生缓解紧张情绪，放松心情。首先可以让学生选择自己比较舒服的姿势，当学生思维平静之后开始进行小提琴演奏。此时，可以演奏《美丽的罗斯玛琳》《爱的致意》《舒伯特小夜曲》等情绪舒缓、节奏简单、旋律优美的音乐作品，给学生创设一种宁静和谐的场景，让学生在小提琴的音乐环境中能够充分放松，尽情想象。半指导性音乐减压法，则需要治疗师在对学生进行治疗的过程中，选择一些韵律舒缓的小提琴曲目，让学生在音乐氛围的影响下缓解精神压力。在这个过程中，治疗师应格外注重学生的语言、动作、表现、情绪，并且以专业的手段对学生展开治疗，激发学生的积极心态。同时，治疗师也可以随时变化小提琴的演奏曲目，利用各种有效手段引导学生进行情感的宣泄，帮助学生摆脱苦恼，脱离困境，树立积极的心态。

（二）在治疗抑郁、忧愁心理疾病方面

据调查显示，全球抑郁症患者约有3.5亿人，中国抑郁症患病率达2.1%。但是，能接受有效治疗的患者不足一半。作为一种常见病，抑郁症已成为人类的第二大“杀手”。而且，抑郁症患者最多的就是中国，其次是冰岛。冰岛是使用抑郁症药物最多的一个国家^[4]。抑郁症跟其他情绪波动是不同的。长期抑郁或重度抑郁，很容易给身体健康带来非常大的影响。抑郁症会影响我们的工作、生活还有学习，严重的抑郁症就会有轻生的倾向。每年有将近80万人因为患有抑郁症而选择自杀。抑郁症的表现一般为失眠、恐惧、忧愁、情绪低落等负面情绪。从目前抑郁症的治疗现状来看，传统治疗抑郁症的药物一般是通过刺激患者神经系统，使患者产生积极的心理状态。但是，患者也会随着药物的作用而再次产生抑郁。随着我国心理疾病研究的不断发展，研究者发现，小提琴演奏对抑郁症患者也

有一定的治疗作用。

首先，音乐治疗可以改善患者的睡眠质量。大部分抑郁症患者都会同时存在睡眠问题。患者如果得不到很好的休息，必然会对其精神状态产生影响，加重病情。对抑郁症患者采用小提琴音乐疗法，利用舒缓、轻柔的音乐能够帮助患者放松紧张的情绪，改善睡眠质量^[5]。其次，小提琴音乐治疗能够提升患者的生活质量。大部分抑郁症患者由于精神状态不佳，缺乏对生活的兴趣，致使他们的生活质量明显低于常人。小提琴音乐疗法能够通过小提琴独有的音色改善患者的抑郁情绪，纠正患者的孤立状态。最后，小提琴音乐治疗的方式多种多样，包括集体治疗、个体治疗或者主动治疗、被动治疗，治疗师要根据患者的具体情况选择最合适的小提琴音乐，以此达到最佳的治疗效果。

总而言之，小提琴演奏具有高雅、舒缓、细腻的特点，在一定程度上能够有效缓解患者紧张、烦躁、抑郁的心理。从音乐治疗的提出到如今这几十年间，一些音乐家、小提琴家将小提琴演奏作为战胜人生困难的工具。加之人们对小提琴这种乐器的喜爱和认可，其独有的音乐特色对各种疾病患者的疗愈有着积极作用，所以将小提琴演奏融入音乐治疗具有可行性和实效性，应当予以大力推广。

参考文献

- [1]赵书艺.音乐对心理治疗的作用[J].名家名作,2021(10):98-99.
- [2]郑伟峰,王丹丹.音乐教育与音乐治疗的关系分析——评《音乐心理与音乐治疗》[J].中国教育学报,2021(09):145.
- [3]刘晓红.开展临床心灵关怀工作践行人文医学理念[J].人口与健康,2021(08):78-80.
- [4]赵海霖.钢琴音乐在音乐治疗中的应用研究[J].当代音乐,2021(08):192-194.
- [5]卢金如,潘巧淑,林春燕,等.音乐疗法与心理护理在精神分裂症康复中的应用[J].心理月刊,2021,16(17):229-230,220.