

竖琴在“音乐+疗愈”跨学科应用中的潜力分析

陈天颀

西安音乐学院, 陕西西安, 710061;

摘要: 随着身心健康理念的普及和艺术治疗学科的发展, “音乐+疗愈”已成为跨学科融合的重要方向。竖琴作为一种古老而独特的乐器, 以其柔美空灵的音色、稳定的频率共振特性和丰富的文化象征意义, 在疗愈性音乐实践中表现出极大的潜力。本文从音乐治疗理论出发, 结合神经科学、心理学与现代医学的研究成果, 探讨竖琴在疗愈场景中的作用机制、应用方式及其在国内外跨学科实践中的发展现状, 并提出未来发展建议。通过案例分析与实证研究数据支持, 旨在为推动竖琴艺术在身心疗愈领域的应用提供理论基础与实践路径。

关键词: 竖琴; 音乐疗愈; 跨学科; 身心健康; 艺术治疗

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 03. 038

引言

近年来, 随着社会节奏加快与人们心理压力的日益增加, 身心健康问题逐渐引起各界关注。传统医疗手段之外的“非药物干预”方式, 尤其是音乐疗法, 逐步受到医学、心理学、教育学等多学科领域的高度重视。音乐疗法作为一种融合艺术表达与心理干预的手段, 强调通过特定的音乐刺激作用于人的神经系统、生理状态和情绪机制, 从而实现舒缓压力、改善情绪、提升认知功能和辅助治疗的目的。在这一多学科融合的背景下, 乐器本身的特性成为影响音乐疗效的重要因素, 具有“疗愈音色”的乐器正逐渐进入学术研究与临床实践的视野。

竖琴作为一种历史悠久的弹拨乐器, 以其空灵、柔和、富有包容性的音色, 独特的音响结构以及可直接共鸣身体的演奏方式, 在音乐疗愈的多个场景中展现出显著的优势。其声音频率广泛, 音质清澈, 节奏自然, 极易引发听者的放松反应, 触发积极的情绪联想。在欧美国家, 竖琴已被广泛应用于医疗音乐干预、产前与产后辅助治疗、心理创伤修复、老年痴呆症照护等方面, 相关的音乐治疗项目也逐渐趋于系统化与专业化。然而, 在中国, 竖琴在“音乐+疗愈”交叉应用中的研究仍处于起步阶段, 相关理论体系尚不完善, 实践路径也有待进一步探索和本土化。

目前, 国内有关音乐疗法的研究多集中于钢琴、古筝、打击乐等常见乐器, 而对于竖琴这一具有独特音色和跨文化象征意义的乐器, 在疗愈功能上的系统性分析仍较为稀缺。基于此, 本文旨在从竖琴的音响特性、演奏机制与情绪响应之间的关系出发, 结合现有文献与典型案例, 探讨其在“音乐+疗愈”领域中的实际应用潜

力及学科融合前景。通过梳理竖琴在临床音乐治疗、心理干预、教育疗愈等方面的可能路径, 力图为我国音乐疗愈体系的多样化建设提供理论参考与实践借鉴。

1 音乐疗愈的理论基础与研究现状

1.1 音乐疗愈的定义与内涵

音乐疗愈 (Music Therapy) 是指在专业音乐治疗师的指导下, 运用音乐及其相关活动作为干预手段, 达到促进个体情绪调节、生理功能恢复、认知能力提升与社会适应能力改善等目的的系统性治疗过程。根据美国音乐治疗协会 (American Music Therapy Association, AMTA) 的界定, 音乐疗愈不仅包含被动式的音乐聆听, 还包括主动参与式的演奏、创作、即兴、律动与音乐想象等形式, 强调音乐与个体之间的情感互动与身体共鸣。

音乐疗愈的核心理念在于将音乐作为媒介, 连接个体的情感、记忆与身体反应, 通过“声音—情绪—行为”路径实现整体调节。不同于传统治疗方式中的语言主导, 音乐作为非语言性表达工具, 能够突破言语限制, 尤其适用于儿童、语言障碍者、情绪受损者与神经功能障碍人群, 体现出独特的心理干预优势。

1.2 音乐疗愈的多学科理论支撑

1.2.1 心理学视角: 情绪调节与表达

在心理学中, 音乐被认为是最具表达力和共情力的媒介之一。依据情绪投射理论 (Emotion Projection Theory), 个体在音乐中往往倾向于将自身情绪体验赋予旋律、节奏与和声之中, 从而达到自我觉察与情绪释放的作用。音乐中的张力与解脱、节奏的起伏与重复, 能够有效地引发情绪共鸣 (Affective Resonance),

实现对焦虑、抑郁、创伤等负性情绪的干预调节。

同时,在精神分析学派与人本主义心理学的影响下,音乐被视为潜意识沟通与情感整合的桥梁,具备“自体疗愈”的潜能。通过与音乐建立关系,个体可在安全的情境中逐步探索情绪、建立自我认同,促进心理成长。

1.2.2 神经科学视角:脑神经与自主神经系统的激活机制

现代神经影像技术的发展使音乐疗愈的机制研究日益科学化。研究表明,音乐可以激活大脑多个关键区域,包括:

- 边缘系统(limbic system):与情绪生成和记忆处理密切相关;
- 额叶皮质(prefrontal cortex):涉及决策与社会行为调控;
- 杏仁核(amygdala):主导恐惧与愉悦等情绪反应;
- 海马体(hippocampus):在创伤记忆整合与情绪记忆中发挥作用。

此外,音乐刺激还能通过影响自主神经系统(Autonomic Nervous System)调节身体机能。例如,舒缓的音乐可降低交感神经兴奋度、促进副交感神经活跃,从而降低心率、血压与皮质醇水平,达到放松、镇静和抗压的效果。

1.3 医学视角:辅助干预与康复机制

从临床角度来看,音乐疗愈已被证实在以下几类疾病中具有积极效应:

- 精神类障碍(如焦虑症、抑郁症、双相情感障碍等);
- 神经退行性疾病(如帕金森病、阿尔茨海默病);
- 创伤后应激障碍(PTSD);
- 慢性疼痛与术后康复;
- 儿童孤独症谱系障碍(ASD)与多动症(ADHD)等发展障碍。

许多国际临床指南已将音乐疗愈纳入辅助治疗手段,如世界卫生组织(WHO)2020年发布的《艺术干预与健康:证据报告》明确指出,艺术疗法(包括音乐)对改善心理健康具有重要作用,尤其在儿童、老年人、癌症患者等群体中疗效显著。

2 国外音乐疗愈研究现状与实践经验

2.1 美国:音乐疗愈体系化、临床化发展

美国是音乐疗愈教育与应用最成熟的国家之一。AMTA自1950年起正式成立,至今已有超过6000名注册音乐治疗师活跃在各大医疗、教育与心理机构中。其专业培养体系从本科到硕博均有设置,课程涵盖音乐技能、心理学基础、生理健康知识、实习培训等多模块。

此外,美国竖琴疗愈协会(IHTP)开创性地建立了竖琴专用的疗愈师认证课程,强调音乐与身体共振、心灵安抚之间的关系。该协会还开展多项临床研究,证实竖琴在术后镇痛、睡眠障碍干预、产妇焦虑缓解等方面的实际疗效。

2.2 德国与欧洲:重视音乐医学与“音乐处方”模式

德国在“音乐医学”(Musikmedizin)领域具有领先地位,建立了音乐治疗师国家认证制度,并在多家医院设立“声音治疗室”(Klangtherapieraum),专门用于施行竖琴与音叉、颂钵等组合的放松训练与情绪疗愈。此外,德国多所高校设有音乐治疗硕士项目,并在临终关怀与精神康复中广泛应用竖琴疗愈课程。

英国、瑞士等国也逐步发展起“音乐处方”(Music Prescription)体系,鼓励医生将音乐作为辅助用药手段,推荐患者参与疗愈性音乐活动,如社区竖琴演奏、音景冥想工作坊等。

3 我国音乐疗愈研究与实践现状

3.1 发展起步,基础研究尚显薄弱

尽管我国音乐治疗领域起步较晚,但随着心理健康需求的增长,近年来发展迅速。当前,北京师范大学、中央音乐学院、上海音乐学院等高校已开设音乐治疗方向研究生课程,初步构建起音乐、心理与教育三者融合的学科体系。但在疗效机制研究、临床试验方法、量化评估指标等方面仍处于探索阶段。

竖琴作为西方引进乐器,尚未在大众音乐疗愈场景中形成广泛应用。其价格门槛高、演奏技巧特殊等客观因素限制了在心理干预、康复训练中的普及程度,但部分高端医疗机构与特殊教育中心已开始尝试引入竖琴作为专属治疗媒介,显示出良好的发展前景。

3.2 地方实践初见成效,需政策与人才支持

以西安、上海、成都等城市为代表,一些高校、音

乐工作坊与社会心理服务机构已尝试通过竖琴音乐冥想、亲子互动音乐会、儿童注意力干预课程等方式开展“竖琴+疗愈”实践。

然而，这些探索多为个体主导、项目驱动型，缺乏系统培训体系与行业评估机制，尚未形成可推广、可复制的标准化路径。

3.3 竖琴的疗愈特性分析

3.3.1 声学特征与生理反应机制

竖琴的音域宽广（通常为 47 根弦，覆盖七个八度），音色空灵清澈，振动稳定，具有极强的延音性。其泛音丰富，频率共振效应明显，能与人体内耳及中枢神经系统形成良好互动。据声学研究显示，竖琴的中低频率（如 C3 至 G4）可有效降低交感神经兴奋度，提升副交感系统活性，产生放松与镇静效果。

此外，演奏过程中的缓慢节奏与自然律动也有助于听者形成生理同步，如心率与呼吸节律趋于平稳，与冥想音乐的核心要求高度吻合。

3.3.2 情绪调节与心理效应

竖琴在演奏过程中通过“流动性声景”的营造，有助于引导听众进入类似“正念”或“空境”的状态，对焦虑、情绪紊乱等具有调节作用。研究表明，竖琴音乐能激活脑内多巴胺与血清素系统，提高积极情绪指数；其重复音型与自然泛音带来的“听觉催眠”效果也被广泛应用于创伤后应激障碍（PTSD）、产前焦虑、孤独症等心理干预。

3.3.3 文化意象与象征功能

从古希腊神话中的阿波罗之琴，到中世纪的宗教仪式，再到现代影视与疗愈场景中对竖琴的频繁引用，该乐器长期作为“天使之音”、“灵魂通道”被赋予神圣象征。这种文化背景增强了竖琴在心理层面的接受度，使其更易于建立安全感、亲和感与信任关系，从而提升疗愈干预的整体效能。

3.4 “音乐+疗愈”场景中的竖琴应用实践

3.4.1 医疗场域中的竖琴干预

在美国约翰·霍普金斯医院、梅奥诊所等机构，竖琴演奏被纳入住院病人的“声音关怀”项目中，每天由专业疗愈音乐师进行定制化演奏。研究发现，术前聆听竖琴音乐可降低患者紧张评分，术后可减少镇痛药使用量。

3.4.2 心理与教育领域的辅助功能

在特殊教育中，竖琴常用于注意力训练、自我表达发展与情绪行为管理。例如，在对自闭症儿童的干预中，竖琴可作为“情感回馈工具”，引导孩子表达内在情绪。在青少年心理咨询场域，通过音乐绘画联觉活动（synesthetic activities），结合竖琴演奏提升情绪识别能力。

3.4.3 临终关怀与身心灵整合

竖琴在安宁疗护中的应用尤为广泛。其柔和低频的音场被用于缓解濒死焦虑、抚慰灵魂，协助患者与家属共同面对生命的终点。在部分“身心灵整合中心”，竖琴还与芳香疗法、瑜伽冥想、能量调衡等非传统疗法协同使用，强化整体疗愈体验。

4 国内发展现状与问题分析

4.1 起步阶段的探索性实践

近年来，随着竖琴教育的普及与音乐治疗专业的发展，部分音乐学院与医院、心理机构合作，开展小型竖琴疗愈实验项目。例如，西安音乐学院开展的“竖琴与自闭症儿童音乐互动实验”、中国音乐治疗学会在北京协和医院的试点项目等，均表明竖琴在国内疗愈场景中具有良好适应性。

4.2 面临的现实问题

1. 专业人才稀缺：目前国内缺乏既具备竖琴演奏能力又具备音乐治疗训练的复合型人才。
2. 体系建设不足：缺乏专门的疗愈竖琴培训体系与课程标准，相关研究和实践缺乏系统指导。
3. 公众认知有限：大众对竖琴在疗愈中的功能认识不足，社会接受度与参与度仍有待提升。

5 发展建议与未来展望

5.1 构建跨学科人才培养机制

建议高校音乐治疗、心理学、医学、音乐教育等专业联合设立“疗愈音乐”跨学科课程体系，培养具备竖琴演奏与心理干预能力的应用型人才。

5.2 推动标准化课程与认证体系建设

借鉴国际经验，建立国内“竖琴疗愈师”职业认证与教学大纲，开展规范化培训，为竖琴疗愈实践提供技术支撑。

5.3 拓展社会服务场景与合作平台

鼓励音乐学院与医院、康复中心、心理咨询机构、社区健康中心建立合作机制，共建“音乐+疗愈”基地，推动竖琴融入多元社会服务。

5.4 加强理论与实证分析

开展以量化数据为基础的疗愈实证研究，结合脑电图、HRV（心率变异性）、自我报告问卷等方式验证竖琴疗愈效果，为政策与实践提供科学依据。

6 结语

竖琴在“音乐+疗愈”领域展现出独特而广阔的跨学科潜力。它不仅是一种古老的艺术表达，更是通向身心整合、情绪调节与社会关怀的重要媒介。随着社会对身心健康重视程度的提升，竖琴疗愈将迎来更为广阔的发展空间。我们应在理论研究、教育体系、社会实践等多个维度共同发力，推动竖琴艺术在疗愈领域的可持续发展。

参考文献

- [1]金美花. 音乐治疗学导论[M]. 北京: 人民音乐出版社, 2018.
- [2]张霁. 音乐治疗在心理干预中的应用研究综述[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(2): 160 - 164.
- [3]American Music Therapy Association. Definition and Scope of Music Therapy [EB/OL]. <https://www.musictherapy.org/about/>, 2024-01-15.
- [4]杨小红. 神经音乐治疗基础及其临床应用[J]. 中华神经科杂志, 2020, 53(4): 271 - 274.
- [5]Frohne-Hagemann I. Harp Music in Psychotherapy and Psychiatry[J]. Arts in Psychotherapy, 2019, 65: 101588.
- [6]Hilliard R E. The Use of Harp Music in Palliative Care[J]. Journal of Hospice and Palliative Nursing, 2005, 7(2): 79 - 85.
- [7]刘俊峰, 宋莉. 音乐治疗的神经机制研究进展[J]. 中国康复医学杂志, 2022, 37(1): 92 - 96.
- [8]Bunt L, Stige B. Music Therapy: An Art Beyond Words [M]. London: Routledge, 2014.
- [9]陈婉. 竖琴与自闭症儿童音乐教育研究[J]. 中国特殊教育, 2023(5): 91 - 95.
- [10]罗婷. 国内外音乐治疗教育发展现状与思考[J]. 音乐探索, 2021(4): 132 - 136.
- [11]Register D. The Effects of Live Music on Vital Signs of Women in Labor[J]. Journal of Music Therapy, 2001, 38(1): 65 - 73.
- [12]陈志勇. 声音疗法的多学科整合路径探析[J]. 心理与健康, 2022(12): 77 - 81.
- [13]Harp Therapy Journal. Clinical Harp Program in Hospitals and Hospices [J], 2023(2): 21 - 26.
- [14]李晓梅. 跨学科视角下音乐疗愈的理论基础与路径构建[J]. 艺术百家, 2022(6): 125 - 130.
- [15]李文. 基于脑神经机制的音乐治疗研究新进展[J]. 医学与哲学, 2023, 44(2): 72 - 76.

作者简介: 陈天颀(1992.7-)女, 汉, 辽宁, 硕士研究生, 讲师, 研究方向为: 竖琴教学。