



還好我有

學音樂

32首音樂處方籤

適用0~99歲，讓你生活不卡關

江貝渝／著





第一問

音樂能幫助孩子走過叛逆期？

Q 小威長得高大俊俏，是學校同學眼中的風雲人物。但是遇到與同學有口角的時候，常常就會擦槍走火打起架來。他也知道不應該這樣，可是當下總是克制不住衝動。小威的媽媽希望藉由音樂的洗禮，陪伴他渡過叛逆的青少年時期，有什麼好方法可以透過音樂管理情緒呢？

A 每個正值青春期的孩子都會經歷屬於自己「少年維特的煩惱」。荷爾蒙也會在這個年紀與大腦產生最強烈的作用，成為大家口中所謂的叛逆期。

這個年紀的孩子，渴望身心自由奔放，想宣示自主權，但是大腦還來不及完全成熟到足以對應內心的吶喊，因此陷入暴風雨中的情緒漩渦，產生專家口中的「認知扭曲」。

牛津大學心理學博士陸洛表示「想像的觀眾」與「自我無敵信念」是認知扭曲最常出現的兩種現象。「想像的觀眾」就像是青少年總誤認為自己是舞台的焦點，刻意的標新立異冒險逞強，引起師長與同儕的關注；而「自我無敵信念」好比青少年總覺得內心有說不出的苦，無人可以理解，無人曾經歷過。

神經科學家們表示，大腦有個中心負責掌管情緒，稱為杏仁體，當杏仁體很活躍的時候，心跳會加速，手心冒汗，有的時候甚至連血壓都會升高。杏仁體會對當下發生的事情做出最快速的反應，但是不一定是正確的做法，好比迎面走過來的是一個曾經欺負過你的人，杏仁體發出來的訊息是我很討厭他想去揍他一頓，這是直覺反應但卻是不正確的做法。

青少年常常會做出衝動打群架，或者過多焦慮等行為，與杏仁體周邊的神經傳導連結都有密切關係。科學家面對情緒不穩定的患者或是正值叛逆期的青少年，建議透過運動、情緒當下強迫自己深呼吸、冥想等方式，使人體憤怒與悲傷的化學物質下降。

音樂處方箋

清晨

愛德華·葛利格——皮爾金組曲

這首出自《皮爾金組曲》的〈清晨〉想必大家都非常熟悉，是當時葛利格受到大文豪易卜生委託製作的劇本配樂，描述摩洛哥撒哈拉沙漠中的美麗早晨，用長笛

及雙簧管比喻晨起歌唱的小鳥。同時有管絃樂的襯托，聆聽時輕易就能進入清晨的景象。科學家的神經顯影研究顯示，音樂能導致杏仁體活化，但是必須是規則，旋律性高的音樂。這首著名的樂曲，主題旋律流暢並且持續反覆的創作手法，充滿歌唱性層層疊起的旋律，在管絃樂鋪陳下進入更明亮的意象與調性，不但在情緒上能夠打動大腦，也可創造愉悅的聆聽經驗。試著在情緒高漲的時候，閉起眼睛冥想或是哼唱這首優美的主旋律，讓音樂透過聽覺神經的傳導，達到心情平復，安定情緒的效果。



<https://goo.gl/chWKHE>



第二問

音樂也能治療口吃？

Q 阿興很調皮，總是喜歡模仿嘲笑隔壁鄰居弟弟天生的口吃說話方式，但是一段時間後，驚覺自己好像也變成有口吃的症狀了。上了國中後，因為口吃變得非常自卑，總不願意開口說話，內心懊悔萬分，音樂治療是否也有針對改善口吃的方法？

A 有一部非常賣作的電影《王者之聲》改編自英國喬治六世國王，他自小就患有嚴重口吃，也因此常被取笑，甚至緊張到講不出話來。

經過長年求助名醫，嘗試許多特殊的治療方式，卻都徒勞無功。直到美麗妻子伊莉莎白尋求了語言治療師萊恩尼爾羅，懇談了解下發現國王口吃來自於小時候的心理陰影，於是這位語言治療師讓國王使用當時的科技新產物黑膠唱片機及耳機，透過音樂裡豐富的韻律與節奏的協助，國王得以放鬆心情解除壓力，順暢念完詞稿，最後也成就了一場感人肺腑的演說。

這個看似無傷大雅卻困擾著全球數以千萬人口的疾病——言語障礙，俗稱的口吃；根據聯合國世界衛生組織的定義，口吃是語言節律的一種異常，病患清楚想要表達的話語，但是在語言表達上卻會不自主的重複單字、停頓字句、拉長或中斷、

結巴等，而這樣的身體缺憾行為造成社交困難、心理創傷、自信缺乏等影響。

然而造成口吃的原因卻眾說紛紜，學者及臨床語言治療師們認為：負責處理語言的左腦運動區缺陷、遺傳因素、肌肉不協調、心理壓力、後天刻意模仿導致慣性等因素都可能造成口吃的症狀，因此改善口吃症狀上，語言治療師有時會利用唱歌方式引導、跟著節拍器的速度講話，或是任何可以轉移注意的方式，讓病患焦點不再只專注在言詞表達上而造成壓力與恐懼。

若遇到這樣的青少年，師長親友更應該表現出友善耐心，不加以責備的態度去鼓勵孩子，切勿模仿與取笑，使孩子內心感到焦慮與急躁。



費加洛婚禮序曲K·492

沃夫岡·阿瑪迪斯·莫扎特《喜歌劇——費加洛婚禮》

在1786年根據法國戲劇家博馬舍《費加洛三部曲》中的第二部戲劇改編而成的〈費加洛婚禮〉與〈唐·喬望尼〉、〈魔笛〉並列莫札特三大歌劇。這部歌劇在描述一位年輕的公爵阿瑪維瓦愛上了公爵夫人的女侍蘇珊娜，然而蘇珊娜卻早已和公爵的男僕費加洛情投意合，兩情相悅。有一日，公爵想約蘇珊娜碰面訴說愛意，卻被公爵夫人從中破壞，場面一度難堪尷尬，但是最後公爵還是成全這對愛侶，讓整個劇情皆大歡喜。

這部歌劇精緻動聽，是歌劇選曲中相當著名的曲目，莫札特利用音色上的差異表現出故事裡封建的貴族與伶俐的僕人，運用鼓與小提琴極度不同的音色卻演奏在同拍點上，形成鮮明的音響效果，營造出詼諧又逗趣的氛圍。這首序曲正是電影《王者之聲》裡的語言治療師讓國王聆聽的音樂，藉由鮮明的節奏韻律幫助國王長年的口吃問題。

針對口吃的症狀，語言治療師建議使用輕、緩、有節奏的發音方式說話，這樣對聲帶及周邊肌肉刺激最

小，也利於說話呼吸頻率的調整，同時也藉由節奏性的表達，促進改善語言節律性的功能。

〈費加洛婚禮〉序曲不止有鮮明的旋律線條，節奏上也相當容易辨識，語言治療師時常透過音樂裡優美的旋律輔助與清晰的節奏領航讓有口吃症狀的人即使唱起歌來一點也都不遜色，音樂中的旋律與節奏作為轉移注意力的工具，用來改善口吃確實帶來良好的效果。



<https://goo.gl/vF83Se>



NOTE



A series of 15 horizontal lines for writing musical notes.

