

日常听歌属于“音乐疗愈”吗？

今天是“世界精神卫生日”，跟着专家探究旋律的神奇力量

大量研究证据表明，音乐在促进心理健康和提升幸福感方面成效显著。目前，音乐疗愈不仅在临床场景中广泛应用，更成为大众日常生活中简便有效的自我照护方式。随着人工智能等新技术的融入，未来音乐疗愈将实现个性化“音乐处方”定制，为人们带来更优质的沉浸式疗愈体验。但是，怎样的音乐疗愈才是科学的？日常听歌是否相当于专业音乐疗愈？10月10日“世界精神卫生日”来临之际，由上海市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控中心、市爱卫办联合主办，市健康促进中心与上海健康频道承办的第九期“上海健康播报”以“音乐疗愈，美丽心灵”为主题，深度聚焦音乐疗愈在心理健康领域的应用与发展。

青年报记者 顾金华

科学机制支撑疗效 临床实践验证价值

“音乐疗愈并非模糊的‘感觉’，而是有着坚实的科学依据。”中华预防医学会精神卫生分会主任委员、上海市精神卫生中心主任医师谢斌从生理、心理及认知行为三个层面，解析了音乐疗愈的作用机制。

生理层面，音乐可调节心率、呼吸和血压，促进α波、θ波产生以助放松，并触发神经化学物质释放——多巴胺带来愉悦感，内啡肽发挥止痛作用，皮质醇降低压力，催产素增强社会联结。心理情感层面，音乐能提供情绪共鸣与宣泄渠道，分散对疼痛或焦虑的注意力，唤起积极回忆，还可为难以用语言表达的人群提供非语言交流途径。认知行为层面，结构稳定的音乐能提升专注力，其节奏可辅助改善运动或认知障碍人群的协调性，主动参与音乐活动则能增强自我认同感与掌控感。谢斌强调，音乐治疗已成为成熟专业，注册

治疗师会开展针对性干预。

同时，他也指出四大认知误区：一是误以为音乐疗愈总是积极的，实则可能唤起负面情绪；二是认为存在通用疗愈歌单，实则偏好高度个体化；三是将其等同于传统医疗，实则为补充手段，不能替代治疗；四是认为只有特定类型音乐有效，实则关键在于与听者需求匹配。

临床实践中，音乐疗愈在情绪调节、创伤处理和社交互动问题上表现突出。对抑郁症患者，可助其宣泄情感、提升积极情绪、对抗无助感。对焦虑症患者，能缓解身体紧张、打破焦虑循环。对创伤后应激障碍患者，可通过音乐活动表达情绪、重建安全感。对孤独症谱系障碍患儿，结构化音乐活动能激发社交动机、辅助语言学习、帮助自我调节。对精神分裂症与物质成瘾患者，也具有积极意义。

日常听歌属自我调节 个性化是未来方向

“平时喜欢听音乐，这也是音乐疗愈吗？”针对这一公众关心的问题，上海市医学会科普专科分会委员、上海市精神卫生中心主任医师乔颖给出了明确解答：日常听音乐与专业音乐疗愈既有联系，也有显著区别。

乔颖表示，日常听音乐是一种主动的“自我照顾”和“自我调节”。根据心情选择放松或激励的音乐，本质上是在进行健康的压力管理，核心在于自我选择、情绪调节和身心放松，能转移注意力、改善情绪、降低心率与压力激素水平，是极具价值的“自助式”解压方法。

但专业的音乐治疗（通常所说的音乐疗愈），是由认证治疗师主导、以目标为导向的临床过程。它不只是聆听，更强调互动与疗愈目标，具有三个核心特点：一是由治疗师全程引导和评估；二是目标具体，例如改善孤独症儿童的社交能力、抑郁患者的情绪状态等；三是方式多样，除聆听外，还包括即兴演奏、歌曲创作、律动等主动参与形式，且会根据患者情况持续评估调整方案。

“自己听音乐如同日常散步，是重

要的自我保健；音乐治疗则像在康复师指导下的针对性训练，有明确的治疗计划和目标。”乔颖鼓励大家保持听音乐的好习惯，并建议尝试升级聆听体验，比如专注呼吸，感受音乐带动呼吸逐渐变深变慢，或跟着音乐哼唱、打拍子、轻轻摆动身体，更积极地将音乐融入生活。

乔颖介绍，当前音乐疗愈已突破传统经验模式，与神经科学、心理学和医学深度融合，通过客观数据验证其有效性。展望未来，她认为新技术将推动音乐疗愈向个性化、可及化与沉浸化方向发展。人工智能可分析生理数据、听歌历史及实时情绪，动态生成“音乐处方”；虚拟现实（VR）、增强现实（AR）能构建多感官疗愈环境，如帮助社交焦虑者在VR中通过音乐互动练习社交；可穿戴设备结合生物反馈，能实时监测压力水平，自动触发音乐干预并可视化放松进程；数字疗法App可能成为临床验证的“处方”，让患者在家接受AI辅助、远程监督的结构化干预；脑机接口则能让行动受限患者通过“意念”选择或创作音乐，重获表达与沟通能力。



发布会现场。

受访者供图

多管齐下舒缓压力 微习惯融入日常生活

除音乐疗愈外，乔颖还为高压力的现代人推荐了多种有效的纾解方法，她强调关键在于找到适合自己且能长期坚持的方式。

身体放松方面，规律运动如快走、游泳、团队球类运动等，每周进行3~5次，每次30分钟以上，能产生内啡肽、降低压力激素；正念冥想与深呼吸可直接调节神经系统，将注意力拉回当下；瑜伽、太极等身心练习也是修复身心的好选择；此外，保证充足且高质量的睡眠，对纾解压力也有重要作用。

认知层面，学习认知行为疗法的原则，有助于识别并挑战自动化负面思维，用更积极的视角看待问题。与此同时，人际联结与外部支持是不可或缺的“缓冲器”，与信任的亲友深度交流，能获得情感支持和新的视角。

“在生活与创造中寻找心流和意义也极为有效。全身心投入烹饪、园艺、学习新技能等爱好，容易进入忘我的‘心流’状态；抽时间接触大自然，哪怕只是在公园散步，都能显著降低压力水平；通过整理环境进行‘断舍离’，则有助于带来内心的秩序与控制感。”乔颖建议，将这些方法灵活组合，从“微习惯”入手，把压力管理视为长期自我投资，而非临时补救措施。

中国心理卫生协会婚姻家庭心理健康促进专业委员会青年委员、上海市精神卫生中心副主任心理治疗师刘乐则与大家分享了四个日常生活中简便可行的音乐疗愈小技巧。一是创建与情绪匹配的播放列表，根据当前情绪选择音乐并逐步过渡，例如焦虑时先听节奏较快的音乐，再过渡到舒缓旋律，引导情绪平稳。二是唱歌疗愈，唱歌不仅能表达情感，还能刺激大脑中枢，提升情绪，改善认知功能。三是音乐放松练习，睡前30~60分钟聆听节奏缓慢、旋律平缓的音乐（如每分钟60~80拍的乐曲），音量控制在40~50分贝，时长20~30分钟，可缩短入睡时间、提高睡眠质量；雨声、风声、海浪声等大自然低频音，也有很好的放松安抚作用。四是音乐与冥想结合，在冥想或正念练习中使用轻柔的古典乐或自然声音作为背景，能帮助集中注意力，增强放松效果。