



隨藝音樂 紓壓體驗

教師補充資料

美編 / 賴虹均



在大人的著色本上塗鴉， 對舒壓有幫助嗎？

2015/08/05 | 文 / Dalles_Chen

塗鴉原本被認為是「小孩子的遊戲」，現在卻有越來越多的成年人也開始迷上它。專為大人們設計的著色本衝上熱銷榜單，而這些著色本大多以「舒緩壓力、放鬆身心」作為賣點。著色本究竟能不能幫人舒壓呢？從心理學的角度來看，只要你能樂在其中，這種說法就確實有些道理。

要想放鬆心情、減少焦慮，「專注」與「釋放」是其中的要點。

不只是著色，也是冥想

提到冥想(meditation)，人們可能會首先想到禪、打坐，認為這是宗教氣息很濃厚的一種活動。而事實上，心理學上所說的「冥想」是一種更寬泛的概念，它的核心宗旨是將身心帶回到「此時此刻」。西方心理學界從20世紀70年代起開始發展冥想。到今天，它已經成為了一個成熟的現代心理學概念，並在心理治療中廣泛應用。

冥想的重點是對精神上的注意力的控制，而根據注意力的指向不同，冥想又被分為集中性冥想(concentrative meditation) 和正念性冥想 (mindfulness meditation)。集中性冥想是指將注意力集中在此刻的某個事物上，例如聲音(如鳥鳴)、畫面(如大海)、動作(如呼吸)等。而正念性冥想是指將注意力集中在此刻進入意識的所有情緒、事件、狀態。對任何心理狀態不阻攔，不評判，關注並接受。

很多人都有過這樣的經驗：頭腦中不斷計劃著未來的事情，不停的為今天、明天、後天、下個月的工作而煩躁。或是不斷思考過去犯下的錯誤，為無法改變的經歷而煩躁。而冥想則是與這完全相反的狀態。它強調人將分散的注意力集中到當下這一刻，集中到自己身上，不帶任何思緒、情感、偏見，靜靜的接收和感知身體的運作。



很多活動都可以幫助人回到當下。

此類活動均可以認為是帶有冥想性質的(meditative)，塗鴉遊戲也是其中的一種。面向成年人的著色本有著纖細複雜的線條，促使人們更加集中注意力，專注塗繪。此外，對不擅長繪畫的普通人而言，著色又是相對容易堅持完成的任務，在進行過程中不至於因為失敗而產生太多焦躁。

由於人的壓力和焦慮往往來源於未來的不確定性或是對過去的懊悔，將身心帶回到此時此刻的冥想使人們得以重新集中精力，放鬆思緒，降低焦慮水平，回到初始狀態。實證研究及元分析研究顯示，冥想可以幫助人們減輕壓力、提升幸福感。此外，冥想也被用於抑鬱症、焦慮症、創傷後急性應激障礙(PTSD)等疾病的輔助治療。在日常生活中，長期進行冥想訓練的個體生活質量也得到了提高。

除塗鴉、繪畫以外，帶有冥想性質的活動還有很多，如烹飪、運動、書法練習等。無論是專業的冥想訓練（如瑜伽、關注自身呼吸，身體掃描），還是帶有冥想性質的活動，只要能讓你迅速將注意力收回到當下，它們也都可以帶來「舒壓」效果。



釋放情緒， 「畫走」衝突

繪畫幫助人放鬆心情的另一個因素在於「創作」的過程。當人們選擇用音樂、電影來消遣時，他們更多是在被動地接受資訊，而繪畫、寫作等活動則涉及創作和自我展現的過程。

在生活中，人們可以通過向朋友傾訴煩惱來減輕壓力。但有時候傾訴並不容易進行，單憑語言也可能並不足以表達內心全部的想法，個體可能也有自身無法察覺到的情感和衝突。這時，藝術創作就可以成為一種釋放情緒的補充方式。人們在繪畫中無意識地展現著自己的審美觀、價值觀，也會釋放內心的感情與衝突。所以，繪畫的過程也就成了舒解的過程。

在心理治療中，繪畫的方式也有不少應用。在現代心理學的領域中，藝術治療（art therapy）被認為是一種行之有效的測評和治療方法。在專業的心理諮詢中，來訪者與諮詢師共同分析，解釋畫作也能讓來訪者對自己有新的認識和見解。一些研究發現，藝術治療可以幫助慢性病患者等人群緩解壓力與焦慮。在美國國防部下屬的NICoE機構中（National Intrepid Center of Excellence），戰後老兵也可以通過接受繪畫治療來減輕由戰爭帶來的創傷後應激障礙（PTSD）。

除此之外，塗鴉可能也會讓人想到童年的遊戲，進而使人產生積極、正性的回憶。這或許也是它受人喜愛的原因之一。

每個人的特點和喜好各不相同，除了繪畫和塗鴉，也還有很多其他釋放壓力、趕走焦慮的方法可供選擇。例如，書寫煩惱同樣是可以幫助舒壓的方式。此外，舒壓活動應成為個體生活中的固定的部分。如果總是臨時尋找，計劃舒壓活動，個體的不安、焦慮感也會隨之上升。所以，找到合適自身的舒壓活動，並讓它其成為自己生活中例行的一部分，才是最重要的事情。

【資料來源：<https://pansci.asia/archives/83016>】

壓力大嗎？

試試給大人的著色簿

在著色本塗上顏色一般被認為是小孩子的活動，隨著年齡增長，大孩子們把著色簿和色筆擺在一邊，握起鋼筆、螢光筆等較專業的書寫工具。不過，歐美近年大量出現大人們的著色簿，而且還大受歡迎。

根據研究，著色會產生幸福感、讓身心安定，也會刺激牽涉運動技能、感官和創造力的腦部區域。近來，為大人們設計的著色本愈來愈多，也愈來愈受歡迎，近期還有兩本大人的著色本登上亞馬遜暢銷書排行榜。大孩子著色風氣在歐洲和北美地區尤其盛行。

瑞士心理學家、精神科醫師榮格(Carl Gustav Jung) 20世紀初使用著色作為幫病患抒壓的工具。為圖案上色時，我們會觸動大腦左、右半球的不同區域。心理學家艾雅拉(Gloria Martínez Ayala) 說：「著色包含邏輯和創意，牽涉視覺和精細動作功能的大腦皮層必須整合運作。」著色讓人放鬆，降低腦部杏仁核活動，而杏仁核是腦部掌管情緒的基本位置，容易受壓力影響。



有些人或許會說，著色之所以能抒壓，是因為當你專注做一件特定活動，自然會暫時忘掉本來擔心的事。但更進一步來看，著色「可以讓想像力奔馳，並將我們帶回童年時期無憂無慮的時光」。





在法國和英國等國家，專為大人設計的著色本登上最暢銷書。法國出版商樺榭 (Hachette) 甚至出版了 Art-Thérapie 系列 20 本著色簿，主題包含蝴蝶、花朵、杯子蛋糕、塗鴉和迷幻圖案等。另一本《祕密花園》(Secret Garden: An Inky Treasure Hunt and Coloring Book) 著色本，也擠進暢銷排行榜。

英國插畫家艾里特 (Mel Simone Elliot) 的著色簿同樣紅透半邊天。你可以用色筆在她的《好好上色》(Color Me Good) 著色本系列幫女神卡卡、碧昂絲、雷恩葛斯林 (Ryan Gosling) 等名人上色。美國也有喜劇演員推出的《大人的著色本》(Coloring for Grown-Ups)。

心理學家馬可斯 (Luis Rojas Marcos) 在西班牙一本抒壓著色本的序語寫道，「著色可以安撫我們、讓我們平靜下來，讓人們享受與自己獨處的時光，甚至可以暫時忘卻日復一日的壓力。雖然著色不會讓問題迎刃而解，卻能將我們帶離當下、從排山倒海的壓力中解放。」

【資料來源：<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5068334>】

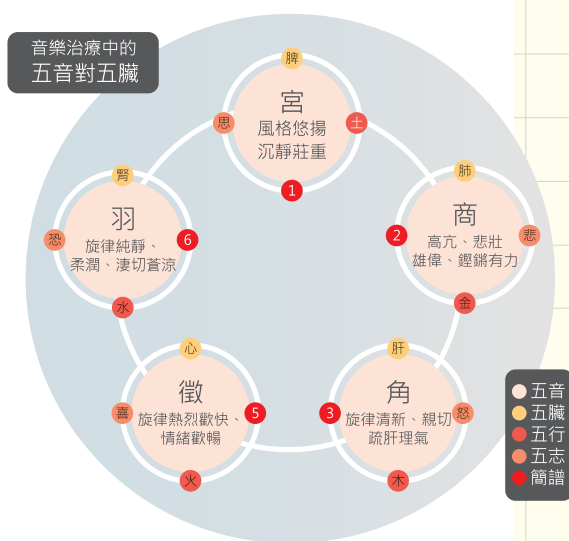
何為音樂療法？

音樂治療法 (music therapy) 是以音樂的實用性功能為基礎，按照系統的治療程序，應用音樂或音樂相關體驗作為手段來治療疾病或促進身心健康的方法。只要是系統的，有計劃、有目的地應用音樂作為手段從而達到促進人類身心健康的目的的治療方法和治療活動，都應屬於音樂治療的範疇。

關於音樂療法的作用機制，學者們認為，一方面，音樂聲波的頻率和聲壓會引起生理上的反應，音樂的頻率、節奏和有規律的聲波振動，是一種物理能量，而適度的物理能量會引起人體組織細胞發生和諧共振現象，從而對人的腦電波、心率、呼吸節奏等產生影響；另一方面，音樂聲波的頻率和聲壓會引起心理上的反應，良性的音樂能提高大腦皮層的興奮性，改善人們的情緒，激發人們的感情，振奮人們的精神，同時也有助於消除心理、社會因素所造成的緊張、焦慮、憂鬱、恐怖等不良心理狀態，提高應激能力。

我國古代就發現了音樂對身心健康的影響，春秋時期思想家管子在《內業》中說：「去憂莫若樂」，《樂記》中記載：「樂至而無怨，樂行而倫清，耳目聰明，血氣平和，天下皆寧。」而《內經》關於「五音應五臟」的論述成為我國古代音樂治療最早的理論基礎。現代研究者們認為，當人處在優美悅耳的音樂環境之中，可以改善神經系統、心血管系統、內分泌系統和消化系統的功能，促使人體達到一種更好的健康狀態。20世紀40年代後，人們逐漸正式將音樂作為一種醫療手段，用在某些疾病的康復中並起到一定的效果，如降低血壓、減輕疼痛及消除緊張等；從20世紀80年代開始，在精神病學方面也進行了音樂對精神病康復的探索和臨床研究。

目前，在歐美，音樂療法作為一門獨立的學科，在音樂大學或大學醫學部里設置有專門培養音樂療法專家(音樂療法師)的部門；在日本，日本生物音樂學會由大約1000名醫生、護士、音樂家和心理學組成，並和桐朋學園大學音樂系合作於1991年度開始試點開設了音樂療法講座；在我國，1992年成立了音樂療法學會，已將音樂療法廣泛應用於內科、外科、婦產科、兒科等各專科多病種，並取得較好的療效，但存在沒有正式取得國家資格認定，也沒有培養音樂療法師的正規課程和培養機關等缺陷。



音樂療法的樂曲選擇

應因病人、病情而異，音樂治療不同於一般的音樂欣賞，它是在特定的環境氣氛和特定的樂曲旋律、節奏中，使病人心理上產生自我調節作用，從而達到治療的目的。性情急躁的病人宜聽節奏慢、有時間思考的樂曲，以利於調整心緒，克服急躁情緒，如一些古典交響樂曲中的慢板部分是較好的選擇。悲觀、消極的病人宜多聽宏偉、粗獷和令人振奮的音樂，樂曲中充滿堅定、奮進的力量，給病人以激勵的作用，促使其樹立起信心，積極面對生活。記憶力衰退的病人最好常聽熟悉的音樂，熟悉的音樂往往是與過去難忘的生活片段緊密纏繞在一起，聽音樂能促進記憶的恢復。原發性高血壓的病人需要的是平靜，最適宜聽抒情音樂，忌聽可能使他們激動的、過於熱情與喧鬧的音樂。產婦宜多聽詩情畫意、輕鬆幽雅的古典音樂或輕音樂，這樣有利於消除緊張情緒及減少疼痛感。

【資料來源：<https://kknews.cc/zh-tw/health/92kx2b.html>】

聽音樂治病， 真的有效嗎？



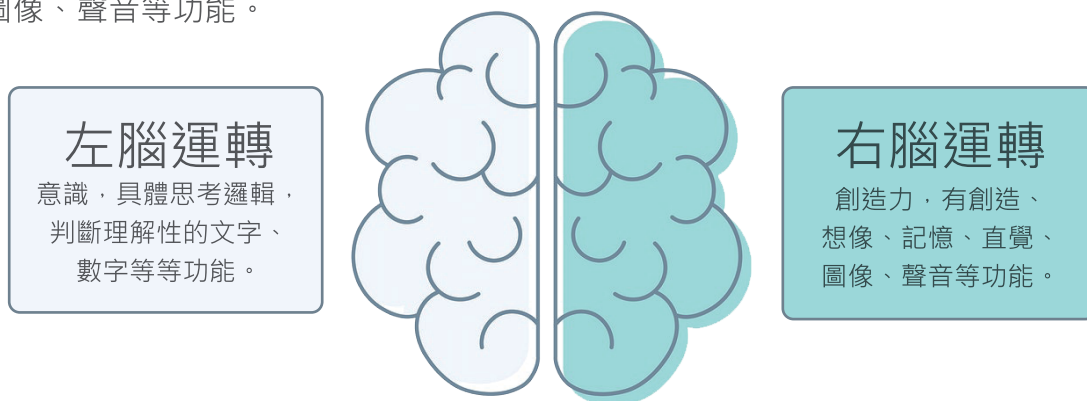
【資料來源：<https://kknews.cc/zh-tw/news/2qpe36g.html>】

療癒音樂的科學根據

音樂在人類文明歷史中扮演很重要的角色，它不但提供了美的精神享受，而且還伴隨著我們的食、衣、住、行，影響著我們的情感與生活。當人們開始發現音樂對大自然的生物所引起的微妙作用，就開始摸索利用音樂的積極作用，來提高人類的健康水平，矯正身、心上的缺陷，甚至嘗試用音樂來治療疾病。

許多心理學家都相信，音樂可以激起人們產生一種充滿感情的心理反應，這種心理反應與人們理智的思維活動很協調的結合，就是人們在性格上獲得一種身體和心理平衡的基礎——也就是我們經常說的「身心平衡」。

為何音樂能對人的身心健康造成如此重要的影響呢？我們可經由人腦的構造來深入了解：大腦的兩個半球(左腦與右腦)，就像兩個資訊處理的單位。兩個都是複雜的認知系統，各自獨立而平行地處理資訊，左腦運轉意識，具體思考邏輯，判斷理解性的文字、數字等等功能；而右腦運轉創造力，有創造、想像、記憶、直覺、圖像、聲音等功能。



這兩個看似各自獨立的球體，在某些特別的情況下，需要兩者合作並行的狀態時(我們常講的理性與感性融合)，就需要兩個腦半球相結合。再我們每天的生活當中，除了獨自運作著我們的左右腦，其實也經常發生左右腦合作運行的狀態。

科學家們將大腦在發出意識的訊號稱之為「腦電波」，而每一個意識狀態並不單只是以一種簡單的腦電波來代表的，它是由很多不同的腦電波波形組合而成。

腦電波主要分為四種波型：

β腦波(14~100Hz)：
大腦以14~40周/秒的速度傳送和接收資訊，人處於外向的、意識的、感知的狀態。這時的您睜著雙眼，十分清醒、警覺，可能還有點焦慮不安。

α腦波(8~13Hz)：
腦電波活動以8~13周/秒速度進行，令人鎮靜、愉快、放鬆，您不會太警覺，也不會太閒散，清楚地意識到您的思維與情感。這是一種理想的控制緊張的狀態。

θ腦波(4~8Hz)：
節律減緩，內心的放鬆感轉成睡意朦朧、沉思冥想及幻想狀態。

δ腦波(5~4Hz)：
您已入睡，您的呼吸深入、心跳放慢、血壓和體溫下降。



我們的大腦， 就像電臺一樣

在四個主要頻率或電波上工作。這個電台對外的連絡站就是透過耳朵來接受訊號。對左右腦而言，每一隻耳朵都是一條堅固的连接線，當一個「頻率波差」被感知到時，實際上是兩個電子化學在每一個半球上有著相同的頻率及振幅出現，這也是每一個半球的合諧運作。音樂就是藉由聲波的震動頻率來誘發大腦的腦電波產生同化現象，進而影響身體與心理的變化，但別以為任何音樂都可達到特別的療效。根據美德日音樂心理學家研究指出：如果我們鑒賞的音樂無法喚起大腦的α波，是無法達到相應效果的。而對大腦最好的音樂為腦波共振類音樂。因為它不但能活化腦神經的功能，而且對腦部的長期發展有極佳的好處。

癒療音樂的開發乃基於腦波與聲學原理而設計的。例如，每秒震動十次的音頻會誘發同頻的腦波，也就是介於α腦波區間。這類音樂節奏有助於放鬆身體、安撫呼吸、平靜β波振顫，並引發極易於進行新資訊學習的、舒緩的「放鬆性警覺」狀態。癒療音樂很巧妙地根據不同神經回路通過的大腦組織，給予不同的音頻，來達成活化神經活回路的目的，使得特定的心智機能可以充分被激發出來。更為關鍵的是，左右聲道的聲波有一特殊設計的頻率差，稱為「雙腦波差」，使得左腦與右腦的腦波成為同步，在此狀況下，人的意識狀態會改變，進入類似催眠狀態，或者說，轉移至不同的意識頻道，而產生比平常意識狀態更好的激發潛能效果。



美國知名大學，如「哈佛身心醫療學院」、「加州大學」都做過音樂對腦電波影響的實驗工作，證明特地的音樂的確能夠將人類的腦部活動帶入一個身心平衡的狀態。人們在過去曾經透過冥想靜坐、瑜伽、自我暗示(用念力喚醒潛意識)、催眠等方法，來獲得心靈上的平衡——這些方式都有其良好功效，但藉由聆聽癒療音樂，或者將它當成一條更快速取得心靈平衡的捷徑，或者跟那些運動搭配使用，都有非常好的效果。在聆聽癒聊音樂的狀態下，您的左右腦將會處在一個完美的共振狀態中，您的挫折與恐懼感將會漸漸消逝.....取而代之的是嶄新的活力與勇氣。癒聊音樂可以幫助您從身體緊張和心理的不安與焦慮中解放出來，當雙腦的振動頻率與音樂的振動頻率，達到一種共振的和諧狀態時，您身體的能量中心就會得到甦醒、活化，在恢復自覺意識的時候，逐漸找到您所面對的問題核心，並找到解決、平衡的方法，目前世界的許多大企業，已經開始在上班時間，運用癒聊音樂消除員工的緊張與肌肉疲勞，減少疾病，並使他們在工作時更充滿活力。

要特別提醒的是，聆聽癒療音樂最巧妙的技巧在於，不要用思維分析您聽到什麼，您會自然進入高品質專注狀態，在這專注狀態下，悠哉悠哉去做您想做的事情，就能輕鬆獲得事半功倍的效果。

癒療音樂的效能

在臨床實驗上，聆聽癒療音樂可達到許多讓人驚奇的效果：

1. 紓緩壓力

癒療音樂可助於消除不滿與壓力，讓聆聽者達到心境穩定平和的效果。

2. 喚醒自覺

透過癒療音樂的誘導，更容易發掘自己的內在潛能，喚起自信心，產生良好的人際關係，並獲得事業的成功。

3. 增強創造力

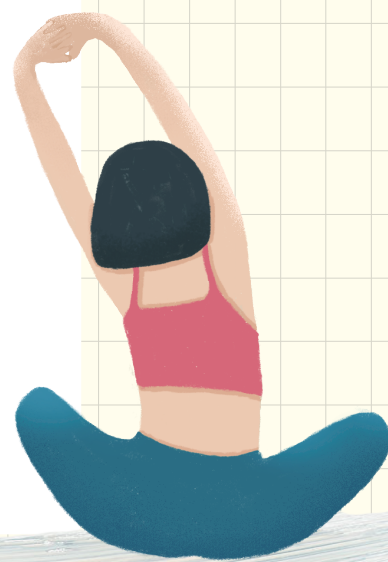
通過特定音頻來激發相對應的腦電波，使思路更加清晰，靈感源源不斷而來。

4. 恢復能量

癒療音樂有助於自律神經平衡，進而提高免疫力，幫助能量回覆。


5. 提高身心適應環境的能力

癒療音樂將幫助解除由情緒壓力而來的各種緊張、不安，提升精神，並開發潛在能力。有時也被用來幫助減肥、戒煙或緩解失眠等。



【資料來源：<http://www.treemall.com.tw/event/tangyoga/p01.htm>】

早中晚都不同 一日健康音樂處方箋

An illustration of a person riding a bicycle in a lush green landscape. The person is wearing a white shirt and red pants. The background features rolling green hills, various green leaves, and musical notes floating in the air. The scene is framed by a white, cloud-like border.

晨起靜坐片刻，你聽見了什麼聲音？敲電腦鍵盤的聲音、窗外公車呼嘯而過的引擎聲、隔壁嚷叫聲；鳥兒清脆鳴叫、樓下公園體操口令聲、或是客廳傳來的樂聲？而這些聲音帶給你的身心感受有什麼不同？

科學研究指出，悅耳的聲音使身心舒緩愉悅；反之帶來緊繃，呼吸變得短促、甚至血壓上升。

一天之中從睜開眼睛那一刻，周遭無不環繞各種聲音，其中涵蓋噪音與樂音。許多噪音非個人範圍可控制，但積極提供好聲音是每個人可進行。以下是考量身心健康所訂製的一日音樂處方箋，順此檢視平時所處的聲音環境，了解聲音如何密切地影響健康。

晨起閱讀： 聽巴赫和莫札特

如果你喜愛清晨閱讀時光，巴赫音樂的嚴謹結構和秩序感，有助提高思考力；莫札特輕快、規律的節奏，加上喜悅旋律，如為心情著上粉系色彩，有助維持清新腦力，享受閱讀時光。



晨起運動： 聽古風音樂「不老夢」



晨間是身體逐漸甦醒的時光，較和緩的運動如散步、慢跑、太極、瑜伽等屬於溫柔喚醒體內細胞的方式。相當受歡迎的古風音樂「不老夢」曾被改編成各種樂器演奏，包括鋼琴、笛子、二胡、古箏或加入人聲演唱，選聽自己所愛的演奏版本，在悠揚迴盪、不疾不徐樂聲中，有助避免運動強度過大。

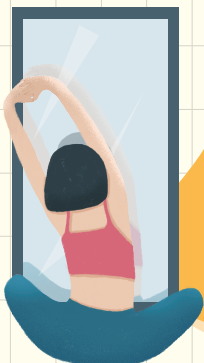
午間小憩： 有《弦樂小夜曲》

經過上午的繁忙會議，被繁雜事務佔據的腦袋需要喘息。柴可夫斯基的《第一號 弦樂小夜曲》屬於通俗的古典樂，音樂輕快、抒情、有農家味，極為平易近人。

下班情緒轉換： 聽海莉美聲

整天工作下來累積的疲勞與壓力如何迅速轉換，是生活另一挑戰。美，在生活中的意義是「紓壓」。具穿透性的純淨歌聲使人愉悅，跨界女高音海莉的歌聲，如她的家鄉紐西蘭給人純淨、開闊的美好感覺，帶來輕盈、亮麗的聯想，緊繃的心情頓時放鬆下來，沉浸在具有美感的氛圍中。

啟動睡前自我對話： 蕭邦《夜曲》



夜裡清除雜念有助提高睡眠品質，啟動音樂腦，以音樂代替雜念，輕輕鬆鬆一覺睡得香甜。蕭邦《夜曲》寧靜、優美，很適合在睡前搭配一杯熱茶，在溫暖優美氛圍下回顧一日辛勞：今天最滿意的事情是什麼？哪件事是今天最大成就感？喜歡的、顧忌的，在靜心自我對話中皆得到釋放。安定了內心，準備迎接好睡眠。

【資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=3229>】

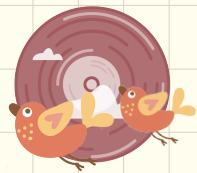
聽音樂可療癒身心？



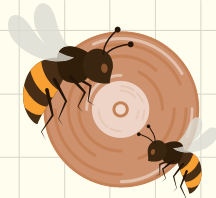
Spotify大數據有憑有據

串流音樂服務 Spotify 與台灣心理學專家許皓宜博士合作，共同解析 Spotify 台灣用戶點聽歌曲的行為。Spotify 根據台灣用戶的大數據資料，歸納出五種聽眾類型及相關的熱門歌單。Spotify 也邀請許博士解析五種聽眾類型所反映出的個人心理狀態，並且建議工作繁忙的上班族在不同的時段，因應個人的身心狀態，選擇合適的音樂類型，藉由聽音樂來療癒自己，讓工作更有效率，生活更有品質。

Spotify 與台灣心理學專家許皓宜博士合作分析台灣用戶從清晨五點至隔日凌晨一點的音樂聆聽行為與喜好，並且歸納出五大類型的聽歌群眾：



晨起早鳥：
(5AM-9AM)



忙碌蜜蜂：
(9AM-12PM)



慵懶殭屍：
(12AM-5PM)



夜行神騎：
(6PM-10PM)



逐夢人：
(10PM-1PM)

許皓宜博士分析不同時段用戶選擇的音樂類型、曲風與節奏等特點，以解讀用戶當下所選的音樂背後的心理以及生理狀態。

許皓宜博士表示：「根據過去美國心理學界的研究結論，人的精神狀態可以影響身體健康，音樂可以影響情緒，所以音樂是一個有力的療癒媒介。比方說，二次世界大戰時，醫師發現音樂有助手術後的感染率和死亡率下降，術後的癒合期也明顯縮短。對於現代人而言，尤其是工作繁忙的上班族，自我療癒是一種本能，所以當心情有所波動的時候，人會透過聽音樂來療癒自己。而 Spotify 台灣用戶的點聽行為，正巧反映出上班族群在不同時間點的身心狀態。」

根據 Spotify 台灣用戶的大數據資料，許博士進一步說明，晨起早鳥族會選擇音樂強烈的歌單，主要是因為想要振奮個人精神，通勤時可以喚醒剛起床的自己；忙碌蜜蜂族會選擇聆聽搖滾樂或電音 HIGH 歌，應該是工作壓力大或對工作有所不滿需要宣泄；對朝九晚五的慵懶殭屍族而言，午休之後已經處於「心理懶惰」的時間，所以聽的歌曲會開始偏向抒情。下班之後，夜行神騎一族的個人風格才要開始，許博士認為這階段所選擇的，大多是大家心中非常喜好的歌曲，因此自然會是熱門新歌或是輕鬆歡樂的西洋流行音樂。最後，接近晚間入睡時段，逐夢人的類型，會讓音樂變成背景，選擇輕慢的音樂，以幫助入睡。

許博士認為，音樂對於上班族的功用，無非是放鬆、振奮兩方面。白天由理智系統主控，適合聽激勵式的音樂，透過多變的節奏、速度以及旋律，可引發身體的活力與刺激精神。晚上則進入情感系統，適合聽鎮靜式的音樂，節奏緩慢，音域及旋律的變化較小的音樂可用來沈澱白天吸收進心裡的外在刺激。對於容易緊張的上班族來說，若是因為工作量大且個性要求完美，建議選擇無歌詞慢板音樂來讓自己鎮靜；而如果是因為外在人事物造成的心理緊張，建議選擇可以唱出自己心聲的療癒式歌曲。針對下班後想要放鬆的上班族，許博士也建議不妨聽聽陌生不熟悉的歌單，讓自己身心處於空白的狀態，藉由 Spotify 隨機播放的功能，體驗不同的音樂曲風。

那麼上班族在不同的時段應該如何選擇療癒人心的音樂呢？

許皓宜博士建議依照個人的心情跟生理狀態而定。

1. 早晨

剛起床準備出門的時段，需要振奮精神，因此建議聽節奏強烈，旋律多變的曲風。

2. 上午

需要高度專注在工作上，因此建議選擇沒有歌詞，或是歌詞非母語的音樂，讓人不會將注意力放在歌詞上，而影響工作的專注力，另外，曲調不要過於緩和。

3. 下午

對朝九晚五的上班族來說，因為上午高度凝聚專注力在工作上，所以下午時段身心都會漸漸疲乏，也因此可以選擇輕音樂或慢板的歌曲，讓自己放鬆。

4. 下班

考量到一天的工作疲勞需要宣洩，個人的生活才要開始，因此這階段可選擇個人心中真正喜愛的歌曲，或是聆聽跟自己當下心情相符的音樂，以宣洩情緒。

5. 晚間

十點之後因為要準備睡覺，選擇輕柔曲風，透過隨機播放功能，讓音樂變成背景，跟家裡的風格融合在一起，以幫助睡眠。



【大人推薦音樂】

淺談音樂療癒與焦慮舒緩

2016-08-26 作者 / 黃尚本醫師撰文 文章出處 / 金革唱片

自古以來，音樂便與人類生活息息相關，考古學家們在古物遺跡中，已發現許多粗糙的打擊樂器，人類藉此創造出音樂來崇拜神、讚美神，並藉此驅除邪靈、撫慰心靈，甚至將之作為治病的工具。聖經撒母耳記上16:23也提到：「每當上帝差來邪靈，附在掃羅身上時，大衛就拿起他的豎琴來彈，邪靈立即離開掃羅，掃羅頓時覺得舒適順暢」。

淺談「莫札特效應」

從1993年「莫札特效應」發表以來，引起科學界近十年濃厚的興趣與廣泛的討論。音樂治療用於臨床醫學上的研究已經相當的多，特別是針對病患的焦慮與疼痛的改善上。目前音樂治療已廣泛地運用在神經復健、精神醫學、兒童教育、老人失智症、及外科手術中疼痛與焦慮的改善。



聽莫札特音樂可以短暫地提高某一方面智能的說法是源於1993年美國加州大學 (UC, Irvine) 所做的一個研究，大學生在聆聽莫札特的D大調雙鋼琴奏鳴曲K448十分鐘後，他們平均的圖像空間思維分數提高了九分，然而，圖像空間思維只是智商測驗裏面其中一個項目，而且提高分數的能力在十二分鐘後便隨即消失。

這個看似簡單卻蘊含深遠的研究，刊登在1993年在科學界排名前幾名的期刊「Nature自然」上面，並引起科學界廣泛的研究與討論，肯定與批判的文章也不斷出現，為近十年來音樂治療的研究揭開序幕。自此，科學界對音樂治療的興趣與好奇心與日遽增，更多的研究機構投入其研究。

音樂治療與神經復健

神經修復一直是神經科學家所致力研究的項目，原因在於神經受損的病患相當的多，而受損神經的恢復卻相當的緩慢，治療成果也相當有限。研究發現，人類的腦部在受到局部的傷害後，會有某種程度的功能性恢復。動物研究顯示，這種現象是由於「神經的再組織化」所造成的。這種神經的再組織化，又叫做「神經的可塑性」，可增進神經受損功能的恢復。神經再組織化的過程會受到很多外界的影響，如持續性的動作練習、體感覺刺激的傳入，及藥物的影響。

重複性、節奏性的聽覺刺激被發現到會同步產生運動神經活性。藉由不斷的刺激，的確能促進神經功能的恢復，儘管腦神經組織的再生相當有限，但卻能透過再修飾 (remodeling) 的機制，藉由樹突與軸突的生長，與突觸的連結，使周遭功能完好的神經組織來部分取代受損組織的功能，最新的研究也發現到，透過一些特殊的刺激與誘導，也能喚醒沉睡中的神經幹原細胞做神經修復的功用。

音樂提供了一種溝通模式

一個神經系統（特別是感覺神經）受損的人，要給他有意義的刺激，並引導有意義的反應是相當困難的（如失語症的病人），藉由音樂，我們提供了一個新的刺激法，作為與病患溝通的橋樑。在醫院的腦神經病房，常有神經重症的病患，如：中風、腦缺氧、頭部外傷所造成的植物人或重度昏迷的病人，這些病人的認知功能受到嚴重損害，對外界的反應往往很差，我們都建議可給予音樂的治療。

有些學者甚至建議昏迷病人應讓其處於一個充滿刺激的環境，同時治療的時機點是越早越好。

舒壓好眠音樂推薦：

《養身之道-減》舒壓、助眠，心靈美療音樂組(2CD + 1書)

不少國人有輕微的睡眠障礙，成因與生活模式和壓力來源息息相關。而好的睡眠品質更是長遠健康人生的養成之術，『養身之道』系列正是針對國人所特別設計的美療音樂組合，將大自然的聲音與器樂結合，用最自然的方式讓心靈得到平緩放鬆，透過聽覺打開內心不同層次的開關，成為最療癒的深度養身音樂，給身心最深層的能量補給。



【資料來源：<https://club.commonhealth.com.tw/article/315>】