我们常说音乐陶冶情操、治愈心灵。不过要真说到音乐与治疗之间有什么关系，恐怕多数人都会想到各大游戏里的辅助奶妈角色。虽然听起 来就像是游戏里的魔法一样，但实际上音乐治疗这一概念却是基于人文与科学结合的产物。音乐与治疗间奇妙的联系也并不是空穴来风，早在古代音乐治疗的思想雏形就出现在了世界各地的各种伟大文明中。

公元前六百年泰勒斯企图使用音乐的力量驱赶斯巴达的瘟疫（当时的圣旨也确实是通过圣歌和音乐治疗精神紊乱的病人）

音乐的振动波恰好与人体内脏所需要修复的频率一致（心律、呼吸、血压、脉搏、情绪波动等），那么，音乐的疗愈作用就会发挥。

中医所用“药”大多为草药，而药字的繁体字是音乐的”乐（樂）“字加”艹“字，即”藥“，这也直接表明了：音乐（樂）是大药（藥）。

精神状态影响生理健康，而音乐可以影响情绪，情绪影响精神状态，故音乐影响生理健康

一群艺术家到战地医院里面给伤兵们表演音乐，感染率大大降低，得到了参与者们的广泛认可。同时，从一战到二战的时间里，关于音乐治疗的学术研究如雨后春笋般大量发表。

第一个是专一性 每个国家的音乐治疗都会有差别 会受各自的文化历史 经济政治 医疗条件等影响也会随着时间的推移而改变 从而延伸出了丰富的音乐疗法 但所有的音乐治疗方法都是必须基于科学依据以及临床实验，并且对应特定人群而个性化设计的。这意味着网上能搜到的很多带有therapy、healing、relaxing、epic、阿尔法脑电波、ASMR这类字眼宣称治疗效果的音乐，并不是现实意义上的音乐治疗，尽管它确实可能带来放松。

第二个是辅助性 音乐治疗只是一种治疗辅助手段 偏信则暗 第一种认为音乐治疗听着就很靠谱，我听快节奏的音乐我就情绪激动，我就加快血液循环，听舒缓的音乐我就气定神闲恍入无人之境。什么胃病、肺病、外伤、内伤不用吃药都能好。而另一种观点就比较悲观了，他们觉得音乐治疗就是基于安慰剂效果，简单来说就是音乐本身没什么用。但是因为病人付了钱，医生给他这么治了，所以他就信了，然后他好了。其实这两个无论哪一种都把音乐治疗有些妖魔化或者说夸大了 不可将其过分神化可以医治万病 也不可完全否定它的价值

第三个是启发性 例如戒毒场所与监狱里的音乐治疗则基于一种比较特殊的学派，它被称为行为矫正音乐疗法，简单来说就是通过音乐的负面反馈改变一些人的行为。

第一种是接受式 指的是听音乐 这也是音乐疗法中最易开展的一种方式 通过聆听音乐 将心中难以表露的感受或情绪通过艺术的形式来释放出来 我甚至可以促进交流 让自己听歌的经历与他人分享 从而促进人际关系 提高幸福感

第二种是再创造式 这一方式 对于来访者先前的音乐素养没有任何要求 最重要的是 希望来访者能够轻松参与到音乐活动当中 从而体验到音乐的疗愈功能 来访者可以选择自己独唱 与他人合唱 或是利用乐器或任何的物件来演奏音乐 音乐治疗师们正是运用了唱歌与制作音乐对于大脑的好处来进行治疗从而达到疗愈的作用 因为通常与音乐接触的人 比如说歌手 乐手 音乐制作人大脑中将会有一个更大的偏执体 也就是连接大脑左右半球的结构 这意味着他们左右脑间交流更多 也能够更加促进大脑生长与发育 同时与他人合作演奏音乐 也可以更加的培养归属感与集体意识 甚至能够缓解抑郁等心理病症产生

接下来我们来介绍第三种方法 也就是即兴式 指的是让患者接触乐器或其他物件，引导他们制造声音，音乐治疗师同时配合他们即兴演奏音乐 最简单的方式便是打击的方式 用手敲打物件来生成韵律 同时近年来的研究也表明 鼓声可以改善情绪低落的症状 减轻焦虑并增加体内杀死肿瘤细胞的体细胞 从而提升身心健康 而在这个过程中，患者会培养新鲜感、成就感以及心理认同和恢复社会联系最关键的交流功能。但是它的难点在于，有时患者会发出无规律的声音，这时就需要有专业的音乐治疗师充分配合，通过合奏、附和等方法，让患者对于声音的期望被满足。而在外人眼里，他们产生的声音很多时候都不是我们所谓的音乐，从这些方面考量，音乐治疗师就需要有很强的音乐技术。