

信息时代声音在心理治疗中的引进与应用

段玉平

东北大学秦皇岛分校 河北 秦皇岛 066099

[摘要]声音是人类最原始的沟通方式之一，也是心理治疗中重要的媒介和工具。在信息时代，声音以其特有的方式影响着心理治疗，对于不同的来访者，我们需要选择不同的声音来进行引导。本文以德国心理学家阿恩海姆、英国心理学家巴赫金和美国心理学家罗杰斯为代表，通过介绍声音在心理治疗中的作用，探讨声音在心理治疗中的应用及存在的问题。在信息时代，我们应注重传统媒介的开发与应用，以丰富心理治疗中语言之外的其他媒介。

[关键词]声音；心理治疗；语言

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9325(2023)-0084-04 **[收稿日期]** 2022-10-01

在心理治疗中，声音扮演着重要作用。随着社会的发展和科技的进步，不同类型、不同载体、不同形式和内容的信息以各种方式进入人们的生活。然而，就目前而言，虽然各种信息可以以不同形式进入人们生活和工作中，但是，现代社会生活节奏加快、信息量大且多样化、竞争压力增大等问题导致人们面临更大的精神压力。因此，如何利用新媒体更好地服务于人们已成为一个重要课题。

一、声音的分类

声音作为一种自然现象，其最基本的单位是声波，即振动在介质中传播所产生的机械振动。我们将声波作为一个独立的类别来探讨其在心理治疗中的应用。尽管很多声音都可以作为一种媒介被使用，但是不同类别的声音有着不同的性质、作用和意义。根据声波传播介质的不同，声波可分为空气声、水声、固体声和真空声等。

空气声：在空气中传播时，声波被介质

(如玻璃、墙等)阻挡或折射后，在空气中传播时会发生反射，使声波在传播过程中发生多次折射，使声音的频率、振幅和音色等特性发生变化。同时，声波在空气中传播时还会受到温度、湿度、气压等环境因素的影响。因此，在心理治疗中，对来访者而言，空气声具有一定的指向性。

水声：水是一种无色透明液体，其物理性质和化学性质都非常稳定。因此，水在与不同介质接触时会发生不同的物理和化学变化。根据声音在水中传播速度与介质密度之比(P/D)来定义水声。对于不同介质而言，其 P/D 值是不同的。在水(或其他流体)中，当 P/D 值大于1时($P=1$)，其声音就会被介质所吸收；当 P/D 值小于1时($P=0$)，其声音就会被介质所反射。

固体声：固体在受到压力或机械冲击时会产生振动并向四周传播。当这种振动通过与材料接触的物体时，就会发生形变而产生振动。这种声音也被称为摩擦声或冲击声。

固体的材质、密度、温度、湿度等均会影响固体声的强度和频率。例如：金属会产生较强的摩擦声；木质物体会产生较大的摩擦声；橡胶和塑料等材料则容易产生摩擦声。

真空声：当两个或多个声波相遇时，由于其中一个声波携带着信息而另一个声波携带着能量，当能量大于信息时就会发生共振现象而产生真空声子（也称空化现象）。这种真空声子具有很高的能量和频率，因此可以被用于医学领域。真空声子不仅能造成人体组织的损伤或器官组织功能障碍，还可以用于治疗某些疾病。

关于声音在心理治疗中的应用，学者们提出了许多假设。其中一种假设认为：不同类别的声音具有不同的性质和作用；在心理治疗中应根据来访者声音的类别进行选择；不同类别声音的选择应考虑到来访者身体状况、情绪状态和认知水平等因素；在选择声音时应注意其对来访者情绪状态及认知水平可能产生的影响。因此，在心理治疗中我们应该根据不同来访者类型和问题选择不同声音来进行引导和处理。此外，不同类型声音对人的影响也不尽相同，如：婴儿通过母亲发出的哭声来寻求安慰和安全感；儿童通过母亲发出的哭声来寻求母亲、爸爸或其他亲人的关注等。

二、声音在心理治疗中的作用

声音作为心理治疗中的媒介，它一方面可以传达情感和信息，另一方面也是一种宣泄、表达和交流的途径。声音与语言不同，它是一种非语言形式，一般不能直接通过语

言来表达，但它却能传达信息，通过声音我们可以感受到他人的内心世界。在心理治疗中，声音通常与其他媒介结合使用，可以提高治疗的效果。

由于人们的生理条件和认知水平的不同，人们所感知到的声音也不一样。因此，声音在心理治疗中起到了非常重要的作用。作为心理治疗的媒介之一，声音可以传递心理信息和情感体验。

一方面，通过声音我们可以传达他人的情感状态；另一方面，不同的声音传递给我们不同的信息。例如：在精神疾病中，精神分裂症患者会表现出一些奇怪的行为特征。如果我们对此一无所知或者无法辨别其行为是否正常时，则可以选择一些特定的声音来与其进行交流。在这一过程中，来访者需要准确地感知自己的声音和其他器官发出的信息；而治疗师则需要准确地感知来访者发出信息时所使用的语言和语调。当然在这一过程中还需要注意保护来访者听力，尽量避免其受到外界影响而无法接收到有效信息。

因此，在心理治疗中，治疗师在选择不同声音时要充分考虑到来访者情况、治疗目的以及治疗师与来访者之间关系等因素。

对于有心理障碍且有自杀倾向或者具有自杀风险的人来说，我们可以选择一些特殊声；对于有情感障碍（如抑郁症）以及具有某些生理障碍（如甲亢）等问题患者来说，他们在表达情感时可能存在一定困难。因此在心理治疗中我们也应选择一些特殊声；而对于儿童而言，由于他们对外界事物更多地

保持好奇和探索欲，所以他们更倾向于通过简单、清晰、有节奏的语言来表达自己的内心世界和情感状态；而对于老年人来说，由于他们对外界事物失去兴趣和好奇心导致他们常常使用较简单、平淡和模糊的语言来表达自己的内心世界和情感状态。

所以在心理治疗中我们要根据不同来访者和不同目的选择不同的声音；同时也要注意不同声音与心理问题之间存在一定关系；如：声音本身可能会对人产生一定影响或促进作用；当我们用声音表达自己时可能会对他人造成伤害或产生一些不良反应。因此在心理治疗中我们应充分考虑到各种因素并选择适合来访者和治疗目的的声音；同时在心理治疗过程中要保护好来访者听力、避免其受到外界影响。因此在心理治疗中我们需要充分利用各种声音来表达自己的、交流情感和传递信息。

三、声音应用存在的问题

虽然，声音作为一种重要的沟通工具和媒介，在心理治疗中有其独特的优势，但是，与语言一样，声音也存在一定的局限性。在心理治疗过程中，声音是一个具有挑战性的因素，因为它不同于语言或其他沟通工具。声音会受到物理、社会、文化和环境

的影响。虽然一些研究表明声音具有一定的心理功能，但仍有许多研究表明，声音作为一种沟通工具不能直接影响来访者的心理状态。因此，我们应注重传统媒介的开发与应用，使其与现代科技手段相结合。此外，声音对心理治疗师来说也是一种挑战。心理治疗师需要具有足够的专业知识和技能才能正确地使用声音。

参考文献：

- [1]熊韦锐,于璐.正念疗法--一种新的心理治疗方法[J].医学与社会.2011,(1).DOI:10.3870/YXYSH.2011.01.032.
- [2]鲁娟,崔乔礼,华伟.军医大学生学习动机强度调查[J].中国健康心理学杂志.2010,(4).
- [3]周仁会,邓晓铃.初高中生生活事件对其惧怕否定评价的影响[J].中国健康心理学杂志.2009,(6).
- [4]高茜,宋佳,邹媛.聚焦解决模式联合正念干预对胃癌病人癌因性疲乏及睡眠质量的影响[J].齐鲁医学杂志.2017,(4).DOI:10.13362/j.qlyx.201704036.
- [5]王佳璐.心理咨询与治疗中的正念疗法研究综述[J].学园.2016,(4).155-156.

Introduction and application of voice in psychotherapy in the information age

Duan Yuping

Northeastern University Qinhuangdao, Hebei 066099

Abstract: Voice is one of the most primitive ways of human communication, and it is also an important medium and tool in psychotherapy. In the information age, voice affects psychotherapy in its unique way. For different visitors, we need to choose different voices to guide them. This paper,

represented by German psychologist Arnheim, British psychologist Bakhtin and American psychologist Rogers, introduces the role of voice in psychotherapy, and discusses the application and existing problems of voice in psychotherapy. In the information age, we should pay attention to the development and application of traditional media to enrich other media other than the language in psychotherapy.

Key words: sound; psychological therapy; language