

Indispensable Music for Human Beings — Commentary on *Why Listen to Slow Songs When You're Sad*

Chun Wang

Capital Normal University, Beijing, 100048, China

Abstract

Daniel Levitin's *Why You Listen to Slow Music When You're Sad* is an in-depth study of the relationship between music and human emotions. The book was on the *New York Times* bestseller list, and its original translation was well received by readers. The core content of the book elaborates on the important role of music in human life by analyzing six different styles of songs — friendship, joy, comfort, knowledge, faith, and love. Levitin saw music not only as a form of entertainment, but also as an integral part of human nature. He uses the relevant knowledge of music psychology and cognitive psychology to describe in plain language how music affects people's emotional and cognitive processes. In addition, the book explores the social function of music in human cooperation in different eras, providing readers with an intuitive experience.

Keywords

music cognition; cognitive psychology; human emotion; social function of music

人类不可或缺的音乐——评《为什么伤心的时候听慢歌》

王淳

首都师范大学，中国·北京 100048

摘要

丹尼尔·列维廷的《为什么伤心的时候听慢歌》是一部深入探索音乐与人类情感关系的学术著作。该书荣登《纽约时报》畅销书排行榜，其原译本广受读者欢迎。全书的核心内容通过分析六种不同风格的歌曲——友谊、喜悦、安慰、知识、信仰和爱——阐述了音乐在人类生活中的重要功能。列维廷不仅将音乐视为一种消遣娱乐的方式，更将其视为人性中不可或缺的一部分。他利用音乐认知学与认知心理学的相关知识，以通俗易懂的语言描述了音乐如何影响人的情感和认知过程。此外，该书还探讨了音乐在不同时代中在人类合作中的社会性功能，为读者提供了直观的体验。

关键词

音乐认知学；认知心理学；人类情感；音乐的社会性功能

1 引言

当我们悲伤难过时，常会通过音乐来慰藉自己，这时你会听什么样的音乐呢？通过浏览器搜索“伤心时听的歌”，出来的结果多数是伤感歌曲、悲伤歌曲，而这类歌曲有个共同的特点，就是速度慢且音调平静，激起听众的失落和悲伤感。由丹尼尔·J·列维廷所著的《为什么伤心的时候听慢歌》，通过依靠自身的学术研究和丰富的音乐专业知识，加上通俗易懂的故事和他在认知神经学中的探索，不仅为我们解释了伤心时想听慢歌的原因，还为我们揭示了音乐对人类的重要性。

2 有趣的书名

初见这本书的名字《为什么伤心的时候听慢歌》，笔者的内心产生了一种莫名的共鸣。回想起那些失恋的夜晚，耳机里循环播放着张杰的《他不懂》和陈奕迅的《十年》，仿佛每一句歌词都唱进了笔者的心坎，抚慰着笔者的伤痛。正是这样的情感共鸣，让笔者对这本书产生了浓厚的兴趣，急切地想要一探究竟。然而，当笔者深入阅读这本书时，笔者发现它所探讨的并不仅仅是为什么伤心的时候我们会选择听慢歌这一主题。这本书，实际上，是一个关于音乐、情感和人类文明的故事。作者丹尼尔·J·列维廷，以其独特的视角和深入的研究，引领我们探索音乐在人类历史长河中所扮演的角色，以及它如何塑造了我们的文明。本书原版于2009年出版，中文译本于2020年出版。本书原版出书名为 *The World in Six Songs*（《六首歌的世》界），副标题为：*How the Musical Brain Created Human Nature*（《音乐如何塑

【作者简介】王淳（1998-），女，中国河北雄安人，在读硕士，从事音乐心理学研究。

造人类文明》),本书中文译名——《为什么伤心的时候听慢歌》——是原书中第四章《安慰之歌》中的一个标题,译者选取此标题进行命名我想更多的是为了激发读者的阅读兴趣(确实做到了这一点)。

本书作者丹尼尔·J·列维廷(Daniel J. Levitin)可能中国读者想不到是哪位,但他的TED演讲可能会更知名,标题为《当你知道自己会有压力时,如何保持冷静》。列维廷是一位知名的认知神经科学家、作家和音乐心理学家,他的研究涵盖了音乐、记忆、认知和人类大脑功能等多个领域。他专注于探索音乐对认知和情感的影响,以及音乐在大脑中的处理和神经机制。作为作家,莱维廷撰写了多本畅销书,其中包括*This is Your Brain on Music*、*The World in Six Songs*、*The Organized Mind*以及*Successful Aging*。作为一名研究者,他在*Science*、*Nature*、*The New Yorker*等期刊上发表了300多篇文章。《为什么伤心的时候听慢歌》一书得益于莱维廷丰富的研究积累。他对音乐的疗愈力量、情感共鸣和认知影响产生了浓厚的兴趣,并深入研究了音乐对大脑的影响和心理机制。这些研究成果为本书提供了坚实的基础和深入见解。

在本书中,列维廷以生动的语言和深入的研究,探讨了音乐的疗愈力量、情感共鸣和认知影响。他通过分享自己在学术会议上的见闻、自己儿时的经历等故事,以及音乐认知神经方面的研究,向我们展示了音乐如何成为我们生活中不可或缺的一部分。他指出,音乐的力量在于其能够引发我们深层次的情感共鸣,让我们在听歌的过程中感受到心灵的慰藉。更值得一提的是,列维廷在书中并没有采用过于专业和晦涩的术语,而是通过通俗易懂的语言和生动的例子,帮助读者更好地理解本书所表达的内容。这种写作方式使得本书更像是一本音乐、社科科普类著作,而非专业类著作。

3 音乐如何塑造人类文明

本书分为七个章节,第一章主要是介绍本书内容以及作者想通过此书探讨的音乐的重大课题。在本书中作者将人类歌曲分为六大主题——友谊、喜悦、安慰、知识、信仰与爱。将这六大主题作为线索,论述了音乐是如何塑造人类文明。

3.1 音乐能把人类联合在一起吗?——友谊之歌

为什么在劳动时人们会唱劳动号子?为什么在抗战时期,会引发群众歌咏运动?书中作者以巴西亚马孙丛林的梅朗诺提人为例,他们在夜晚歌唱的防御行为,不仅可以鼓舞士气还使其保持清醒。作者通过实验让两位受试者同时敲击桌子,另一位受试者跟随节拍器敲击桌子,结果发现前者比后者效果更好,结果表明人与人之间的互动使得保持一致的欲望更加强烈。当人们在军队阅兵、游行、合唱等集体行为时,会发现,这种同步、协调的行为不仅能形成强大的情感联结。这是因为在这种同步行为中不止让人感觉良好,还能让人对超越个人的力量产生信念。这或许可以解释在抗战时

期,群众歌咏运动不仅为了反抗社会的黑暗,更是为了团结群众、增强对国家民族的信念。

3.2 听欢快的歌曲会让人更快乐吗?——喜悦之歌

多巴胺是一种神经传导物,它将兴奋及开心的信息传递。能够促进多巴胺分泌的音乐是什么样的?神经科学家发现演奏音乐能够调节人脑中的多巴胺浓度,研究表明多巴胺上升可以振奋人心,增强人的免疫力。能够促进多巴胺分泌的音乐是什么样的?

作者在本章中提到他的外婆的经历,为了躲避暴政逃到了美国,从那以后每天她都要歌唱或者演奏《天佑美国》,这首歌成为外婆生命中不可或缺的一部分,并且外公经常给外婆唱歌打鼓哄得外婆满心欢喜,这或许是外婆可以长寿的其中一个重要因素。除此之外,作者还提到了音乐治疗。通过对神经科学的实验研究、心理研究、生理研究三个方面说明音乐的疗愈功效,指明:音乐,尤其是欢乐的音乐,对健康有着极深的影响。聆听音乐和演奏音乐都能影响人脑中与增进健康、缓解压力、增强免疫力相关的化学反应^[1]。

3.3 为什么伤心的时候听慢歌?——安慰之歌

在这一部分,作者回答了中文书名的问题,从神经化学方面,研究表明人们在伤心时会分泌催产素,起到镇定效果。赫龙认为,悲伤的音乐可以“骗过”我们的脑袋,分泌催产素从而调节我们的情绪。从心理学方面,在难过的时候听悲伤的歌通常能抚慰人心。悲伤时听悲伤的歌能让自己感到自己被理解,感到自己不孤单,抱有希望并能激发我们的创造力。一项研究也指出,当我们情绪低落,尤其是经历分手、离别或死亡等人际关系失落的时候,我们会寻求一些替代品来填补这些失去的部分,从电影、音乐、艺术等各种美的事物中寻求陪伴和疗愈。

在开头时我也提到过,当我失恋时会听失恋歌曲,但听完之后心情会好吗,并没有,甚至会在听歌时哭出来,这时其实更像是歌曲在促使我们将情感发泄出来。

西澳大利亚大学的加里多(Garrido)与他的同事找了335个人选他们认为悲伤的歌来听。结果发现,不论你本身是否忧郁,在听完之后忧郁的情绪都显著增加。只是那些原先就忧郁的人“本来也没期待听完之后心情会变好”。所以安慰之歌更多的是起到对人们的一个镇定、安抚作用,因此,这类歌曲被叫做安慰之歌^[2]。

3.4 音乐关乎人类生存?——知识之歌

从远古时代人类还没有语言时,人类用声音、肢体模仿表演来讲述故事,到现代儿童自小学唱的那些承载着数学、生活常识的儿歌以及音乐玩具中的启蒙歌曲。为什么我们会对一些歌曲终生难忘,相反,对一些文字类或经历经过长时间后却不记得呢?为什么有些民族一直有口传习俗而不是将其记录下来?书中从不同角度对此问题进行讲述,从音乐专业角度到神经机制的研究,知识之歌对人类的重要性仿佛在远古时代就已经开始伴随着人类不断进化。

3.5 仪式中为什么一定会有音乐——信仰之歌

仪式是人类独一无二的发明，只有人类会把仪式与信仰结合起来。所有仪式几乎都有音乐相伴，音乐能为仪式注入意义，使其给我们留下更深刻的印象，让我们能够与家人、朋友或族群成员分享仪式体验，有助于维持良好的社会秩序。正是这种对意义的追求，也正是人之所以为人的基石。所有的宗教都会有仪式行为，心理学家认为，一是行为能够增加秩序感、稳定感、熟悉感，化解我们对未知的恐惧。

书中对信仰之歌的定义是：信仰之歌有着特定的时间、独有的活动和明确的用途，被用于伴随、引导、神圣化某些特定的仪式行为。在奥运赛场上播放的《义勇军进行曲》，运动员们站在领奖台上目光跟随着国旗，口中跟唱国歌，这也是一种仪式行为，国家是运动员的信仰，伴随着音乐声运动员心中的信仰之情被点燃，激励着运动员。信仰之歌是社会、宗教及个人不可或缺的一部分^[1]。

3.6 人类最重要的歌曲——爱之歌

这一篇章的篇幅以及它作为压轴的出场，可见作者对爱之歌的重视。在这一篇章不仅对爱进行了阐述，从爱情到人类的演化、听觉的优势、听觉的演化、脑容量的大小与生存优势、适应思维与象征思维的能力、语言沟通的独特性等再回到爱之歌在头脑中的地位、对爱之歌的投入、颂扬最崇高的爱。从对爱情的阐述到从生物学的角度对比人类与动物之间的区别。爱之歌不仅局限于爱情，包括友情、亲情等，是对某个人、某一群体或某种理念慷慨无私地奉献，作者提出：在我们的脑海中，爱之歌有着独一无二的地位，它讲述了我们最强烈的渴望与最崇高的品质，颂扬了愿意放下自我、为更高远的事物付出的人们。

4 列维廷对音乐演化的猜测

在思考了音乐的多样性之后，列维廷指出我们应当问以下的问题：音乐是否在人际关系方面发挥了某些特定的功能？这些功能在不同的思想史和文化史中，是如何影响人类的感性、理性与精神的？在过去的五万年间，音乐思维在塑造人性与人类文明的过程中，扮演了何种角色？简而言之，音乐是如何让我们成为今天这副模样的^[1]？

音乐，作为一种跨越文化和时空的艺术形式，其力量之大，足以触动人的心灵深处。在不同的历史时期和文化背景下，音乐对人类的影响也各不相同。但是，无论在哪个时代，音乐都与人类的生活紧密相连，成为我们表达情感、沟通思想和传承文化的重要媒介^[4]。

在本书中，列维廷以音乐的发展为主线，通过对其演化过程的推测，展现了音乐在人类文明中的重要地位。他通过对不同类型歌曲的演化历程进行深入探讨，让我们对音乐的起源和发展有了更加清晰的认识。同时，他还结合自己的经历和所学知识，以生动的语言和有趣的例子，让我们更加深入地理解了音乐的魅力和力量。

在探讨音乐的演化过程中，列维廷提出了一个有趣的理论：音乐在人类演化过程中可能起到了非常重要的作用。他认为，音乐创作能力可能是一种优势，使得某些人在生存竞争中占据了优势，从而将这种能力传递给了后代。这一理论虽然无法得到确凿的证据支持，但它为我们提供了一个全新的视角，让我们重新审视音乐在人类历史中的地位。在书中，列维廷引用了道金斯的名言：“没有那个现代人的祖先的夭折而亡的。”作为他对演化论推测的核心思想。

5 结语

列维廷的文字通俗易懂，他将复杂的科学概念和实践经验以简洁明了的方式呈现给读者，正如赫芬顿邮报所评价的：“写得很好，易于阅读，以一种温和的方式为我们这些有点科学恐惧症的人提供大量的科学信息。”在友谊之歌中，作者将读者带入沉浸式场景中，巴西梅朗诺提人的歌唱方式及用途等通俗易懂的示例，使读者更直观地体验不同时代中音乐在人类合作中社会性功能；通过自身从小的一些的反战经历、外公唱歌打鼓给外婆时《喜悦之歌》带给外婆的幸福之感、作者年轻时在松饼店打工的经历等，将个人的人生体验分散在全书的各个角落，使读者们走入作者内心深处，感受同样的感受，也让整本书不那么晦涩难懂。

通过阅读发现本书不仅适合对音乐心理学、认知学和神经科学等方向感兴趣的学者和研究者，也值得一般读者阅读，以丰富对音乐的理解，并将音乐的力量运用于个体和社会的发展中。

参考文献

- [1] 丹尼尔·列维廷.为什么伤心的时候听慢歌?[M].林凯雄,译.四川:四川文艺出版社,2020.
- [2] 伤心的人真的别听慢歌吗? [EB/OL].(2014-04-16)[2023-9-26].<https://case.ntu.edu.tw/blog/?p=17289>.
- [3] 孙琳.以音乐为薪 燃信仰之火——音乐剧《忠诚》的艺术语言[J].人民音乐,2023(6):37-42.
- [4] 王丹妮.音乐情绪体验对亲社会行为决策的影响及其作用机制[D].上海:上海师范大学,2023.