



张学友周杰伦方文山合作新歌《等风雨经过》致敬医护英雄。

我一度后悔自己离开了医生这个职业，他们那么缺人，我却不能跟他们一起冲上去。难过、绝望、内疚……

每次看那些新闻，我的心都要碎了，我一边听、一边伤感，眼泪不由自主地夺眶而出。人老了，为什么容易流泪，大概是因为眼睛代替了嘴巴所说不出的悲伤吧。

用音乐疗伤，释放情感的力量

是啊，我不能怪商家没有准备我想要的菜；不能怪邻居得了这个病，还传染了别人；不能怪政府封城了，封路了，封小区了，我们哪儿都不能去了……

所有的一切，我只能承受着。但是人承受这种东西一定是有极限的，只要有一天承受不下去了，就会开始怪某个人，怪所有人，怪这个世界。我媳妇儿说，你不能老这么颓废吧？总得干点能干的事情啊。

我想我不是搞音乐的嘛，然后我还学过音乐治疗。这种情况下，人一般到了晚上就特别亢奋。发帖，造谣，辟谣，互相争吵！要不我就给大家唱歌，让大家晚上能够安静下来，平复一点。实际上，心情烦躁的时候，听点民谣确实能缓解一下。因为民谣都是在讲故事，而且，基本上不会是晦涩难懂的故事。其次，民谣的音乐都是和口语有更强的相关性，它能让你听到一个“人”在跟你倾诉，而不是一个高高在上的“ICON”在展示。

所以，我就先试了一下微博直播。第一次我自己感觉很好，觉得自己安静下来了，怨天尤人的情绪也转移了。做了大概三四次之后，网易云音乐正好在做卧室音乐节，邀请我参加，和全国的音乐人一起，用音乐给大家疗伤。透过手机屏幕，我们就好像站在每个人的身边唱歌，所有的怨气竟然神奇地消失

了。就在那短短的一个半小时里，我们每一个参与其中的人，似乎都获得了短暂的救赎。

我还参加了一个全国性质的心理援助项目，2月18日给方舱医院里面的医患做了一次讲座，讲一些关于音乐治疗的方法，告诉大家怎么用音乐这个工具让自己的情绪平复下来，或者说减缓自己焦虑紧张的情绪。在旋律、和声及节奏的语言之中，隐藏着控制我们情绪的密码，就像亚里士多德说的，“借由音乐，人们将感受到正确的情绪”。音乐可以引发我们体内的恩多芬大量释放，令人精神愉快，心情舒适。

我在这个课上边唱边说了一个半小时，一件特别感动我的事情发生了。

一个心理治疗师听完讲座以后，过来给我转账，说这是我的治疗费。她说这是她这么长时间以来，第一次觉得突然放松了，然后痛哭了一场。

是啊，这么长时间以来，大家一直处在疫情之中，整个状态都是绷着的。一旦疫情解除，绷紧的弦一下子松下来，就很容易出问题。这其实是一个次生灾害了，精神方面的援助需求会大量出现。

我还特别想说逝者和他们的家庭。我虽然难过，还只是我的生活、情感在遭受灾难的影响，但那些无法回来的人们，还有他们的家庭所承受的痛苦，我们是不可能真正体会的。他们需要帮助，但现在他们还在继续挣扎着坚持着让家里剩下的人活下去。可能得等疫情过去，他们才会在回忆里一遍遍经受痛苦。他们真的需要帮助。

我现在也在准备，一旦这个事情结束了，我就必须去做心理援助的事情，有可能我还会直接回医院上班了。

现在，我每周一晚上9点在微博开直播，一个轻轻松松的系列，跟大家聊聊影响我的各种各样的音乐，这些音乐人的故事，然后唱他们的歌，也会唱我自己的歌，每次一个半小时。以后还可能把音乐治疗的内容放进去，做成另外一个系列。我还希望在听直播的人，能够把自己生活的点点滴滴变成歌！

微博直播，让我觉得起码我的生活又丰满起来了。对，我就在做我力所能及的事情。一方面，它给别人带来了好处。但是，更直接的，是给我自己带来了好处——我再也不用一天到晚自怨自艾的了。我也不用很内疚了，因为我其实是在另外一条很重要战线上——精神战线上和我的前同仁们一起战斗！

让我们一起用音乐来疗伤，去倾听生命的声音，去释放情感的力量。

我是武汉的冯翔，我在直播间等着你。🇨🇳