

创建您的人生配乐



关于如何通过音乐讲述您的人生故事的工具书



音乐的力量

这本小册子
献给所有人

我们都有自己的人生故事，有重要的时刻、人和地点。



您是否曾听到一段音乐，然后就回到人生中的某个特定时刻？或者听广播时听到一首歌，突然想起某个特别的人？



这些乐曲都带着个人的情感或回忆。这些乐曲共同构成了您的人生配乐。



音乐在神经学上非常特别,可以同时激发多个大脑区域。这意味着,即使是大脑某些地方受损,音乐仍然可以触及其他区域。

聆听有关个人的音乐可以帮助舒缓焦虑的心绪,在低落时带来欢乐,甚至让时间过得更快。

在这本工具书中,我们将为您解释为您自己或亲密的人创建个人化播放列表的不同阶段。

Playlist for Life是一家音乐和失智症慈善机构。多年的科学研究表明,聆听个人播放列表可以提升失智症患者的生活质量和幸福程度。

您在本信息册的末尾可以读到我们关于音乐如何协助应对失智症的建议。要了解更多信息,请访问www.playlistforlife.org.uk 或致电0141 404 0683。

继续阅读,开始创建您自己的人生配乐.....

最初

让您想起您的故乡的歌曲。著名的地方乐队。
派对时总会有的乐曲。体育队伍的队歌。
传统舞蹈。

我们出生的地方、
我们的家庭籍贯、我们成长的地方都对我们的个人身份认知有重要的影响。有些歌曲能让您立即感到与乡亲心意相连，有些音乐可以让您立即回到某个时间和地点。

有些有歌曲让您回想起故乡，
或者某个特别的地方？



音乐回忆

歌曲：
**I belong to
Glasgow**
Will Fyffe



“

我在格拉斯哥出生，这首歌总是让我想起父母和童年。

Catherine

在下面填入您的歌曲和回忆, 可以就填一栏, 或者全部填满。您也可以跳到下一个部分, 之后再回来。

歌曲: *I belong to Glasgow*, 歌手 *Will Fyffe*

回忆: 故乡和父母

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

您的童年

摇篮曲。童谣。您在学校合唱队最喜欢的歌曲。您的父亲吹口哨的曲调。跳绳歌谣。宗教音乐。运动歌曲。女童军篝火乐曲。

我们童年中的一些歌曲会伴随我们终身。从出生时我们就有音乐伴随，甚至最初的记忆都伴随着音乐。



音乐回忆

歌曲：

We'll Meet Again

Vera Lynn

“

战争爆发时
我12岁，所以我一
直记得和家人一
起听这首歌。

Mary

有没有歌曲让您想起童年？

在下面填写您的歌曲和回忆。

歌曲: *We'll Meet Again*, 歌手 *Vera Lynn*

回忆: 与家人共同聆听

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

您的记忆隆起

科学证实，我们的记忆构建在10岁到30岁之间比人生中其他任何时段都多。这种现象称之为“记忆隆起”。

寻找这一阶段的音乐回忆通常会找到更多结果，当然，人生的其他时刻也会有深刻记忆。

找到您的记忆隆起

出生年份：

开始：

+ 10 =

出生年份：

结束：

+ 30 =

您可以试试从记忆隆起中找几个年份，然后在“百年音乐”中查找一下。



顶级资源

百年音乐

我们分享了从1915年到2015年间每年的前100首歌，您可以访问www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book免费获得，或者致电0141 404 0683购买拷贝。



在下面填写您的歌曲和回忆。

歌曲: *In the Mood* by Glenn Miller

回忆: 我跳舞的那些年

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

特别回忆

婚礼。家庭假日。
重大生日。子女出生。
第一次音乐会。毕业。
派对之夜。

庆典、人生里程碑和特别活动通常都带有音乐。可能是您参加的第一场音乐的歌曲，或者在派对时您听到就会起舞的乐曲。

哪些音乐会让您想起特别活动或愉快时光？

音乐回忆

歌曲：

Amazed
Lonestar

“

我的丈夫Malcolm
为我唱了这首歌。这
是我们婚礼的歌曲

Carol



在下面填写您的歌曲和回忆。

歌曲: *Amazed*, 歌手 *Lonestar*

记忆: 我们的婚礼

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

让您跟着哼唱的歌曲。



您的卡拉ok配乐。
脍炙人口的广告歌。
您最爱的汽车乐
曲。电视主题曲。



总有一些歌曲让我们开始
打拍子, 想一起跟着唱。
这些歌曲都可以加入您的
人生配乐。

有哪些歌曲让您想要哼唱
或者起舞?



顶级资源

BBC Music Memories

BBC Music
Memories网站收集
了多种音乐, 可以帮
助您构建自己的人生
配乐。请访问[http://
musicmemories.
bbcrewind.co.uk](http://musicmemories.bbcrewind.co.uk)

在下面填写您的歌曲和回忆。

音乐: *Super Trouper*

回忆: 全家人在西班牙的房车假日

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

重要的人

家人最喜欢的。父母曾经唱的歌。朋友间分享的乐曲。让您想到特别的人的音乐。

音乐可以让我们与爱的人紧密相连。要不要试试这个游戏，用音乐与他人建议纽带？

回想一位生命中重要的人，然后遵循以下步骤：

- 1 有没有让您想到他们的歌曲？为什么这些歌曲让您想起他们？
- 2 给这个人发短信、发信息、或者发邮件，安排打个电话或者视频。请他们想一想能让他们想到您的歌曲。
- 3 打电话，然后播放歌曲或者唱给他们。分享您有关他们的回忆和乐曲。他们是否也记得？他们选择了什么乐曲？他们的回忆是什么？



音乐回忆

歌曲：
The Air
I Breathe
The Hollies

“

我们开始约会时，Ian经常通过电话给我放这首歌。很浪漫的。

Lynda

在下面填写您的歌曲和回忆。

歌曲: *The Air I Breathe*, 歌手 *The Hollies*

回忆: 与 *Ian* 的约会

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

歌曲

回忆:

您的播放列表

祝贺您！您已经完成了创建您的人生配乐的最初几个步骤。一个歌曲列表也叫做“播放列表”，这也是我们的慈善机构Playlist for Life的名称来源。



您可以在下面写出您的配乐中的所有乐曲，拟成一个清单。如果您或者您认识的人可以上网，您可以在我们的网站上输入您的歌曲名称，我们会向您发送免费的Spotify播放列表，含有所有您的歌曲，这样您就可以在电脑、手机或者平板上听了。

www.playlistforlife.org.uk/playlist-maker

歌曲名称

歌手

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

从音乐中获得更多

关于何时以何种方式聆听配乐，从而利用个人音乐的精神力量，下面有五个建议。

下面的建议不仅对失智症患者有用，对任何人都有版主。

1

共同聆听

不管是当面还是通过电话共同聆听，是构建个人配乐最大的优势之一。何不与朋友或亲爱的人共同分享音乐回忆呢？



2

暂息

如果一天不顺，用播放列表最为暂时喘息的机会。打开音乐，独处30分钟。





3

在困难任务之前听半个小时

研究显示, 在开展困难任务前听半个小时您的播放列表音乐, 可以让任务变得更简单。

4

随身携带

如果您可以出门, 有MP3, 要记得带上您的播放列表。这样您就可以随时随地聆听了。别忘了给播放设备充电!

5

与他人建立纽带

通过谈论您的播放列表上的歌曲, 您可以在对话变得困难时实现破冰。



通过音
乐建立
纽带



Playlist
for Life

my playlist



www.playlistforlife.org.uk

Playlist for Life, Unit 1, Govanhill Workspace, 69 Dixon Rd, Glasgow G42 8AT UK.
© 2020 Playlist For Life. 所有权利保留。慈善机构注册号: SC044072