

云露 著

天籁之道

TIANLAIZHIDAO

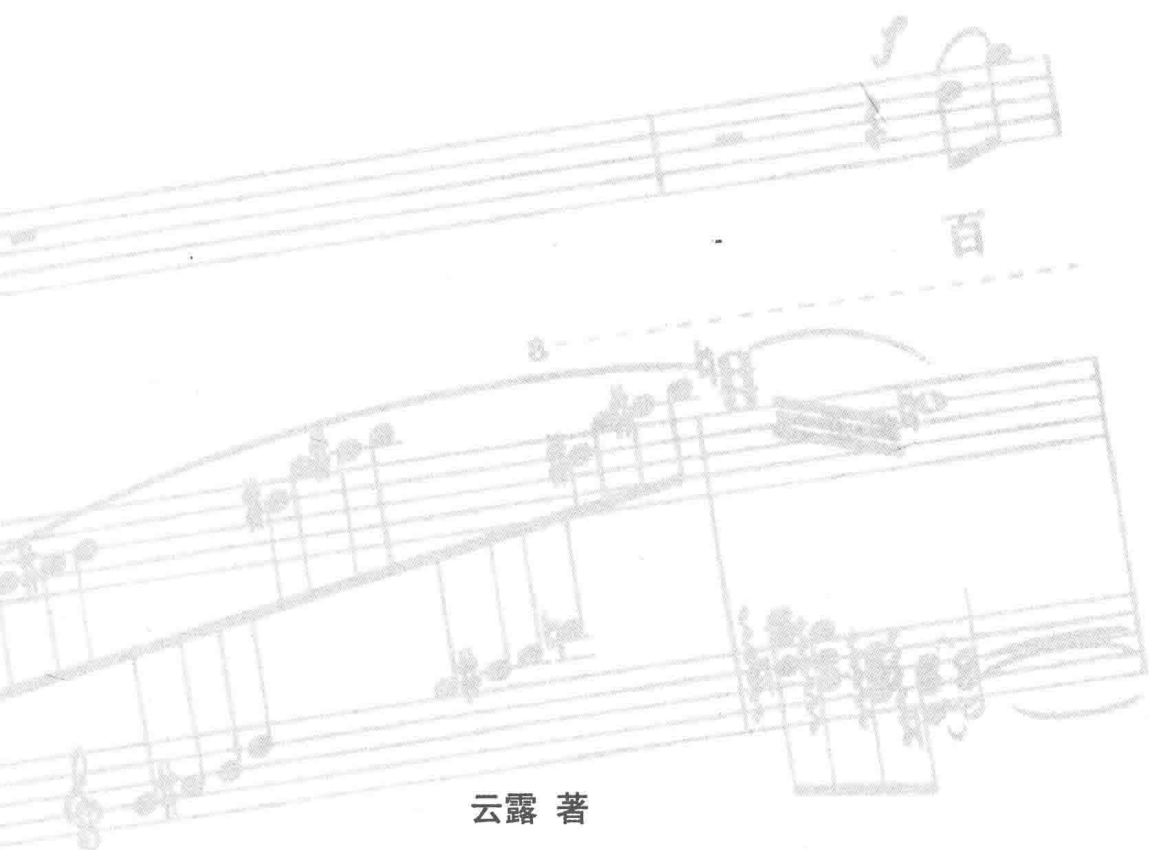
声乐训练与教学法

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

赤子》插曲

郑秋枫曲



云露 著

天籁之道

TIANLAIZHIDAO

声乐训练与教学法



蓝

天飞

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

天籁之道：声乐训练与教学法/云露著. —济南：
山东人民出版社，2016. 4

ISBN 978-7-209-09507-5

I. ①天… II. ①云… III. ①声乐训练—教学研究
IV. ①J616. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 028876 号

天籁之道：声乐训练与教学法

云 露 著

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街 39 号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 山东华立印务有限公司

经 销 新华书店

规 格 16 开 (170mm × 240mm)

印 张 12

字 数 150 千字

版 次 2016 年 4 月第 1 版

印 次 2016 年 4 月第 1 次

ISBN 978-7-209-09507-5

定 价 39.00 元

如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换。

代 序 歌声是生活的翅膀

父亲有五个女儿，每闻“五朵金花”之言，便撮着胡楂，内心幸福。他虽更看重他两个儿子，但我们姐妹都还算给他争气。五姐妹中，我最小，三姐、四姐都酷爱唱歌。尤其是四姐，声音出自天然，圆润、清亮，富有穿透力。加之她长相甜美，活脱脱一个小刘长瑜，所以很小就登上了舞台，惹得十里八乡争相观望。因为那时她还小，所以有时为了舞台效果，大人们便把她抱到舞台的桌子上，让她站到上面唱。越是人多，她的精神越足，状态越好，“我家的表叔数不清”……童声版的铁梅一时成为佳话。可惜她后来考学，学的师范，毕业后便走上讲台，与文化课为伍，唱歌的事便被遗憾地搁置。那是一个不该有的休止符。

四姐小小年纪便站在台上威武演出的盛况，深深打动了，或许正是从那时起，我也就有了像姐姐那样唱歌的欲望和理想。那时的家境条件，求学本就艰难，求艺术之学，更是难上加难。我先是在镇上，后到县里，后来又远赴兰州投奔我二哥、二嫂，四处拜师。其中苦难，已不想再多回望。好在，经过一番努力，终得正果，我考入了山东师范大学艺术系，专心潜研民族唱法。

毕业后我回到了临沂，倾自己所学教授学生。生活开始了一个全新的篇章。

我父亲是建国前的老党员，早年参加革命，因独子未能南下，成为村里的老支书。他未上过学，识不几个字，却大会小会口若悬河、条清缕晰，对工作充满热情，对生活有着不俗的见解。我的家境说起来艰难，但在当时相对还算好的。我先生跟我一样，在家也是老小，但他的家庭情况比我就要差了。两个姐，一个哥，二老常年抱药罐子。我们全靠两个人的力量，安下自己的小窝，看着黑白电视，吃着无肉的炒土豆丝，仍然感觉生活是那样幸福。在那无暖气的楼房里，我们一住就是十年。记得那年冬天怀孕时，我披一件军大衣，在阳台上晒着冬日暖阳，他则自顾自地在房间里就着茶几埋头写作，钢笔的墨水便是属于他的唯一热气。我需要一架钢琴，弹奏出我心中的音符；他也需要一台电脑，倾吐他胸中的块垒。可都没有。我知道他把自己并不多的工资，悄悄结了父母的药费，却装作不知，仍在每次随他回家时，有多无多地掏出一点。

先生读的中文系，他的师兄弟在临沂不算少，有几个师兄虽学的中文，但音乐素养却并不低。年轻些时，先生也偶在歌厅唱上一嗓。其实他音质不错，带一点男人的磁性，但因未经正规训练，基本属五音不全。儿子倒也随他，对音乐毫不感冒。这样，有时我在家中给学生上课，因为学唱不是演唱，所以爷俩一致认为呕哑啁晰难为听，并不待见。

日子浅浅过去。日子也在慢慢好转。我们住进了市委的宿舍，我上班远了，他上班近了。

先生是一个有理想的人，对生活、对工作、对朋友永远充满着热情和激情。同时，他也是一个有着诸多特异思想的人，一个人可能有多少思想，就会有多少痛苦。如果一个人全身心地投入，换回的只是误解和奚落，痛苦可想会有多大。一个再完美的社会，也不会处处公正，遍洒甘霖。他那时有的更多的只是热情，缺少的是对社会、人际、人言、人生的把握和思考。生活的水很深，他不懂，当然我也更不懂。我们懵懵懂懂地接受着生活对我们的考验和煎熬。先生有很多缺点，好在有一点好，那就是轻易不被他人、被自己打倒。这也是他能从热血幼稚不断走向沉稳理性的一个基础。他不太愿意听我唱歌，我也很少看他的作品。我看到他在一篇创作谈中写道：“被生活的水，呛几口，灵感或许就有了。”而若让我说，就不需要那么复杂了，让生活的水，呛几口，你就知道生活是咸是淡了。

早年，先生曾几度劝我改行，去有钱部门赚个实惠，但我爱自己的专业。我想，我需要歌声，生活也需要歌声，我们为什么非得为了钱，而改变我们歌声飞扬的生活？

在艺术的道路上，我愿埋首前行。我重回母校深造，继而两次走进中国音乐学院进修，出了自己的唱片。这次想把数年来对民族声乐的教学所得，编印成册，对自己算个总结，对学生也算个学习依靠。在我捧读清样，一遍遍校对的时候，我常常不由自主地想起当初自己走来的路，心酸与甜蜜相融为一。我也常常想起我们共同走来的路，奋斗与希望始终相伴。

我们过得很清贫，但我却始终觉得我们很富有。

歌声是美好的，足以陶冶人的心灵。心灵美了，生活也就幸

福了。

每一个人的生活，可能都会有这样那样的不如意，那么，歌声就是生活的翅膀。有了它，你才可以更高地飞翔！这或许是本书技艺部分无法涵盖的内容，也或许是更高的一种艺术技艺。不懂音乐，没关系，只要爱她，就很美。

我把这些话，写在前面，是为序。

云 露

2016年3月12日

绪 言

人体是世界上最美的乐器。自从有了人类，不仅地球呈现出了更加色彩斑斓的生命状态，而且自然界也多出了一种天籁之声。人的声音不仅与各种动物的声音有着同样的美妙，而且还可以通过连续的低吟、高亢或彼此交替，进而形成持续的节律波动。此节律通过听觉的转换之后，便对人的心灵产生撞击，呈现出或喜或悲等多种情感的回应。人的这种特殊的声波节律便谓之曰：歌唱。

歌唱是人所独有的功能。所谓“鸟儿会唱歌”，这不过是文学家的浪漫描述。所谓“精美的石头会唱歌”，也不过是哲学意蕴的一种诗意表达。人之外一切动物的声音都形不成真正的歌声。每一个人——除声音障碍者外——都是可以歌唱的，但却并非每一个人的歌唱都那么动听。这是因为动听的歌声已经上升到了“艺术”层面。既然是一门艺术，那么真正的歌唱，或说艺术的歌唱，就需要技巧和训练。

目 录

代 序 歌声是生活的翅膀	1
绪 言	1

上 部 歌唱训练

第一章 人体乐器的构造	3
第二章 歌唱的基本条件	8
第三章 唱姿和唱颜	11
第四章 呼吸与发声	17
第五章 歌唱共鸣	42
第六章 咬字与吐字	49
第七章 歌曲表现与处理	60

下 部 声乐教学法

第八章 声乐教学基本原则	93
第九章 声乐教学基本规律	105
第十章 歌唱心理疏导	125
第十一章 普遍问题与嗓音保健	150
第十二章 少儿声乐教学	165
第十三章 声乐教师修养	171
主要参考文献	179

第六章 人体发声的构造

上 部

歌唱训练



第一章 人体乐器的构造

人体“乐器”主要靠呼吸器官、发声器官、共鸣器官和语音器官来实现。呼吸器官，即“源”动力，是由肺、呼吸肌肉群、支气管、气管、横膈膜、腹部和与之相关的呼吸肌肉群组织组成。发声器官，主要由喉咙、周边肌肉、软骨和声带组成。共鸣器官，主要由口腔、咽腔、鼻腔、头腔、胸腔等共鸣腔体共同构成。语音器官，主要由唇、齿、舌、喉、牙、腭组成。

一、呼吸器官

人体的呼吸器官由横膈膜、肺、气管和支气管所构成，吸气肌肉群及横膈膜的通力合作，产生收缩与扩张肺的呼吸运动。

在胸腔里面有左右肺，我们可以按照位置分别称之为左肺与右肺。左肺上有两个肺叶，右肺上有三个肺叶，肺里面的海绵状组织我们称为肺泡，它们生长在最小的支声管末端，构成空的半球状肺沟囊，里面有无数毛细血管围绕其间，将肺吸入的空气通过血液进行气体交换，吸进氧气排出二氧化碳。支气管像树根那样分布在肺的组织中，左右两根大支气管，汇接于总的呼吸通道——大气管下端。大气管垂直位于颈的前部。气管、支气管均由连锁状软骨环构成，在气管壁上布满一层润滑的浆膜，气管、支气

管不仅能够扩张、收缩，而且能够略微上下移动。

胸腔底部有一层大而扁的肌肉组织，它的边缘与胸廓下部边缘及腹壁紧密结合，使胸腔与腹腔分隔，这就是膈肌，也称作横膈膜。它在歌唱发声的呼吸运动中，作用极为重要。它的运动状态是这样的：横膈膜上移时向上拱成半圆形，从而压缩了胸腔空间的容积，将肺里的空气压出体外，形成了呼气运动；当横膈膜下降时，形状由半圆形改为扁平形，从而使胸腔空间容积随之扩大，空气流变小，在体外大气压的作用下，空气被压进肺内，形成了吸气运动。于是，横膈膜收缩与松弛循环不停地运动，就形成了人赖以生存的呼吸运动。正确的训练，可以使这种呼吸运动为歌唱发声提供足够的动力。

歌唱发声的呼吸是一种深呼吸运动，随时都要对使用的气息加以控制，这种呼吸的控制，不仅产生于胸腔下部，更重要的是，为了使横膈膜积极地进行呼吸运动，还要调动腰肌、腹肌参与运动。这些肌肉群体，虽然不属于呼吸器官的肌肉组织，但它们的作用不可低估。

二、发声器官

喉头中间两片对称的肌肉薄膜，就是我们习惯讲的“声带”。声带是歌唱发声的振源体，它位于喉头的中间，两片声带左右并列，由表面附有弹性的白色黏膜的纤维组成。声带的厚度由边沿向里，逐渐由薄变厚，声带之间呈三角形空间，称为声门。声带的前三分之二称为膜部，是发声振动的主要部分。

声带的前端依附在甲状软骨上，声带的后端依附在披裂软骨上，由披裂软骨的旋转、滑动，带动声带的开合。

人的声带长短、粗细、厚薄均因人而异，呈现出不同的状态，声带的长度、形状、特点成为嗓音分类的重要标志之一。高音歌唱家的声带往往比较短，比较薄，而中低音歌唱家的声带往往比较长，比较宽。与乐器的

发声特点相同，按照物理学、声学的发声原理，发高音时，弦或管较短；相反，发低音时，弦或管较长且粗，如大提琴、长号。

从喉的内部解剖来看，喉分为上、中、下三部分。上部为喉前庭，中部为喉中间腔，下部为声门下腔。喉前庭是由一块能够上下活动的叶状会厌软骨构成，它像一个盖板，在吞咽食物时，盖住通往气管的喉口，避免食物塞住气管。在发音或吸气时，会厌软骨则向上翻卷，向上翻卷的程度，与发声的音质、音色有直接的关系。喉前庭起于喉入口，止于室壁；中部的声门区则为室壁、喉室与声壁；下部的声门下腔，是声壁直达气管环状软骨之间的空间，它是喉与气管的通道。

喉外肌对稳定喉结的发声状态有着重要的作用：喉外肌包括附着于舌骨、下颌骨、颅底、胸骨以及喉的甲状软骨各部位的肌肉。一部分肌肉，如颏舌骨肌、茎突舌骨肌、二腹肌、下颌舌骨肌、咽中缩肌等，舌骨上方的肌肉在收缩时，可以使喉结随舌骨上升而抬高；另一部分肌肉，如胸骨舌骨肌、环甲肌、肩胛舌骨肌、甲状舌骨肌等收缩时，便能使喉结随舌骨降低而下降，同时，还可以向前下方倾斜，从而增加了声带的张力，这是改变音高的又一个条件，对于在低音区歌唱发声起着举足轻重的作用。

三、共鸣器官

共鸣器官，实为人体呼吸器官的组成部分。这些互为相通的腔体则形成呼吸的通道。人在歌唱时，利用呼吸通道中的腔体，将声带发出微弱的基音增响、共振，便形成了歌唱发声的共鸣音响。这些共鸣腔体分别是：胸腔、咽腔、口腔、鼻腔、头腔（头骨中的各种穴窍）。

我们一般所说的“胸腔共鸣”，实际上是指大气管与支气管的共鸣作用。这些圆的管状腔体，由于共鸣空间较大，比较适合低音区的音响在这里形成胸腔共鸣。

咽腔位于颈椎的前方，是呼吸道与消化道共用的一段半管状通道。上

起颅底，下止第六颈椎高度的食管上端。咽腔分为三部分：自颅底以下、软腭游离缘以上为鼻咽腔；软腭以下、会厌上缘平面以上为口咽腔；口咽以下、食管入口处以上为喉咽腔。鼻咽腔是口腔与鼻腔相通的过道。

软腭末端的小舌头与咽壁之间有个通气孔，它是鼻咽口上方的鼻咽腔，是个形如倒置梨状的咽隐窝，向前与鼻腔相通。由于鼻咽口、鼻咽腔对于歌唱发声产生的头腔共鸣有极大的作用，因此歌唱者应特别留意这个腔体的构造情况。连接鼻咽腔、口咽腔、喉咽腔的肌肉壁是由四层肌肉组织构成的，称为“咽壁”。这种平滑的管壁，对于共鸣音色的形成及其共鸣音响的反射有着极其特殊的作用，歌唱者在学唱中要牢牢记住咽壁的位置及其感觉。

口腔既是言语的器官，又属于歌唱发声的共鸣腔体，同时又是传送歌声与语音的“喇叭口”。

口腔的张开与闭合，是靠上腭与下颌部肌肉的力量，拉动下颌骨通过下颌关节活动的。口腔顶部为弧形腭弓，前半部为硬腭，后半部为软腭。硬腭为骨质部分，不能活动。由肌肉组织构成的软腭则可以抬起或放下，在调节共鸣中它的作用很大。口腔的门户为唇与齿，两侧为牙。口腔底面为舌，舌肌的前伸、后缩、下降、上升，不仅调节着语音，而且在不断变化语音中，不同母音的共鸣泛音的频率，从而改变着语音的共鸣音色。

鼻腔不仅是呼吸的通道，而且在歌唱发声时又起着共鸣作用。从外观来看，突出于面部的鼻子，只是鼻腔前段的一小部分，它的共鸣作用并不显著。真正具有共鸣作用的乃是鼻前庭后面狭长的鼻咽腔。鼻咽腔顶窄底宽。在鼻中隔开的左右鼻壁有一种海绵体组织的黏膜，覆盖着鼻腔的骨质结构，形成三个鼻道：上鼻道、中鼻道、下鼻道。鼻黏膜内的腭体括约肌，本身具有收缩与膨胀作用，可以使鼻道扩张，也可以使鼻道闭塞。这种作用，对获得鼻腔共鸣及语音归韵都有很大意义。

所谓头腔共鸣，实际上是增加了头骨（医学称之为颅骨）中各种穴窦

腔体共振结果。头骨空腔就是鼻窦。这些含气的鼻窦空腔共计四对，左右对称排列。每个空窦都有一个窦口与鼻腔通气，它们分别是上颌窦、额窦、筛窦、蝶窦。上颌窦，在鼻前庭两侧，是鼻窦中最大的空腔。额窦，位于两眉之中额骨内外两层骨板之间，呈上尖下宽的三棱锥体形。由于此空窦较刁，易产生共鸣高频泛音音色。筛窦，位于鼻腔外上方的筛骨内，是一些不规则的小空腔。蝶窦，位于蝶骨内，居鼻腔最后上方，左右各一而又常不对称。蝶窦因似蝴蝶形状而命名，它比额窦的容积大约两倍。以上头骨空腔，均能依照声音频率产生相应的共鸣谐振，从而，使歌声更增加了明亮的共鸣泛音音色，产生出优美动听的艺术效果。

人的语言器官是指人的口腔中唇、齿、舌、牙、喉、腭这些器官的构造。人的语言，就是通过这些器官的互相配合形成语言中的元音（母音）与辅音（子音）的。元音与辅音的结合则是通过唇、齿、舌、牙、喉、腭的拼音动作来完成，形成语言，同时也起着调整共鸣腔体的作用。

第二章 歌唱的基本条件

虽然从普及的角度说，只要嗓音和听觉健全，人人都可以学唱。但是，从提高角度来说，为了使声乐学习达到一定的造诣和水准，就要求学唱者具备学唱的一些基本条件。

健康的身体条件。歌唱是一种智力与体力相结合的劳动。在长期的声乐学习和艺术实践中都要消耗许多精力和体力。歌唱发声时要有大的肺活量，才能为歌唱提供足够的气息——发声动力。只有健康的肺与健康体魄才能胜任这项工作，因此保持身心健康对学习歌唱的人是非常重要的。

良好的声带条件。喉科医生从喉镜检查中，可以观察到每个人的声带情况。健康的声带呈乳白色，表面光滑，边缘齐整、笔直、无病变，两条声带在发声时闭合状态良好，活动自如。声带是人的发音振源体，好的声音是产生优美音质的物质基础，如果声带受到损伤或者产生难以治愈的病变，不仅无法学习唱歌，就连日常讲话也感到困难。

良好的节奏感和音乐感。歌曲是旋律与歌词的合成，音高和节奏是旋律最基本的要素。歌曲中旋律音高是在规定的长短节奏中进行的。同时，歌曲有着复杂而又多变的节奏。良好的节奏感是学唱的必备条件。当然，节奏感也可以通过音乐欣赏和视唱练耳的学习来逐步培养。

良好的听力。对于听觉健全的人可以分辨出生活里的各种声音。但是，