



The Mystery of Human Voice

人聲的奧秘

如何擁有美妙健康的嗓音

康美鳳 著



人聲的奧祕

——如何擁有美妙健康的嗓音

康 美 鳳 著
世界文物出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

人聲的奧祕：如何擁有美妙健康的嗓音／康美鳳著．——初版．——臺北市：世界文物，2001〔民90〕
面；公分
參考書目：面
ISBN 957-561-117-9 (平裝)

1. 發聲法

913.1

90000594

人聲的奧祕

——如何擁有美妙健康的嗓音

新臺幣150元

著者／康美鳳
執行編輯／鄭世文
編輯／劉淑玲
封面設計／良如數位工坊

發行者／鄭少春
登記證／局版台業字第0757號
出版者／世界文物出版社
地址／106 台北市大安區潮州街60巷2號
電話／(02)2321-1291・2351-8201
傳真／(02)2395-9484
郵撥／16618294
排版／冠億電腦排版有限公司
製版／成陽印刷股份有限公司
印刷／楨文平版印刷有限公司
裝訂／忠信裝訂企業有限公司

ISBN 957-561-117-9

初版一刷：2001年3月

10 9 8 7 6 5 4 3 2

※本書如有缺頁、破損請寄回更換

版權所有・翻印必究

Printed in Taiwan



康美鳳

女高音歌唱家、音樂教育家，多次在美國費城、紐約、威郡、華盛頓及加拿大溫哥華等城市舉行獨唱會。《費城詢問報》樂評：「一位音質優美並確具音樂修養的女高音。」

學歷：

美國紐約哥倫比亞大學／音樂教育碩士、博士

美國天主教大學／聲樂演唱碩士

中國文化大學／音樂學士

現職：

東海大學音樂系、音樂研究所／兼任副教授

國立台中師範學院音樂教育系／兼任副教授

國立台北師範學院音樂教育系／兼任副教授

- M3101 莫札特：魔笛
M3102 莫札特：費加洛的婚姻
M3103 貝多芬：菲岱里奧
M3104 普契尼：波希米亞人
M3105 普契尼：杜蘭朵公主
M3106 比才：卡門
M3107 比才：採珠者
M3108 多尼采蒂：愛情靈藥
M3109 多尼采蒂：拉美莫爾的露琪亞
M3110 多尼采蒂：唐帕斯夸萊
M3111 貝利尼：夢遊女
M3112 貝利尼：諾瑪
M3113 貝利尼：清教徒
M3114 喬達諾：安德萊·謝尼埃
M3115 布里頓：彼得·格萊姆斯
M3116 蓋希文：波吉與貝絲
M3117 德布西：佩利亞與梅麗桑
M3118 夏龐蒂埃：露易絲
M3119 白遼士：貝亞特麗斯與本尼迪克
M3120 白遼士：特洛伊人／普賽爾：狄朵與艾涅亞斯
M3121 莫札特：唐喬望尼
M3122 莫札特：女人皆如此
M3123 威爾第：納布科
M3124 威爾第：馬克白
M3125 威爾第：露易莎·米勒
M3126 威爾第：茶花女
M3127 華格納：唐懷瑟
M3128 華格納：羅恩格林
M3129 華格納：特里斯坦與伊索爾德
M3130 萊翁卡瓦洛：丑角／馬斯卡尼：鄉村騎士
M3131 貝爾格：伍采克
M3132 貝爾格：露露
M3133 洪佩爾丁克：韓賽爾與葛麗特
M3134 萊哈爾：風流寡婦
M3135 約翰·史特勞斯：蝙蝠
M3136 韋伯：魔彈射手
M3137 古諾：浮士德
M3138 古諾：羅密歐與茱麗葉
M3139 馬斯內：瑪儂
M3140 馬斯內：維特

目 錄

013 一、緒論

019 二、呼吸與發聲

主導呼吸的器官／019

呼吸的原理／025

唱歌與呼吸／027

胸腹式呼吸的練習建議／029

033 三、聲帶的構造與運作

聲帶的構造／033

聲帶附近的肌肉群／039

聲帶的發聲與運作／043

047 四、發聲與共鳴

聲音的要素／047

共鳴／052

人聲的共鳴管／055

為什麼聲音傳得遠？／060

067 五、說話與唱歌

發聲的要素／067

咬字、吐字的清晰／069

說話與唱歌的異同／071

人人都能唱歌／073

077 六、聲帶病變與聲音的保健

聲帶病變／078

音聲的保健／083

089 七、結語

091 參考書目

人聲的奧秘

——如何擁有美妙健康的嗓音

康 美 鳳 著
世界文物出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

人聲的奧祕：如何擁有美妙健康的嗓音／康美鳳著．——初版．——臺北市：世界文物，2001〔民90〕
面；公分
參考書目：面
ISBN 957-561-117-9 (平裝)

1. 發聲法

913.1

90000594

人聲的奧祕

——如何擁有美妙健康的嗓音

新臺幣150元

著者／康美鳳
執行編輯／鄭世文
編輯／劉淑玲
封面設計／良如數位工坊

發行者／鄭少春
登記證／局版台業字第0757號
出版者／世界文物出版社
地址／106 台北市大安區潮州街60巷2號
電話／(02)2321-1291・2351-8201
傳真／(02)2395-9484
郵撥／16618294
排版／冠億電腦排版有限公司
製版／成陽印刷股份有限公司
印刷／楨文平版印刷有限公司
裝訂／忠信裝訂企業有限公司

ISBN 957-561-117-9

初版一刷：2001年3月

10 9 8 7 6 5 4 3 2

※本書如有缺頁、破損請寄回更換

版權所有・翻印必究

Printed in Taiwan

謹以此書獻給親愛的母親
葛琳女士（1919～2000）

揮汗耕耘，喜慶豐收

申學庸

很高興細閱了美鳳這一本《人聲的奧祕》。這是她為人聲尋根、為歌聲探源漫長心路歷程的紀錄。既為聲理究底，也窺生理堂奧，是有志歌唱藝術、從事演唱生涯或為聲樂傳遞薪火的人不可或缺的一本好書。

美鳳出身音樂世家，與我有兩代情誼。才情豐美再加上好學好問的秉性，在聲樂藝術的領域中她循序漸進孜孜矻矻，完成嚴格而且完整的養成與深造教育；在國內和國外，又經歷了多年教學與演唱生涯——書中內蘊翔實豐富，不是偶然。

從誨人不倦、音樂會蜚聲到筆耕成書，都是專業知識與專職經驗的累積。學海無邊，雖不是她心血的全部，但唯勤是岸，本書象徵她揮汗耕耘、喜慶豐收，值得道賀。

本書的特點是發聲生理與歌樂美學的基準，立論都很精闢而且透徹。其中第五章「說話與唱歌」堪稱是全書的頂點(climax)，文中所述中文字音的「介母」與「聲母」、「韻母」的關係，要言不繁，深刻而獨到，在其他有關聲樂理論的著作中極為少見，最為深獲我心。本書的出版，正可彌補我國當今聲樂教學「傳道、授業有餘，解惑不足」的缺憾。

經驗與理論的完美結合

席慕德

雖說唱歌是人類原始的衝動，心情好時，每個人都可能起而高歌，然而要唱得美、唱得好、傳得遠又能唱得久，卻是需天賦加上學習才能做到的。

沒有人比聲樂老師更能體會要把發聲原理和聲音的運作跟學生說清楚、講明白有多困難，因為這牽涉到多種器官和肌肉的同時運作，而且大部分相關的器官是看不到、摸不著的，有的更是不能直接控制的不隨意肌。因此在聲樂教學上，我們會發現，老師們大都各憑經驗與耳朵，還有各種不同的詞彙來描述身體的感覺，以達到教學的目的。但是詞彙是抽象的，感覺更是因人而異。有時可能是殊途同歸，有時卻可能產生相反的效果，尤其是在沒有經過仔細觀察和體驗，就人云亦云（或想當然爾）地接受某些詞彙的字面意思，這樣更是危險。本書第二章「呼吸與發聲」中所舉的聞玫瑰花香（見第 25 頁）的例子，就是一個很好的說明。

《人聲的奧秘》可說是一本解惑的書，很多抽象的觀念在書中找到了科學的根據。康美鳳女士以她多年的教學和演唱經驗，把早期和近代聲樂研究者們的各種學說和發現做了很有系統和客觀的整理。凡有關呼吸、發聲、共鳴、聲帶的構造與運作、聲帶

病變與聲音的保健等，在書中都有非常詳盡的解說，尤其第六章「聲帶病變與聲音的保健」，更是歌者保健聲音非常重要的參考資料。本書文字的清晰、簡明，立論的明確是同類書籍中少見的。我相信無論是初學者、已有成就的歌者或從事聲樂教學的老師，都將因此書而受益。

在此，謹向作者康美鳳女士致上我的敬意和祝賀。

漫漫長路，請與我同行

康美鳳

大學畢業後即赴美深造，當時的我，只知道努力追求聲音的圓潤、技巧的進步，對人聲的運作原理並不關心。雖然那時研究所已經有聲樂生理學及教學法的課程，但是由於對自己的英文程度沒有信心，再加上對醫學名詞的恐懼感，輕易地就放棄了選課的機會；出了校門，開始教授聲樂學生，才驚覺到在自己的學習生涯中，一直只是「學」，從未考慮到「如何教」的問題。在愈教愈心虛的情況下，只得到處求救。

1986年春天，發現西敏音樂學院在暑期將開一門「如何教導青年初學歌者」的課程時，高興地將上小學的女兒們安頓好，開車到西敏參加為時一週的緊密課程，這是我真正接觸人聲生理學與聲樂教學法的開始。隨後幾年又參加過多次的類似課程，開始進一步了解人聲運作的原理及在聲樂教學上的應用。到哥倫比亞大學教師學院念書時，更激發了我有系統地搜集教材的興趣。教學時，雖然不會把骨骼肌肉等名詞搬入課堂中，但在對學生解說發聲方法時，心中的確踏實許多。

1996年回臺後，很幸運地在東海大學音樂研究所得開課的機會。有感於相關中文資料較少，本想將課程中所用的教科書之一翻譯成中文，但在世界文物出版社鄭世文先生的鼓勵下，竟

然開始寫這本書。本書的目的，是以口語化的方式來介紹人聲樂器的運作，期望能使讀者在最少專有名詞之間，了解人聲的運作及保健的方法。更希望所有在工作上需要經常使用聲音的人們，如教師、播音員、歌者、演員等，能從中得到一些實用的資訊。

一本書的完成仰賴多方面的支持：承蒙 Caldwell Publishing Company、Leyerle Publications、Scarecrow Press、Northern Illinois University Press、美國聲樂教師協會（National Association of Teachers of Singing）以及 Thomas Cleveland 博士等出版單位、機構或作者，惠允轉載其書刊中精美而清晰的圖片，特別在此致上我的敬意與謝意。

另外，我要感謝李明一醫師、王巧明老師，他們兩位在這本書的初稿成形後，即逐章細讀並給予寶貴的建議與鼓勵。也感謝夫婿與女兒們的全力支持，尤其是天欣、天如在繪圖方面所花的心力與時間。更感謝世界文物出版社劉淑玲小姐的仔細編輯，白世璽、翁紹凱先生電腦繪圖，和聲樂界的大家長，也是我多年的恩師中學庸教授、中華民國聲樂家協會的現任理事長席慕德教授於百忙中為本書作序。盼望本書的問世能得到各方先進的不吝指教。