



声乐教程

——老年大学统编教材

杉小溪 主编

初级

山东教育出版社

声乐教程

——老年大学统编教材

杉小溪 主编

山东教育出版社

初级

图书在版编目 (CIP) 数据

声乐教程: 初级 / 杉小溪主编. — 济南: 山东教育出版社, 2015

老年大学统编教材

ISBN 978-7-5328-8857-3

I. ①声… II. ①杉… III. ①声乐—老年大学—教材
IV. ①J616

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第140861号

本书所涉及的音乐作品著作权使用费已委托中国音乐著作权协会收转。

老年大学统编教材

声乐教程 (初级)

杉小溪 主编

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 82092664 传真: (0531) 82092625

网 址: www.sjs.com.cn

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团

版 次: 2015年8月第1版第1次印刷

规 格: 889mm × 1194mm 16开本

印 张: 14印张

书 号: ISBN 978-7-5328-8857-3

定 价: 38.00 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0539-2925659)

《老年大学统编教材》编委会

编委会主任 杜英杰

编委会副主任 赵明华 王力克 任德强 郭 锋 刘 珙

编委会委员 (以姓氏笔画为序)

丁新胜 王 生 王 利 王洪民 王振传 史惠芳
刘新海 孙玉昌 孙清华 张圣国 张建民 李乃兴
李志明 李宗启 杜联筠 肖振胜 苏宝菊 谷立波
陈锡元 赵风勇 赵培玉 杨心晶 徐国建 桑金东
袁仲胜 贾相春 郭树义 傅立民 薛永府

主 编 杉小溪

编 委 于方鸣 刘海庆 任晓慧 金 松 魏 征 周广宇
王 斌 戚 伟 侯中元 宋望东 高玉芝 刘凤生
晁珍珍 张 洋 邹伟宝 高玉波 曹蒙蒙 曹 原

总 策 划 刘东杰

责 任 编 辑 李 红

整 体 设 计 革 丽

前言

随着我国经济水平的不断提高，人们对于文化生活的渴望越来越强烈，为了能圆儿时的艺术之梦，许许多多的中老年声乐爱好者怀着对声乐艺术的挚爱之情，走进老年大学声乐班的课堂，以极大的热情投入到声乐艺术的学习和实践中。为了适应教学的需求，受山东老年大学的委托，我编写了这套老年大学声乐教程。

考虑到老年大学声乐学习年限以及编班的要求，本教程共分成初级、中级和高级三个分册。

在初级分册中，除了必唱的八十首曲目，还为刚入门的同学，系统的讲解了歌唱的基础理论知识，如歌唱的姿势、歌唱的呼吸、歌唱的发声练习等，目的是为了使学生能够更全面地认识科学的发声方法的要求和对声乐有更准确、更深入的了解。当然，这也是初学者在唱歌前必须要了解的技术理论内容。请在老师的指导下，将理论与技术准确、科学的融入到歌唱当中去，使演唱更加规范；除此之外，为了使同学们对演唱曲目以及歌曲背景有更全面的了解，在每一首初级曲目的后面，都详细提供了歌曲的创作背景、词曲作者介绍以及演唱这首歌曲时需重点注意的知识点，目的是使演唱更准确，同时也是提高音乐修养的必修内容。

中级分册和高级分册是针对于有一定演唱基础和演唱水平的中级班以上的同学使用的。每册分别有一百首曲目，包括艺术歌曲、歌剧选曲、意大利歌曲、民间小调和创作歌曲。曲目风格多样化，旨在能使同学们全方位的了解声乐作品，并在演唱中通过老师的指导能在声音和表演上完整的再现作品。曲目的选择还考虑到了声部的划分，无论是男高音、男中音、女高音和女中音，各声部都有相对应的曲目，除此之外，在唱法上，也分别选出了美声唱法和民族唱法所对应的曲目，以期为提高班的同学树立自己的演唱风格提供帮助。

作为从事声乐演唱和教学的从业者，特别想给老年朋友提一些建议：希望大

家不要把注意力都放在如何演唱高音和声音表现上，而要全面的了解和学习与演唱相关的基础知识，如：基础乐理，视唱练耳、合唱、交响乐、歌剧以及简单的曲式分析等，这些都是学习音乐的必修课。因为，不懂得基础乐理知识，就不可能认识谱例；不经过视唱练耳的训练，就没有办法将音唱准；不了解歌剧，就不能够准确表现歌剧中的歌曲……以上等等，如不注意，都会给学员学习声乐带来很大困难，所以，大家要树立一个良好、健康的学习观念，要牢牢掌握好各门基础知识，使演唱水平稳步提高。

虽然本书的编写是在观看了山东老年大学的教学过程之后进行的，但也不能说完全覆盖了整个教学要求，希望各位老师和同学们在教学实践中给予本书提出更多宝贵意见。

希望各位老年朋友在这个春天里开启你们多彩绚烂的艺术生活！

主编：杉小溪

2015年 春天

目录

1	第一部分 声乐知识	36	3. 送别
2	一、歌唱的姿势	38	4. 秋收
3	二、歌唱的呼吸	40	5. 尼娜
5	三、歌唱的共鸣	42	6. 燕子
8	四、歌唱的发声	44	7. 小路
11	五、歌唱的语言	46	8. 星星索
15	六、歌唱的情感表现	48	9. 茉莉花
20	七、声部分类	51	10. 浏阳河
22	八、美声唱法	53	11. 雁南飞
23	九、民族唱法	55	12. 南泥湾
24	十、流行唱法	57	13. 绣红旗
25	十一、歌剧	59	14. 摇篮曲(中)
27	十二、合唱	61	15. 摇篮曲(外)
31	第二部分 声乐曲目	63	16. 小白杨
32	1. 问	65	17. 夕阳红
34	2. 绒花	67	18. 渔光曲

70	19. 梅娘曲	130	47. 沂蒙山小调
73	20. 橄榄树	132	48. 鼓浪屿之波
77	21. 花非花	134	49. 深深的海洋
78	22. 红豆词	136	50. 春天在哪里
80	23. 枉凝眉	138	51. 绿岛小夜曲
83	24. 长城谣	140	52. 清晰的记忆
85	25. 绣荷包	143	53. 大海啊,故乡
87	26. 北风吹	145	54. 老师,我想你
89	27. 洗衣歌	147	55. 桑塔·露琪亚
92	28. 曲蔓地	150	56. 铁蹄下的歌女
94	29. 映山红	152	57. 友谊地久天长
96	30. 红彩妹妹	154	58. 北京的金山上
98	31. 渴望春天	156	59. 我和我的祖国
100	32. 牧羊姑娘	158	60. 洪湖水,浪打浪
102	33. 康定情歌	162	61. 太阳出来喜洋洋
104	34. 二月里来	164	62. 教我如何不想他
106	35. 难忘今宵	167	63. 唱支山歌给党听
108	36. 草原之夜	169	64. 在那遥远的地方
110	37. 嘎达梅林	171	65. 谁不说俺家乡好
112	38. 三十里铺	173	66. 桂花开的幸福来
114	39. 嘎哦丽泰	176	67. 妈妈教我一支歌
116	40. 我亲爱的	179	68. 数九寒天下大雪
118	41. 放马山歌	181	69. 滚滚长江东逝水
120	42. 月之故乡	183	70. 我爱你,塞北的雪
122	43. 在水一方	185	71. 边疆的泉水清又纯
124	44. 青春舞曲	187	72. 春天年年来到人间
125	45. 凤阳花鼓	189	73. 吐鲁蕃的葡萄熟了
128	46. 西风的话	192	74. 一道道水一道道山

195	75. 莫斯科郊外的晚上
197	76. 花儿为什么这样红
199	77. 可爱的一朵玫瑰花
200	78. 草原上升起不落的太阳
202	79. 听妈妈讲那过去的事情
205	80. 黑龙江岸边洁白的玫瑰花
208	附录一:力度术语
209	附录二:力度变化术语
210	附录三:速度术语
211	附录四:速度变化术语
212	附录五:修饰词
213	附录六:表情术语

第一部分

声乐知识

$\overset{\vee}{1} \overset{\vee}{2} \overset{\vee}{3} 0 \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{4} \overset{\vee}{5} 0 \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{6} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{4} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{2} \overset{\vee}{1} 0 \parallel$
 ma me ma me ma me ma me

$\overset{\vee}{1} 0 \overset{\vee}{3} 0 \overset{\vee}{5} 0 \overset{\vee}{1} 0 \overset{\vee}{5} 0 \overset{\vee}{3} 0 \overset{\vee}{1} 0 \parallel \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{1} 0$
 mi ma

$\overset{\vee}{5} \overset{\vee}{6} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{6} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{4} \overset{\vee}{3} 2$
 ma mi

$\overset{\vee}{1} \overset{\vee}{2} \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{4} \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{5} 0 \parallel \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{4} \overset{\vee}{2} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{2} \overset{\vee}{7} \overset{\vee}{1} 0 \parallel$
 mi ma mi ma ma me mi mo' mu

$\overset{\vee}{1} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{1} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{1} 0 \parallel$
 mi ma

$\overset{\vee}{5} \overset{\vee}{6} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{6} \overset{\vee}{5} \overset{\vee}{4} \overset{\vee}{3} \overset{\vee}{2} \overset{\vee}{1} 0 \parallel$
 ma me ma me ma

一 歌唱的姿势

歌唱是一门表演艺术,演唱者只有掌握正确的歌唱姿势,才能使呼吸、发声、共鸣等器官互相配合、协调动作,从而获得正确的歌唱发声。正确的歌唱姿势是演唱者建立良好的歌唱技巧,塑造形体美和优雅歌唱气质的基础。

一般来说,演唱的姿势分为站姿和坐姿两种。如果是站着演唱,双脚要分开,平行或前后分开左右脚都可以。如果是前后分开站立,重心可放在前、后任一脚掌上,以感觉舒服为宜。腿要伸直,膝盖不要弯曲,臀部微微翘起,腰椎要支撑住,会有些压力感,脊椎上下两头会有拉长延伸的感觉。小腹及腰部两侧微缩,形成支架,既不松软,又要挺住。胸部要挺起,肩膀向外扩展,双手垂直放于身体两侧,身体挺拔,很有精神。头部要摆正,下巴微收,两眼平视前方,嘴角微微上扬,面带微笑。如果是坐着演唱,要坐在椅子的前二分之一或三分之一处,上半身与站立歌唱时的要求一样,身体不要靠在椅背上,双手放在大腿上,上身挺直,双脚平行分开,与肩同宽。

这里要特别注意的是:无论站着演唱还是坐着演唱,都不要用脚打拍子,也不要点着头唱歌,整个人要处于自然、兴奋的歌唱状态当中。



图1 演唱时正确的站姿

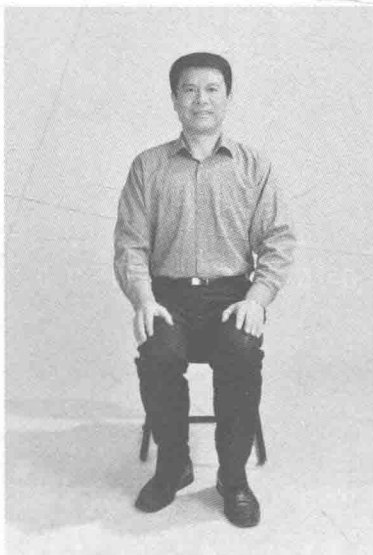


图2 演唱时正确的坐姿(正面)

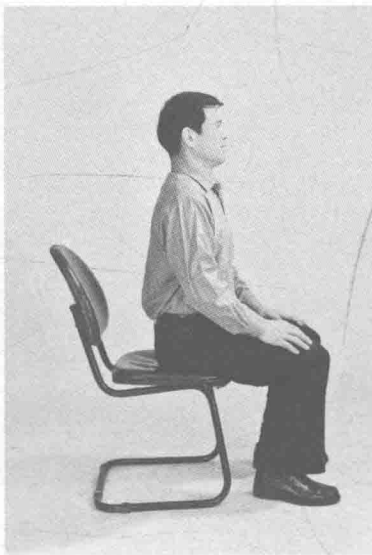


图3 演唱时正确的坐姿(侧面)

歌唱的呼吸

歌唱的呼吸是歌唱的动力和基础，也是音准、语言、共鸣的基础。歌唱的呼吸不同于我们正常生活中的呼吸：生活中的呼吸是下意识的，空气的吸入量少而浅，呼气与吸气相对均匀而平稳；歌唱时的呼吸靠主观意识控制，吸气快而深，呼气慢而稳。

要了解歌唱呼吸的过程，首先让我们了解一下歌唱的呼吸器官的组成。

歌唱的呼吸器官包括口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸腔、横膈膜、腹肌等，呼吸的过程是依靠全部呼吸器官的联合运动来进行的。吸气时，气息从口腔和鼻腔吸入，经过咽、喉、气管、支气管，分布到左、右肺叶中的肺气泡中；呼气时，经过相反的过程，最后从口腔、鼻腔呼出。歌唱时声带受呼出的气流而振动发出声音，然后再通过人体的共鸣腔体产生共振现象而扩大声音。气息的流动决定着音乐的高低、长短、强弱及抑扬顿挫的变化，并由歌唱者有意识地支配呼吸肌来控制完成。所以说，呼吸是歌唱的动力和基础。

歌唱的呼吸是通过鼻腔和口腔同时进行的，用鼻子吸气的同时，口腔内部要稍稍打开，硬软腭提起，面部舒展，并做抬高两颊、提眉配合，这样就会吸得满而深。思想上不要想是在呼吸，而是打开口腔内部，两肋及腹部向外扩张，气息就会自然吸入。如果意识中想到是在呼吸，其结果往往吸气浅而不易下沉。

所谓呼气时的控制，是指在歌唱时必须保持吸气的感觉和状态。腰部与横膈膜周围肌肉群相互对抗产生的力量，是歌唱呼吸的动力。横膈膜周围肌肉群上、下的控制力，起到保持气息力量和控制气息流量的作用。歌唱时，用这种运动来支持声音。当对这种支持声音的呼吸掌握灵活时，呼吸便成为歌唱时声音的支持。歌唱时，发声器官会自觉地通过感情的要求与呼吸配合起来表现作品，这样，便产生了富有感情的纯净而明亮的歌声。

在低音区演唱的时候，气息的支持点应尽量低，也就是感觉上“向下走”，两肋扩展，稳住气息，使得呼气压力增大，感觉声音和气息的支持点呈反方向拉长，并保持这种状态。如果气息随着音高而上浮，那么就推动了支持的力量，喉部的发声器官就会加重负担，出现挤压和喊叫的现象。

要注意的是，吸气不可太深，否则会影响发声的灵活。吸气过多会使有关呼吸器官变得僵硬，同时也影响音高的准确。另外，在换气时，不可将两肋完全松弛后再吸气，而应在前一乐句完结时、两肋尚未完全收缩的状态下再进行扩张，因此，始终保持吸气

的感觉是歌唱者始终不可忘记的守则。

关于歌唱呼吸的方法,一般认为有三种,即胸式呼吸法、腹式呼吸法、胸腹式联合呼吸法。因前两种呼吸方法在运用时有一定的局限性,如呼吸量小、控制能力差以及缺乏灵活性等,所以一般不采用。用得最多、最科学的是胸腹式联合呼吸法,它是以胸肌、腹肌、两肋、后腰和横膈膜相互配合来控制气息的。吸气时,横膈膜下降,肋骨张开,胸腔全面舒展,吸气量增大,容量也随之放大;而呼气时胸腹部控制气息的能力也很强,能够为歌唱发声提供动力,所以成为歌唱时最有力的呼吸方法。

胸腹式联合呼吸法有两种方式,即“缓吸缓呼”和“急吸缓呼”。

缓吸缓呼:吸气时胸部自然挺起,两肋肌肉向外扩张,口、鼻吸气,如同闻花香时的感觉一样,自然放松、平稳柔和、均匀连贯地把气息吸入到胸腹部。吸气要深,但不宜过满,也不要太用力,只要胸部和上腹部能够自然挺住,达到舒服的饱和状态就可以了。接下去的呼气过程是气息控制的开始,胸腹部不要一下子塌陷下去,尽量保持横膈膜周围扩张的状态,从中体会肌肉群的控制作用,让气息平稳、均匀、连续不断地呼出。在练习时,这种呼吸方式可以多加采用,特别是对于初学声乐的爱好者,这种方式可以帮助你体会呼吸与发声的良好协作关系。如呼气时发“si”的音,音尽量拖得长些,可以检验呼出的气息是否平稳、流畅。

急吸缓呼:急吸缓呼是在很短的时间里,通过口、鼻迅速把气息吸入到胸腔和腹腔内,同时将气息保持住,接着根据歌唱的需要,按照缓呼的要求和要领徐徐地呼出气息。这种方法在歌唱中经常用到。

我们在实际练习和演唱中,要始终保持精神集中、积极、向上、兴奋的“吸气状态”。要养成在不知不觉中进行换气的习惯,吸进的气息要适当、适度。

一首歌曲通常由长乐句和短乐句构成。长乐句的练习是为了训练和加强气息控制,确保气息均匀送出,以获得平衡、饱满的声音。短乐句的练习目的是训练气息的灵活性,横膈膜与腹部的对抗既能快速形成,也能迅速消失。总而言之,长乐句在“保持”上,短乐句在“灵活”上。长乐句和短乐句是训练气息控制能力的两个方面,应结合起来训练,不可忽略其中任何一个方面,因为这是歌唱发声最基本的技能要求。

歌唱中,音量强弱の変化与气息控制也有密切的关系。一般来说,唱强音时,气息量大,力度强;唱弱音时,气息量小,力度相对弱一些。如遇渐强渐弱的变化,唱渐强的方法是在发声过程中逐渐增强气息量的输送和逐渐加强气息的控制力度,唱渐弱的方法与唱渐强的方法相反。强和弱是相对的,没有弱就没有强,不能盲目地追求声音的

“响”、“强”。强弱是歌唱艺术的艺术表现需要，是歌唱训练的一项基本功。

不同的歌唱对气息也有不同的要求。快速时，气息的吸入和呼出动作都需要十分敏锐，既要保持呼气肌群与吸气肌群快速形成对抗，又要在瞬间获得放松以使空气被吸入，气息的控制要在积极、灵活、有弹性的状态下完成；慢速时，气息控制要求平衡，气息呼出量要均匀、舒缓，吸入空气要充分、量足。



图4 吸气时肩部放平(正确)

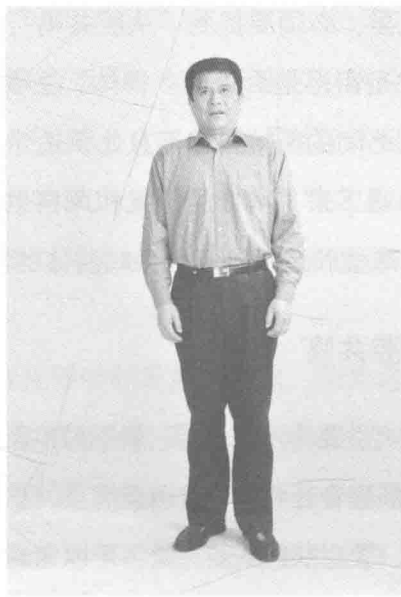


图5 吸气时提肩(错误)

歌唱的共鸣

人体内的共鸣腔体是声音的放大器，它可以使声带发出的微小声音得到美化、丰富。人体的口咽腔、鼻腔、胸腔、头腔以及头腔里的各个窦腔，都起着共鸣作用。

正确的发音是建立在最大限度地运用共鸣基础之上的，绝不只凭喉头的力量，也不是用气息压迫它，而必须是有弹性地、柔和地运送气息，引导出具有共鸣的美好声音。

人的声带是极其短小的振动体，只有13~17毫米长，所发出的声音的音量是极其微小的。人体的胸腔、口咽腔、头腔、鼻腔等腔体能把微小的声音扩大，并通过这些共鸣腔体来调节声音的大小、明暗、前后位置、音色变化和刚柔对比，调整其高度。

共鸣腔体不但可以控制和调节，并且还可以根据音高进行不同比例的结合。在调节

共鸣过程中,除了器官的控制和调节外,还可利用舌根、软腭和舌头的动作来进行调节。舌根过分后退会产生喉音,过分向前又会失去共鸣,使声音直白。软腭过低,舌头挺起,又将造成严重的鼻音。

在演唱时,低音应偏重于下部共鸣,高音应偏重于上部共鸣(软腭以上为上部共鸣,软腭以下为下部共鸣),但低音不能疏忽上部共鸣,而高音也不能疏忽下部共鸣,上、下部共鸣的比例是否适当,是依照所产生的音质是否优美为标准的。

讲到这里,必须要提到“头腔共鸣”、“口腔共鸣”和“胸腔共鸣”这三个共鸣区。共鸣的方法运用得是否正确、得体,主要体现在能否灵活自如地运用这三种共鸣腔体,并且使它们之间的衔接自如而且比例适中,这样高低音过渡才不会出现换声现象,而且一首歌曲演唱下来,声音的位置和风格也是统一的。可以说,学好共鸣的方法,其实就是学会灵活掌握和运用这三种共鸣腔体的方法。

1. 头腔共鸣

头腔共鸣主要作用于鼻腔、鼻咽腔以及头腔里的各个窦腔,它是各声部高音区的共鸣主体,对于扩展高音区 and 美化音色具有至关重要的作用。头腔共鸣能使声音变得集中明亮,很有金属色彩。要想获得头腔共鸣,可以先通过鼻孔出气的方式找到鼻腔通畅的感觉,这种感觉与打哈欠或打喷嚏前的预备动作相似,然后练习高位置的哼鸣,使鼻道与鼻咽腔感到振动,使声音集中在鼻道上面,并感受整体共鸣。头腔共鸣的效果清脆、明亮、丰满,富有光彩和金属声,唱高音区的音时用得较多。

2. 口腔共鸣

声带所产生的声波随着气息的流动推送离开咽喉向口腔运动,并在口腔的前上方即硬腭前部形成反射而引起振动,这就是“口腔共鸣”。口腔和咽部相连,所以口腔还包含口咽腔、后咽腔、鼻咽腔、喉腔,统称为口咽腔。口腔是声音的出口,而咽部是否能打开以及舌面是否放松则决定着口腔空间的大小,更决定着声音质量的优劣。后咽腔打开扩大了空间,声音就很容易进入其他腔体,反之,则缩小了该腔体的空间,声音会出现扁而不立的状态,更无法和其他共鸣腔体相通。口腔共鸣效果明亮、靠前,很容易和头腔共鸣联系起来,同时,可以减少咽喉和声带的负担,对声带起到保护的作用,唱中音区的音时用得较多。

3. 胸腔共鸣

胸腔共鸣主要作用于声带以下胸、肋的内部，如气管、支气管、整个肺部和胸廓。歌唱时，喉头下降，并适当打开喉咙，从而扩大咽喉共鸣腔体的空间，以形成胸腔共鸣。为使泛音增多，喉肌、颈肌应适当放松，气息的控制力度也相应减弱，吸气不宜过满，有助于气息的调节，丰富共鸣的效果。胸腔共鸣的音色丰满、浑厚，是各个声部低音区的共鸣主体。

共鸣方法的重点之处在于三个共鸣腔体的联合运用。如：低音区以胸腔共鸣为主，口腔共鸣次之，头腔共鸣则最少；中音区以口腔共鸣为主，其他共鸣腔体起辅助作用；高音区以头腔共鸣为主，口腔共鸣次之，胸腔共鸣最少。任何一个共鸣区都不能单独使用，经过三个联合共鸣腔体发出的声音听起来是立体、统一的，而且音区的过渡也会顺利、自然。

刚开始的共鸣练习，可以结合前面讲到的有关呼吸和发声的要求，用声母“m”哼鸣练习。因为哼“m”时舌的位置很平，随着音的高低变化舌头也会根据自然的需要以不同的位置去适应，而这些不同的位置也正是在不同音高上产生合理共鸣所需要的位置。

开始练习时音量不宜过强，舌头放平，舌尖抵住下齿龈，牙齿微微张开，唇轻轻合拢而放松。这时一方面声音直向鼻腔，一方面口腔与咽腔开始进行调节，以求得最大共鸣效果。要自觉地体会和调节，找出最有利于共鸣的位置。

建议进行开口哼鸣练习，这样一方面利用舌根的降低和咽腔两侧的放宽来调节共鸣的效果，一方面不让声音完全由口中出来，自然保留一部分在鼻腔之中，以形成“半哼半唱”的状态。练习哼“m”时，面部、颈部、喉部的肌肉要尽量放松，不能有任何紧张，下巴也要注意松弛。哼“m”时，切忌发出“n”的音响；也不能只利用口腔和咽腔来产生“m”，而要很好地结合头腔共鸣。

共鸣练习可依照发声练习的音高来进行，在开始阶段采用的音高最好稍低一些，以便共鸣体更容易放松一些，随着发展，可逐步提高音域。在练习共鸣时，不要忽略对姿势、呼吸、发声的一切要求，而是在以往所有要求的基础上再加上对共鸣的要求。不要只注意共鸣而忽略了以往任何一种进行过的训练要求，要把各项要求结合在同一练习之中。

四 歌唱的发声

我们在歌唱时发出的声音与共鸣是同时存在的。气息通过声带时,声带闭合产生阻气的压力,在声门处振动,再通过各个共鸣腔体的扩大,形成歌唱所需要的声音。歌唱时的发声不能像日常生活中的常态发声,而要依靠一切参加发声的有关器官的正确而灵活的动作配合,产生出有一定音质、音高和音量的符合歌唱要求的声音。

发声时,首先需要注意歌唱时的表情和身体姿态,这与歌唱质量有着紧密的联系。因为作为歌唱乐器的人体本身,其形态变化首先会影响所发出的声音的质量。如歌唱时表情紧张、脖子僵硬、双肩耸起、下巴前伸、含胸或后仰、膝盖弯曲等,这些都是常见的不正确的歌唱姿势,这些姿势不仅无法获得好的歌唱,还会影响歌唱的发声。从发声训练开始,要求运用之前所讲到的姿势、呼吸、共鸣等所有知识点,并声情并茂地演唱。

发声时,两眼平视,面部表情要亲切自然,要根据旋律的走向、强弱融入感情,不要因为简单的发声曲而唱得直白。紧张或面无表情会使嘴唇周围的肌肉僵硬,使口腔无法自然、松弛地开合,发声会缺乏弹性,音色就会直白、难听。身体可以根据旋律的走向而动起来,不仅可以帮助身体带动歌唱,还可以避免身体因为紧张、僵硬给发声带来不良影响。

开始发声时,先将气息吸入到歌唱时所需的正常呼吸程度,喉位下降,口腔内部打开,横膈膜向外扩张并向下挤压,以适当的气息冲击声带发出声音。刚开始时可先进行开口音练习,如“a、ao”等,时间可由短到长进行。

唱开口音时,口型要保持竖起开口,软腭抬起,气息集中。如唱“a”时,用“ao”的感觉去唱,注意保持声音往头腔部位走的趋势,这样声音听起来是圆润的;唱闭口音时,口腔内部要保持打开的状态,软腭充分抬起,气息集中,用唱开口音的感觉唱闭口音。如唱“yi”时,用“yu”的感觉唱,咬字尽量靠近大牙,这样当演唱歌曲时,开口音和闭口音之间的转换会很容易,而且声音位置不会变,字音听起来也圆润,音色也很统一。

对于刚刚接触声乐学习的人来说,中音区的练习是非常重要的。因为中音区是歌唱时高、低音区的中枢,是人声在演唱中最富表现力的基本声区。由于它是人声在语言发声时的自然音域,故在训练的时候比较易于掌握,不仅易于实现对呼吸和共鸣的基本要求,也便于声音向高、低音区的过渡和发展。因此,中音区的声音训练也可以说是整个发声训练的基础。