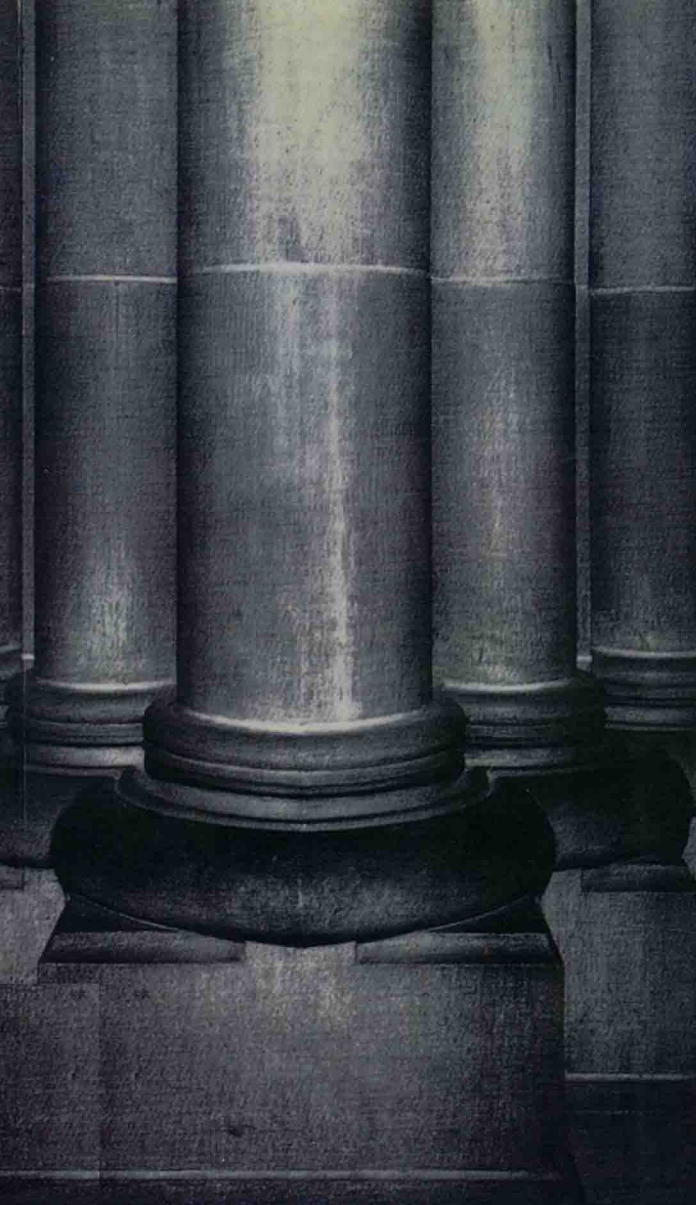




成功的歌唱

CHENG GONG DE GE CHANG

张效中 张涓 著

成功的歌唱

张效中 张 涓 著

地 质 出 版 社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

成功的歌唱/张效中,张涓著.-北京:地质出版社,2001.6

ISBN 7-116-03434-X

I.成... II.①张...②张... III.音乐教育-经验-文集 IV.J6-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 033103 号

责任编辑:张荣昌 史欣然

责任校对:关风云

出版发行:地质出版社

社址邮编:北京海淀区学院路 29 号,100083

电 话:82324508(邮购部); 82324574(编辑室)

网 址:<http://www.gph.com.cn>

电子邮箱:zbs@gph.com.cn

传 真:010—82310759

印 刷:北京印刷学院实习工厂

开 本:850×1168 $1/32$

印 张:6.875

字 数:160000

印 数:600 册

版 次:2001 年 6 月北京第一版·第一次印刷

定 价:15.00 元

ISBN 7-116-03434-X/J·23

(凡购买地质出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行处负责调换)

欲小聲唱，提世之音。

自休山，空谷如。

福增

1978.9.17

桃李芬芳
歌声嘹亮

贺张效中先生音乐会

金铁林

一九九六年十月一日

数十载辛勤耕耘

看今朝桃李芬芳

祝贺张效忠老师学生音乐会
圆满成功李西安一九八六年北京

贺
致中
学生
音乐
会

歌
坛
因
丁

王秉锐

九六年十月

自序

总结,意味着新学习的开始。每做这样的工作,我都从心底里感受着一种强烈的新鲜感,甚至包括学期的教学小结。因此,尽管这本书写了很长时间,但这种新鲜感一直保持到最后脱稿。

我从事声乐教学的时间不算很长。最早毕业于中国音乐学院歌剧系,从师于王福增教授(现居美国)学习声乐,其间还有幸得到其他几位教授、专家的指导。在那令人终身难忘的校园生活中,我学到了很多有形无形的知识,加之后来的社会实践,才成为今天在社会上生存的资本。知识变资本,知识含量影响资产含金量的现实,就是这样戏剧性地摆弄着每一个人的命运。我真感谢校园,感谢老师们。

教师的责任是传道、授业、解惑。让知识一代代地传下去,应该是我们的本分。重要的是继承先辈的知识,加进自己的理解 and 实践。其中,有些已经变样,这很正常。我们虽不能冠以自己“青出于蓝,胜于蓝”的美名,但有关教与学的关系是“一种出发,一种背叛”的论断,使我找到了准确的“心理动作线”。就让它一直相传,直到永远。

这本书主要讲声乐的发声理念、技巧方法和歌唱修养以及教师如何教学才能更有成效的种种思想、性格及所需的心态。

任何学问的根本都是人的学问。有位学者曾说:“世界最后的竞争,是人的素质的竞争。经济的发达可以解决国家贫困、落后的问题,政治强大可以解决独立自主、主权形象的问题,但国家的人格形象问题,就不仅仅是几个人的高尚,而是集体民众素质高尚才能解决的问题。”

老师的素质影响学生的素质,老师的人格形象影响着学生、学生的学生的人格形象,这是一个大问题。技术的提高固然重

要,但离开人的心态提升,歌唱仍然是不可能办好的事情。这也是我写这本书的初衷。

师恩难忘。无论人生道路有多长、多远,难忘师恩总是人间永恒不变的真情。在我学习声乐、教授声乐的过程中,无数恩师的教诲、帮助是永远难忘的。谨以此书,表示对他们深深的谢意。

书中欠妥之处肯定不少,指正为要。

张效中

2000年10月

目 录

自 序

第一章 理念	(1)
第一节 发声理念的产生	(1)
第二节 理念的灵活运用	(3)
第三节 呼吸下沉与上提	(6)
第四节 咽腔是真正的嘴	(8)
第五节 声带本没有神经	(11)
第六节 喉咙的正常打开	(13)
第七节 男女声喉头稳定	(15)
第八节 一生谈解放下巴	(20)
第二章 技巧	(24)
第一节 音区间音色统一	(24)
第二节 统一与独立共存	(27)
第三节 关闭唱法的分解	(29)
第四节 字是声音的反映	(34)
第五节 真假声混声唱法	(40)
第三章 规律	(43)
第一节 女声各声部规律	(43)
第二节 男声各声部特点	(46)
第三节 声母动作的要领	(51)
第四节 韵母是字的灵魂	(56)
第五节 意大利语及比较	(61)
第六节 假声滑音和轻唱	(68)
第七节 再认识哼鸣训练	(75)
第四章 特质	(78)
第一节 乐感的素质和品质	(78)

第二节	积累的必然是升华·····	(80)
第三节	发挥自己美的声音·····	(86)
第四节	最好的方法是习惯·····	(89)
第五章	悟性·····	(91)
第一节	学贵心悟·····	(91)
第二节	尊重客观·····	(95)
第三节	学会鉴别·····	(98)
第四节	有所发现·····	(103)
第五节	正确答案不止一个·····	(105)
第六章	艺术处理及其他·····	(110)
第一节	艺术修养·····	(110)
第二节	歌曲风格·····	(113)
第三节	作品安排·····	(116)
第四节	歌曲伴奏·····	(118)
第五节	音乐解释·····	(119)
第六节	二度创作·····	(122)
第七节	艺术处理·····	(125)
第八节	怯场原由·····	(128)
第九节	服化选择·····	(131)
第十节	演员台风·····	(133)
第十一节	关注音响·····	(136)
第十二节	乐理探微·····	(137)
	获奖作品《黄河鼓手》演唱提示·····	(139)
第七章	心态·····	(152)
第一节	敢于冒险·····	(153)
第二节	自觉攀比·····	(156)
第三节	学会宽容·····	(161)
第四节	尊重学生·····	(164)
第五节	耐住寂寞·····	(168)
第六节	认定情商·····	(171)

第七节	请教外行	(176)
第八节	自我否定	(181)
第八章	嗓音的保护	(185)
第一节	各种喉病基本情况	(185)
第二节	分类总结产生根源	(187)
第三节	慎待各种疑难情况	(189)
第四节	学会平衡协调矛盾	(193)
第五节	定期检查防患未然	(194)
第六节	女性嗓音特护时期	(197)

附 录

张效中的追求	焦玉强(199)
声乐“伯乐”——张效中	阎晚生(201)
在奖杯后面——访[山西省青年歌手电视大奖赛]获奖者 刘建利和他的老师张效中	华 夏(203)
一片心血育桃李——张效中声乐教学之路	晓 村(205)
张效中论文、论著情况	(208)
论文获奖情况	(208)
部分学生获奖情况	(208)
张效中社会活动情况	(210)
参考书目	(211)
后 记	(212)

第一章 理 念

第一节 发声理念的产生

一次偶然的机会,我读到一则报道:“西德戏剧学院的学生上课……为达到清楚的口齿,洪亮的嗓音,但又必须体态自如的目的,学生从一进校,必须用半年的时间躺在地上练声,要求全身松弛,思想集中,气从脚底提起来,练元音、高音、唇音等各种声音。半年之后,才能站起来练声。这样使嗓音在任何情况下都能保持响亮……”。看到这里,一种本能的好奇心,使我想了好多:“躺着练声”的方法很新颖独到,我还从未听说过。文章的作者是我国一位教戏曲唱腔的老师,她在国外学习观摩时能注意到这一现象,并写在报道里,肯定有她的道理。联想我们的声乐教学,何尝不试上一试。

试验的结果,学生有过躺着练声的体会后,对老师提出在正确站姿下发声的要求能顺利地理解和做好,这是过去用很多办法都不容易达到的教学效果。

试想,人的身体整个躺在地板上,身姿能不平、不直、不放松吗?而且喉器在胸部、肩部等都很松弛的情况下能发出很高很亮的声音,这应该说是最佳状态。惟一感到紧张的是腹肌,腹肌的起伏动作很大。这使我反复思考后,想到

了这样一些常见的生活现象，即从仔细观察婴儿的第一声啼哭到人们平时的大笑、大哭、呐喊、尖叫等现象，都是无须任何训练的，是真实、自然而永恒地存在于人体内的发声状态，而发出这些声音的第一感觉是“肚子疼”，并不是“嗓子疼”。为什么？

观察弹钢琴，当手指没有落到琴键上时，钢琴——尽管是乐器之王，也不会发出任何声响。而当手指落下后，却会因手指用力程度不同，不仅出现声响，而且会有大小、轻重不同的音色、音量对比。这又是为什么？

我国著名的声乐教育家沈湘先生，在刚刚出版的《沈湘声乐教学艺术》一书中举例，他曾摸着正在啼哭的婴儿的肚子高兴地说：“他哭的时候，用的呼吸方法正确，所以哭上三天三夜嗓子也不会哑。”同样，在另一本书《歌唱的基本要素》中，他也谈到：“让学生在总体感觉中，注意由声音、语言、音乐、情感和理性的逐渐递进，最后‘淡化’，只剩下一种冲动，一股强烈的歌唱欲，回到婴儿啼哭那么自然、本真的状态。这时的歌唱才达到了全身唱的境界，这种歌声是动人的。”

同样，有经验的母亲常常会说：婴儿啼哭不完全因为饥饿，有时是他的一种运动方式。

联想我国戏曲界，关于如何发声的问题也有类似的谚语：“头顶虚空、两肩放松、气走丹田、全凭腰转”、“唱要拎腰”等等。“转”、“拎”都是动词，它强调在腰部作文章，正说明发声与“腰”有直接的关系。“转”指腰有承载力，“拎”指腰有用力上提的感觉，这与腹肌向里收、向上用力、不得僵硬的“婴儿啼哭”、“大笑肚子疼”等现象有着完全相同的意义，说明重视“腰”的作用和加强腹肌力量是同样重要

的。

进一步分析大笑时，脖筋缩短，腭骨一定上抬和眉心形成三角状，是口腔内最自然、最宽敞的空间，发出的声音容易洪亮。这也说明当“肚子疼”时，“大笑”的状态更利于歌唱。

有专家讲：钢琴学习的整个过程可以归结为——如何使力量变成声音。据此分析以上人们大笑、婴儿啼哭时所需要的力量是什么？是正处于运动状态的腹肌。根据这个结论我们可以理解成：决定发声和发出不同音量的声音，主要不是嗓子或乐器本身，而是气息运动的力量。嗓子或乐器本身是无生命的，也就是说，嗓子或乐器本身是不会发声的。发声在于运动，在于气息，在于力量。因此，决定发声和发出不同音量的声音，不是嗓子或乐器本身，而是气息运动的力量。

回忆刚才“大笑肚子疼”、“婴儿啼哭”或类似“响鼓还得重锤敲”等许多生活中的谚语、俗话和现象，启发我得出了运动产生气息、气息产生力量、力量产生声音，即：“运动—气息—力量—声音”的发声理念。

第二节 理念的灵活运用

发声理念确立后，我们来指导实践：

让学生用手捂着肚脐处，向远处呐喊。学生反应：肚脐处肌肉用力收缩，声音洪亮，噪音正常。连续向远处高喊，学生反应仍然是声音洪亮、噪音正常。这时，老师需要紧紧抓住这一生活现象，引导学生通过分析现象，展开思索，最后认识理念本质。

继续举例问学生：某人练射箭，是练习放箭，还是练习拉弓？学生进行联想、比较后，就会回答：首先是练习拉弓。因为弓拉不好，一切无从谈起。

再问：某人练钢琴，是练习乐器本身，还是练习手指？学生通过以上的例子，会果断地回答：练习手指。

最后问：某人练习唱歌时，是练习嗓子，还是练习腹肌运动力量？学生会不假思索地回答为后者。

.....

反复询问，使其认识到发声理念的本质在于首先重视和培养气息力量，即腹肌运动的力量。照此练声，第一次就较容易地突破两个八度，以至更多。

通常喊话，我们都是先打开喉咙（俗称扯开嗓门）、收紧腹肌（俗称使足力气）才开始发声。这样的程序同样适合于任何类别的发声。因此我认为歌唱的发音也同样遵循着这样的规律。在实践中，我将其总结为发声的“三步骤”：打开（喉咙）—有力（腹肌）—出声（依靠腹肌力量）。

强调“三步骤”的目的，也还是为了丰富学生对“发声理念”的想象力和理解力。

翻阅有关资料，会发现很多的专家都谈到了腹肌力量的重要性，这对于我巩固发声理念启发很大。意大利声乐专家基涅费拉先生曾说：“呼吸时应强迫收小腹。反对腹部僵化和硬性保持住。”

声乐专家周小燕先生谈到，凭自己的听觉和经验，从实际出发，要敢于破除某些“理论”的束缚，强调收小腹的方法。

世界歌王帕瓦罗蒂在谈到这个问题时说：“有支点的呼吸对歌唱艺术来说，有百分之八十的作用。由于宽阔的、强

有力的、很有弹性的横膈膜的支持，会去掉对声带的压力而保证必要的音响。”说明正是支点—横膈膜—腹肌力量在起作用。

美国华裔声乐教授茅爱立讲道：“美国大都会歌剧院的歌唱家认为最要紧的是掌握对腹部肌肉的控制。”她说：“我嗓音饱满、有力度和良好的健康状况，这一切归功于一件事，这件事不是什么秘密，仅仅就是深呼吸、收腹罢了。”

世界三大巨头之一的歌唱家多明戈认为，要用弹性腹带的办法去体会呼吸的支持。

柏林著名歌唱家卢齐厄·马南如是说：“身体正常的人在吸气时腹部不会凸出，因为腹壁的正常的绷紧和紧张度防止了这样的扩张。……如果歌唱时腹部凸出，歌唱家必须做特殊的练习来加强腹部肌肉的紧张。”

我国一位著名歌唱家更为直接地说：我歌唱时，嘴就在腹肌处。

早在清朝，王德晖、徐沅澂的《顾误录》中道：“唱曲之妙，全在顿挫，必一唱而形神出，隔垣听之，其之装束形容，颜色气象，及举止瞻顾，宛然如见，方是曲之尽境，此其诀全在顿挫，顿挫得榫，则其中文神理自出，如喜悦之处，一顿挫而和乐出，伤感之处，一顿挫而悲恨出，风日之场，一顿挫而艳情出，威武之人，一顿挫而英气出，此曲情之所最重也。况一人之声，连唱数字，虽气足者，亦不能接续，顿挫之时，正唱者因此歇气取气，亦于唱曲之声，大有补益……”。

顿挫，是人体集中使用底气后收腹产生的动作，能焕发声音最大的潜力。

无数的旁引佐证，只想证明一句话，人来自大自然，科