

全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材

声乐（一）

（第三版） | 杨丽华 主编 |

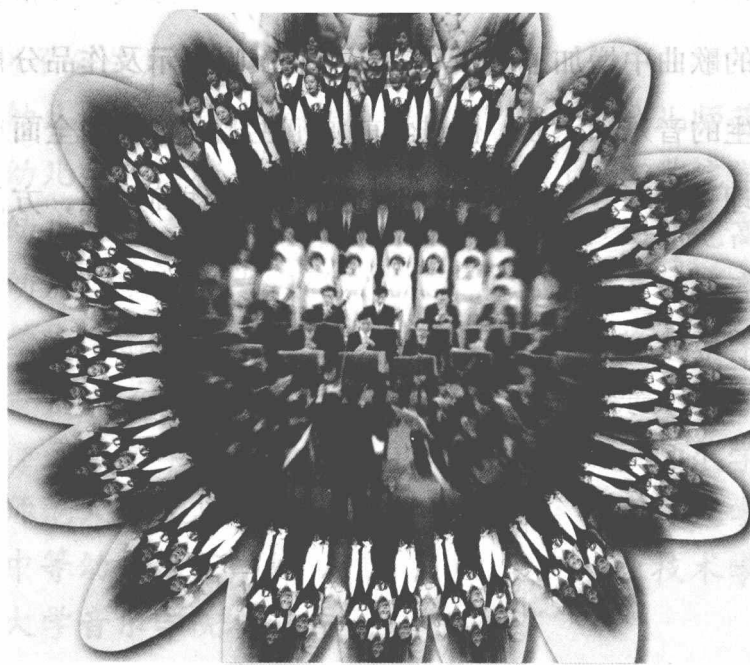


复旦大学出版社

全国学前教育专业（新课程标准）“十二五”规划教材

声乐（一）

（第三版） | 杨丽华 主编 |



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

声乐(一)/杨丽华主编. —3版. —上海:复旦大学出版社,2014.5
全国学前教育专业(新课程标准)“十二五”规划教材
ISBN 978-7-309-10475-2

I. 声… II. 杨… III. 声乐-幼儿师范学校-教材 IV. J616

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第059441号

声乐(一)(第三版)

杨丽华 主编

责任编辑/蒋振声

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 890×1240 1/16 印张 9.5 字数 279 千

2014年5月第3版第1次印刷

印数 1—70 000

ISBN 978-7-309-10475-2/J·234

定价:22.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本教材共分三册，每册的内容和侧重点各不相同。是一套可供学前教育专业中专、高职、大专及大学本科使用的声乐教材，也可以作为广大声乐爱好者和职后培训的补充教材。教材编写的基本指导思想是：“立足当前，面向未来”，教材的编写特色主要有三个：基础性、师范性和系统性。第一册主要介绍“声乐基础知识”、“发声练习和练声曲”、“有关婴幼儿的音域”、“幼儿发声练习和练声曲”、“儿童歌唱的发声与教唱”。以上均为三个部分组成：理论篇、练声篇和歌曲篇。歌曲循序渐进，注重基础发声训练，着重培养学生声乐理论与综合实践应用的能力。歌曲内容系统而丰富，也包括各个历史时期的部分经典。所选编的题材、体裁、形式、风格类型各异，大部分的歌曲中增加了词曲作者简介和演唱提示及作品分析，有助于拓宽学生的音乐知识面，促进学前师范生艺术修养的全面提高。为了配合乐理、钢琴教学，书中将部分线谱改为线简对照，方便师生教学。

主 编：杨丽华

副 主 编：吴丽霞 董玉娟 张杏君 李亚秋 王 爽

编 委：（按姓氏笔画排列）

王 爽	邓 江	田 甜	田刚余	向宏兴	卢晓华	吴丽霞
刘宇红	刘向明	牟艳霞	杨丽华	李亚秋	李茁丽	杜艳琳
宋 健	张杏君	张淑艳	陈小宁	陈卓华	陈 波	陈 智
陈超敏	周 蓓	董玉娟	翁思东	阎 红		

参编单位：（排列不分先后）

贵阳幼儿师范高等专科学校

新疆幼儿师范学校

泉州幼儿师范高等专科学校

济南幼儿师范高等专科学校

昆明学院学前教育系

内蒙古赤峰学院

华东师范大学学前特殊教育学院

上海师范大学天华学院

温州中等幼儿师范学校

宁夏大学音乐学院

石家庄幼儿师范高等专科学校

兰州城市学院学前教育学院

苏州幼儿师范高等专科学校

齐齐哈尔师范高等专科学校

重庆师范大学学前教育学院

天津师范大学学前教育学院

大连大学师范学院

新疆巴州师范学校

大连职业技术学院

编审委员会

主 任 孟献忠

副主任 张昭济 陈志超 张永彬 蒋振声

委 员 (按姓笔画排列)

王向东	王建平	王素珍	王莉娅	孔宝刚
吴 明	刘仁生	刘传勇	麦少美	杨丽华
李和平	陈代伟	陈雅芳	陈 翱	张兰英
张加蓉	张以瑞	张宝臣	张祥华	周玉衡
周 兢	罗 峰	姜亚林	洪 维	贺永琴
秦明华	秦金亮	贾任兰	夏 力	高云庆
蒋高烈	郭亦勤	黄景玉	薛宝林	

总 序

学前教育是国民教育体系的重要组成部分,是终身教育的开端,幼儿教师教育担负着学前教师职前培养和职后培训、促进教师专业成长的双重任务,在教育体系中具有职业性和专业性、基础性和全民性的战略地位。

自1903年湖北幼稚园附设女子速成保育科诞生始,中国幼儿教师教育走过了百年历程。可以说,20世纪上半叶中国幼儿教师教育历经从无到有、从抄袭照搬到学习借鉴的萌芽、创建过程;新中国成立以后,幼儿教师教育在规模与规格、质量与数量、课程与教材建设等方面得到较大提升与发展。中国幼儿教师教育历经稳步发展、盲目冒进、干扰瘫痪、恢复提高和由弱到强的发展过程。

1999年3月,教育部印发《关于师范院校布局结构调整的几点意见》,幼儿教育向职前职后教育一体化、人才培养多样化转变;由独立、封闭的办学形式向合作、开放的办学形式转变;由单一的教学模式向产学研相结合的、起专业引领和服务支持作用的综合模式转变。形成中专与大专、本科与研究生、统招与成招、职前与职后、师范教育与职业教育共存的,以专科和本科层次为主的,多规格、多形式、多层次幼儿教师教育结构与体系。幼儿教师教育进入由量变到质变的转型提升进程,由此引发了人才培养、课程设置、教学内容等方面的重大变革。课程资源,特别是与之相适应的教材建设成为幼儿教师教育的当务之急。

正是在这一背景下,“全国学前教育专业系列教材”编审委员会在广泛征求意见和调查研究的基础上,开始酝酿研发适应幼儿教师教育转型发展的专业教材,这一动议得到有关学校、专家的认同和教育部师范教育司有关领导的大力支持。2004年4月,复旦大学出版社组织全国30余所高校学前教育院系、幼儿师范院校的专家、学者会聚上海,正式启动“全国学前教育专业系列”教材研发项目。2005年6月,第一批教材与广大师生见面。此时,恰逢“全国幼儿教师教育研讨会”召开,研讨会上,教育部师范教育司有关领导对推进幼儿教师教育优质课程资源建设作出指示:一是直接组织编写教材,二是遴选优秀教材,三是引进国外优质教材;开发建设有较强针对性、实效性、反映学科前沿动态的幼儿教师培养和继续教育的精品课程与教材。

结合这一指示精神,编审委员会进一步明确了教材编写指导思想和教材定位。首先,从全国有关院校遴选、组织一批政治思想觉悟高、业务能力强、教育理论和教学实践经历丰富的专家学者,组成教材研发、编撰队伍,探索建立具有中国幼儿教师教育特色、引领学前教育和专业发展的、反映课程改革新成果的教材体系;努力打造教育观念新、示范性强、实践效果好、影响面大和具有推广价值的精品教材。其次,建构以专科、本科层次为主,兼顾中等教育和职业教育,多层次、多形式、多样化的文本与光盘相结合的课程资源库,有效满足幼儿教师教育对课程资源的需求。

经过五年多的教学实践与检验,教材研发的初衷和目的初步实现。截至2012年8月,系列教材共出版一百余种,其中7种教材被教育部列选为普通高等教育“十一五”国家级规划教材,《手工基础教程》被教育部评选为普通高等教育“十一五”国家级精品教材;系列教材使用学校达600余所,受益师生数十万人次。

伴随国务院《关于当前发展学前教育的若干意见》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的贯彻落实,幼儿教师准入制度和标准的建立、健全,幼儿教师教育面临规范化、标准化、专业化和前瞻化发展的机遇与挑战。一方面,优质学前教育资源已成为国民普遍地享受高质量、公平化、多样性学前教育的新诉求。人才培养既要满足当前学前教育快速发展对幼儿师资的需求,还要确保人才培养的高标准、严要求以及幼儿教师职后教育的可持续发展;另一方面,学前教育专业向0~3岁早期教育、婴幼儿服务、低幼儿童相关产业等领域拓展与延伸,已然成为专业发展与服务功能发挥的必然趋势。这一发展动向既是社会、国民对专业人才的要求与需求,也是高等教育服务社会、培养高层次专业人才的使命。为应对机遇与挑

战,幼儿教师教育将会在三个方面产生新变化:一是专业发展广义化,专业方向多元化,人才培养多样化,教师教育终身化;二是课程设置模块化,课程方案标准化,课程发展专业化和前瞻性;三是人才培养由旧三级师范教育(中专、专科、本科)向新三级师范教育(专科、本科、研究生)稳步跨跃。

为及时把握幼儿教师教育发展的新变化,特别是结合 2011 年 10 月教育部刚颁布的《教师教育课程标准(试行)》,编审委员会与广大高校学前教育院系、幼儿师范院校共同合作,从三个方面入手,着力打造更为完备的幼儿教师教育课程资源与服务平台,并把这套教材归入“复旦卓越·全国学前教育专业(新课程标准)规划教材系列”。第一,探索研发应用型学前教育专业本、专科层次系列教材,开发与专业方向课程、拓展课程、工具性课程、实践课程和模块化课程相匹配的教材,研发起专业引领作用的幼儿教师继续教育教材;第二,努力将现代科学技术、人文精神、艺术素养与幼儿教师教育有效融合并体现在教材之中,有效提升幼儿教师综合素养;第三,教材编写力图体现幼儿教师教育发展趋势与专业特色,反映优秀中外教育思想、幼儿教师教育成果,全面提高幼儿教师教育质量;第四,建构文本、多媒体和网络技术相互交叉、相互整合、相互支持的立体化、网络化、互动化的幼儿教师教育课程资源体系,为创建具有中国特色的幼儿教师教育高品质专业教材体系贡献我们的力量。

“全国学前教育专业系列教材”编审委员会

2012 年 8 月

三 版 前 言

当前,随着我国幼儿师范教育体制改革的深入开展,全国已有相当一部分中等幼儿师范学校正逐步发展为高等职业、专科以及本科院校,原有的声乐教材已难以满足新的教学需要。因此,编写一套起点高、针对性强的学前师范声乐教材,显得十分的迫切与必要。为了更好地确保学前师范声乐教学质量的提高,主动适应师范教育体制改革的发展,我们组织编写了这套供学前教育专业使用的声乐教材。

本教材根据教育部的有关要求,组织全国学前师范院校的部分骨干教师和声乐教育专家,在深入讨论学前师范专业声乐教学大纲的基础上,紧密结合我国当前学前教育指导纲领,广泛征求学前师范院校师生的意见后编写的,并经过专家的反复论证和编写人员的多次修改。

一、编写原则

教材编写的基本指导思想是:“立足当前,面向未来”,充分体现了四个原则。

第一,体现学术性、艺术性与实用性相结合的原则。

第二,体现民族性与国际性相融合的原则。

第三,体现声乐基本理论、基本技能与实践应用相整合的原则。

第四,体现声乐艺术学习中技术、文化、审美与创造四大领域相统一的原则。

二、编写特色

本教材共分三册,每册各有特点,各分册均由三个部分组成:第一部分为理论篇,每册中将系统地介绍声乐艺术的基础理论与实用知识;第二部分为练声篇,由发声练习与练声曲两大类组成;第三部分为歌曲篇,分为独唱齐唱歌曲、合唱歌曲和儿童歌曲三个部分。教材内容贴近学前教育专业的目标与要求,体现了学前师范专业声乐教学的特色,从形式、内容、方法、手段等方面区别于师范音乐教育专业以及以往的三年制中等幼儿师范专业的声乐教材。本册为第一册,可供学前教育专业中专、高职、大专或大学本科师生有选择地使用。教材突出了以下三个特点。

第一,基础性。

考虑到学前教育专业的学生入学时声乐基础起点低的特点,歌曲选择了由浅入深,循序渐进,简谱与五线谱(含伴奏谱)兼顾的教学方式,着重培养学生综合实践应用的能力。教材还注重基础发声训练,且采用不同的发声方法,对加强学生的基本功、奠定坚实的声乐基础起到积极的作用。

第二,师范性。

针对学前教育专业的学员基本上是女生的特点,选择了大量适合她们演唱的独唱、齐唱与合唱歌曲,

也兼顾到男生,将传统声乐教学的普遍经验与学前师范声乐教学的特点相结合。同时,选编了部分优秀的外中幼儿歌曲,旨在提高学生对幼儿歌曲的风格、类型、演唱方法的了解和掌握,从而激发她们对幼儿歌曲的兴趣,增加对幼儿歌曲的情感。

第三,系统性。

歌曲内容选择面广、系统而丰富。所选编的题材、体裁、形式、风格类型各异,有中外优秀的民歌、革命历史歌曲、艺术歌曲、古典歌曲、现代流行歌曲以及最新优秀创作歌曲等,大部分的歌曲中增加了词、曲作者简介、歌曲简析和演唱提示。学生们可从中获取大量相关的音乐文化知识,对拓宽学生的音乐知识面、开扩音乐视野、促进学前师范生艺术修养的全面提高起到重要的作用。

本教材经过七年的教学实践,根据广大师生的要求及课时设置的需要,在本次的改版中,“歌曲”与“合唱”部分作了适当调整和补充。针对学前教育的特点,增加“婴幼儿的音域”、“幼儿发声练习与练声曲”及“儿童歌唱的发声与教唱”二个章节。为了配合乐理、钢琴教学,我们将部分线谱改为线简对照方便师生教学。

总之,通过这一次的改版,使本教材更加贴近教学实际,更加适应学生的接受能力,从而更加有利于学生对声乐基础知识的理解和对提高声乐技能训练的认识。当然,我们更希望改版后的教材,能对学前教育专业的学生在声乐的普及与提高上,起到积极的推动作用。

我们衷心希望本书能够得到广大学前师范院校的声乐教师、学生以及声乐爱好者的喜爱。恳请广大师生在使用过程中,不吝赐教。

· 2014年5月

第一章 声乐基础知识

第一节 歌唱发声器官的生理构造及其作用

歌唱发声的器官是由声源器官、呼吸器官、共鸣器官、咬字吐字器官四个部分组成的,它们是歌唱发声运动中的主要功能系统。歌唱发声的生理过程是:肺部的气息通过气管和支气管呼出,振动喉头的声带发出声音,这种细微的声音经过喉腔、咽腔、口腔以及头腔和胸腔的共鸣作用得以扩大,再经过咬字吐字器官对声音和语言的加工处理,形成了优美、动听的歌唱声音。

一、声源器官

人的声源器官包括声带和喉头。

1. 声带

人声是声带振动产生的声音。声带位于人体颈前部由肌肉和软骨组成的喉头中间,是两片呈水平状左右并列的、对称的又富有弹性的韧带,性质非常结实。声带的中间又称声门,吸气时两声带分开,声门开启,吸入气息;发声时,两声带靠拢闭合,声带靠拢时受气息(呼气)的撞击而发出声音。声带周边的肌肉群促使两片声带呈现拉紧、放松、靠拢、分开的运动状态,这种运动状态与气息和共鸣协调运动,就产生出了高、低、强、弱等各种不同的声音。(见图1)

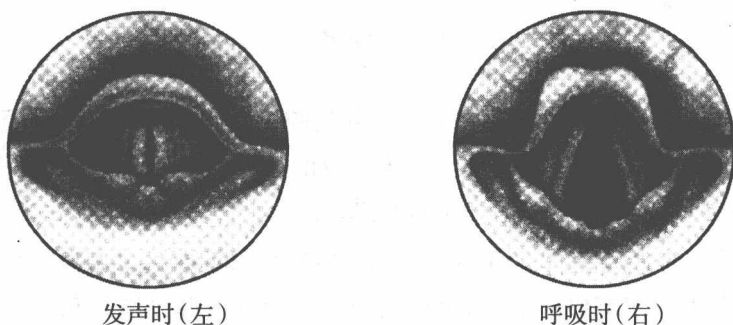


图1 声带图

2. 喉头

喉头又称喉器或喉结,位于颈前正中部,由软骨(会厌软骨、甲状软骨、环状软骨、披裂软骨、舌骨)和肌肉(环甲肌、内外甲状披裂肌、后环状披裂肌、侧环状披裂肌、横披裂肌、斜披裂肌等)组成。会厌软骨位于喉的上部与舌根之间,它有两方面功能:一是对声门有保护作用,它能自动盖住气管,使食物通过食道时避免进入气管。二是在歌唱时竖起,形成通道让声音流畅地输出。(见图2)

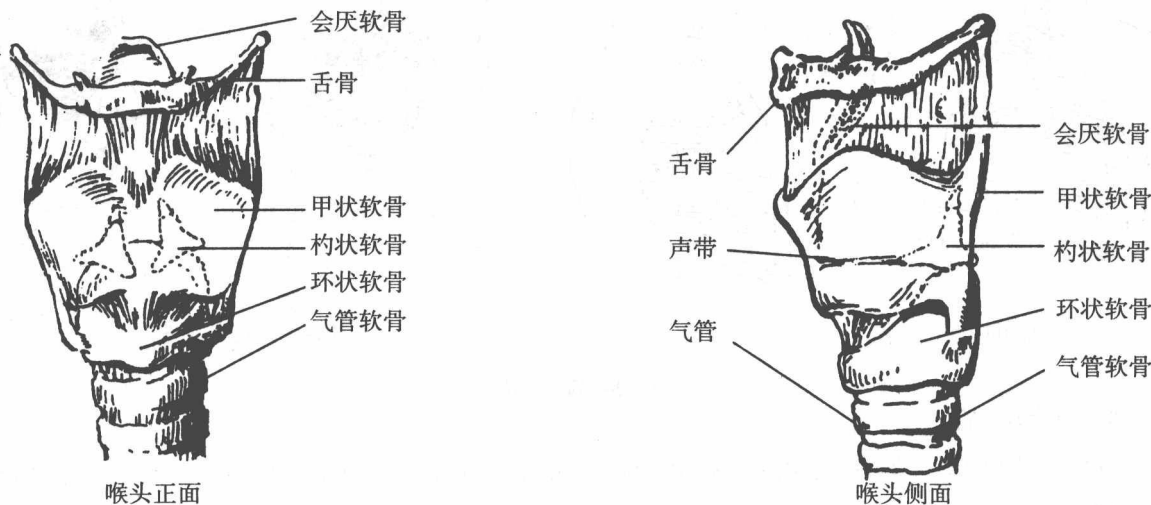


图2 喉头结构图

二、呼吸器官

声带振动产生声音的动力是气息,而控制气息必须依靠呼吸器官。因此,呼吸器官又被称为发声时的动力器官。它由口、鼻、咽、喉、气管、支气管、胸腔、肺脏、膈肌(横膈膜)、腹肌等组成。呼吸运动是靠胸廓的扩大、收缩来进行的,这种扩大、收缩运动又是依靠从颈间开始向下经胸部到腹部的肌肉来促成的。胸部吸气肌肉群的收缩,使肋骨抬起并向外扩展,腹部吸气肌肉群的收缩,则迫使内脏位置改变,横膈膜(是胸腔内脏器官和腹腔内脏器官的分界线,它对歌唱发声时的呼吸运动起着非常重要的作用)中心下降,这样便扩大了胸腔,使肺叶吸气后有了扩展的空间;呼气肌肉群的收缩迫使肋骨下降,横膈膜中心回升,即肺叶里的气息从口、鼻吸入,经过咽、喉、气管、支气管,分布到左右肺叶的肺泡之中,然后经过相反的方向,从支气管将气息汇集到气管,再经过咽、喉从口、鼻呼出。(见图3)

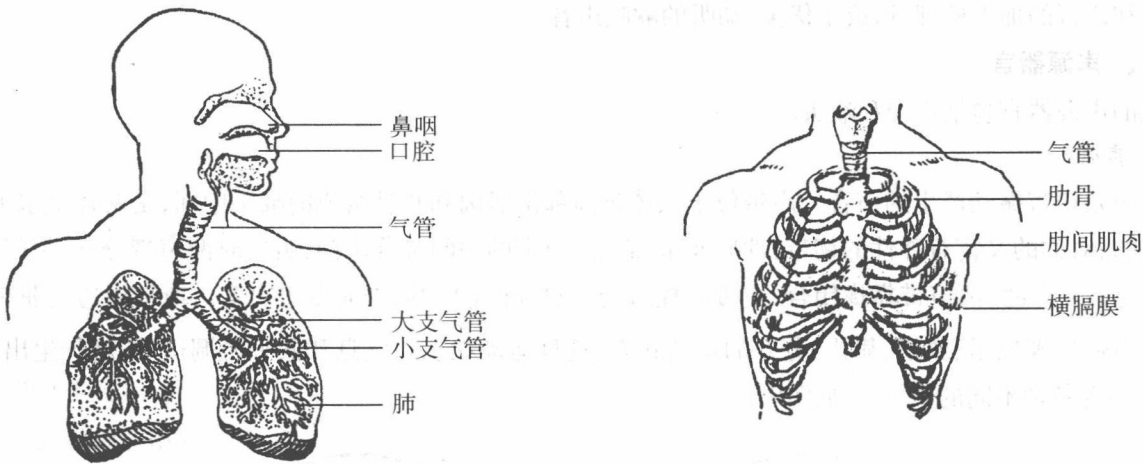


图3 呼吸器官

三、共鸣器官

人体的共鸣器官主要包括头腔、口咽腔、胸腔三大共鸣腔体。其中头腔包括鼻腔、额窦、蝶窦等,这些共鸣腔体经口咽腔的动作和气息流动而引起振动,达到共鸣的效果。头腔是不能改变的共鸣腔体,但可根据发声的需要,通过人的意识得以控制和运用;口咽腔包括喉腔、咽腔及口腔,腔体的形状、大小可以改变。它上连头腔,下连胸腔,形成混合共鸣腔体。喉、咽、口腔是歌唱中最活跃的共鸣腔;胸腔包括气管、支气管和整个肺部,腔体的形状、大小也不可以改变,但也可以通过人的意识得以控制和运用,起到加大声音的厚度和深度的作用。在声乐训练过程中有意识地调节这些腔体的机能和状态,使歌唱的音量得以扩大和美化,音质更加优美、宏亮,这种声音效果在声乐上称为“共鸣”。(见图4)

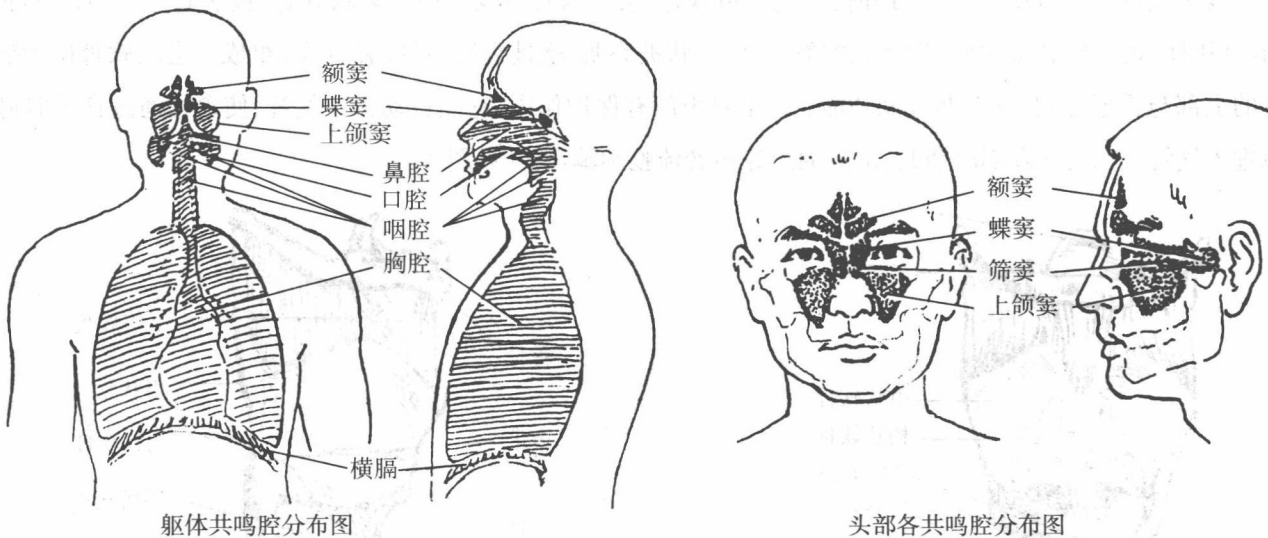


图4 共鸣腔分布图

四、咬字吐字器官

咬字吐字器官(即语言器官)是由唇、齿、舌、喉、上腭(包括软腭和硬腭)、下腭等部分组成。这些器官活动时的位置和不同的着力部位,形成了辅音和元音。歌唱发声时,咬字吐字器官各组成部分的动作比平时

讲话更加敏捷和夸张。敏捷是为了使咬字(子音或声母)准确而清晰,夸张是为了使美化的元音或韵母通畅地引长发挥。所以,语言器官是我们咬字、吐字的物质基础,也是我们学习咬字、吐字时发声、引长和归韵的重要器官。(见图5)

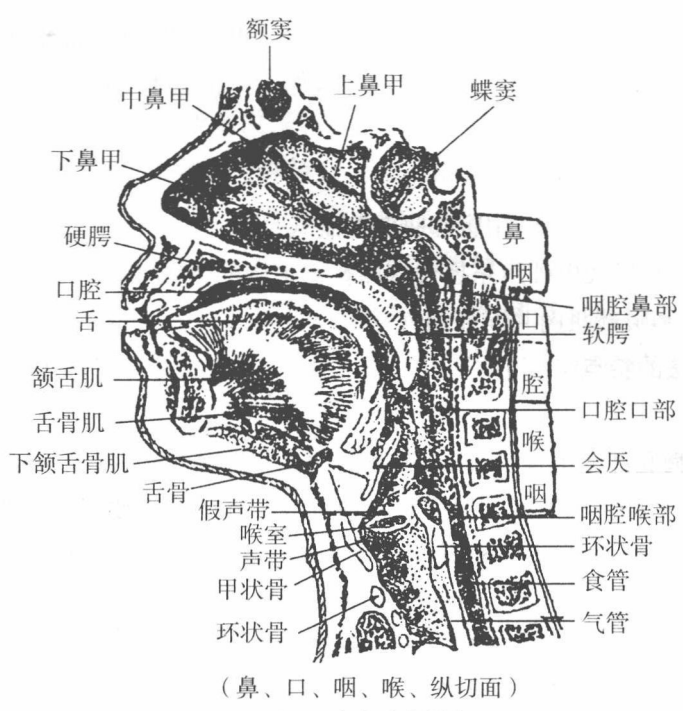


图5 咬字吐字器官

第二节 歌唱的姿势

一、歌唱姿势与歌唱的关系

1. 正确的歌唱姿势是歌唱发声的基础。人体本是一特殊的“乐器”,所有的歌唱器官是一个不可分割的有机整体,只有掌握正确的姿势,才能使歌唱器官的各个组成部分互相配合,互相协调。实践证明,歌唱发声上的一些毛病常常是由于姿势不正确所造成的。如:挺着肚子、凹着胸唱,就会影响呼吸和共鸣;伸长脖子唱,脱离气息,就会发出喊叫的声音等。因此,歌唱教学首先应当从纠正不正确的歌唱姿势入手。
2. 歌唱者不仅要用歌声表达歌曲的思想感情,同时还要通过形体和动作表演来塑造艺术形象,使歌唱表演更加美丽动人。而正确的歌唱姿势正是形体和动作表演所不可缺少的重要条件。

二、正确的歌唱姿势

1. 站立式

- (1) 身体自然直立,双脚平行分开或一前一后稍分开;平行分开时,分开的距离与肩同宽;一前一后分开时,要保持重心的稳定。
- (2) 头部保持在眼睛向前平视稍高的位置,勿伸下巴,胸部自然挺起,两臂自然下垂,小腹微收,但身体不可紧张和僵直,要保持自然放松,这里说的放松决不是松垮,而应呈现一种积极向上的状态。
- (3) 演唱时,整个人要处于精神振奋、生气勃勃的状态。眼神要自然、生动,嘴巴应张得开、放得松,表情自然大方。
- (4) 演唱时,可根据歌曲的内容,在情感上赋予适当的动作(主要指手势和身段),但动作要简洁大方,切忌矫揉造作,甚至加入一些怪僻动作,以免影响演唱者的形象。

2. 坐式

腰部要挺直而不僵硬,不要靠在椅背上,臀部约坐椅子的前二分之一处,两脚稍分开,并呈自然弯曲,不能跷腿坐,也不能两腿交叉叠起。从头、颈、背到腰,有垂直感。头部、脸部要求基本与站立式相同。

歌唱的姿势不是一成不变的,在歌剧表演里就有各种姿势的唱,站着、坐着、躺着、边走边唱都可能有,况且各种唱法要求的姿势也不全一样,但发声器官及身体各部位放松而积极这两者的关系是必须的。歌唱主要是内在动作,而不是外表动作,外在动作以不影响内在发声为原则。

第三节 歌唱的呼吸

呼吸运动包含吸入和呼出两个过程。歌唱时的呼吸和人本身的自然呼吸运动的基本原理是一样的,只不过日常呼吸比较平静、比较浅,用不着使用很大肺活量,也不易牵涉到横膈膜的运动。但歌唱发声时的呼吸运动量大,主要靠横膈膜的运动来控制气息。歌唱呼吸作为一种艺术手段,有它自身特有的规律。

一、歌唱呼吸的三种类型

1. 胸式呼吸:主要依靠胸腔控制气息。

2. 腹式呼吸:主要依靠下降横膈膜,用腹部肌肉控制气息。

3. 胸腹式联合呼吸:这是近代中外声乐界公认而普遍采用的、科学的、合乎生理机制规律的呼吸方法。它是一种运用胸腔、横膈膜和腹部肌肉共同控制气息的呼吸法。

二、胸腹式联合呼吸法的特点

1. 吸气

吸气时,横膈膜下降,胸底部向下伸展,同时胸腔两肋张开,胸腔空间扩大,外界空气便吸入肺内。吸气要在最自然的状态下完成,平稳、柔和,既不紧张也不僵硬。吸气的多少要根据歌曲的情绪要求和乐句的长短来决定。吸气过多,会造成紧张和僵硬,使声音控制上失去灵活性;吸气过少,会使声音缺乏支持力。吸气是歌唱前一瞬间的动作,量要控制好,必须吸得恰当和充分,这样才能从容不迫、流畅自如。在学习声乐的过程中发展和训练有深度的吸气,是学习歌唱的最为重要的技能技巧。

2. 呼气

在歌唱的过程中,吸入的气要在一瞬间控制起来,然后立即转化成呼气状态(准备发声的气息状态)。呼气时,胸肋部分保持住吸完气时的状态,然后小腹有控制地往里“回托”,使腹腔内的器官慢慢地逐渐向上,横膈膜也恢复到原来的位置,气息平稳、均匀地呼出,即歌唱的过程。在控制气息的时候,不要过分用力,否则会产生因气息紧张而使声音发僵、不流畅,甚至造成声音摇晃。尤其在歌曲的高潮部分或音区较高的地方,控制好呼吸尤为重要。

三、几种呼吸训练方法

1. 缓吸缓呼

这是我们在歌唱时经常采用的方法。按吸气方法,缓缓地将气吸到肺叶下部(像闻花香、看熟睡的婴儿一样),此时横膈膜下降,两肋肌肉向外扩张,小腹微微向内回托。然后保持吸气的状态约两秒钟左右,保持的部分不能有僵硬的感觉,再按呼气方法平稳、均匀、持续、连贯地将气呼出。

2. 急吸缓呼

这种呼吸方法是我们在歌唱时用得最多的方法。按吸气方法,快速地将气吸入(吓了一跳的感觉),然后保持吸气的状态约两秒钟左右,再按呼气方法平稳、均匀地将气呼出。

3. 急吸急呼

按吸气方法,快速地将气吸入(动作与感觉像“喘”的感觉,这种方法练习时间不宜过长),然后将气息快速呼出。

4. 缓吸急呼

这种吸气方法在实际歌唱过程中很少用(像吹蜡烛)。按吸气方法,缓缓地将气吸入,然后快速地将气呼出。注意呼气时腹肌和横膈膜要做急速而有弹性的抽缩动作。

总之,歌唱的呼吸需要通过科学的训练逐渐养成。运用多种控制气息的手段,在自然(符合歌唱方法的自然)、不紧张、不做作、不勉强并符合作品风格、内容、音乐形象的情况下进行呼吸,使之为表现歌曲的内容和情感服务。

第四节 歌唱的发声

发声是歌唱的基本问题。发声训练的目的,就是训练发声器官能自如调节自己的声音,以达到最完美

的声音效果。正常发声首先是取决于整个身体的状况,发声不仅是声源器官在起作用,还依靠呼吸器官和共鸣器官的配合。这三大器官的任何一个环节发生问题,都会出现嗓音问题。正常的发声应该是在全身放松、保持好的姿势、用好呼吸,以及维持呼吸与发声、发声与共鸣之间平衡下进行的。

一、发声训练的基本方法

1. 稳定喉头

发声的主要器官是喉头和声带。一般来说,歌唱时的喉头位置应该比平时说话时喉头位置偏低一些。在歌唱时,字与字、句与句的转换,喉头要始终保持这一偏低的位置,而不应该上、下、左、右的移动。当然,喉头位置的稳定是相对的,并不是僵死的。若把水面上的皮球比作喉头,皮球浮在水面上的状态就好像喉头稳定在吸气位置的状态一样,所以歌唱时的喉头位置,应始终处于低而自如的稳定状态。若喉头过高,发出的声音窄而亮,缺乏弹性;喉头位置过低,会使声音沉闷、摇晃,甚至影响音准。我们在开始进行发声练习时,就要重视喉头的稳定,要选择最容易稳定喉头的母音,在最适当的音域内练习。用“u、o”母音作为稳定喉头的练习是比较理想的选择。

2. 打开喉咙

打开喉咙是歌唱训练十分重要的一个环节,它与呼吸的深浅、共鸣腔的调节有着十分密切的关系。打开喉咙主要是指打开咽喉腔部分,使喉、口、鼻整个咽腔形成一个适于发声共鸣的通道,让气息畅通无阻地运行。“打哈欠”状态是打开喉咙最好的方法之一。在“打哈欠”状态下口腔开得自然而放松,口盖抬起,口腔内空间增大。在平时的训练中,还可以采用闭口“打哈欠”的方法练习打开喉咙,并保持这种状态进行歌唱。

二、发声常见的弊病及纠正方法

歌唱发声时,由于歌唱器官的调节和运用不恰当,往往会产生种种不良的声音。常见的大致有下列几种:鼻音、喉音、滑音、舌音、抖音、漏气、喊叫、真假声脱节等。

1. 鼻音

产生鼻音的主要原因是软腭无力地塌下,舌的中部抬高,软腭与咽壁的空间加大而使气息直接进入鼻腔,从而失去了口、咽腔共鸣。这样发出来的声音就会有浓重的鼻音,声音模糊不清、无光彩,听起来不悦耳。

纠正方法:用“啊”或“呀”来练习发声。发声时软腭要抬起,感觉声音打到硬腭上,这样有利于避免音波流入鼻腔,使发出的声音圆润、明亮。尽量避免带“m”“i”的发声练习。

2. 喉音

喉音是歌唱、发声过程中比较严重的一种毛病。它是由于在歌唱时,声音缺少气息的支持、喉头紧张或压舌根所致。表现为声音紧而不自然,僵硬,上下共鸣不统一,缺乏音色变化。

纠正方法:注意喉头的相对稳定,用张口吸气的方法,可以体会到喉头自然放下的感觉,此时,下颌、舌根都处在放松的状态,然后用“哼鸣”来练习发声,这样可逐渐消除喉部肌肉紧张的状态。

3. 滑音

表现为发声时声音站不住,达不到音准高度。尤其从高音向下滑的现象较严重。其原因是呼吸支点没控制好,对声音支持不够。

纠正方法:在开始学习声乐时就应养成好的歌唱习惯,建立准确的音高观念,重视横膈膜对气息的控制,注意气息的方向与力度,加强其稳定性。可多作些音量由弱到强的练习和均匀平稳的长音练习,体会横膈膜的力度控制。

4. 舌音

舌音和喉音极为相似,究其原因即为舌根后部向下压,使颈壁与舌根靠得太近,迫使发出的声音受阻。这种声音含糊不清,很难发出高音。

纠正方法:唱歌时注意把舌头的位置放正,舌尖顶住下齿的后部,不要压着舌根唱,要把声音向上送。

5. 抖音

是由于气息的强烈冲击或故意模仿别人所造成的。有这种问题的发声状态通常声音摇晃,给人以不安定感。特别是有些声音颤抖得太快,像是受了惊吓。这种现象是气息调节不良与肌肉紧张所造成的。

纠正方法:首先要控制好喉头的位置,练习气息在声带闭合后呼出,若在声带闭合前就呼出,容易使声

音颤抖。要尽量避免气息对声带的强烈冲击,在声音延长时,应力求平稳。一般可用“啊”来练习。

6. 漏气

漏气是由于气息、喉头和声带没有达到完全协调一致的动作所致。就是在歌唱发声时夹杂着气息的声音,这种声音暗淡、空虚、无力、缺乏明亮的色彩。还有一种情况就是声带小节或天生声带闭合不严,也会产生声音漏气现象(这种情况需请喉科医生诊治)。

纠正方法:用咳嗽来体会横膈膜的力量。加强呼吸控制的能力,并将呼吸、声带的闭合、咬字结合起来练习,就能逐步获得圆润、明亮的声音效果。可用“i”母音训练。

7. 喊叫

喊叫对歌唱很有害。它往往发出缺乏共鸣色彩的声音,所以又叫“白声”。喊叫的声音失去自然优美的色彩,由此变得粗糙、生硬、嘶哑。这种径直发出的声音非常刺耳,尤以高音为甚。用喊叫歌唱,必然导致整个发声器官的失调。

纠正方法:应认识到宏亮的声音必须建立在有支点的呼吸和良好的共鸣基础上,并非人为的喊叫所能达到的。注意舌根保持自如稳定,喉口自然放松,形成良好的咽腔空间。

8. 真假声脱节

真假声脱节表现为真声部位与假声部位没有很好的统一,在不同的音区演唱时往往产生一粗一细或一实一虚两种迥然不同的声音。学前教育专业的学生,绝大多数是女学生,女学生真假声脱节现象比男学生严重。科学的发声方法强调真假声恰当的混合使用,比例差不多各半。一般来说,低音区真声稍多些,高音区假声稍多些,中音区则更多的是使用真假声混合。学前教育的学生由于大多没有声乐基础,声音条件也有差异,因此换声点往往各不相同。演唱中必须引导学生处理好换声点的发声控制。

纠正方法:一方面增加假声功能训练。打开喉咙用较轻的声音从高音区作下行练习。声音下行过程中不要增加音量,而且要保持假声的位置,当混入真声成分时,应尽可能做到声音均衡、不脱节。另一方面增加真声功能的训练。从低声区进行,着重练习低音区($a-a_1$),待低音区有了自然而放松的真声之后,再在中声区适当地混入假声成分。在练习的过程中,要保持喉头的稳定。在正确的气息支持下,真实、自然地发声。

第五节 歌唱的共鸣

我们都知道,那些单纯由声带本身发出的这种声音叫作“基音”。“基音”并不能成为唯一的歌唱声音,它需要通过人体各个共鸣腔的共振,才能把声音扩大和美化。共鸣是决定歌唱音色质量的重要因素。

一、共鸣腔体的运用

取得较好的歌唱共鸣,首先要注意发音器官各部分的协调配合,遵循渐进的原则,从中间往两头发展,即从口腔到头腔和胸腔,以下是这三种腔体的运用方法:

1. 口腔共鸣的运用

口腔共鸣是声音从喉咙发出后第一个共鸣区域,它是歌唱非常重要的部分,是胸腔共鸣和头腔共鸣的基础。发声时,口腔自然上、下打开,笑肌微提,下腭自然放下稍后拉,上腭有上提的感觉。这样声带发出的声波就随着气息的推送而离开咽喉流畅向前,在口腔的前上方即硬腭前部集中反射而引起振动,这个硬腭前部我们也叫硬口盖,这种口腔共鸣效果明亮、靠前、集中,易于和头腔取得联系,且可减少咽喉的负担,起保护声带的作用。口腔共鸣要找到声音的“点”和“心”(即共鸣焦点)。必须使口腔中的各有关部分唇、齿、牙、舌以及相适应的咽、喉自然地松开,会厌轻轻抬起,以使咽、喉腔通畅,口腔壁、咽腔壁的肌肉坚硬,这样才会获得良好的共鸣效果。

2. 头腔共鸣的运用

我们常常把头腔共鸣称之为“头声”。头腔共鸣是我们声音中最具有魅力色彩的成分。它使声音明亮、光彩、辉煌、穿透力强,尤其是男高音、女高音声部,头腔共鸣几乎决定了声音的质量。头腔共鸣是由于声音的频率引起了头部上前方的蝶窦空间的振动而产生的。获得头腔共鸣必须先具有鼻腔共鸣和口腔共鸣,否

则头腔共鸣是难以掌握的。具体方法是：把口腔内声波在硬腭上的集中反射点稍后移，下腭放下，软腭和小舌头尽量上提，使口、鼻、咽腔之间的通道和空间更宽些，声波便沿着上腭骨而传到鼻咽腔、鼻腔和蝶窦等，引起振动，这种共鸣效果清脆，丰富，富有光彩。当然要取得良好的头腔共鸣是必须建立在正确的呼吸点、发声点和共鸣位置点这三者协调运动的基础之上的。

3. 胸腔共鸣的运用

胸腔共鸣常常在比较低的声部运用比较多，也常常在各个声部的低声区运用较多。获得胸腔共鸣的具体办法是：发声时，咽喉部呈现打哈欠状态，下腭自然下垂，把声波的反射点从硬腭移向下齿背上，使声波在喉头和气管附近引起更多的振动，并继续传送到胸腔引起共鸣。胸腔共鸣的练习一定要注意松弛，千万不要过分地追求胸腔共鸣而去压迫喉头，把浓重的喉音误认为是胸腔共鸣。

为了获得良好的共鸣，我们可以多作一些“哼鸣”的练习。在练习“哼鸣”时，应如闭口打哈欠状态，双唇微微闭住，口腔内越空越好，鼻、咽腔打开，把气息的通道留得越宽越好，然后让气息顺利经过这些通道，沿着口腔的咽壁、鼻腔壁进入头腔的蝶窦处，蝶窦处的感觉就是我们前额的眉心处，感觉到声音向前向上，体会到眉心在振动，从而发出较明亮集中的“哼鸣”声音。这个发出“哼鸣”的眉心处就是我们要找的头腔共鸣。

同时，为了使三个共鸣腔体有机地结合起来，形成歌唱共鸣的整体性，在训练时，还可以选择三个有连带关系的母音组进行练习。这种方法最大的好处是空间比较大，声音较能通畅地进入各个共鸣腔体。

二、混合共鸣的运用

人在歌唱的过程当中，各个共鸣腔体不是孤立的，而是相互关联的统一整体，在运用共鸣腔体的时候应该以口腔共鸣为主。演唱中，口腔共鸣一方面要和上部的头腔共鸣取得联系，另一方面要和下部的胸腔共鸣取得联系，这种在演唱时，将各共鸣腔保持平衡的歌唱现象称为“混合共鸣”。

运用混合共鸣的方法，掌握好共鸣在各声区里的混合比例，使各共鸣腔保持一定的平衡，就可以使声音获得良好的效果。唱高音时，头腔共鸣应加强一些，口腔、胸腔也要有；唱中音时，声音要求圆润、流畅，口腔共鸣应多一些，胸腔、头腔共鸣也要有；唱低音时，声音低沉、浑厚，以胸腔共鸣为主体，掺入口腔共鸣和头腔共鸣。这样才能在换声区发声时，不发生明显的痕迹。在歌唱发声中，只有及时地调节各共鸣腔体才能使歌唱声音统一、圆润、饱满，音色优美，色彩丰富。以下分三个声区介绍具体的运用方法：

1. 低声区的共鸣及运用

一般的来讲，当演唱较低的声音时，使用胸腔共鸣会多一些，正如我们在演唱低音时，如果将手放在胸膛上会有轻微的振动感，这就是胸部的共振现象。胸部和气管等处的共振，组成了胸腔的共鸣。胸腔共鸣的丰富，可以保证低音区丰满、结实、浑厚有力。但是也应该注意使用得当，即使在较低声区，如果胸腔用的太多，也会使声音沉闷、僵硬，从而失去声音的弹性和灵活性，以致影响感情的表达。

要获得好的胸腔共鸣，一定要使胸膛容积保持一个适当的状态。一般在吸气以后保持胸膛最大容积的60%—70%为最佳，而且主要放在和横隔膜相近的胸腔底部，使胸腔保持着适当的吸气状态。在发声时，喉头应处在松弛、自然而较低的位置，声带应该处在较松弛而又适量的挡气状态之中，注意运用小腹的力量，配合适当的气息以达到歌唱的平衡。同时还要注意声门上部各共鸣器官——咽腔、口腔、鼻咽腔、鼻腔都处于一种自然而恰当的状态，以配合胸腔共鸣而形成丰满的混合共鸣。

2. 中声区的共鸣及运用

歌曲中的大部分音域都在中声区，它起到了承上启下的作用。中声区口腔共鸣最多，咽腔、鼻腔共鸣次之，再次为头腔和胸腔共鸣。

首先，要注意调节口腔中唇、齿、牙、舌以及相应的咽、喉自然地松开，随着声音的由下而上，声音也从口腔的上口盖前方向上向后移动。鼻、眼之间的焦点应有相对的稳定性，在喉头轻轻落下的基础上，会厌应轻轻地抬起，以形成口腔后部的共鸣空间。同时，演唱中声区时，不仅要有良好的口腔共鸣，还要有咽喉以及声门向下激荡的胸腔共鸣，以及口腔上方的鼻咽腔、鼻腔、头腔的共鸣，这才是完整的中声区的共鸣。

3. 高声区的共鸣及运用

当声音向高声区扩展时，声带由部分振动逐渐过渡到边缘振动。在这个声区，喉咽管起到非常重要的