

中国教育学会“十一五”科研规划重点课题“中小学音乐课程发展性教育评价体系研究”
子课题“中小学音乐教师声乐演唱能力培养与发展研究”成果

把歌声变成流动的风景线

张礼仁声乐教学随笔

张礼仁 著



西南师范大学出版社

中国教育学会“十一五”科研规划重点课题“中小学音乐课程发展性评价体系研究”
子课题“中小学音乐教师声乐演唱能力培养与发展研究”成果

把歌声变成流动的风景线

张礼仁声乐教学随笔

张礼仁 著



西南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把歌声变成流动的风景线:张礼仁声乐教学随笔 /
张礼仁著. —重庆:西南师范大学出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5621-4181-5

I . 把… II . 张… III . 声乐—教学法 IV . J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 110613 号

把歌声变成流动的风景线

张礼仁 著

责任编辑:王 菱

封面设计:张 宏

版式设计:张 宏

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路 2 号

网址:www.xscbs.com

邮编:400715

经 销:新华书店

印 刷:重庆升光电力印务有限公司

开 本:890mm × 1240mm 1/32

印 张:5

版 次:2008 年 9 月 第 1 版

印 次:2008 年 9 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-4181-5

定 价:12.00 元

2007年底，我应邀担任了中央电视台重庆赛区青年歌手比赛的评审工作。期间得知张礼仁有关声乐训练等方面的经验和体会正在撰写之中，时过半年，如今见到他的文章全部清样稿自然是由衷地高兴。

从这本文集中，我们可窥见四川音乐学院声乐系在上世纪80年代的教学思想、方法和教学秩序的辙迹。同时，我也仿佛见到了他们充满青春活力的面容及师生们亲如一家的情景，那是四川音乐学院声乐发展（包括师范专业）最闪亮的年代。那一时期的很多毕业生现在都在他们各自岗位上挥洒才能，为我们共同的声乐事业（包括教育事业）做出不懈努力和重要成绩。他们的成绩汇报以及信息的交流使学院的老师们倍感欣慰。

张礼仁的同窗好友范竞马说到礼仁与生俱来的声音特质给人印象深刻，现在由礼仁当年的主科老师——我来“解密”或许是最恰当不过了。礼仁在1975年下乡当知青，在四川达县大竹劳动，有一年的时间是在干砸石头的石匠活儿。他还喜欢气功，声音厚重，很有自己的特质，在考试的时候声音结实饱满，音量宏大，喉结稳定不跑。这就是为什么1977年我在达县招生时看中他的主要原因。他周围的声乐朋友，大都是一根“筋”（我本想当范竞马的一字之师，把他的“经”字改为“筋”，但范竞马的用词也不无道理，也许用“神经”的“经”更好）。无论见面交谈还是通电话，一定是以“声乐、歌唱、发声”为主要话题（包括我在内）。

我对张礼仁的学生演唱早有耳闻聆听：数年前在我家中他给十几岁的车路上课；也听了他曾教过3年，后被四川音乐学院音乐教育系录取为研究生的陈燕的演唱；2007年9月刚刚是重庆大学声乐系二年级的赵贝尔来四川音乐学院意大利声乐大师班面试唱的歌剧咏叹调“Che il sogno di Doretta……”（谁能猜中多丽塔的美梦……？）都显示了他们良好的歌唱基础和不一样的水平。还有张礼仁对待嗓音“困难户”的热情帮助，使他们走正声乐轨

道和歌唱成才之路……我能理解和相信他是一名教学园地的辛勤耕耘者。

论文集的目录内容涵盖面跟我的思路很相通，比如青少年永远是祖国和世界的未来，这篇《加强引导学生在变声期正确使用嗓》正体现了这点。现在我把自己早期的学习笔记摘录如下：孩子们的“会厌”由原来的婴儿型（类似“欧米伽”型 Ω ）长大展开呈半卷叶、卷叶型，结果低音自然容易发虚，高音不像变声期前那么容易发出，这就是我们常说的少年变声期的声带三角形——指声带不能呈完全闭合的形状，两头音域要失掉好几度，除个别嗓音机能强的，可至高音 g^2 、降 a^2 ，一般的有效歌唱音域是小字一组降 e 至上面的 f^2 ，这种现象是“人声乐器”结构在发音成长过程中产生的变化，它不是因教学上的失误产生的，所以就有“重建歌喉”这一说法……我很赞同此文的观点。

还有其中一篇《提高中小学音乐教师演唱技能的必要性》，这是他为重庆市教科院课题组的科研课题而撰写的。他针对音乐教育形势的发展，赋予声乐教学更高的任务，提出了“中小学音乐教师要有专业化的要求”。文章对于高校的招生、师资来源及教学要求的调整有一些新的设想。我也有这样的类似想法，如果要保证音乐师范专业的声乐技能和演唱水平，以及教学能力的提高和每个阶段的评价，应该像美国或其他的国家，有“声乐教师学院”类的机构。它不能用现有的音乐学院或师范大学来替代，也不能用现有的“教师资格证”来统一认证，它应该可以对具有更高的教学水平和学术水平的老师给予专门的认证。

礼仁对于“怎样打开喉咙”及相关教学有较长期的心得体会和较为深入的研究，我想此书对于声乐同行会有一定启迪和参考价值。在此对张礼仁对声乐艺术教学的孜孜以求表示钦佩，并祝贺此书的出版。

朱梅玲

张礼仁，重庆崽儿，不善言吐，忠厚仗义，大嗓门，好打不平。对声音痴狂如迷，执著进取。这是至今他在我记忆中留下的印象。

我俩是1977年恢复高考后第一批考入四川音乐学院声乐系七七级的同窗好友。虽然没有师从同一位老师，但却形影不离。那时我们充满了理想，声乐艺术对我们既神秘又深奥。音乐学院是神圣的，校园里的一切都那么美好，我们为自己的命运而自豪。青春、浪漫和理想是我们歌唱的动力，再也没有别的奢望了。

张礼仁的嗓音通透华丽，是个结实的大号型的抒情男高音。在学校时我就一直羡慕，并暗自希望拥有他那样嗓子。在我随后的演唱事业过程中，礼仁的声音和他对声乐的一些观念对我的影响是非同小可的。在国外常年签约演唱，每当遇到发声上面的障碍，我就会自然地回想到这位老同学的演唱和当时我们严肃的争辩，这种回忆也总会让我对声音的理解豁然开朗。我相信有些东西是与生俱来的，而礼仁对声音的把握就是如此。要是我没有记错的话，礼仁的妹妹礼惠也是如此，仿佛他们家的嗓子都得到了神的真传。

我相信殊途同归，毕业后我留校任教，后来出国。而他却分到重庆市歌舞团任独唱演员，随后又担任重庆市歌舞团声乐队长。2004年调入重庆大学从事声乐教学。我俩有个共同的特点，都是一根“经”。《把歌声变成流动的风景线——张礼仁声乐教学随笔》是他多年演唱、教学一根“经”的结果。仔细阅读下来，佩服的同时受益匪浅。他的这些观点新颖、独到，思维简明流畅。这是一本不可多得的演唱随身参考手册。真是心有灵犀！谢谢老同学，祝贺再祝贺！

范志子

艺术在人类历史发展进程中，是伴随人类社会的产生而产生，发展而发展的，它是经济基础的上层建筑，是与人民大众最贴近的一种社会意识形态和精神产物。

音乐是艺术门类中的一种，它是在时间过程中展示的诉诸听觉的一门艺术，因此也被称为时间的艺术。音乐所使用的基本物质材料，就是由物体振动发出的音响，而且是具有确定音高符合规范的“乐音”。按照一定的意图并遵循一定的规律组织起来的音符，才能成为音乐作品。

声乐则是按使用工具划分的音乐类型之一，使用乐器作为表现工具的称为器乐，使用人声作为表现工具的则称为声乐。广义的声乐就是使用人声进行歌唱的音乐表现形式，而狭义的声乐则指经过科学严格的训练，使人的嗓音达到规范的发声要求和较高审美需求。

本书针对的读者层面为喜爱音乐，特别是喜爱声乐的人群。声乐是人们喜闻乐见，且不受客观环境太多限制就可以展示的一种艺术形式。表面看来，它是最容易理解，最容易学习的。但事实上，学习声乐是最难的，学习者需要具有较高的悟性和持之以恒的毅力，也需要有较深的个人修养和文化内涵，还需要有较广的知识结构和综合分析能力。

笔者希望借助本书传达一些个人学习声乐的体会，总结一些在学习与教学中的经验，供声乐爱好者借鉴，供声乐研究者研究。笔者秉承每个声乐学习者和歌唱者都有自己独特的感觉和体会这一观点，在本书中谈感觉的东西要多一些。毕竟是随笔，而且笔者是歌唱演员和声乐教师，没有从事过专业的医学研究，所提及的生理知识也只是借鉴了一些医学上有关歌唱、说话发声的肌群运动的规律，用以辅助读者阅读相关内容，以便读者理解起来更准确。读者在阅读本书的同时，最好辅以一些有关嗓音医学的著述，以便更好地理解 and 获取科学而正确的发声方法。

每个人都希望自己有一副漂亮的歌喉，只要我们遵循一定的规律，不急于求成，也不要认为声乐可以无师自通，更不要闭门造车。在有经验的老师的指导下，多动脑子，刻苦钻研，勤唱勤练，用心体会。那么，我们一定能够把自己的歌声变成流动的风景线，给人以美的享受和永久的留恋。

张礼仁



张礼仁，男，1956年5月25日生，中共党员，中国音乐家协会会员，重庆音乐家协会会员，重庆市沙坪坝区音乐家协会副主席，重庆大学声乐教授、声乐教研室主任。

四川音乐学院声乐系77级，获学士学位；
1982年2月毕业分配至重庆市歌舞团任独唱演员；
1985年至1999年任重庆市歌舞团声乐队长；
2004年评为国家一级演员；
2004年12月调入重庆大学。

序	朱梅玲
我心中的老同学	范竞马
前言	张礼仁
学习声乐, 找准定位	1
找准自己的声乐老师	6
声乐教学必须因材施教	9
杜绝盲目模仿	12
用横膈膜呼吸法歌唱	15
抓牢自然声区的歌唱状态	21
鼻音的产生与纠正	25
舌根音的产生与纠正	27
漏气的产生与纠正	29
声音抖动的产生与纠正	32
打开喉咙在歌唱中的重要性	35
如何唱好换声区	44

关于面罩共鸣	51
歌唱的语言	57
声情并茂才是歌唱的最高境界	64
花腔技法	76
美声技法在流行唱法中的运用	84
正确对待咽音练声法	92
追求声音的学习过程比结果重要	95
提高中小学音乐教师演唱技能的必要性	99
加强引导学生在变声期正确用嗓	103
声乐高考曲目不能盲目求大贪高	108
抓好高校声乐教学的黄金时期	110
嗓音保健	115
意大利语	119
德语	126
法语	137

学习声乐，找准定位

想学声乐，你得先问问自己：我学习声乐的目的是什么？我希望学到什么程度？我希望学习哪种类型的演唱方法？我的职业目标、个性特征与自身条件允许我走专业化的道路吗？我能否持之以恒地学下去呢？

经过自己的深思熟虑，回答完这些问题，还是决定学声乐，那就请继续……

1. 认准目标，量体裁衣

现在有句流行词汇叫做“定位”，认准目标就是“定位”。

自己经过一番揣度和征询父母、亲人、老师、朋友的意见以后，大致你就可以把自己定位在三个目标群体中的一个。即：一是走专业化道路，一往无前地叩开自己理想之门；二是把学习声乐作为业余生活中的一个具有专业水准的爱好；三是多学点东西，提高自身素质，也许可以从学习声乐的过程中领悟到一些做人的精彩和做事的方法。

无论你准备怎么学，你都可以继续把这本书读下去，因为无论你把自己划定在哪个范围，都证明了对声乐的热爱，只是在你的人生目标中，你已经分出了主次，然后就是看你在学习声乐的过程中需要付出多大的努力了。当然，也不排除有些人用精诚所至、金石为开的精神矢志不渝地努力奋斗，最后用后天的勤奋弥补了先天的不足，受到音乐之神的垂青，奔向了己理想的彼岸。

2. 找对老师，切忌盲从

声乐与普通理论学习有一些差异性。普通理论学习可以由一个老师在讲台上进行精辟的讲述，让大家获取知识，但声乐不是靠讲给学生听，学生就会的，而是一个双向的过程，并且由于老师要辨别学

生发声是否正确,不可能一个人同时与多个学生进行交流,因此,声乐老师只能单独为个体的学生授课。

既然如此,声乐老师的选择就显得尤为重要,不但要能够很好地给学生示范,他的听觉和育人理念也是至关重要的。在我们的教学实践中,有些老师教的学生大部分都很好,而有些老师的学生只有个别较好,就是这个原因使然。这个别好的学生是因为他们的声音性状与这位老师接近,靠单纯模仿也能有一定成效,不过如果不换老师,也将会逐渐黯然失色,因为他们并没有学到科学的方法。

此处笔者还不得不提醒家长,给幼儿选择声乐老师,千万别听这位老师的学生唱的声音是不是和成人歌星一般。一些幼儿声乐老师为了给孩子寻找亮音及拔高音,使用很多不当的方法,这样培训出来的孩子到了变声期以后,基本上不可能再学声乐了。对于幼儿声乐教学,笔者认为应该着重培养音乐感觉,以轻松演唱为标准,以合唱训练为主,让孩子把声音融入集体中,这样一来,节奏感、音乐听觉等都将得到充分的训练。

听音响资料也要引起高度重视。不能去盲目模仿其声音的音色,很多的音响资料是经过处理的,而且还受音响材料质量的影响,与真实的音色是有差别的,普遍音色偏亮。我认为听音响资料重点应该放在听感觉、对音乐的处理,以及对声音的使用技巧上面。

3. 重视理论,多听多思

对于很多学习声乐者,轻视理论将成为其走向成功、走向更高层次的“拦路虎”,唯有重视理论才能让自己不断攀高,不断进步。

有很多人认为,唱歌嘛,练声最重要,只要天天吊嗓子,把声音练好就行了,与理论无关。很多进入音乐学院的学生也还在这么做,很少进行理论学习,而且自身嗓音条件越好越不注重理论学习成为普遍现象。事实上,理论学习对声乐的帮助非常大,因为任何一个教师,虽然他们都有一定的教学水平,但很多时候他们也会囿于个人的见解,并且因为他们教授声乐也是以实践为主,所以给学生灌输理论知识的时间很少,主要得靠学声乐者自己多看书了解。丰富了理论知识以后,可以对怎样科学发声有更完整的认识 and 更深刻的理解,对

巩固和补充在老师那里学到的实践技术有很大帮助，而且，对个人未来在声乐各个领域的发展奠定了宽泛的基础。

学习声乐还必须多听多思，听是学习声乐的必要手段，不但要模仿，还要学会判断，不但判断别人的声音，也要判断自己的声音。用于声乐演唱的声音，一定要做到“松、通、圆、润、亮”，学会轻松自然地演唱。

4. 戒骄戒躁，循序渐进

做任何事情都应该戒骄戒躁，特别是声乐这类表演艺术，很多人是在掌声与赞誉声中走向成功，但也有很多人是在掌声与赞誉声中走向失败。

学习声乐要靠内在听觉和内在感觉，但内在听觉和内在感觉都很容易迷惑人的，一个学习声乐半年到一年左右的学生，最容易被自己的声音蒙蔽。另外，很多老师为了鼓励学生树立信心，哪怕在学生状态不佳的情况下，仍然尽量称赞学生，使得学生反而分不清状况，要么按不规范的方法乱唱，要么停步不前了。

当声音在老师的指导下放开以后，很多学生爱在狭小的房间、走道、洗澡间、厕所等回声较大的空间里唱歌，而且自我感觉非常良好。有些人就是在这样的感觉支配下把声音唱硬了、唱走调了、唱得偏离了“松、通、圆、润、亮”的要领，却还在乱唱，直到声带、咽喉部唱出来毛病。

一般学习声乐都要经过三个阶段，一是原始的自然状态阶段，二是在规范声音过程中的不自然状态阶段，三则是规范的自然状态阶段。第一阶段的声音是原始的，没有任何方法辅助，仅凭模仿和自我感觉在唱歌发声，这时候，学员不会感觉喉咙、声带、气息等有什么不适与毛病，也没有紧张感。但到了第二阶段，则往往会出现这也不对、那也不对的情况，因为这时是规范发声方法的一个过程，会把原始的一些发声状态改变，让声音的走向、共鸣腔的状态、气息的支撑、发声肌群的运动都向规范的发声靠拢，一段时间内将会打破原有的自然平衡，出现各种紧张状态。随着各种紧张状态的逐步消除与解脱，就进入了第三阶段——发声的规范的自然状态，在这个状态下歌

唱,音色丰满亮丽、气息流畅自如、高低声区和谐统一、音乐情感表现力丰富。三个阶段在训练过程中并没有特别明显的区分点,需要学生好好感受,并在老师的指导下循序渐进,既不可在找不到感觉的状态下自暴自弃,也不可在兴奋状态下自以为是。只有戒骄戒躁,严格按老师的要求和通过自己对理论的学习,给自己制定目标计划,一步一个脚印走,才能取得成功。

5. 广闻博学,增加修养

一个人要想在某一方面有所造诣,绝不是单靠这一方面的知识就行。正如一个人成长需要摄取多种营养成分,才能健康、健壮。

音乐与文学、美术,特别是与诗歌的关联非常紧密,而音乐的音律、音色等也是物理学研究的范畴,现代电声音乐、MIDI 更是紧跟时代步伐,与计算机接上了轨。

要真正演唱好一首歌曲,我们必须要了解音乐所要表达的情感,音乐作品的写作背景,甚至作曲家在创作音乐时的心理活动,这样才能准确地表达音乐的真实内涵,而要了解这些,我们就要学习历史。同时,由于时代在进步,人们的欣赏水准也在提高或者产生变异,我们还必须了解现代人的心理,在尊重历史的前提下,创造性地结合时代心理,把作品演绎成具有时代意义,受人们普遍欢迎的音乐。

曾是“世界三大男高音”之一的帕瓦罗蒂在听到中国京剧以后,刻苦钻研京剧的唱腔唱法,从中汲取有益于提高声音质量和演唱技巧的方法,并与意大利传统唱法相结合,创造性地改进了发声方法,使得自己的音色亮点更加突出,声音更加辉煌。

6. 艺术人生,精彩无限

人生就是要追求一种高的境界,音乐被称为情感的艺术,因此,音乐的人生是最为精彩的。

艺术,不只是自我陶醉,一定要用艺术去感染人,去留给社会以深深的思考,留给人类以美好的记忆。许多大歌唱家,他们首先就是具有高尚的情怀,用他们内心的歌声演绎人世间的喜怒哀乐、悲欢离合,讴歌真善美,鞭挞假丑恶。

曾记得 1997 年春,在重庆市歌剧院排练大型歌剧《巫山神女》接



近尾声的片段《人间走》时，中央音乐学院指挥系主任吴玲芬突然宣布休息片刻，随后含泪离开指挥台，此时，人们才注意到，在场的所有人的脸上都挂着泪珠，他们或许是为音乐的意境所感染，或许是被女主角张礼慧、男主角米东风那动情的歌声所打动……

这样的例证数不胜数，我们感谢那些为我们生活带来精彩的企业家，我们更要努力走进他们的行业，不但去接受美的感化，也要为人类创造美，用艺术焕发我们人生的光彩。



找准自己的声乐老师

为什么在数以千计渴望成为歌唱家的声乐学生中,只有少数人能获得成功?这绝非是因为他们的嗓音条件不好。固然,嗓音好是造就一个成功歌唱家应具备的重要条件,但要获得美的声音需要一个长期磨砺的过程,需要从生理、心理、语言、审美情趣、文化素养等方方面面得到健康、正确、科学系统的培养,而要获得这些全面的知识和技巧,更需经过细致耐心、点滴积累、坚持不懈的学习和追求。所以,初学声乐的学生对选择老师的考虑就显得尤为重要。初学声乐的学生年龄大多还处于少儿变声期或者青春期,富于幻想和热情,但可能有较大的盲目性,缺乏阅历,加之对自己缺乏客观正确的认识或适当的估计,往往容易片面思维。这就非常需要一位具备优良品德和教学能力的良师指导和帮助,使初学声乐的学生在头脑中树立起正确的对声音的判断力并打下扎实的基本功。所以,启蒙阶段对老师选择非常重要。

意大利老一辈歌唱家都持这种观点:要建立一个良好的歌唱习惯所需的时间至少是四年乃至八年,而持有速成观点并加以实施的做法是违背科学原则的,也会损伤学生们稚嫩的嗓音。如,一些老师对刚刚开始系统声乐学习才两、三个月,稍稍找到一点歌唱声音的色彩,稍微感觉到一点歌唱呼吸的支持的学生布置演唱国内外一些难度较高、戏剧性强的咏叹调,殊不知这样长期超负荷的折腾将会形成一些难以解决的嗓音问题。更有甚者,个别不知深浅的人自认为:在意大利、中央音乐学院等学习几年的声乐远不如在我这里学习半年一年的效果,并且还洋洋自得地认为:“你看,这不把歌唱下来了吗?”其实他们完全曲解了美声歌唱,尤其是在听觉和声音的辨别能力上还根本没达到专业教师的水平,误以为喊叫出那些音高旋律就完成

歌唱。笔者在此告诫正在准备学习声乐的学生和希望自己孩子走上声乐学习成才之路的家长们，一定要找准老师进行声乐的启蒙教育。

要判断老师的优劣，我们一定要对声乐老师的个人素质和水平进行判断，判断的标准可以参照以下几个方面：

首先，他们应该经过正规音乐学院或者师范院校的音乐声乐专业培训和系统的学习，具有相关的学历和证书；应该具有一定的演唱水平和舞台实践经历。音乐院校设置有理论学科和技术学科，本科以上的无论独立的音乐院校还是高校的音乐专业，课程设置都可能存在主修和副修选修之分。我个人认为，如果是学习音乐理论者，大多在声乐实践方面存在不足，自身对声乐学习缺乏舞台实践的“感觉”，舞台实践很少，没有积累演出经验，怎能教会学生去找到歌唱“感觉”呢？选择一些在音乐院校参加过短期训练班结业，在一些以名牌音乐院校或挂靠的培训机构参加过训练的老师，最好持谨慎态度。

其次需要有丰富的演唱及教学经验。人们一般是这样认为，“唱得好不一定教得好，但教得好应当具有一定的演唱水平和舞台经历”。我们在给自己的孩子选择声乐老师时，应着重教学方面的经验能力以及全方位的艺术修养，一般来说随着年龄的增长，教学经验会丰富起来，教学水平必将随之而提高。但如果这位老师不善于思考、总结、学习，那么他的学生将不会得到应有的收获。

再次，具有相当的综合素质及高尚的师德、师风及言传身教、以身作则是作为一名声乐教师至关重要的，也是我们在给自己或孩子选择老师时应考虑的。一个老师如果综合素质不高，师德师风不好，胸襟视野不开阔，那他的教学和演唱水平也会受到限制。还有一些老师在稍有名气以后，师德缺乏甚至败坏，一切“向钱看”，一次上课该上45分钟的只上十几分钟，短短一课时，吹牛或接电话就花去了一大半时间。这样很多学生即便嗓音和方法出现了毛病，也得不到及时的纠正。还有一些老师喜欢无原则地夸奖学生唱得好，并不负责任地承诺包学生能考上国内数一数二的音乐院校等，以此讨好学生及家长。具有高尚品德的老师都只会对登门请教的学生或家长讲