

歌唱是呼吸的艺术
SINGING IS THE ART OF BREATHING



SINGING SKILLS AND KNACK
唱歌的技巧与诀窍

韩 玮 韩璐西 编著

③ 军事科学出版社

歌唱技巧的诀窍
SINGING SKILLS AND TRICKS



SINGING SKILLS AND TRICKS 唱歌的技巧与诀窍

（附赠MP3光盘）

中国音乐学院出版社

唱歌的技巧与诀窍

韩 玮 编著
韩璐西

军事科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唱歌的技巧与诀窍/韩玮, 韩璐西编著. —北京: 军事科学出版社, 2010. 2

ISBN 978 - 7 - 80237 - 309 - 9

I. ①唱… II. ①韩…②韩… III. ①歌唱法—基本知识
IV. ①J616. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 235451 号

书 名: 唱歌的技巧与诀窍

作 者: 韩 玮 韩璐西

责任编辑: 张占旗

封面设计: 张子超

出版发行: 军事科学出版社 (北京市海淀区青龙桥 100091)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80237 - 309 - 9

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京鑫海达印刷厂

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 A5

印 张: 8.5

字 数: 190 千字

版 次: 2010 年 2 月北京第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

定 价: 19.00 元

销售热线: (010) 62882626 66768547 (兼传)

网 址: <http://www.jskxcbs.com>

电子邮箱: jskxcbs@163.com

版权所有·侵权必究 本社图书如有质量问题, 请与储运部 (010-66767383) 联系

目 录

CONTENTS

第一部分	歌唱的魔力	/ 1
	1. 歌唱的缘起	/ 1
	2. 歌唱的魅力	/ 2
	3. 歌唱吧! 以生命的名义	/ 2
第二部分	联想魔方 1——把自己装扮成歌唱家	/ 4
	秘诀 1 眼睛里要放射出黑宝石一样的光芒	/ 5
	秘诀 2 嘴角上提露出牙齿	/ 6
	秘诀 3 迷万人和万人迷	/ 7
	秘诀 4 不要因小失大	/ 9
	秘诀 5 水晶鞋的神奇	/ 10
第三部分	联想魔方 2——感恩自己有一副好嗓子	/ 12
	秘诀 1 声带在哪里	/ 12
	秘诀 2 掐住你声音的魔鬼	/ 14
	秘诀 3 吐出魔鬼	/ 16
	秘诀 4 笨嘴拙舌变伶牙俐齿	/ 16

秘诀5 看得见的是两个耳朵 / 18

秘诀6 脖子的功能 / 20

第四部分 联想魔方3——歌唱家的呼吸 / 21

秘诀1 自然的呼吸 / 22

秘诀2 区别在于呼气 / 22

秘诀3 吸不到肚子里的气 / 23

秘诀4 重要的横膈膜 / 23

秘诀5 歌唱的隐形翅膀 / 24

秘诀6 扎一根皮腰带可不要勒得太紧 / 25

秘诀7 一个不能少 / 28

秘诀8 歌唱家的呼吸 / 28

第五部分 联想魔方4——发声的基本功训练 / 32

秘诀1 镜子呀,请你告诉我 / 32

秘诀2 像啃苹果一样张开嘴巴 / 33

秘诀3 用打哈欠的感觉发声 / 34

秘诀4 向着远山唱 / 35

秘诀5 要求声美 字正为本 / 36

秘诀6 注意力放在后脖颈 / 43

秘诀7 发声练习曲要因人而异 / 43

秘诀8 最大的缘分 / 46

第六部分 联想魔方5——自带立体音响 / 49

秘诀1 哼鸣寻找法 / 50

秘诀2 张开嘴巴找共鸣 / 51

秘诀3 通俗歌曲多用口咽喇叭共鸣 / 52

秘诀 4	越是使劲儿越没声	/ 52
秘诀 5	g2 以上高音要用头腔共鸣	/ 54
秘诀 6	嘴巴长在心口上	/ 56
秘诀 7	掩耳发声	/ 56
秘诀 8	玻璃球和橡皮球	/ 57
第七部分	联想魔方 6——咬字的功夫	/ 58
秘诀 1	行腔的诀窍	/ 59
秘诀 2	不可忽略的隐身韵母	/ 60
秘诀 3	归韵不要早	/ 62
秘诀 4	无声母的软字头	/ 63
秘诀 5	无声母介母做字头	/ 64
秘诀 6	声母和介母做字头	/ 65
秘诀 7	硬咬软收的功夫	/ 66
秘诀 8	硬咬硬收的功夫	/ 67
秘诀 9	软咬软收的功夫	/ 68
秘诀 10	快咬快收的功夫	/ 68
秘诀 11	快咬慢发的功夫	/ 69
秘诀 12	慢咬快发的功夫	/ 69
秘诀 13	软咬硬收的功夫	/ 70
秘诀 14	美声、民族和通俗唱法咬字的共性	/ 70
秘诀 15	神来之笔	/ 71
第八部分	联想魔方 7——细用歌唱的呼吸更有意义	/ 73
秘诀 1	慢吸慢呼法	/ 73
秘诀 2	急吸缓呼法	/ 74
秘诀 3	缓吸急呼法	/ 74

秘诀4	急吸急呼法	75
秘诀5	揉气法	75
秘诀6	送气法	76
秘诀7	收气法	76
秘诀8	停气法	76
秘诀9	顿气法	77
秘诀10	弹气法	77
秘诀11	抢气法	77
秘诀12	偷气法	78
秘诀13	循环呼吸法	78
秘诀14	细用歌唱的呼吸更有意义	79

第九部分 联想魔方8——破译唱高音 HighC 之密码 / 82

秘诀1	核磁共振影像	82
秘诀2	控制魔鬼	87
秘诀3	缩短脖子	88
秘诀4	缩短声带	92
秘诀5	震在美人痣上	94
秘诀6	感觉自己是个大胖子	95
秘诀7	高音 g2 以上用韩氏 highC 秘诀	97
秘诀8	大胆谨慎	106
秘诀9	声音的穿透力	110

第十部分 联想魔方9——低音 BASS-BARITONE

最难寻	/ 112
秘诀 1 把换声点提前渡过	/ 113
秘诀 2 解决换声难的发声技巧	/ 114

秘诀 3	呼吸肌配合法	/ 116
秘诀 4	共鸣运用法	/ 117
秘诀 5	低音 BASS-BARITONE 挑战高音 ...	/ 120
秘诀 6	唱低音不用张大嘴巴	/ 123
秘诀 7	心灵的幸福花篮	/ 127
第十一部分	联想魔方 10——卡拉 OK 妙用	/ 131
秘诀 1	可以重新再来的演唱	/ 132
秘诀 2	当只有一个人在听你演唱时	/ 133
秘诀 3	合不上伴奏盘我教你	/ 134
秘诀 4	灵活机智 一对一解决	/ 136
秘诀 5	选择适合你嗓音特点的歌曲	/ 137
秘诀 6	巧用卡拉 OK 测试自己的音域 ...	/ 138
秘诀 7	教你唱卡拉 OK 不跑调	/ 140
秘诀 8	教你唱高音不“炸”麦克风	/ 141
秘诀 9	教你放出声歌唱	/ 142
秘诀 10	教你巧用麦克风	/ 143
秘诀 11	机会在敲门	/ 144
第十二部分	联想魔方 11——如果你不想唱坏嗓子	/ 147
秘诀 1	不要迎风大声讲话	/ 147
秘诀 2	冬练三九不科学	/ 148
秘诀 3	酒后不易唱歌	/ 149
秘诀 4	油炸花生米惹得祸	/ 151
秘诀 5	洗浴时只能小声哼唱	/ 152
秘诀 6	性生活之后会哑嗓	/ 153
秘诀 7	娇嗓子变铁嗓子	/ 154

秘诀 8	登山晨练“喊嗓”不可取	157
秘诀 9	童声变声期	159
秘诀 10	青春期变声	161
秘诀 11	生命的开发商	162
秘诀 12	学唱歌的最好年龄	165
秘诀 13	会说才是金	169
第十三部分	联想魔方 12——真假嗓音病	171
秘诀 1	美女私房茶	172
秘诀 2	蛋疗法	174
秘诀 3	瓜果疗法	176
秘诀 4	物理疗法	178
秘诀 5	外治法	179
秘诀 6	饮食疗法	181
秘诀 7	会厌炎嗓音病	182
秘诀 8	咳出的嗓音病	184
秘诀 9	经期期假性嗓音病	184
秘诀 10	鼻炎嗓音病	186
秘诀 11	鼻咽炎嗓音病	188
秘诀 12	鼻渊嗓音病	189
秘诀 13	喉蛾嗓音病	190
秘诀 14	创伤性嗓音病	193
秘诀 15	妊娠假性嗓音病	195
秘诀 16	产后假性嗓音病	196
秘诀 17	避孕药性嗓音病	197
秘诀 18	儿童声带小节不必手术	198

第十四部分	联想魔方 13——功夫在歌外	201
秘诀 1	不要管别人说什么	201
秘诀 2	记住我要学和我能行	202
秘诀 3	最好的学习是从爱好开始	204
秘诀 4	电话的妙用	206
秘诀 5	教歌的二十八种方法	208
秘诀 6	团队起歌员必备的素质	210
秘诀 7	用心歌唱	211
秘诀 8	试着闭上你的眼睛	215
秘诀 9	从当下开始 只争朝夕	217
秘诀 10	瞒天过海	218
第十五部分	联想魔方 14——你不必完美	220
秘诀 1	我歌唱得很棒就是矮小	220
秘诀 2	我听会很多歌就是烦看谱子	222
秘诀 3	我嗓子好却抓不住节奏	227
秘诀 4	选择学一样乐器	231
秘诀 5	主动交往 拜访贵人	238
秘诀 6	保持自我就是风格	241
秘诀 7	用作品说话	242
秘诀 8	爱唱歌的家伙不就是歌唱家	256
秘诀 9	热爱歌唱是一种生活方式	259

亲爱的朋友，当你用双手捧起这本书时，我们的心灵就已经感应到一起。在众多歌唱教学书籍中，这是唯一以激活、培养训练大脑，用联想教你快乐快速掌握歌唱技巧和诀窍的魔方。

只要记住八个字：快乐！勇敢！真挚！坚持！成功就一定属于你！

1 歌唱的缘起

歌唱一词源自于拉丁语。

和歌曲的解释不同。我们的汉语词典中，歌曲解释为能唱的诗。而在拉丁词语中，歌唱与咒语、魔力是同一词汇。

- 1 歌唱的缘起
- 2 歌唱的魅力
- 3 歌唱吧！以生命的名义

2 歌唱的魅力

歌唱是灵动的飞鸟，掠过你沉寂的内心，激荡起美好的情怀。

歌唱是抚慰心灵的良药，让一颗颗孤独冷漠的灵魂再次温暖、真诚。

歌唱是精神的美酒，在低落之处给你光亮，在高涨之时给你灿烂。

歌唱令我们快乐健康，吐故纳新，血脉顺畅，气定神闲。

歌唱令我们渴望奉献的快乐，给生命充值。

3 歌唱吧！以生命的名义

我们的心灵需要歌唱。

当人们遇到了意想不到的灾难时，歌唱会使你勇敢，骤然放射出无限大的能量。

一个年仅七岁的男孩儿，在教室里上课，突然天摇地动，被八级地震掩埋在废墟下。当他渐渐苏醒后，听到有的同学呻吟，有的同学呼救。他们近在咫尺却被重压着，互相摸不到。这时，他带头唱起了国歌。同学们也和他一起大声地唱，48小时过去了，孩子们战胜了死亡，夺回了宝贵的生命。

在改变不了的事实面前，我们可以改变看待事情的态度，做一个勇敢的人，不使意志死亡，不使灵魂僵冷，用生命的力量去化解不幸。

我们可以用歌声唱出我们的信念。

为健康而唱。唱歌能打通血脉，唱歌能产生荷尔蒙，唱歌

能调整血压，唱歌能治愈忧郁症，唱歌能使你不得胃溃疡，唱歌能使你增强抵抗力。

为爱而唱。梁山伯与祝英台的故事虽没真的发生过，却从来也不曾被人遗忘，一直在传唱。

歌唱能顺应、显现时代的微妙变化，包含了历代智者深刻的体悟。

歌唱有丰富的内涵，是人们生活的再现。有欢乐，有痛苦，有希望，有改变和重生。

歌唱能使人类产生共振。心理学界第一个证实灵魂学和各种心灵现象的大师荣格，超越了同代的其他学者，最终推衍出了“共时性”[srn-chronicity]。这一理论被 20 世纪的科学一再印证，最终被概括为一句经典的阐述：“北京的一只蝴蝶震动翅膀，可以改变纽约的天气。”也称为蝴蝶效应。

奥林匹克众星合唱。一曲《手拉手》，震撼了全世界，感动了不同国家、不同肤色、不同语言、不同信仰的人。前奥委会主席萨马兰奇提议：“把《手拉手》定为奥运会永久的会歌。”教会唱诗班也把《手拉手》唱诵。全世界赈灾义演百名歌星齐唱《手拉手》。

我们毫不怀疑歌唱的魔力。没有了歌唱，太阳和月亮也会隐没；没有了歌唱，度日就成了时光的消磨；没有了歌唱，快乐良辰也会消逝；没有了歌唱，宏伟的抱负也能减弱。歌唱吧朋友，让我们以生命的名义！

把自己装扮成歌唱家

第二部分

联想魔方

1

著名的罗森塔尔效应——美国心理学家罗森塔尔教授，把一群小白鼠随便分成了 A、B 两组。然后，告诉 A 组的饲养员说，A 组的老鼠是特别聪明的；同时告诉 B 组的饲养员，B 组的老鼠的智力是一般的。几个月后，对这两组的老鼠进行穿越迷宫测试，发现：A 组老鼠确实比 B 组的老鼠聪明，能够先走出迷宫，找到食物。于是，罗森塔尔教授得到了一个启示，他把这个启示用到了人的身上。一个人被暗示成什么样，说成什么样，被怎样对待，用不了多少时间，这一切将变成现实。

- 秘诀 1 - 眼睛里要放射出
黑宝石一样的光芒
- 秘诀 2 - 嘴角上提露出牙齿
- 秘诀 3 - 迷万人和万人迷
- 秘诀 4 - 不要因小失大
- 秘诀 5 - 水晶鞋的神奇

秘诀 1

眼睛里要放射出黑宝石一样的光芒

眼睛是心灵的窗户，歌唱时要有意识地睁开眼睛。像黑宝石一样发出光芒。目不斜视，神情并茂，舞台演出一般以平视 10 排左右观众为宜，观众都会觉得你在看着他。

眼睛里要有东西，唱什么就像真地看到了什么。如果不是这样，眼睛再大，无神无光，渺渺茫茫的好象没有灵魂，也不能感染人。也就是鲁迅先生在“狂人日记”里面说的“死鱼眼睛”。古人也说：“万物风中起，千情眼里生”。

给你讲个故事：著名京剧表演艺术家梅兰芳，你看他的眼睛多么有神！多么灵活！多么动人！可你根本想不到，他从小拜师学艺时，师傅都瞧不上他。师傅说他条件不好，嫌他的眼睛无神，身材也不够苗条，说他不会有出息。可是，梅兰芳非常用心，每天除了刻苦练功外，还特意养了鸽子，练习眼功。日日盯着飞鸽看，最后，他终获成功，抬眼传神。

要知道，不论是作为歌唱者，还是在日常生活与人交流中，眼睛滴溜溜乱转，或是东张西望的不能定睛看，都是要注意的。

眼语有四忌：

一忌斜视；二忌仰视；三忌俯视；四忌渺视。

教你几招，可以试着练习一下。

练习一 盯住一只正在飞翔的鸟，瞪大眼睛看。

练习二 平时在与对方交谈时，眼睛看着对方。

练习三 眼睛跟着自己的手指尖儿看。手指哪儿眼看哪儿。

秘诀 2

嘴角上提露出牙齿

歌唱时，嘴角上提，露出牙齿，传达给人的是笑意。因为人微笑时面部器官最为松弛，发出的声音状态最佳、最悦耳，听起来也就是一种享受。反之，如果你面无笑容，紧张得紧闭双唇，咬紧牙根，给人的信号就是恐惧。听你唱歌，观众会为你捏把汗。

曾经遍布美国的电话公司，有个项目叫“声音的威力”，在电话里推销他们的产品和服务。在这个项目里，公司建议，在说话时要保持笑容，笑容可以通过电话里的声音传达的。笑着说话声音是喜悦的，笑着歌唱声音会是甜美的。

你不喜欢微笑？那怎么办呢？有两种方法。

第一，强迫自己微笑。只要嘴角上提，露出牙齿。

我有个好朋友，歌唱得非常好，就是不会微笑。我建议她，用一个星期的时间，每天 24 小时都要微笑。对自己微笑，对别人微笑，包括睡觉时，都要保持微笑。