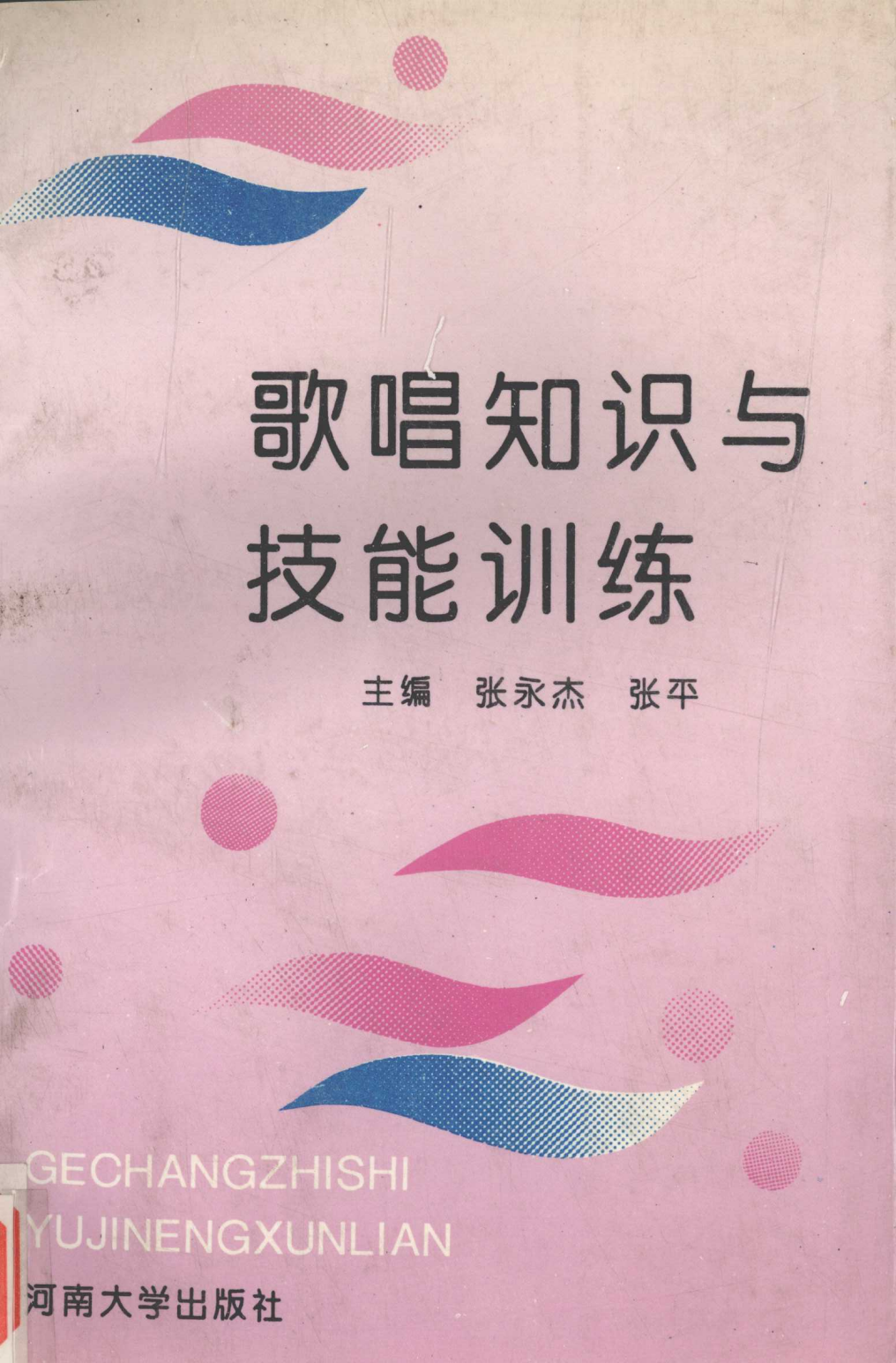




歌唱知识与 技能训练

主编 张永杰 张平

GECHANGZHISHI
YUJINENGXUNLIAN

河南大学出版社

歌唱知识与技能训练

主编 张永杰 张 平

河南大学出版社

(豫)新登字 09 号

歌唱知识与技能训练

主 编 张永杰 张 平

责任编辑 王 音

河南大学出版社出版

(开封市明伦街 85 号)

河南省新华书店发行

河南大学印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张 8.625 字数: 216 千字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 定价: 5.10 元

ISBN7—81041—105—5/J·23

主 编 张永杰 张 平

副主编 赵志华

编 委 邵淑丽 乔新建 邱 林
李惠莉 郭丽亚 雷红卫

前 言

随着我国经济的发展和群众物质生活水平的提高，人们对精神文明建设的要求也越来越强烈。歌唱这种艺术形式越来越受到广大群众尤其是青少年朋友的喜爱，他们迫切地需要了解学习歌唱的有关知识，掌握正确的歌唱方法。近年来在大专院校音乐系的招生及音乐函授教育中，声乐学生的比例也在逐年增加。因此，我们在总结了多年“洋为中用、古为今用”，发展民族声乐的教学实践基础上，编写了《歌唱知识与技能训练》一书，愿它能为多层次的声乐教学及广大声乐爱好者的学习解决一些实际问题。

本书编写的特点：一、在歌唱发声的原理与方法中，遵循歌唱发声应出于自然、合乎科学的原则，并力求使歌唱理论与演唱实践相结合。二、在歌唱发声技能训练中进行了由浅入深、循序渐进的具体技术性指导。三、通过歌唱艺术知识的介绍，使学唱者从中较全面地了解歌唱艺术这门科学。

本书连同附录共十二部分：学习歌唱应注意的几个问题；歌唱器官与发声原理；歌唱语言与字正腔圆；歌唱中几种容易出现的问题及其纠正；人声的类别及声部划分；歌唱发声技能训练；怎样唱好一首歌；歌曲分类及演唱提示举例；科学发声与嗓音保健；关于美声、民族、通俗三种唱法；歌唱心理的若干问题；部分中国歌唱家、声乐教育家简介（附录）。

本书可供大专院校音乐系科及各类音乐函授教育声乐教学使用，也可作为专业声乐工作者、业余声乐爱好者研究和自学参考使用。

本书参加编写的单位有河南大学、开封师专、洛阳师专、安阳师专、南阳师专、周口师专、郑州师专。本书编写的分工是张永杰、张平（前言）；张平（第一部分）；赵志华（第二部分）；张永杰（第三部分）；李惠莉（第四部分）；郭丽亚（第五部分）；张永杰、张平（第六部分）；邵淑丽（第七部分）；张永杰、张平（第八部分）；乔新建（第九部分）；邱林（第十部分）；雷红卫、郭丽亚（第十一部分）；赵志华（附录）。全书由张永杰、张平审阅、修改、定稿。

本书的编写和出版得到了全省声乐专家、同行及河南大学教务处、出版社的大力支持和帮助，谨表示衷心的感谢！

编 者

1994.9

目 录

第一部分 学习歌唱应注意的几个问题.....	(1)
一、了解歌唱训练的特点.....	(1)
二、认识学习歌唱的规律.....	(2)
三、掌握正确的学习方法.....	(4)
第二部分 歌唱器官与发声原理.....	(8)
一、歌唱的呼吸.....	(8)
二、歌唱的发声	(15)
三、歌唱的共鸣	(17)
第三部分 歌唱语言与字正腔圆	(22)
一、汉语语音基本知识	(23)
二、歌唱的咬字	(25)
三、歌唱的吐字	(27)
四、收声归韵(十三辙)	(30)
五、字正腔圆	(33)
六、语言的处理	(41)
第四部分 歌唱中几种容易出现的问题及其纠正	(44)
一、不正确的呼吸及其纠正	(45)
二、不正确的喉头位置及其纠正	(48)
三、几种错误发声及其纠正	(51)
四、不正确的歌唱姿态及其纠正	(62)

第五部分 人声的类别与声部划分	(64)
一、人声的类别	(64)
二、声部的划分	(65)
第六部分 歌唱发声技能训练	(69)
一、中声区训练	(69)
二、扩展音域训练	(74)
三、较复杂的技巧训练	(78)
四、带字发声训练	(81)
第七部分 怎样唱好一首歌	(94)
一、选择适应自己演唱的歌曲	(94)
二、熟悉、深入、完善声乐作品	(95)
三、加强演唱技能训练	(95)
第八部分 歌曲分类及演唱提示举例.....	(103)
一、中外歌剧咏叹调	(104)
1. 没有眼泪, 没有悲伤	(104)
2. 清粼粼的水来蓝莹莹的天	(108)
3. 当晴朗的一天	(111)
4. 为艺术, 为爱情	(115)
二、赞颂歌曲	(117)
1. 我爱你中国	(118)
2. 北京颂歌	(120)
3. 祖国, 慈祥的母亲	(122)
4. 我的祖国	(123)
5. 英雄赞歌	(124)
三、抒情歌曲.....	(125)
(一) 叙事抒情歌曲	(126)
1. 黄河怨	(126)

2. 黄水谣	(129)
(二) 生活抒情歌曲	(130)
3. 春天来了	(130)
4. 秋——帕米尔·我的家乡多么美	(133)
5. 教我如何不想他	(135)
6. 红叶红了的时候	(137)
7. 姑娘生来爱唱歌	(138)
8. 蝶恋花——答李淑一	(140)
(三) 爱情抒情歌曲	(141)
9. 日落西山	(142)
10. 槐花几时开	(142)
11. 小河淌水	(143)
12. 在银色的月光下	(144)
13. 啊! 我的太阳	(145)
四、说唱风格的叙事歌曲	(146)
1. 想起周总理纺线线	(147)
2. 没有强大的祖国, 哪有幸福的家	(149)
五、歌舞性歌曲	(151)
1. 阿拉木汗	(151)
2. 跑旱船	(153)
3. 游春	(154)
六、戏曲选段	(155)
1. 谁说女子不如男	(155)
2. 坚决要求上战场	(157)
第九部分 科学发声与嗓音保健	(161)
一、科学发声是避免嗓音疾病的关键	(161)
二、青年学生的嗓音特点及其保护	(164)
三、嗓音疾病的一般治疗	(166)

第十部分 关于美声、民族、通俗三种唱法	(168)
一、美声唱法	(169)
1. 美声唱法的起源	(169)
2. 美声唱法的声音特点	(174)
3. 美声唱法的表现形式	(174)
4. 美声唱法在我国的传播与发展	(177)
5. 美声唱法歌曲精选	(179)
二、民族唱法	(192)
1. 什么是民族唱法	(192)
2. 民族唱法注重风格	(194)
3. 民族唱法着重唱情	(194)
4. 民族唱法歌曲精选	(197)
三、通俗唱法	(217)
1. 通俗唱法在我国的发展	(217)
2. 通俗唱法的特点	(218)
3. 通俗唱法的演唱技巧	(220)
4. 通俗唱法的发展方向	(221)
5. 通俗唱法歌曲精选	(222)
第十一部分 歌唱心理的若干问题	(235)
一、关于发声的感知	(235)
二、情感与歌唱	(239)
三、关于歌唱者的气质	(242)
四、演唱中的紧张心理及怯场问题	(245)
五、演出时的心理调节	(253)
附录 部分中国歌唱家、声乐教育家简介	(261)

第一部分

学习歌唱应注意的几个问题

提起歌唱，人人皆知，个个能唱。凡是发声器官、吐字器官、听觉器官正常的人，都有条件并可以学唱一般的歌曲：因此，歌唱是最普遍、最受人喜爱和最容易使人接受的一种艺术形式。但歌唱与歌唱艺术是两个不同的概念，歌唱是群众性的，而歌唱艺术就不同了。作为一门艺术、一门科学，歌唱艺术有着它自身的规律和要求，学唱者要选择歌唱作为自己的专业就必须刻苦地学习，它同要想成为一名优秀的演唱者，跟平时唱唱歌，有这方面的爱好是两回事了。这就要求必须讲科学、讲勤奋、讲学习、讲素养、讲毅力，并要花费相当多的时间和精力，进行歌唱的基本功训练。歌唱训练，尤其是发声的基本技术训练是相当抽象而枯燥的，然而对于专业学唱者来说又是必不可少的。因此，首先了解歌唱学习中的特点与规律，了解适合这门专业的学习方法，使学唱者对学习歌唱有一个初步的认识，这是非常重要和必需的。

一、了解发声训练的特点

歌唱发声是把人的整个发声器官当作一部乐器来使用的，同其他乐器一样，乐器本身质量的高低，对所发声音的优劣起着决

定性的作用。歌唱发声需要高质量的发声乐器，而未经过专业训练的人体各发声器官，无论在质量和功能上都难以达到歌唱发声在音域、音量、音色等方面的基本要求。因此，学唱者应通过歌唱发声训练，把自己的乐器制造成为优质品。

歌唱者的发声器官是唯一的一种自我形成的乐器。这个乐器不像钢琴、提琴、二胡等那样定型，它需要在演唱的过程中根据词曲的要求，不停地调整呼吸的强弱、声带的长短、厚薄、共鸣腔体的大小、长短。因此，歌唱发声训练的过程不仅是运用乐器的过程，也是制造乐器、掌握乐器的过程。

构成歌唱乐器的人体内部，其发声器官如呼吸器官的肺、膈肌，发音器官的喉、声带及各共鸣腔体，大都是看不见的，它们在发声时的活动，如呼吸的运动，声带的变化，共鸣腔体的调节等更无法直观。要自如地操纵它们很不容易，这就是发声训练中的一大难关，因此不少学唱者都感叹声乐学习之难。这一特点，使发声训练不仅要通过外部姿态的调整，还需依靠感觉的启发和操纵，听觉的分析和校正，使学唱者在发声训练中，用意识、心理、感觉等随时调整自己的乐器，形成对发声器官有规律、有调节、有稳定性的活动，使这些器官的机能得到锻炼和加强，以达到歌唱发声的基本要求。

二、认识学习歌唱的规律

学习歌唱一般都要经过三个阶段：即从自然、不自然到新的自然阶段。学唱者在没有进行正规的声乐训练之前，都是根据本人的自然嗓音条件或靠模仿他人进行发声和歌唱的，不受方法的束缚，也没有什么框框，唱起歌来也比较自然，这种完全靠自己

的自然条件和模仿能力来歌唱的阶段，就是自然阶段。

当开始正规的声乐学习后，老师就会按照一定的规格和科学的方法进行训练，不时地指出在自然阶段演唱中的许多问题和不足之处，并针对原来的毛病加以训练和改进，这必然要随时打破原来的自然状态和平衡感，需要用新的歌唱方法去调整，以期逐渐找到新的平衡。这就好像训练跳高的运动员，教练想让他跳得更高，就不能采用自然的“跨越式”来跳，而要运用不自然的，经过训练方可获得的“俯卧式”或“背跃式”的跳法。歌唱发声训练也是如此，学会运用与自然发声不尽相同的方法，对构成歌唱乐器的呼吸器官、发音器官、共鸣器官进行人为的控制和训练，使这些器官的机能得到锻炼和加强，才能增强和提高歌唱发声的能力。

在打破了原来自然状态和阶段的平衡而尚未建立起新的平衡之前，是不自然阶段。在这个阶段中，唱起来会感到吃力和别扭，还常常会因发声训练中许多捉摸不透难以找到正确的感觉而苦恼。在这个阶段中，学唱者很容易思想混乱或失去信心。其实，在学习歌唱的过程中，出现这种不自然的阶段是完全正常的，也是每个学唱者的必经之路。只要和老师密切配合，通过正确的训练方法和手段就可以尽快缩短不自然阶段，找到新的自然和平衡感。

经过循序渐进严格科学的训练后，就可以逐步掌握和熟练各种发声技巧，使歌唱器官的动作达到完全“自动化”的地步，并能自如地演唱和表达歌曲，这时就达到新的自然乃至自由的阶段。

在对歌唱训练的规律性有所了解和认识之后，就不会再为学习中出现的不自然阶段而灰心、懊恼、失望、只要努力下去就可以达到新的自然阶段。

三、掌握正确的学习方法

(一) 循序渐进

歌唱发声训练是对学唱者进行系统地指导和训练的教育程序，是一项技术性很强的训练，它从自然阶段到新的自然阶段有一个相当的发展过程，要通过系统的练习才能掌握歌唱的方法与技能，由于歌唱艺术包括的技巧很多，因此每一个学习声乐的人，都需要耗费相当的时间与精力去进行锻炼，来提高原有发声乐器的质量与功能，发挥其歌唱的潜力，掌握从事歌唱所必须的基本功和各种技巧。国外声乐专家布依尔斯说：“要把声音训练好，至少得用三年时间，这样才能使他的歌唱达到一定的水平。”亨内说：“古老的意大利大师们可以用半小时的时间把全部歌唱的方法讲完，可是，确要使一个学生用掉五、六年的时间才能把它学到可以运用自如的程度。”声乐学习无法速成，必须通过长时间合乎艺术科学规律的培养训练，才有可能成为一个优秀的歌唱者。

初学者往往想在短时间内取得异乎寻常的进步，这种求上进的心情是可以理解的。但声乐毕竟是一门科学，学习它也需遵循一定的规律。有些学生初学时就急于练唱高音，有些学生基本功没有打好就急于练唱超出自己能力的难度较大的曲目等，这些揠苗助长的作法，往往造成的结果是事与愿违，不但不能获得预想的进步，反而还会导致各种发声的毛病和嗓音疾病的发生。因此，学唱者应一步一步脚踏实地地进行歌唱基本功的练习，切不可操之过急。俄罗斯伟大诗人普希金说过：“艺术是不喜欢赶忙的。”学唱者应牢记这句名言。

(二) 坚持练习

歌唱训练是一门技术性很强的训练，它与一切技术性学科一样，必须通过不断的练习、实践才能掌握和提高。练唱要遵照正确的理论和方法进行不间断的反复实践和锻炼，才能“熟能生巧”，使歌声达到自如的程度。因此，学唱者要掌握歌唱技巧，提高发音能力，就必须要有耐心、有毅力、勤学苦练、坚持不懈，切不可三天打鱼两天晒网。同时在练习时也应注意科学的安排练习时间，作到“少吃多餐”，“见好就收”。每天练习次数要多，每次练习的时间不可过长，初学时，时间可短一些，随着方法的掌握，发音能力的加强，可逐步增加练习的时间，避免过分疲劳而影响下一次的练习。要在每次练到最舒服、体会最深刻，脑子最清醒时结束这次练习，并把好的感觉、体会记住，巩固住，使每次练习在时间上、精力上都留有余地，以保持歌唱的兴趣和新鲜感。

（三）勤于思考

在练唱中要学会运用分析事物的方法，养成分析事物的习惯。练唱中应善于分析和思考各种不同声音是怎样产生和形成的，认真地探索出其中的原因。发声训练最重要的是头脑的正确思维，要用心体会和琢磨而不只是表面的依依啊啊的重复练习。

人的嗓音是很娇贵的，它经不起持续长时间的高强度劳动，特别是滥用，因此，练习中不能只凭嗓子傻唱，而要多动脑子多想多体会。学习声乐需要勤学苦练，但更需要勤于思考。动脑子练唱的学生事半功倍，而只凭嗓子练唱的学生则可能事倍功半，甚至劳而无功。因此，练唱中应多用脑子思考，提高练习的效率。

（四）训练听觉

声音既看不见又摸不着，要识别声音的好坏，唯一的办法只有锻炼和培养自己的耳朵。嗓音和听觉是分不开的，依靠听觉的鉴别和帮助，才能更好地操纵和改善自己的声音，使发声技巧得

到巩固和发展。当声音技巧得到巩固发展以后，反过来又能提高听觉的敏锐程度。可见，听觉能力的提高和声音技巧的发展是相辅相成、互相促进的。为此，学唱者在发声训练的过程中，必须很好锻炼和提高自己的听觉辨别能力。

耳朵就像声乐学习的眼睛，练唱时常常是在耳朵分辨了声音的正确与错误后发信号给大脑，再由大脑去控制和调整歌唱器官的，歌唱者如果没有敏锐的听觉，就会像盲人走路一样容易迷失方向。一个耳朵分辨力不强的人，不可能发出美妙动人的声音，因此，耳朵在练唱中担当着领航员的任务。那么，在练唱中歌唱者的听觉训练从某种意义上讲就可能比呼吸、共鸣更重要。因此，在练唱时应让听和想指导开口唱。同时还应多欣赏好的歌唱家的演唱和录音，这样可以提高对声音的鉴赏力，鉴赏力的提高对发展听觉会有很大帮助，而发展了的听觉又会对我们的歌唱不断提出新的创造性的要求。

（五）善于总结

在练习过程中，可能会有很多好的体会、有益的经验或者失败的教训、体会，经验要总结，教训要吸取。为此，应该养成记录学习心得的习惯。每次课后都要认真整理课堂笔记，把每节课上老师的要求以及自己的体会记下来，以便课后练习时有所遵循。在课后练唱时，也应边唱、边想、边总结，把每次练唱的体会写下来，将感性认识上升为理性认识，从而更好地指导自己的实践。

（六）声情结合

学习歌唱，有两个重要的方面：第一是练习发声，掌握正确的发声方法和歌唱技巧；第二是练习表现歌曲、掌握歌唱艺术的表现方法。这两方面缺一不可。前者是对歌唱技巧方面的要求，后者是对艺术表现方面的要求。学习歌唱两方面都必须学习，但技

巧是方法不是目的，是艺术表现的手段，练习发声和技巧的目的是为了更好地表现歌曲的思想内容。

在歌唱训练中，是不是要等练好了声音，掌握了歌唱技巧之后才注意练唱歌曲，学习艺术表现呢？当然不是。早年曾在我国讲学的外国声乐专家曾说过：“假如在很长的时期中，只搞学生的声音而不关心他的音乐训练……那么，当他掌握了发声方法的时候，再来跟他谈艺术表现就太晚了，那时学生就逐渐成为创作上没有成效，丧失了艺术主动性的人……”我国传统声乐教学的训练方法，也强调“声情合一，以情带声，声情并茂”。因此，在歌唱训练中，要正确理解技巧与艺术表现之间的关系，不可把两者机械地割裂开来，要充分认识到学习歌唱的过程，实际上就是使歌唱技巧与艺术表现统一起来的过程。

所以，在学习歌唱的初期，在练习基本发声的同时，就应结合一些简单的歌曲来练习，随着歌唱方法与技巧的掌握，所学习的歌曲也要由浅入深，由易到难逐渐复杂起来。使练习发声与艺术表现始终结合在一起。