

一本没有五线谱的歌唱书



我想 把 歌唱好

曹之懿·蔡宛凌◎著

上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

我想把歌唱好/曹之懿, 蔡宛凌著. —上海: 上海锦绣文章出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5452-0548-0

I. ①我… II. ①曹…②蔡… III. ①歌唱法
IV. ①J616. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第021274号

本书中文简体字专有使用权归上海锦绣文章出版社所有

责任编辑: 叶 导 策 划:



策划编辑: 陈孟姝 何应子

装帧设计: 汪佳诗

市场推广: 黄文豪

书 名: 我想把歌唱好

出版发行: 上海锦绣文章出版社

社 址: 上海长乐路672弄33号

网 址: www.shp.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 6

字 数: 43千字

版 次: 2010年4月第1版

印 次: 2010年4月第1次

书 号: ISBN 978-7-5452-0548-0

定 价: 28.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 021-54039696转)

本著作由大田出版有限公司授权

本著作限于中国大陆地区发行,

不得销售至包括台、港、澳、星、马、美、加等任何海外地区。

我想 把 歌唱好

曹之懿·蔡宛凌◎著

 上海锦绣文章出版社

目 录

作者介绍 006

推荐序 010

问卷大调查 014

声音保健篇

一、声音保健入门班

好声音是天生的吗？生活小细节 保健大学问 024

二、声音保健初阶班

该怎么照顾声音呢？每日必做养声秘籍 032

三、声音保健进阶班

如何让自己随时都能唱？暖身六步骤——身体的放松与保养 034

四、声音保健急救班

(一) 声音生病了怎么办？声音常见问题解答 043

(二) 沙哑还必须用声音怎么办？有效的护嗓药物及物品的使用 046

歌唱技巧篇

一、歌唱入门班

(一) 唱歌和身体有什么关系？认识身体的分区功能 050

(二) 如何跟朋友一起练习用气？团队游戏——吹吹吹 054

二、歌唱初阶班

(一) 唱歌时如何正确使用身体？训练呼吸均匀四步骤 056

(二) 不用发声也能开嗓的方法 腹式呼吸法 058

(三) 如何使声音亮起来？微笑呼吸法 060

(四) 唱慢歌时没气怎么办？快速发声法——弹唇 062

(五) 唱快歌时必备的呼吸技巧 快速短呼吸 064

三、歌唱进阶班

(一) 如何唱得更稳？腹肌拉筋训练 066

(二) 如何唱得更有力? 比基尼肌肉强度练习 068

(三) 如何练习高音? 喉咙肌肉的练习 072

(四) 如何唱长音? 背肌训练 074

(五) 如何唱久不会累? 有氧训练 076

四、歌唱技巧班

(一) 改变音色的方式和歌唱表情关键是什么? 共鸣的介绍 078

(二) 如何唱歌不会像唱儿歌一样断断续续? 元音位置的使用 084

(三) 唱歌要如何让人听得清楚? 咬字秘技大公开 090

(四) 如何唱到感动人心且唱出感情? 歌曲的表情记号 097

现场演唱篇

一、现场演唱训练入门班

(一) 歌手如何使用麦克风? 使用麦克风注意事项 106

(二) 上台应该如何穿着打扮? 穿搭技巧大公开 111

(三) 如何有效率地练歌? 比赛必胜关键 113

二、现场演唱训练初阶班

(一) 如何知道一首歌的风格? 分析歌曲的方式 115

(二) 如何挑选适合自己的歌? 选曲技巧 117

(三) 如何安排演唱的曲目? 曲目安排技巧 119

三、现场演唱训练进阶班

(一) 如何运作乐团? 乐团中每个人该做的事 122

(二) 团谱一堆怎么办? 团谱整理 125

(三) 歌手跟乐团总是搭不起来怎么办? Vocal玩团与跟团 126

(四) 歌手上台要注意什么? 歌手上台须知 128

四、现场演唱训练技巧班

(一) 如何带领现场气氛? 使大家high起来的功力 130

(二) 上台前十分钟该做什么? 上台速成秘籍 134

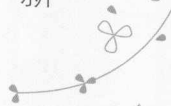
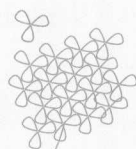
(三) 在台上常慌成一团怎么办? Live表演中的沟通方式 137

(四) 现场怎么试音? 主唱与乐团试音顺序 140

上台前十分钟该做什么？上台应该如何穿着打扮？
在台上常慌成一团怎么办？好声音是天生的吗？
如何用最快的速度帮助声音醒过来？如何安排演唱的曲目？
如何挑选适合自己的歌？如何唱久不会累？
如何唱到感动人心？如何唱得更稳？
如何唱长音？如何唱得更有力？
如何唱歌不会断断续续？如何跟朋友一起练习？
如何玩乐团？如何练习高音？
如何锻炼自己长时间使用声音？如何让自己随时都能唱？
我有好声音吗？我有现场演唱能力吗？我能唱歌吗？
改变音色的方式和歌唱态度表现的关键是什么？沙哑还必须用声音怎么办？
怎么炒热现场气氛？怎么样有效率地练歌？
怎么样知道一首歌的风格？唱快歌时必备的呼吸技巧？
唱慢歌时没气怎么办？唱歌和身体有什么关系？
唱歌要如何像讲话一样清楚？唱歌时如何正确使用身体？
现场怎么试音？该怎么照顾声音呢？
乐谱一堆怎么办？歌手上台要注意什么？
歌手如何使用麦克风？歌手跟乐团总是搭不起来怎么办？
声音生病了怎么办？

简单解决你所有
唱歌问题

让你的声音
焕然一新



这是一部颠覆传统的唱歌教学书



曹之懿 ROCKER
Isabelle Tsao

擅长乐风：
Hard Rock，流行福音歌曲

履 历

现任：希伯仑艺能经纪歌唱老师、艺人歌唱训练老师、乔舒亚乐团主唱、配唱制作人

精通语言：英语、普通话、上海话、粤语

学历：美国好莱坞Musicians Institute流行歌唱学院毕业

师事：Jodi Sellards歌唱老师（陶喆、张惠妹、孙燕姿、萧亚轩等艺人的歌唱老师）

著作：《歌唱敬拜一级方程式》歌唱工具书、《变身歌唱达人的关键十课》歌唱系统教学教材

经历：富邦讲堂讲师、中原大学讲师、TCA音乐学苑歌唱老师、Magic音乐发生中心歌唱老师、洛杉矶大专杯歌唱比赛冠军、道明美国学校全校音乐奖

演出经历：2005年至今约书亚乐团亚洲各地巡回演出、格莱美奖得主Kenny Loggins同台合唱

担任演唱会和声：张惠妹、孙耀威、郑少秋、万芳、蔡琴……等艺人美国演唱会

曾教过的艺人：S.H.E团体、罗志祥、王心凌、郭采洁（DHC代言人）、鸭子（星光一班）、戴安娜（星光二班）、Renee陈嘉唯、信乐团、Alisa（环球唱片新人）、曾静玟（原民台歌唱新人）、ENERGY、张智成、I.N.G.女生团体、可米小子、阿桑、彭于晏、安以轩、赖雅妍、谢和弦、王宏恩、吴建豪等歌手



我真的是个好喜欢音乐的人

不管今天听到的是哪一种风格的音乐，我都会去感受它给人的感觉是什么。我听音乐不会只是听听歌唱得好不好，而是在还没有注意到歌唱或是歌词时，就先思考这首歌给我的感受是什么。所以听一首歌不会只是歌手的声音吸引我，而是这整首歌给我的感觉。我不太喜欢批评歌曲的好坏，只是想听或不想听而已。当然当我成为歌唱老师或是制作专辑之后，我不得不评论，因为我希望能帮助每一位歌手突破他们的盲点，帮助他们解决问题，以至于他们会在歌唱的领域里更成功。

我不是天生就有一个很美的声音或是好耳朵的人。但是神给了我一个很特别的声音，所以我是个rocker！能培养出好耳朵是因为我听音乐时非常的仔细，我是个完全不会任何乐器的人，但是知道每个乐器的属性和特色是什么。所以在听歌时不只是听歌唱的那个部分，而是听其它乐器，整体的编曲，每个乐器的起伏和歌曲意境的搭配。

我超爱唱歌，所以喜欢研究如何来改进我的歌唱技巧。在学习的过程里我常常和自己玩Q&A的游戏，我写的教材和书便是以这个方式呈现。我在自己或是许多学生身上做过很多实验，我知道什么可行什么不可行。到目前我已经教学超过10年以上了。在学习歌唱的过程里并没有用五线谱，所以这本书里你也看不到。我想这才是让大部分没上过音乐课，但是又想学唱歌的人会有兴趣来看来用这本书学习唱歌的其中一个原因吧。

我是个很爱尝试新东西的人，所以找了我的partner宛凌来教我有关声乐的歌唱法。就这样开始了我创新的想法，我们一起对声乐和流行歌唱的教法进行创新来教唱。混合搭配，效果更强。果然经过实验和讨论后，发现这事是可行的。所以我们就开始一起写各自强项的部分，之后再mix出新东西彼此实验。我相信这是有点颠覆传统方式的一本教唱歌的书。但是希望透过这样的教唱方式能使更多人爱上唱歌，突破个人唱歌的限制，和全面性地了解歌唱在音乐里的呈现方式，不再只是顾好自己的歌唱而忘了去融入音乐。让每个爱唱歌的人都能从唱歌里完完全全地表达他们内心所想的，透过嘴也能做到哦！

Welcome to没有“谱”的歌唱法。

建立唱好歌的基础很简单!



蔡宛凌 女高音
Vanessa Tsai

专长:

歌唱老师, 音乐剧、歌剧、合唱团声乐指导

履 历

现任: 声创教育坊负责人、台北艺术大学艺术推广中心歌唱老师、政治大学NMM计划歌唱指导、汉声广播电台歌剧的故事主讲人、2009中文声乐大赛首奖得主、两厅院歌剧工作坊成员、台湾地区声乐家协会会员

学历: 台北艺术大学音乐系硕士班声乐组毕业、台北艺术大学音乐系大学部声乐组毕业

声乐师事: 唐镇教授、邱丽君教授

著作: 《歌唱敬拜一级方程式》教会敬拜赞美工具书、《变身歌唱达人的关键十课》歌唱系统教学教材、《沙仑红玫瑰》与作家施以诺、钢琴博士苏逸珊联手演奏古典心灵SPA音乐专辑

经历: 从5岁得到第一个歌唱比赛冠军就开始独唱与参加合唱团表演, 1992~2000 与高雄世纪青少年合唱团一起演出, 并担纲音乐会独唱部分; 1998~2002 陆续获得高雄市与台湾地区声乐比赛奖项; 2002~2008 每年暑假都教导超过百人的才艺品格营青少年歌唱课; 2004~2005 获台北艺术大学关渡新声奖——室内乐与协奏曲声乐组获胜; 2006 担任台湾地区出席加拿大国际合唱节的声乐家, 并巡回演出门德尔松《仲夏夜之梦》的独唱, 与台北中央扶轮社合唱团合作取得第一届扶轮合唱比赛冠军, 与国际指挥巴贝里与北艺大交响乐团合作演出歌剧选粹之夜; 2004~2007 与台北艺术大学管弦乐团多次合作演出歌剧选粹, 并多次获选参加美国纽约大都会歌剧院现任副指挥家朱蕙心, 国际名声乐家迪礼拜尔、朱苔丽等大师的大师班声乐示范讲座

练唱秘诀: 每天睡很饱, 生活中用大笑练发声以及多亲近大自然呼吸好空气



我很喜欢唱歌。 ^____^

从当婴儿时起，我就是个可以天天哭超过八小时，吵到隔壁巷子邻居都来跟我爸妈抱怨，但还是不会烧声的孩子。懂事开始，我就自然而然可以背出每一首我听过的童谣。上学后，唱电视主题曲与邓丽君的老歌，成为全家最爱的娱乐。我似乎对于唱歌就是有种割舍不了的情感，我不仅爱唱给自己听，更爱看到唱歌时别人幸福的微笑。

我很喜欢唱声乐，因为总觉得可以唱出很多国的语言，以及扮演很多的角色很酷。没有麦克风的演唱对我来说，是一种能与人更贴近真实距离的方式。而唱流行歌也是我的兴趣，因为借着曲子我能抒发内心最深处的话。

但是教唱歌对我来说，更是有一种不可取代的魅力。因为我在每个人的身上都看到一个梦想，一个专属于他个人的独特计划。

而什么是成为一个歌手的必备条件呢？我常被问到这个问题。唱得好？有不可取代性？有身材？有脸蛋？有人脉？其实，这些都是，但却也不只有这样。

认识自己是谁，找到属于自己的特色与舞台，快乐的做自己，我觉得这才是最大的满足。

我是个严格的老师，在专业上的要求完美，我一点都不会让步，但教学生都秉持着对学生有信心、期望和爱的三个原则。

第一次看到学生时，我总是对他有无比的“信心”，觉得他可以做得比现在更好。而过程当中我也会抱着最大的“期望”，来陪伴以及挑战他更多突破自己。而从头到尾不管他是否做到别人眼中的一百分，我还是会不放弃的“爱”他。我想也就是这份热爱教学的感动，让我不停地写书、教唱以及成为一个训练歌手老师的教练吧！

书中我不只用声创教育坊系统的教学方式来分享如何建立歌唱基础，也透过自己学唱歌的每一个故事，与大家分享唱歌路上的喜怒哀乐。

祝福你也一起来享受唱歌的喜悦！

来自古典音乐界的诚恳祝福！



为宛凌的新书献上最大的祝福

无论古典或流行，永远都要喜欢唱歌！

【欧洲流行音乐界声乐名师】Maria Brojer马利亚·布洛耶

来自流行音乐界的好评推荐！



谢谢老师让我们找到我们的发声位置！

那个位置让我们征战了无数的演唱会！

【亚洲女子天团】S.H.E



不只能把歌唱好，更会以意想不到的方式成长！

我记得第一次听到之懿唱歌是在神大能布道会，当时我整个人被震慑了。在上过她的课之后，我才发现自己要学的东西还很多，但能向这样有才华又有耐心的老师学习真是很幸福。任何读了这本书的人，不只能把歌唱得更好，更会以意想不到的方式成长。恭喜之懿！上帝祝福你。

【名歌手、演员】F4 Vanness吴建豪



简单易懂的歌唱工具书！

感谢有这样一本简单易懂的歌唱工具书，相信你可以很快学习并应用许多重要技巧，期待它成为你的大补帖。

【F.I.R乐团】飞儿



让你找到唱歌的信心！

歌唱要唱得快乐是需要方法的。这本书绝对可以让你找到唱歌的信心。我自己亲身体验。

【名歌手】王宏恩



你可以从这本书得到一切知识！

流行唱法的发挥在于古典的根基。从保养到演出（获得）我们可以在这本书里得到一切知识。

【名歌手】玺恩



做与众不同的自己没关系

之懿教我做与众不同的自己没关系，因为如果合唱团的每个人都唱同一个曲调，那就不会有合声了。

【名歌手】Renee陈嘉唯



唱出生命的价值

你会发现，曹老师不只是教你如何唱歌，而是教你如何唱出生命的价值。

【名歌手】谢和弦



没有华丽的形容词，没有夸张的赞叹！

之懿是最棒的老师！

【星光二班】魏如昀



不会唱歌没关系，但不看曹老师的书你就永远都不会。

还等什么，赶快跟着书开始练习吧！

【星光二班】黛安娜



之懿老师说： 为什么要唱歌？

你是一个表达能力不好的人吗？你是个不会说话的人吗？你是个文笔很好但不会说话的人吗？你是个不敢在人前站出来的人吗？在聚会的场合里你总是不知道该做什么吗？你想要有更大的格局吗？你想要参加歌唱比赛吗？你想要唱不同类型的歌吗？你想要作乐团主唱吗？没钱上歌唱课而想要学唱歌吗？你想在舞台上表演吗？你不会看谱而又想学唱歌吗？是不是只能用声乐的方式练习歌唱呢？我想唱摇滚或爵士怎么办？我相信你一定想知道所有问题的答案。现在告诉你这本书可以帮助你有个最容易练习歌唱的方式。保证一定懂，从小学以上的人都非常的适用。

唱歌一定要有目的吗？干嘛一定要有目的，不是高兴就好的事吗？对于我来说，我从小就喜欢唱歌，是因为音乐和歌词能代表我当时的心情，帮助我抒发自己说不出的情绪或是代表了某一种时刻的意义。小时候一个人在家里没人陪我玩，只有爸妈的唱片陪伴我，所以我幼儿园时，因为常听英文歌，不会英文的我开始会说一点英文了。长大了一点后当我开始了解歌词的意义时，对唱歌更加的兴奋了。其实我从未想过要做个歌手，只是因为我很小就很爱唱歌，我也独自一人在家看着电视机里的余天唱《榕树下》学他的抖音而开始会抖音的技巧。所以很多人从小就鼓励我去做歌手，但这也不是我学唱歌的目的，我也没做歌手。当初去音乐学院，是因为觉得如果我学唱歌，一定会唱得更好，当我去学习时，开始钻研不同的歌唱方式，用自己问问题然后找答案的方式来学习和调整自己不同风格的歌唱方式，我觉得我做最好的事就是唱歌。

唱歌一定要有感觉，感觉什么？感觉音乐，感觉每个乐器的弹奏与融合，感觉每个字，感觉歌词给自己的个人感受是什么或是代表任何情况的意境。唱歌一定要有态度，知道态度再分辨音乐类型、歌词和意境。所以唱歌时口气的态度是非常重要的！当你会唱出对的口气态度时，连你平常的说话方式也会改善许多哦！无论你是属于哪种类型的人，你只要知道唱歌不是要跟人比较，而是要让自己更快乐、健康，唱歌是个非常好的运动哦！对音乐感觉越多和歌唱得更好，就能帮助你更有自信和找到自己的品味。不要设定唱歌为了什么目的，因为歌唱是我们与生俱来就会的。好听或不好听，自己觉得好就好，不需要别人来下断语。让我们天天享受在音乐和歌唱里，就能在这充满压力的时代找到抒发的方式和解脱。



宛凌老师说： 找到自我新价值的时代已来临

充电是你休息时最好的选择。适度发展自己的各种可能性，其实你可以变得很不一样！

大环境在不景气中怎么办？你更需要有竞争力！要怎么样更有竞争力？你需要多一个表现的技能让别人记得你！

我有不少学生是上班族，问他们为什么要学唱歌？他们总是很认真的告诉我说：“我要我的老板看见我！若是我可以在尾牙或者是聚餐的时候唱得好，我就能更有机会！”

每一年我都会去不同的高中或大学评歌唱比赛，而这群热爱唱歌的学生们奋力演出只为了一个梦想——我要证明我有属于自己的独特！

我有几个老师以及老板级学生，他们工作都来不及了，但上唱歌课从来不缺席。问他们为何这么拼？他们总回答我说：“不懂在员工或学生面前唱歌，怎么能跟大家拉近关系呢？如果不懂得怎么保养声音，那怎么持续赚钱呢？”

有一天接到我妈十万火急的电话，她大喊：“音乐系的招生人数要缩减了耶！因为现在很少人喜欢纯古典音乐，所以他们毕业后常找不到工作！”电话的那头她紧张的问：“该不会连你这种从五岁开始学音乐，被栽培到音乐硕士的人也要面临失业吧？”

声音是我们每个人每天要使用的工具，无论是如何声音保健、如何歌唱、如何训练自己发声、到发现自己的魅力……这些都是每个人必备的生活能力。即使你是已经有音乐相关的背景，经过这本书系统化的教学，也会让你对学唱歌有新的认识哦！开始在问卷中挖出你的答案吧！

问卷1 我能唱歌吗？

Q 喜爱唱歌程度大调查

YES NO

- 1 我喜欢唱歌
- 2 我觉得唱歌的时候很开心
- 3 我喜欢跟大家一起去唱歌
- 4 我很喜欢听音乐
- 5 我一个人的时候常常喜欢哼歌
- 6 我唱完歌后心情有抒发的感觉
- 7 我很喜欢看电视的歌唱节目
- 8 我有时候一开始唱歌就会停不下来
- 9 我觉得唱歌让我很满足
- 10 我希望可以多学唱歌把歌唱好
- 11 我希望能有更多机会在台上唱歌
- 12 我希望我可以有往唱歌及表演发展的机会

你有几个题目的答案为[YES]?

总计

0-3

你可以认识更多自己的声音，才能
更多地认识自己的歌唱能力！
→挑战问卷2

4-8

你是个超爱唱歌，且可以开始学习歌
唱技巧的人啦！
→挑战问卷3

9-12

你是可以在唱歌上挑战自己，并且找
到自己更多舞台魅力的人耶！
→挑战问卷4