

声乐艺术 概论

乔新建
冯建志
何 军 主编

The background of the cover features a stylized, light-colored mountain range. Overlaid on this are several horizontal musical staves with various notes and clefs, rendered in a semi-transparent, artistic style. The overall color palette is muted, with shades of beige, light green, and blue.

西南师范大学出版社


序

龙年3月,我应邀到南阳师范学院讲学,结识了乔新建女士和冯建志、何军先生。当时他们给我的印象是勤奋好学、谦逊热情。谁知,是年岁末,他们便将一叠厚厚的书稿捧到我面前,请我审稿并作序。伏案阅稿,很快便被他们引入声乐科学的意境之中。此时,窗外虽然寒风习习,但我心中却感到暖意融融。书稿的字里行间,浸透着他们多年科研的心血,体现着他们对事业锲而不舍的追求精神,反映了他们严谨治学的实践经验。作为声乐战线的一名老兵,我为有这样的后来者而备感欣慰。

此书定名为《声乐艺术概论》,作者意在尽量涵盖声乐艺术的全貌。因此,本书对传统声乐理论作了较为全面的总结与阐述。本书的可贵之处,是在阐述传统声乐理论的同时,吸纳了当代声乐科研成果,使全书的理论水平上升到了较高层次。像书中关于声乐美学、声乐心理学、声乐哲学的总结归纳,就具有现代意识和创新意识。本书的再一个特点是实用性很强,书中的较多章节论述了声乐教学的基本原则和歌唱训练的科学方法,对声乐教育界和广大声乐爱好者有普遍的指导意义。因此,本书具有科学性、创新性、实用性、针对性、普及性的特点。



我深知,声乐艺术在我国有着深厚的社会底蕴,声乐学科的理论建设对提高声乐教育水平有着重要意义。因此,相信本书的问世不仅会受到社会各界的欢迎,也会对声乐学科的理论建设起到促进作用。我希望有更多更好的声乐理论书籍问世,祝愿我国的声乐事业繁荣兴旺。

吴其辉 

2001年春节前夕于北京

目 录

第 1 章 歌唱器官的构造与发声原理	(1)
第一节 歌唱器官的构造	(1)
第二节 发声原理	(4)
第 2 章 歌唱的姿态	(6)
第一节 歌唱姿态的内涵	(6)
第二节 歌唱中的人体姿势	(7)
第三节 歌唱时的神态	(8)
第四节 歌唱姿态的常见弊病	(9)
第五节 歌唱姿态的训练方法	(10)
第 3 章 歌唱与语言的关系	(11)
第一节 汉语语音的基础知识	(12)
第二节 语言发音与歌唱发音的关系	(22)
第三节 歌唱中字与声的关系	(29)
第四节 歌唱中字与情的关系	(34)
第五节 歌唱语言的处理	(42)
第 4 章 科学发声的基本原则	(49)
第一节 人声的分类	(49)
第二节 声区的划分	(54)
第三节 关于“关闭”唱法	(56)
第四节 歌唱时的呼吸	(59)



第五节	关于打开喉咙	(66)
第六节	面罩共鸣	(74)
第七节	如何吐字咬字	(81)
第八节	声音的连贯与颤音	(87)
第九节	学习美声唱法的其他问题	(90)
第十节	声乐学习中的辩证关系	(100)
第5章	歌唱中常见毛病与纠正办法	(107)
第一节	歌唱发声训练中不良心理的矫治	(107)
第二节	歌唱中“喉头上提”及其纠正办法	(112)
第三节	歌唱中喉音、鼻音、颤抖音、舌根后缩等毛病的 纠正办法	(114)
第四节	歌唱中气息运用不当的毛病及其纠正办法	(118)
第6章	民族声乐的学习与训练	(126)
第一节	什么是民族声乐	(126)
第二节	学习民族声乐的三个阶段	(127)
第三节	民族声乐训练中的常用方法	(128)
第四节	民族声乐训练细则	(145)
第五节	民族唱法在借鉴西洋唱法时应注意的几个问题	(153)
第六节	民族唱法是声乐教学中的主体内容	(156)
第7章	声乐常见术语解释	(160)
第一节	美声唱法的称谓	(160)
第二节	美声唱法的声音造型	(162)
第三节	关于阉人歌唱艺术	(164)
第四节	关于“关闭”与“掩盖”唱法	(166)
第五节	关于“面罩”唱法	(168)
第六节	关于“混声区”	(170)

第七节 关于“吟咏调”	(171)
第八节 关于歌曲种类	(174)
第九节 关于“发声”与“共鸣”	(176)
第 8 章 声乐艺术的再创造	(183)
第一节 歌唱家的艺术素质	(184)
第二节 演唱曲目及其他	(194)
第 9 章 发声器官的保健	(198)
第一节 嗓音的病变	(199)
第二节 如何预防喉器的病变	(200)
第三节 科学发声是避免嗓音疾病的关键	(202)
第四节 青年学生的嗓音特点及其保护	(204)
第五节 嗓音疾病的一般治疗措施	(206)
第 10 章 歌唱心理的有关问题	(209)
第一节 关于发声的感知	(209)
第二节 情感与歌唱	(212)
第三节 关于歌唱者的气质	(215)
第四节 演唱中的紧张心理及怯场问题	(218)
第五节 演出时的心理调节	(224)
第 11 章 声乐美学特征	(231)
第一节 声乐艺术的语言美	(231)
第二节 声乐艺术的形象美	(238)
第三节 声乐艺术的抒情美	(245)
第四节 声乐艺术的旋律美	(252)
第 12 章 哲学理论在声乐研究中的应用	(280)
第一节 一条永不停息的河流	(280)

第二节	一幅异彩纷呈的画面·····	(285)
第三节	打开声乐艺术奥秘的钥匙·····	(289)
第四节	通向成功的必由之路·····	(297)
第 13 章	歌曲的处理、表现与演唱提示·····	(300)
第一节	歌曲演唱处理办法·····	(300)
第二节	中国声乐作品演唱提示·····	(308)
第三节	外国声乐作品演唱提示·····	(349)

第 1 章

歌唱器官的构造与发声原理

训练有素的声音是歌唱的基础。如何用训练好的声音歌唱,这是学习者追求的目标。沈湘先生讲:歌唱的理论是告诉你为什么,歌唱的方法是告诉你怎么办。我们在这里讲歌唱器官的构造及发声的原理就是为了让初学的学生对歌唱的原理有一个感性的认识,以便使“看不见摸不着”的歌唱原理变成一个形象而具体的歌唱方法。

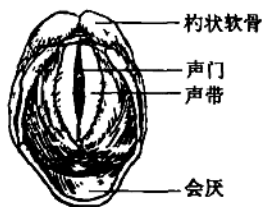
第一节 歌唱器官的构造

歌唱器官大致分为呼吸器官、发声器官、共鸣器官和吐字咬字器官四个部分。在歌唱状态下发声要求四个部分同时工作,而且每个部分都有各自的分工。

一、呼吸器官

呼吸器官包括鼻、气管、支气管、肺和控制呼吸的横膈膜等,见图一所示。

气息从鼻口吸入,经过咽喉、气管、支气管分布到左、右肺叶的气泡之中,后经肺部的收缩,从肺的出口处分支的气管汇集到两个大支气管,最后会合到一个大气管中,然后再经口、咽、鼻呼



图一

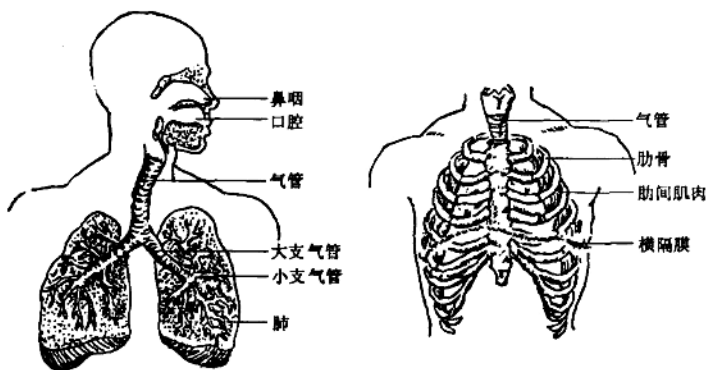
出。气管垂直地位于颈的前部，顶端就是喉部。

肺部是空气储存与交换的器官，位于胸腔内。肺部外侧对称地排列着 12 根肋骨，它们同锁骨、肩胛骨构成一个近似锥台的筒体。从上往下数至第五根肋骨处，横着一大片既结实又有弹性的肌肉组织，称为膈肌，就是平时讲的“横膈膜”。横膈膜如同一把伞，弓面向上，把胸腔的心、肺等和下面的肠分隔开。

歌唱时的呼吸不同于生活中自然状态下的呼吸。在自然状态下呼吸时，因肺部扩张而不同于歌唱的状态，所以这种呼吸用于歌唱就会显得太浅。在歌唱状态下吸气时，胸腹部的肌肉群收缩，使肋骨张开，横膈膜同时收缩下降，压迫腹部脏器向下推移，整个胸腔向下伸展，容量扩大，从而吸入大量气流。呼气时，吸气肌肉群放松，胸廓依靠原有弹性自然收缩，同时横膈膜松弛恢复原状，脏器上升，胸腔容积缩小，迫使肺里的气息排出体外。只有运用科学的呼吸方法，才能使歌唱的声音通畅悦耳。

二、发声器官

发声器官包括喉头、声带、会厌，见图二所示。喉头是发声器官本身，它位于大气管的顶部，肉眼可以看得见，它是颈前部的一个突出物，也叫喉结。



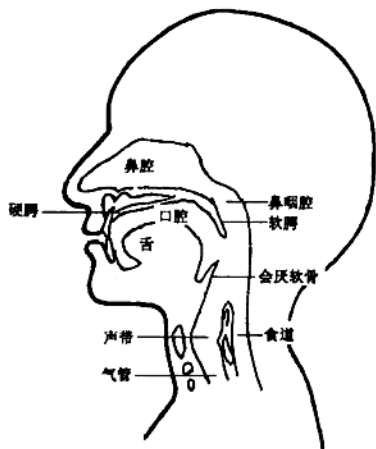
图二

喉结的大小不一,男性的大且明显一些,而女性的小且不太明显。喉结的大小决定着声带的长短,喉结大者声带较长,反之声带较短。喉的支架主要是由软骨组成,这些软骨都与周围肌肉、韧带连接着。声带位于喉部的中间,是两片水平状的左右并列的白色韧带,其韧度较好,上面附有一层黏膜。不发声时,两片声带是分开的;发声时,两片声带由于气流的通过而闭合。这种现象物理上称为“贝努尔氏现象”。声带本身发出的声音主要是基音,而声音的高低主要是由声带调节的。在喉的上面,舌根的后面有一个卷曲形状的软骨叫会厌,它在生理上起保护声门和气管的作用。当吞咽食物时,会厌就会盖住声门,以免食物流入气管。在歌唱中,它的作用也很大,我们后面再讲。

三、共鸣器官

共鸣器官包括鼻腔、喉咽口腔、胸腔和头部的一些称为“窦”的腔体。见图三所示。在歌唱中,一般讲头、口、胸三大共鸣腔。这三大共鸣腔体中,头和胸是固有的不变的共鸣腔体。在古代老唱法中,搞不清楚头腔到底是怎么回事。随着科学的进步,新意大利唱法强调的“面罩”唱法中的面罩,实际就是头腔共鸣。胸腔也是不变的共鸣腔体,它的振动和鸣响是由于气息通过放松的胸腔时,喉部振动大气管造成的。

上述三个共鸣腔中唯一可调节的就是喉咽口腔。喉部可以上下活动以调节咽管的长短和咽腔的大小,口腔因舌头的前伸或后缩而弓起或平凹,并靠软腭的抬高或放下来调节大小。此外,嘴唇的拢起和横开也可以调节口咽部分的长短。



图三

总之,鼻咽腔、口咽腔和喉咽腔是最活跃的共鸣器官,也是歌唱中最难掌握和调节的共鸣器官。

四、吐字咬字器官

吐字咬字器官主要是指口腔、唇、齿、舌、牙、喉、软硬腭、下巴等器官。气流通过声带发出的基音在上述器官的颌部肌肉和骨骼的帮助下进行各种变化从而发出语音,而这些器官的协调与配合又是在人的神经系统的调节与支配下完成的,所以人的语言就带有各种情感。作为声乐爱好者或学生,应了解这些器官的构造和具体活动状态,找到正确歌唱的状态,通过反复训练,形成良好的习惯(也叫条件反射)。

第二节 发声原理

一、如何发声

当歌唱的动力部分——肺发出气息穿过靠拢的声带时,声带上、下振动发出声音。这种声音叫做“基音”。基音分三个方向传播:向前的基音进入口腔,产生口腔共鸣;向上的基音顺咽壁通过鼻咽腔进入鼻腔,引起振动产生头腔共鸣;向下的基音在喉部引起振动产生喉腔共鸣,再向下引起大气管振动,产生胸腔共鸣。然后,各部分共鸣又集中在口腔,根据不同的情感要求,调节各个共鸣部分,以气息为依托送出口外前上方(声音位置)。这个过程就是歌唱发声的过程。

二、共鸣的原理

说到歌唱的发声原理就不能不说共鸣的原理,因为歌唱者唱出的声音实际就是唱出的共鸣。那么,什么是共鸣呢?从物理学上讲:当某一物体发出声响时,如果影响到其他物体或其他物体的空间,其

他物体振动的频率与原物体振动的频率相同或形成一定的比例并与之产生共振,这种现象就称为共鸣。

在歌唱中,声带发出的基音振动,影响了其他空间而产生的回音或谐波,附合原来的基音并结合在一起则称之为共鸣。

声带发出的声音是很微小的,但通过气息送到各个共鸣腔体后就会产生非常美丽动听的声音。从这里可以看出,要产生良好的共鸣,必须具备两个条件:一是共鸣腔体的建立。也就是要建立能引起共鸣的空间,而这个空间是能调节的,其调节水平的高低直接影响共鸣的质量。如果不具备调整的空间,再好的基音也不会有良好的共鸣。二是声音的方向。单是具备了共鸣的空间结构还不够,还要用气把基音送到这些腔体中,使基音顺利地影响或进入这些引起共鸣的空间,这样才能产生良好的共鸣效果。声乐大师沈湘先生强调“气息顺着后咽壁向上走”。帕瓦罗蒂讲“从小腹有一个气柱通过眼睛后面的盒子”。这些说法都是讲如何用气息送声来产生良好的共鸣效果。

三、歌唱的呼吸原理

歌唱时的呼吸不同于生活中的自然呼吸,生活中的自然呼吸是下意识的,也叫本能呼吸。但在歌唱中,我们的呼吸就变为有控制的呼吸了。例如:要吸得深、吸得快、有控制等。它与自然呼吸最大的不同在于,歌唱中控制呼和吸的两组肌肉在歌唱时要同时运用,而自然呼吸却只用一组肌肉,要么呼,要么吸。一般情况下,不经过训练是不会运用两组肌肉同时工作的。

要使两组肌肉同时工作,气息必须吸得正确才能做到,就像在前面共鸣中所讲的那样,不建立共鸣空间,就算有再好的基音也不会产生好的共鸣的道理一样。如果吸气吸得靠上,只用生活中的习惯呼吸是不可能做到的。经过几代人的摸索发现,只有把气吸深(吸到肺的低部),由腰腹肌控制气息排出的流量,才能和上面打开的喉咙相配合,形成对抗,做到又呼气(打开喉咙的动作)又叹气但又不漏气(呼气时依靠腰腹肌控制气息流量,使两组肌肉同时处于工作状态)。

第 2 章

歌唱的姿态

第一节 歌唱姿态的内涵

歌唱姿态指的是歌唱者的外部形象,是声乐艺术的视觉形象。由于歌唱是以听觉形象为主的艺术,所以声乐研究者往往重视声音形象的塑造,而忽视视觉形象的塑造。因此,加深对歌唱姿态内涵的理解,并对其进行规范化的总结和研究是十分必要的。

一、歌唱姿态内涵的三个基本点

第一,歌唱的姿态包括两部分,即姿势与神态。姿势是歌唱者身体的形象;神态是歌唱者的表情和精神面貌。这二者虽有差别,但从外部形象上说,都属于一个范畴。在以往的声乐研究中,声乐生理学比较注意形态的研究,而声乐心理学比较注意对歌唱者气质、精神面貌的研究。从歌唱的视觉形象这个角度分析,应该把二者统一起来进行规范化的要求。

第二,歌唱的姿态虽然属于外部形象,但和身体的内部器官与心理状态有直接的联系。外部形象的美与丑,神态的雅和俗,直接来源于歌唱者身体内部器官的形态,来源于歌唱者的心理状况、道德、文化素养。这就是古人所说的“诚于中者形于外”的道理。因此,我们理解歌唱姿态时,要有内外统一观念,单纯地追求外部形象是片面的,不能从根本上解决好外部形象问题。



第三,歌唱姿态虽然是外部的视觉形象,但它在演唱中所起的作用绝非只给人以美、丑的感觉。因为歌唱姿态不仅是人体内部器官状态的反映,同时也反过来给声音形象以重要影响。歌唱者的声音与姿态具有有机的内在联系,外部形象不协调,精神状态不佳,必定影响歌唱技能的发挥。当然,外部形象不雅,也直接影响歌唱的整体效果。所以,从演唱效果上看,“内”与“外”也是一个统一体。这是理解歌唱姿态内涵的又一个重点。

第二节 歌唱中的人体姿势

早在明代,朱权就在他的《词林须知》中说:“凡唱最要稳当,不可做作,如啞唇、摇头、弹指、顿足之态……”我国戏曲表演讲究“手、眼、身、法、步”,主要指外部形象而言。这说明我国在历史上就很重视歌唱的人体姿势。

正确的歌唱姿势是指人体外部要有优美的造型。简单地说,就是身体自然挺立,双肩略向后展,双手自然下垂,双脚稍分开站稳,重心向下,颈直,头正,下腭微收。

优美的外部形态需要内部器官的补充协作。就内部器官方面来说,首先是力的支点要正确。也就是说,呼吸以横膈膜、腹肌为支持点,能自如地控制气息的方向和力度。同时,喉咙要打开,挺立咽壁,喉头下降并保持稳定,适度调整其他发声肌体。当内部器官调整得当,达到力度与位置的平衡协调时,外部的姿势就会显露出自然、优美、协调与统一的状态。

具体地说,正确的歌唱姿势包括以下几点:

(1) 双脚站稳,站立成“八”字型。左脚或右脚稍向前,重心在前,并落在脚掌上。脚趾、脚掌有扣住地面的感觉。

(2) 双脚受力均匀,膝和腿不弯曲,大腿和背部肌肉绷紧,髋关节、膝关节、踝关节呈一条线。身体重量由两腿支撑,要感觉到身体重心从髋关节通过膝关节传递到踝关节,然后在脚间平衡。

(3) 保持臀部上提状态,小腹收缩,腰部挺立,帮助稳定气息。应感到有一股气息从脚掌直贯头顶。切忌身体重心后移或垮腰。

(4) 舒展后背,挺胸,扩大胸廓。肩膀平正而松弛,肩胛骨不能外展或内收,双肩下垂、放松。

(5) 颈部位于肩部中央,颈与肩要自然,颈既不能僵直也不能过于放松。颈部应感到有一种韧性,活动自如,挺直而自然。下腭微收,有微微点头的感觉。

(6) 头要正,要感到有气力支持头部,不要勾头或仰头,下巴呈悬吊状。

(7) 口型开合恰当,牙关保持松弛。张嘴时,嘴唇不要包住牙齿,也不要过分前撇。口型不要固定,应根据歌曲需要自然地变换。

(8) 演唱时,全身要协调一致,演唱动作不宜过大,主要是头、手、手臂的动作不宜过大。手与头的方向一般应一致。身体转移时,重心要稳,步子不要太大,舞台活动范围一般也不要太大,要时刻考虑观众的视觉要求,利用身体姿势表达歌曲内容,并和观众交流。

(9) 坐着歌唱时,身体内部的力量支撑点不变,而且向上提气的感觉更明显,腰部挺直,两腿不要交叉,稍微分开即可。不要把重心靠在椅背上,更不能把身体摊在椅子上。

第三节 歌唱时的神态

歌唱时的神态指的是歌唱者的表情和精神面貌。歌唱的目的是为了表达情感,仅用声音表达情感是远远不够的。声音与神态相结合、相统一,是表情达意的重要手段。

歌唱的神态集中在面部表情上,而面部表情的核心是眼神。歌唱者要善于用眼神和观众交流,通过眼神和面部表情,将喜、怒、哀、乐传递给观众,让观众产生情感共鸣。

关于眼神,我国古典小说《老残游记》中有一段精彩的描述:“那双眼睛,如秋水,如寒星,如宝珠,如白水银里头养着的两颗黑水银,

左右一顾一看，连那坐在墙角的人都觉得王小玉看见了我；那坐得近的，更不必说。这一眼，满园子里鸦雀无声，比皇帝出来还要静悄得多呢！连一根针跌在地上都听得见响！”这段描述充分说明了眼神对演唱的重要作用。

歌唱时，对神态的要求有如下几点：

(1) 走上舞台时，心态轻松而自信，步履稳健、稍快，面带微笑，给人以朝气蓬勃、充满活力之感。

(2) 面部肌肉自然放松，呈微笑或平静的表情，口闭合或微张。

(3) 精神饱满，气质上追求高雅大方，防止出现献媚、粗俗、高傲、冷漠等神态。

(4) 目光有神、热情、友善、集中，要表达出对歌曲的理解，也要表现出对观众的热情和尊重。开始演唱前，先用目光友好地巡视一遍场内观众，再把目光投向中间稍后的部位，准备演唱。

(5) 演唱时，眼神和表情要随歌曲的内容、要求而变化。尤其是眼神，或喜悦，或平静，或愤怒，或哀怨，眉睫可根据情感的变化而翕动，眼神应像磁石一样吸引观众的注意力。

(6) 服装要和演唱曲目、气氛协调。着装要整洁，色调要鲜明，要注意符合观众的欣赏习惯。服装所表现出的气氛是对演员神态的一种补充。

第四节 歌唱姿态的常见弊病

歌唱姿态的常见弊病很多，主要有以下几种：

(1) 重心不稳，没有把重量通过双腿传递到前掌，而是传递到了脚尖或后跟，造成身体重心靠前或偏后。看上去身体不正，左右摇晃，给人一种不稳的感觉。

(2) 颈斜，仰头或低头；头部较长时间歪向一个方向，演唱时尤为明显；摇头晃脑，特别是在自我陶醉时，头部摇晃得更厉害。

(3) 精神不振，身体倦怠，目光呆滞，气质粗俗。

(4) 表情与歌唱内容不符,该喜不喜,该悲不悲,目光散乱,无神无彩。

(5) 身体动作不协调,如头、手的动作方向不一致,手臂动作不到位,头、手与身体不能形成平衡的造型等。

(6) 有孤僻动作,如迈步过大、跺脚、撇嘴、长时间闭眼等。

第五节 歌唱姿态的训练方法

歌唱姿态的训练方法有以下几种:

(1) 要把姿态训练作为声乐训练的一项重要内容纳入正常的教学计划。教师、学生都要树立“姿态观念”,教师不但要教发声技巧,还要注意纠正学生姿态上的毛病,帮助学生养成良好的演唱姿态。

(2) 在声乐训练中,学生应随着声乐技巧的提高,不断体会、总结姿态的内涵,尤其对“内”与“外”的统一原则要有深刻的理解。不单纯注意外形,要向形神合一的境界努力。

(3) 加强道德文化修养,全面提高素质。一个人的气质是不能靠模仿得来的。声乐工作者应有较高的道德文化素养,应做一个正直、诚实的人,一个热情开朗、友善谦恭的人,一个博览群书、知识丰富的人,一个充满爱心、热爱生活的人。这样的人在舞台上就能自然地显现出高雅宜人的气质,给演唱增光添彩。

(4) 对镜练习或请人指教,也可以在演出后听取观众意见。

(5) 有条件的学生可以参加一些形体训练,学习一些基础舞蹈知识,使形体姿态具有舞蹈演员的美感。

歌唱是一门内涵非常丰富的艺术,各个声乐种类对姿态都有一些不同的要求,本文所论及的只是歌唱姿态的一般原则。像戏曲艺术对身段、眼神的要求,像边歌边舞类的通俗歌曲及个别民歌、艺术歌曲的演唱,都对姿态有各自的要求,这里不加赘述。