

歌唱技法训练问答



王保安 编著

-44

中国青年出版社

J64-44

1

歌唱技法训练问答

王保安 编著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑：石 纲

封面设计：张春玲

歌唱技法训练问答

王保安 编著

*

中国青年出版社出版发行

社址：北京东四 12 条 21 号 邮政编码：100708

北京颐航印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/16 6.5 印张 130 千字

1998 年 8 月北京第 1 版 1998 年 8 月北京第 1 次印刷

印数 1—6000 册 定价 12.00 元

ISBN—5006—2717—3/J·220

目 录

第一章 学习声乐的几点提示	(1)
一、歌唱者最重要的条件是什么?	(1)
二、歌唱最好的方法是什么?	(1)
三、怎样才能掌握正确的呼吸方法?	(1)
四、要获得良好“声音位置”应注意些什么?	(1)
五、学习发音时应注意些什么?	(1)
六、当你决定方法之后要记清楚什么?	(2)
七、学声乐的人怎样利用早晨的时间?	(2)
八、怎样进行练声?	(2)
九、对于实际演唱者十分重要的是什么?	(2)
十、在演唱之前应该怎样做?	(2)
十一、初学唱歌要进行哪些最基本的训练?	(3)
第二章 歌唱发声的要点、要素及纲要	(4)
一、歌唱发声的要点是什么?	(4)
二、歌唱的最基本要素是什么?	(5)
三、学习发音纲要是什么?	(6)
第三章 练习发声	(7)
一、声音训练包括哪些方面?	(7)
二、在练声方面应该注意哪些问题?	(7)
三、正确的歌唱发音法是怎样的?	(8)
四、初学者怎样进行发声基础训练?	(9)
五、练习发声的初步是怎样的?	(10)
六、怎样训练声音才能达到正确的位置?	(17)
七、“卡拉OK”简易练声法是怎样的?	(20)
第四章 歌唱呼吸法训练	(30)
一、什么是胸腹联合式呼吸方法?	(30)
二、怎样进行胸腹联合呼吸方法的训练?	(30)
三、怎样检查气息吸入的正确与不正确?	(31)
四、为什么在每个音发出后必须换气?	(31)
五、在练习呼吸时应该注意哪些?	(33)
六、练习快速音阶必须注意哪两种不同的情况?	(34)
七、怎样练习和运用气息?	(36)
八、“卡拉OK”演唱中的呼吸是怎样练习的?	(37)
第五章 韵母的发音练习	(40)

一、十六个基本韵母的发音状态是怎样的？	(40)
二、怎样选择开始发声练习的韵母？	(42)
第六章 吐字发声基本功	(45)
一、什么是“五音”？怎样运用“五音”？	(45)
二、如何练习吐字发声的基本功呢？	(46)
三、怎样进行语言基础训练？	(48)
四、怎样进行歌唱吐字训练？	(50)
第七章 演唱者技能训练	(58)
一、歌唱技巧包括哪些原则？	(58)
二、歌唱器官的控制运用技能是怎样训练的？	(59)
三、听觉技能是怎样训练的？	(59)
四、音乐表现技能是怎样训练的？	(59)
五、语音及语言技能是怎样训练的？	(60)
六、戏剧表演技能是怎样训练的？	(61)
七、通俗唱法常用哪些演唱技巧？	(61)
第八章 歌唱发音不正确及纠正的方法	(63)
一、歌唱发音常犯的毛病有哪些？	(63)
二、应用民族唱法最常犯的毛病有哪些？	(63)
三、歌唱发音常犯的毛病怎样纠正？	(63)
第九章 演唱歌曲中的艺术处理	(71)
一、怎样选择适合自己演唱的曲目？	(71)
二、怎样分析处理歌曲？	(71)
三、怎样唱好一首歌？	(72)
四、试唱“卡拉OK”要注意哪些问题？	(75)
五、怎样演唱“卡拉OK”？	(75)
六、演唱的起唱有哪些规律？	(82)
附 录	
一、声乐常用音乐术语	(93)
二、声乐常用的表情术语	(97)

第一章 学习声乐的几点提示

一、歌唱者最重要的条件是什么？

歌唱者最重要的条件，除了他的声音之外，还有他的素养，这是每一位声乐学习者迟早一定会相信和了解的。不论优越的先天条件给予他的潜力有多大，基础知识仍是引导他在正常轨道上前进的基本条件，它可以减少在学习过程中对声乐问题产生的迷惑感觉。要成为一个优秀的歌唱者，这些迷惑感觉必须及时排除。

二、歌唱最好的方法是什么？

自然地歌唱是最好的方法。在唱歌时，只有一种正确的姿式，那就是自自然然地站着，身体各部位依照平时自然的着力方向，这样就利于发音自然，肌肉也不会紧缩僵硬。只有自然唱歌才能唱得好。

三、怎样才能掌握正确的呼吸方法？

呼吸的控制可以从一种极为简单的方法中得到，就是很自然地把气吸进，然后让它慢慢地呼出来，把全部气息化为声音的动力。当然，气息不应保持在静止状态，因为这样会造成紧迫、急促、肌肉收缩的结果。

四、要获得良好“声音位置”应注意些什么？

不要歪着头或者有其它一些不正常的姿式，否则不能获得良好的“声音位置”，有些所谓歌唱技巧的特殊练习，有时反而会限制声音的自然发展，许多人在开始学习唱歌时，声音位置原来是好的，在企图改变声音位置之时，反使声音受到损害。这往往是唱较高或较低音时发生的问题，对较高或较低音的歌唱，是不需要改变喉的正常位置的，改变喉的正常位置会出现不好的声音与不自然的面部表情。只有打开口腔内部的通路，让气息很顺畅地流通，使它产生适当的共鸣作用。只要把口适度地张开，舌保持平坦位置就可以了，不要使舌和其他部分紧缩。

五、学习发音时应注意些什么？

发音的问题，有时学习者会遇到这样的情况：在一个相当时期内，只练习一些母音，一些复合母音，某些类型的短乐句。这不能奠定好的基础，也不能得到好的读字训练。这种一段单纯练声音，一段唱有内容的歌曲，把注意力分散，割裂开来，并不能算是好的方法，它会干扰学习者的思想，得不到最好的学习效果。如果是唱练习曲，应当慎重选择，它应包括实际歌唱中所有的字音；找些歌曲作

为练习材料也是可以的,当然,起初只能是一些简单的歌曲。但必须要用合理的程序去分析了解所唱的那首曲子,它不仅有助于表情的训练,同时也锻炼了读字的清晰。

六、当你决定方法之后要记清楚什么?

要记清楚,规则是为了有利于歌唱者的学习而建立的,不是要歌唱者去迁就规则。每个人情况是不完全一样的,没有一种速成的或特别的方法可以适应于所有的人。最好要从歌唱中去学习歌唱,不断地,专心致志地歌唱,会帮助你发展自己的声音。注重实际,刻苦钻研比空谈好,从反复体会中取得自我判断。总之,自然比做作好,歌唱时觉得容易就对头,觉得紧迫就不好。切记在歌唱学习中,要用智慧去排除臆想。

七、学声乐的人怎样利用早晨的时间?

首先应把一天要练习的东西练习完。每天应规定一定的练习份量和时间,切不可太多太久,多的东西第二天还可以再练。这样经常地练习,能让你得到一种永远的新鲜感。每天练一小时比一天练习十小时好。要持之以恒,千万不要断断续续地练声。专业歌唱者,每天早晨也要一样地练习,因此,当他晚间在台上公开演唱的时候,就能很好地控制自己的声音。

八、怎样进行练声?

在练声的时候并不是从轻声歌唱开始。为了掌握轻声歌唱这种重要的发声技巧,必须先让声音有所准备,有人把这叫做“活动起来”,在每天练声时,既不是从强也不是从弱声开始,而是用最自然,各方面都不施加一点强力的声音开始歌唱,等到把声音渐渐唱出来以后,才放开嗓子去使用它。这样,不只使生理上,而且心理上也可以得到放松;在活动起来并得到放松之后,才开始正式练习“轻音激起”。用气息托着声音,绝不施加强力和挤压。

练习的材料,用不同的激起唱音阶(连音的,顿音的)以及一般的练习曲,特别有用的是练习环唱——用饱满的呼吸从最弱音开始唱一个音,逐渐增大音量,然后又逐渐收小,使声音回到原来最弱的音,要使气息充分转化为声音。一个人练习什么并不是最重要的,要紧的是用什么方法去练习。歌唱者一定要能很好地掌握自己的气息,气息支持气息控制。

九、对于实际演唱者十分重要的是什么?

对于实际演唱者,十分重要的是,不要去尝试与自己声音性质所不适合涉及的领域。这就是说,无论那个角色多么动人,多么完美,多么有吸引力,如果它不适合于自己的嗓音,就不必勉强去演唱。如果硬要去强求,很可能得不到好的效果。

十、在演唱之前应该怎样做?

每次演唱之前,一定要按照上面所说的方式,先把嗓子活动起来,用最自然的声音唱音阶和练习曲,逐渐练习到正式的轻声歌唱。演唱后,再次把声音练习到最自然的状态,因为有的声调偏低,

倾向于把声音压下去,为了准备下一次的演唱,把嗓子恢复到最自然的状态是必要的,为此用一贯的练习方法,一贯的练习材料去进行恢复,是很有帮助的。

另外一个问题是要集中注意力,使声音在整个声区范围内,保持声音丰富,饱满。歌唱者应该力求做到在不同声区之间要唱得没有裂痕。不同的声区在音色上不应该有差异,唱起来就像是在一条音阶线上升起和下降顺畅地流动着。千万不要为了追求声音大,音域宽等等而损伤了声音的音质。为了发展一个人声音的音质潜力,要在一位好的指导帮助下进行训练,并在自己的练习中认真加以保持并发挥,这样就可以在获得良好的歌唱习惯过程中,不断有所提高和进展。

总之,一个歌唱家,如果要使他的艺术表演取得成效,为群众所欢迎的话,有许多规矩是他必须遵循的。

十一、初学唱歌要进行哪些最基本的训练?

初学唱歌者要进行三个大的方面最基本的训练。①呼吸训练。②发声的训练。③语言的训练。

①为什么要进行呼吸训练?

也就是说:“善歌者必先调气”,歌唱艺术就是运用气息的艺术。不会呼吸用气,就等于不会唱歌。所以初学者必须过好呼吸训练这一关。

②为什么要进行发声训练?

因为唱歌的人是以声音感动人的,初学者的声音往往因方法不够正确而发紧、发干、发白,缺乏贯通与共鸣,缺少亮色与光泽。因此,进行发声训练是每一位初学者的必修之课。

③为什么还要进行语言训练?

语言是唱歌的基础,唱歌曾被人称作语言的高度艺术化。一切歌唱技法都要围绕语言这个中心来训练和运用。唱歌要求字正腔圆,声情并茂。正确掌握语言基本功,是每一个演唱者的起码要求。

当然也还有其他方面的训练,如音乐、形体、表演等等——这些需要在完成最基本的训练之后而进行。

第二章 歌唱发声的要点、要素及纲要

一、歌唱发声的要点是什么？

著名的英国声乐大师威廉·莎士比亚在他的名著《歌唱讲话》一书里，对于歌唱的发声曾经总结了四句话。这四句话是：

用无声的呼吸把喉咙放松，
开始发声就要落在准确的音上，
像打哈欠样地唱着“啊”字，
吸气好像是在激动时的模样。

作者的意思是说：当我们在唱歌的时候，换气不能有声音；喉腔要排除不必要的紧张状态；唱的音要保证准确无误；口的张开要像在打哈欠时那么自自然然；吸气时胸腔好似情绪激动般地自然抬起，而且在发声过程中保持这种姿势，不得松垮下来。这些原则，在一般情况下对任何唱歌者都是适用，而且是有益的参考。不过，这四句话所包括的内容还不够全面，它仅指出了关于发声的某些要点，对于声乐知识，经验还不太多的歌唱者，显然还感到不足而需要作些补充。中国文联出版公司薛良同志，在上面四句话的基础上，参照世界著名歌唱家和声乐教师有关发声的意见，把发声的要点，用较为精炼的语言加以概括，以供爱好歌唱的人结合本人具体情况，作为练声时的参考。

用无声的呼吸把喉咙放松，
发音准确要牢牢记心中。
像打哈欠般地唱着“啊”字。
呼吸就好像是情绪在激动。
声音的感觉位置要提得高。
发声有关器官的活动要协调。
常常对着镜子细心练习，
歌声的共鸣作用要适当强调。
口张开，面微笑，半露上牙，
舌松软，靠前齿，放松下巴，
身体姿势要健康正常，
胸腔保持抬起不能垮下。
未曾出声先想到要唱的音，
唱出以后要把声音保持好。
发声力求集中、自然和靠前。
气息支持的作用非常重要。
唇、舌放松歌词才能唱得明，
一字一句都要认真去念清。
声音本是由思想来控制。
唱歌要着重歌曲的含意和表情。

声音的训练有三个步骤:解放你的声音,加强你的声音,美化你的声音。这三者是相互联系彼此促进的。

好的歌唱基础是要求声音位置正确,歌唱者在精神和生理上非常协调,唱出的音清纯、光彩、优美。为此首先最重要的是在每个音开始时的发声,不仅要把音唱准确,而且要保持声音的质量。歌唱者在发出一个音时,往往事前在思想上已经有了那个音的模型。有人把这种过程叫做“通过音的预想、对声音的控制作用”。就是说,在实际发声前,歌唱者在思想上已具体想到将要发的那个音,同时使发声器官作出反应。我们说的“先要心里有,才能嘴上有”,就是这个意思。

发声有三个步骤:一、想到它;二、唱出它;三、保持它。这都是由思想意识来控制的。

歌唱者的责任不只是为了让自己能感到歌曲的感情,而且要使听众也能感到它。所以,歌唱者对歌曲的解释,必须具有感染力和说服力。古人说:歌唱者“若无含韵强抑相”,那就难免会形成“是为叫曲念曲矣”。

总之,在歌唱实践中,每个人遇到的问题各有不同,即使同一个人,在不同时期情况也并不一样,因此每个人应从本人的实际出发,对上述各点进行参考和运用。

二、唱歌的最基本要素是什么?

唱歌,从概念上说,是指以人的嗓音为发声工具,通过咬字发音,结合音乐旋律,深刻表达人的思想情感,塑造丰富多彩的音乐形象。古人曾说过“丝不如竹,竹不如肉”,说明人声为工具的歌唱艺术要比管乐、弦乐等任何乐器的演奏形式更具有直接、具体、强烈的艺术感染力。而这种艺术感染力的产生,主要是靠“情、气、字、声、韵”五大要素为支柱的。五者缺一不可,否则构不成完整的歌唱艺术。

1. “情”。在五者中,情起主导作用,是声音的灵魂。情在一切艺术形式中居首位。在处理歌唱时要先运情,动声之前先动情,才能唱出感人肺腑的心声。

2. “气”。气息不仅是人类生存的必不可少的条件,同样也是歌唱艺术中的源泉动力。我国传统的民族声乐艺术,历来十分重视气息的重要作用。如:“善歌者,必先调其气(唐·《乐府杂录》)”,“气粗则音浮,气弱则音薄,气浊则音滞,气散则音竭。(清·《谭》)”等等。气息在歌唱艺术中的重要作用,不仅表现为它是歌唱中唯一的动力来源,而且还是极其重要的艺术表现手段。因歌曲情感、风格、韵律的不同特点,都应该采取不同的气息控制方法。如有时需要气息慢而连,有时需要快而断,有时要断中连,有时需要正常吸气,有时又要在不知不觉中“偷气”。在正常情况下要求吸气无声,但表现抽泣时又要粗声大气……总之,气息为字和声的源泉和动力,没有气就没有字和声,也就谈不上歌唱艺术了。

3. “字”。字是声音的火车头。歌唱的吐字,对一名歌手尤为重要。语言是表达歌曲内容和思想感情的,如果一名歌手的演唱连歌词都难以让人听清,就很难使观众产生共鸣,无论歌手的声音如何通畅、圆润都无济于事。世界各国声乐界很重视语言问题,普遍认为歌唱艺术是语言艺术的扩张、延伸与升华。我国民族声乐界更是如此。明代戏曲音乐家魏良辅在《曲律》中提到,“曲有三绝:字清为一绝,腔纯为二绝,板正为三绝”。可见对吐字的重视。我国的戏曲和曲艺演员,历来都非常重视吐字,提出“以字行腔”、“字正腔圆”、“字领腔行”等原则。歌唱中应充分渲染语言优长根据情感和内容的需要,使用有变化的多种咬字发音的方法。对咬字吐音方法的运用,要靠多体察、细琢磨、善动脑、勤分析。力求表现语言的感情深度,刻划出活灵活现的音乐形象,使词曲融为一体,让听众满足于对语言美的享受。

4. “声”。声音是吐字的延续和美化。声音的好坏要靠科学的发声方法。一般的说,声音好坏的标准是以悦耳的程度来衡量的。(即使是沙嗓子,也是歌迷们在特定的审美标准和审美范畴内感到悦耳的一种类型)。在戏曲界对声音美的具体要求是:甜、脆、圆、润、水。要求在字正前提下的声美,情感带动下的腔圆,做到声情并茂。声乐界对演员声音的要求也很高,要求声音的本质纯净、美妙动人而富有情感;要求声音相当响亮而丰满圆润;要求声音均匀平稳,前后一致,高低同型;还要求声音具备韧性,可大可小,可刚可柔,周转自如——请大家别怕,这是对专业演员的要求。对于业余歌手有个奋斗目标,也不无益处。

5. “韵”。音乐的韵律特点和声音的味道特征往往被忽略,但在歌唱艺术表现中淡而出奇,平而不凡的重要环节。韵律是指歌曲旋律行进的音型特点,内涵异同等方面。平时,经常有人说:“这首歌她唱得特别有味儿!”“这段音乐写得韵味十足!”就是指的这个“韵”字。同样一句歌词,有人唱成连的,有人唱成断的,韵味儿就完全不同。一个音乐感情变化的处理,一个艺术手法的使用,包括语气的轻重、节奏的缓急、音量的强弱、音乐画面的“动”与“静”的安排,以及声音的个性,味道,音乐风格,咬字吐音,音质刚柔,色彩亮暗,行腔特点,音波曲直等等,都属韵律的范畴。

总之,歌唱的五大因素情、气、字、声、韵之间,既辩证统一,又互相制约;既相辅相成,又各有特性,都值得每一位演唱者的足够重视。

三、学习发音纲要是什么?

1. 要求具有正确的歌唱姿势,积极的歌唱心里状态逐步养成良好的歌唱习惯;
2. 运用正确的呼吸方法,体会气息对声音的支持;
3. 以自然声区为基础,着重中声区的训练,要求做到喉头稳定,发音自然通畅;
4. 加强歌唱的听觉训练,逐步树立正确的声音概念,使学习者逐渐具有辨别发声正误的能力,科学地开展声乐的学习;
5. 要求用普通话歌唱,基本做到吐字清楚;
6. 培养能理解和分析歌曲的能力,能较好地演唱基本教材(曲目);
7. 基本上能掌握正确的呼吸方法进行歌唱;
8. 在巩固中声区的基础上,适当扩展音域,要求女声达到十二度左右,男声达到十一度左右,做到声区基本统一,发声要求连贯流畅、圆润;
9. 在歌唱中,基本做到语言清楚,字正腔圆;
10. 巩固和发展所学的基础知识和技能,将其运用于不同类型歌曲的演唱中,力求较完整地达到歌曲的思想感情;
11. 要求对气息有一定控制能力,做到有控制地运用气息进行歌唱;
12. 根据学习者声部的特点,训练换声技巧,扩展音域逐步获得较好的混合共鸣;
13. 学会控制音量,变化音色的歌唱技能技巧;
14. 要求学会具有独立分析和处理歌曲的能力,在演唱时能较准确地表达歌曲的思想感情;
15. 在统一声区的基础上,进一步扩展音域,要求女声达到十四度左右,男声达到十二度左右;
16. 在较熟练地掌握声乐基础理论和演唱技能技巧的基础上,能演唱难度较大,风格特殊的歌曲,声情并茂地塑造较完整的艺术形象。

第三章 练习发声

一、声音训练包括哪些方面？

声音训练是对歌唱者进行的系统的指导和练习的教育程序，其目的在于培养歌唱者在精神方面和生理方面的能力，从而在歌曲演唱、声音表现上，由一般歌唱状态进入到艺术歌唱的境界。这种训练的目的，大体包括以下五个方面：

1. 在歌唱时形成发声器官有规律，有调节，有稳定性的运动。
2. 发展歌唱者在精神上对声音的控制能力。
3. 使歌唱者对于歌唱的各有关因素都能够操纵自如。（包括对不同器官的运用和有效控制）
4. 通过正确练习和探索，对歌唱者在声音表现和歌曲解释的能力，加以调整、训练和改善。
5. 丰富歌唱者一般的修养，提高对歌曲的演唱能力。

二、在练声方面应该注意哪些问题？

声音练习是通过系统性练习材料的经常性歌唱，以达到对特定技巧的掌握。由于歌唱艺术是一种具有高度组织性和复杂性的演唱活动，它所包括的技巧较多。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，借以发挥其歌唱的潜力与从事此项事业所必须的技巧。

为了更好练声，应该注意以下几点：

（一）歌唱教师在教学中，除了在一般经常使用的练声教材之外，根据学生的实际需要，提供一些补充材料，让学习者能集中力量于学习中所遇到的一些困难或问题，并在反复练习中一一加以克服，从而使演唱能力得到全面的改善。

（二）练声首先明确两个问题。一是练什么？二是怎样练？也就是说，必须强调练习的目的性。无目的的练习不仅不利于取得效果，甚至还有可能带来损失。

（三）练习材料。练习材料大致可分为三种：一种是活动噪音的每日练习，一种是发展歌唱能力一般的练声曲，一种是有针对性的。为了纠正或补充某种声音的不足，而挑选出的练习材料，对采用的材料，歌唱者最好要在教师的指导下，从自己具体情况出发慎重进行选择，不要碰到什么就练什么，看到别人练什么自己也练什么。每个人的需要是不同的，一个人在不同阶段的需要也是不同的。

（四）练习的时间。练习的次数不在多，时间不在长，在于思想集中，在于着重效率。如果漫不经心、漫无目的，次数再多，时间再长也没有什么用。

（五）对于声音练习。

1. 声音的基本练习。是为了使发声器官能够适应歌唱的需要而进行的准备性发展。
2. 声音练习是声乐指导工作中必不可少的组成部分。它的主要目的是最大限度发展歌唱者声音在完美性和技巧方面的潜在能力，即发展其声音的自然音域、力度和音质。
3. 练习的目的是养成发声器官对于音乐意图的自动反应。
4. 采用基本练习去探索、稳定和锻炼声音的音质。

5. 不论歌唱者的水平发展到什么程度,都不能忽略他的每日练习。必须进行系统的训练来保持好正常工作状态。

(六)怎样开始练习。

1. 作为准备活动,可以用五到十分钟作缓慢的深呼吸,然后哼唱一些音,借以放松颈部和肩部肌肉。

2. 放开下巴同时抬起胸腔,以帮助放松颈部的肌肉。

3. 当唱出声音的时候,自由地转动头部(颈部转动),这样可以解除颈部和喉部的紧张状态。

4. 在发声时,整个下巴的下部必须感到是柔软的。下巴下部的任何隆起或硬化,对于发出纯净的音都是危险的。

5. 掌握住在唱音阶较低音时全然“放松”的感觉,当声音高时,继续想到唱低音时的放松感,这样就能防止肌肉出现紧张状态。

三、正确的歌唱发音法是怎样的?

歌唱发音法要求既然不同,嗓音发展的情况自然也不同,要说哪个方法正确哪个方法不正确,没有一个大家公认为合理的标准是很困难的。方法正确与否,应当以能全面适应声乐艺术要求为标准,并根据科学分析来判断,才是最合理的。以科学的眼光看,歌唱的发音是一种由自然机能发展的富有技术性的能力。技术的高低程度如何,能力的大小发展到了什么地步,在科学上都有一定的方法可以衡量。

一种正确的歌唱发音方法能有效地发展歌唱的能力。考虑到这点,我认为正确的歌唱发音方法必须具备下列的几个条件:

第一,必须能给歌唱家有达到声乐艺术要求的发音能力。声乐艺术对嗓音有下列的许多要求:

在音质方面:要求每个音纯净,少杂音,不论脆亮或圆润,皆能美妙动人而富有情感;音与音之间的走动,要均匀平稳,前后一致,高低同型,不论由低转高或是由高转低,音色能顺着规律自然变化;遇到歌唱中有感情的变化,音色亦能随之变化。

在音量方面:要求声音能大能小,伸缩自如。

在音域方面:要求声音能高到一定的程度,又能低到一定的程度,特别是音域中能唱得响,能用于歌唱的一段,要按声部的要求尽量地发展。人的发音器官,虽然发育的情形各有差异,但只要不超出正常的范围,应用正确的方法训练,循序渐进,一般都有可能发展到能发二个半至三个八度的音的能力。

音域发展到这个程度,能随心所欲地应用于歌唱的音,大约有两个八度。歌唱家如果想获得很强的艺术表现力,最好使他的发音能力达到这个标准。

第二,必须能普遍给任何流派的歌唱家提高歌唱发音能力。我们知道人的发音器官是各有差异的,各流派的歌唱对嗓音的要求,亦各有不同。一种发音方法必须在物质的基础上符合于人类嗓音发展的规律,才能普遍有效地提高歌唱能力,亦唯有这样,才能够全面为声乐艺术服务。

第三,不但要有效地发展歌唱家的发音能力,还要保证他们在发展中不出毛病。我们知道,任何方法,只要有它一点顺着嗓音发展的规律,对嗓音的发展就能起一点作用。可是,一种方法要在发展嗓音中不影响到发音器官的健康,就不但需要顺着嗓音发展的规律,而且要绝对遵循机能平衡发展的规律。一种方法要不危害到发音器官的健康才能很好地进行演唱。

四、初学者怎样进行发声基础训练？

发声训练的主要目的，是使初学者贯通各个共鸣腔体，产生和谐的共鸣，获得嘹亮悦耳的声音。共鸣腔主要可分为以下几部分：

1. 口腔共鸣

口腔共鸣是在从口唇到咽壁的口腔之间的空间形成的，是个可以改变的共鸣腔体。口腔共鸣十分重要，不仅是要用嘴巴唱清歌词，而且它是其它腔体共鸣的基础。声乐上要求口腔共鸣时声音振动的位置能够愈前愈好，以便于歌词的演唱，也不损害声带的安全，从而产生饱满、明亮的音色。

初学者一定要恢复自己平时讲话的音色后，才能开始体验和进行口腔共鸣的训练。在进行训练时，应该选用“a”、“ao”等母音进行发声练习。口形应以向竖方向张开为主，上门齿可适度露出。注意不要将口形变为向横的方向发展，那样会严重影响口腔共鸣的效果，使声音发扁、发干。

2. 鼻腔共鸣

鼻腔共鸣是声波进入鼻腔后所产生的共鸣。鼻腔是气流呼出和吸入的主要通道，它主要依靠声波在鼻骨上的振动，形成颅底与口腔之间整个腔体的共鸣。属于不可改变的共鸣腔体。这个腔体体积较大，在歌唱过程中作用极为重要，它的共鸣音响好坏会直接影响到头腔共鸣。正确的鼻腔共鸣应是圆润的，声音靠前的，并具有自然美。

初学者体验和训练鼻腔共鸣可以采用闭口哼鸣的练习和以鼻韵母的发声练习，如安、肮、烟、央、湾、汪、人、辰、音、英等等。

3. 胸腔共鸣

它的共鸣部位主要是指喉头以下、气管和胸腔的整个部分。一般人的胸腔共鸣焦点在颈部以下与锁骨相交处附近，共鸣的效果是低沉与厚重。初学者一般掌握较慢。容易产生的毛病，一是真声成份太多，音量虽大但音质粗俗；二是声音太虚，不敢使用声带的张力。可以采用叹气的方法来体验练习，连续出 Hai—hai 的声音，容易找到共鸣感觉。

4. 头腔共鸣

头腔共鸣是指与鼻腔上方相通的窦部，包括额窦、蝶窦、眉心、鼻梁一带所产生的共鸣。这些部位体积小，位置高，属于不可改变的共鸣腔体。在歌唱中，尤其在唱高音时，当声音向眉心上方传送时，你可以感到眉心附近在微微振动，似乎有些麻酥之感，这就是头腔共鸣在起作用。唱高音时主要使用头腔共鸣，它能使声音色彩华美、明亮集中，富有穿透力，并能产生丰富的高频泛音。我们平时听到著名歌唱家高音区的那种金属般的漂亮音色，主要是靠漂亮的头腔共鸣。

初学者要掌握头腔共鸣，需要花费更多的精力。开始练习阶段，可以用哼鸣的方法来慢慢找感觉，也可以从低到高发一个长母音 i—，从而体验一下声音从喉部一直上滑到头腔部位的感觉。

以上所述各个部位的共鸣虽各具特性，但都不是割裂的，它们相互依赖、相互联系，是一个统一的共鸣整体。初学者可以分别侧重于单个部位的练习，如先在自然声区（又称中声区、混声区）以口腔共鸣为主、鼻腔共鸣为辅练习中部组合共鸣；再在头声区（又称高声区）以头腔共鸣和鼻腔共鸣为主、口腔共鸣为辅练习上部组合共鸣；再在胸声区（又称低声区）以胸腔（包括喉腔）共鸣为主、口腔共鸣为辅练习下部组合共鸣。但要注意三个声区之间共鸣音色要协调自如，形成统一、和谐、丰满的共鸣整体。

五、练习发声的初步是怎样？

学习声乐要顺应学习的发展规律，从易到难，从简单到复杂，有计划，有步骤地进行练习，一步一个脚印地打好基础，既要勇于进行，又要循序渐进。要善于发展自己的长处和特点，努力加以保持发挥，要勇于找出自己的缺点与不足，认真改善纠正，精益求精，不断提高。所谓循序渐进就是：

- ①先做速度慢而安静的练习，逐渐发展到比较快而活泼的练习；
- ②先唱只包括一部分（能发出正常的，不逼紧的声音的部分）音域的练习，逐渐发展到包括该阶段的全部音域的练习，但要禁止唱音域两端的那几个音；
- ③先用一个比较适当的母音来唱声乐线连续的练习，逐渐发展到母音和子音混合的练习；
- ④先唱力度很弱的练习，逐渐发展到力度正常的练习；
- ⑤在移低或移高半音（模进）地重复着某种音型时，在多次重复之间应当努力保有合理的休止，以培养在音乐艺术上的恰到好处的感觉和内在的脉搏律动；
- ⑥每条新练习要唱得柔和，不匆忙，连贯而动听，并且必须要用能够唱得好的速度来唱；
- ⑦在声乐学习中要力求不走或少走弯路，尤其要注意防止在不知不觉中，因使用的方法，练习的方式的不当而陷入歧途，养成了不良习惯。不良习惯一旦养成，即使有所发现，往往也要费很大气力才能纠正或消除。不正确的歌唱方法得到巩固后，要改正过来很困难。甚至经过老师纠正后还会再犯。

下面谈一下实际练声问题，并介绍一些简单的练习。

（一）练声的人开始阶段十分重要，特别是初学阶段。醉心于短期速成的人是很愚蠢的。所以，每个人都应该争取有一个良好的开端。

（二）开始练声的时候并不总是那么趣味盎然，有的练习初看起来似乎太简单，太单调，但是这些东西乃是奠定声音基础不可缺少的。

（三）练声不在于练习的次数多少，使用多少时间，重要的是用怎样的方法和态度去练习。①在开始练习前应对每一件事作好充分的准备。②在练习时一定聚精会神，专心注意到每一个唱出的音，声音力求自然、清晰、准确。③在练习时，为了保证声音高低的准确，最好能有一件音调准确的乐器作为校正的标准。

（四）练声的时候应注意：

- ①歌唱者应该自然地站立，重心稳定，顺着本来的用力方向，不可有任何拘束；
- ②肌肉放松但又不是像睡眠时那样松垮；
- ③坐着唱歌胸部或多或少会受到限制，从而影响到呼吸的自由活动；
- ④脊椎骨要直，头部自然、端正、平直；
- ⑤颈部的肌肉必须放松；
- ⑥胸部抬起到中等高度，两肩放松下垂，在吸气时肋骨稳定抬起，这种胸、肩肋骨抬起姿势在发声时应加以保持是非常重要的。

（五）口形对歌唱者所发的声音关系很大，发声时要根据不同的字音把口适度地、充分地、自然地张开。以“阿”音来说，口的张开度应能容许拇指在上下牙中间通过；上唇应提到能看见一半上齿，下唇要能开到看得见下齿是一条白线，至少也要和下齿平齐。如果上下唇是包着牙齿的，则必然导致声音闷在里面，字音含混不清，这是必须加以防止的。舌头必须放松、放平，舌头轻轻靠着下牙根，严格防止后缩、升起、紧张，否则就会直接影响到喉头的弹性与声波通路的畅通。下巴要自然地张

开,避免对喉部的挤压。当声音升高时,上腭后方的软腭要相应地拱起或扩张。唇、舌、下腭等肌肉在发声时要保持弹性和稳定,不得抖动。

(六)练习一般是从“啊”音开始,在“啊”音练得稍有基础之后,再逐步增加其他母音(呃、欧、乌、衣)。不同的母音口形也要随之作相应地调整,但必须保持字音的准确,自始至终不要走样。唱“啊”就一直是“啊”音。就像说话那么清楚自然。不过“啊”音并不是每个人都最适应的。有的人感到方便,而有的人感到困难。遇到这种情况,开始时可以换用其他母音练习,如“衣”开始然后再练习其他母音。为了取得较好的效果,不妨利用一面镜子练习。对着镜子歌唱,可以随时注意到口、舌、唇、齿的活动,有利于对声音的调节和纠正。

(七)练声的时间以饭后一小时后为好,每次练习可分为两三个段落,每段时间不超过二十分钟,在一段完了之后,应有一定休息时间,以确保对声音用之有度,不使声带陷于疲劳。

总之,练习不在时间多长,次数多少,主要是能够合理地利用时间尤其是要不间断,不可时练时停。

(八)气息是发声的动力。

歌唱者的呼吸必须象打哈欠那样深满。但这种活动必须是无声的、从容的、有节奏的、自然的、不易察觉的。吸入的气要适量,不宜太多,过多会造成有关肌肉的紧张。发声时,气息的流出要有节制、有力度、均匀稳定而不漏掉。

(九)任何练习都要着重音质的悦耳而不是去追求音量。要依照自己的发声能力,自然地歌唱,坚决防止大声喊叫或憋挤式唱过低过高的音。发声要准确、明快、富有弹性,不可强力、紧逼、压迫。最初练习所用的音,要在声音最容易达到的范围之内,然后再逐渐向上、下方扩展。不要急于求成。

(十)基本练习虽然简单,但唱起来也要有韵律。要有想象力和创造性,要变换着感情去唱声乐练习,如音阶、琶音等。没有任何表情机械地进行技巧练习是没有什么用的。

下面的练习方法和简短练习,可依需要采用。

(一)口语练习

用最自然、最悦耳、最清纯的声音(所用的音不宜太高或太低),缓慢柔和地读出下面几个字:

啦——,啊——,哈——。

唧——,昂——,杭——。

在作上面练习时应注意几点:

1. 喉头的活动是不显著的,应当感觉不到它的动作。
2. 气息的吸入、吐出要十分自然,在思想上不应有它的存在。
3. 各发声器官的活动,应非常自如不受拘束,相互间很协调。
4. 每读一个字,口、唇、舌应该清晰吐出,轻松自然。这种口语练习是帮助练习的人在开始练声之前,把各有关器官从拘束收紧的状态中解放出来,使它处于舒展,自然,富有弹性。有的人在练声前的歌唱活动中,由于这样那样的原因,不自觉地养成一种发声不自然的习惯,这就更需要在开始阶段多做这个练习。

练习一

1 - - -	1 - - -	1 - - -
啦	啊	哈。
啞	昂	杭。
内	呢	嘿。
咪	啵	西。

这条练习就是上面口语练习的发展,用最自然、最适宜的声音去唱,只要求用中等的音量。声调要像说话那样自由。要反复地练习每个音直到你完全满意为止。把上面练习经过反复歌唱以后,可以进行下列练习:

练习二

1 - 3 -	5 - 3 -	1 - - -
啦	吗	咪
内		

这条练习要从容地用一口气唱完,声音的大小要均匀。

练习三

1 2 3 1 2 3 4 2	3 4 5 5 3 4 2	3 1 2 7 1
吗	吗	

注意声音连贯,按指定地方换气,用慢的速度,其它母音同上。

练习四

1 2 3 4 5 4 3 2	2 3 4 5 6 5 4 3	3 4 5 6 7 6 5 4	4 5 6 7 1 7 6 5	5 6 7 1 2 1 7 6	5 4 3 2 1
吗	吗	吗	吗	吗	吗

唱上面三个练习,口、唇、舌要稳定、自然。歌唱者可以根据自己声音的情况采取适当的音高。起音不宜太高或太低,要以唱起来不费力为原则。唱“啦”字时舌头在口腔的活动应该很灵活,迅速放松放平,即轻捷地从子音转到母音上,以防止声调出现气音。唱“哈”字是使喉易于放松,消除声音的紧张状态,防止粗糙的音流和喉音的产生。