

歌唱训练指南

宋天宝 ◎ 编著

更新观念·创新方法

——天海呼吸法

协同张口法

腔管歌唱法——

献给歌唱艺术爱好者，从学、从教者



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

歌唱训练指南

宋天宝 ◎ 编著

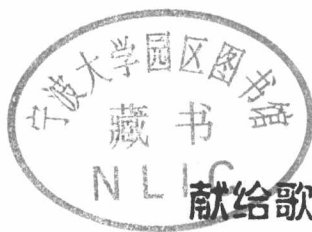
更新观念·创新方法

——天海呼吸法

协同张口法

腔管歌唱法——

献给歌唱艺术爱好者，从学、从教者



NLIC2970862931



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

歌唱训练指南 / 宋天宝编著. — 银川: 宁夏人民出版社, 2012.11
ISBN 978-7-227-05319-4

I. ①歌… II. ①宋… III. ①歌唱法 IV. ①J616.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 284648 号

歌唱训练指南

宋天宝 编著

责任编辑 张 抒 贺飞雁
封面设计 静 璇
责任印制 张国祥

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)
网 址 <http://www.yrpubm.com>
网上书店 <http://www.hh-book.com>
电子信箱 renminshe@yrpubm.com
邮购电话 0951-5044614
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开本	890mm × 1240mm	1/16	印张	13.75	字数	278 千
印刷委托书号(宁)	0012566		印数	3000 册		
版次	2012 年 12 月第 1 版		印次	2012 年 12 月第 1 次印刷		
书号	ISBN 978-7-227-05319-4/J·362					

定价 42.00 元

版权所有 侵权必究

序 Preface

肖黎声^①

2012年4月的一天,宋天宝同志风尘仆仆地专程从宁夏银川来呼和浩特到内蒙古师范大学,说看了《全国普通高等院校音乐学(教师教育)本科教材》《声乐·理论基础》^②感慨很多,一定要见见我。他拿出《歌唱训练指南》书稿,希望为其作序。

之前,与宋天宝同志并不相识。此次见面,多次研讨切磋,谈得很深入,很投机。宋天宝同志对声乐事业怀着深厚的感情,具有强烈的事业心、执著的钻研精神。虽处偏远地区,却视野开阔,博览群书,具有扎实的学科积淀,深邃的学术眼光,广博的理论基础,丰富的教学经验。更难能可贵的是,他身为七十多岁的老同志,具有谦逊善容的治学态度及勇于听取他人意见的学人风范。我怀着敬意,仔细地阅读并学习了宋天宝同志的《歌唱训练指南》。

《歌唱训练指南》以指导声乐爱好者提高声乐艺术实践水平为目标,是一部比较系统且具有丰富内涵的声乐论著。作者站在深入系统的文献研究、开阔兼容的理论涵养基础上,以前人、同人相关著述与经验为基点,客观吸纳了诸家之说。该书具有海纳百川,博采众长,自成体系;全面通达,融会贯通,善于总结;内容丰富,条理清晰,深入浅出;立足实际,勇于实践,求真务实的鲜明特点,从而奠定了有效的学术价值。为我国声乐学科建设添砖加瓦,做出重要贡献!

①肖黎声,全国人大代表,内蒙古自治区政协原副主席,中国教育学会音乐教育分会副理事长,高等师范院校声乐学术委员会主任,中国音乐家协会音乐教育委员会委员,内蒙古师范大学肖黎声声乐艺术中心主任、教授、硕士生导师。

②肖黎声主编,《全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业教材》,教育部艺术教育委员会组织编写,上海音乐出版社,人民音乐出版社,2009年8月出版。



《歌唱训练指南》是一部比较全面系统的声乐学习与歌唱训练指导手册。在基础理论观念方面,注意对接现代声乐理论的基本观点;在歌唱基本概念方面,有清晰认识与逻辑阐述;在歌唱训练与教学手段方面,吸纳、涵盖了声乐界诸多门派行之有效的经验与手法;在许多方面彰显了他的个人见地与丰富实践经验,以及鲜明的个性特点。客观评价,《歌唱训练指南》立足于指导声乐爱好者提高声乐艺术演唱实践水平的目的,具有很强的理论性、适用性与指导性。我高兴地把她介绍给广大同仁、声乐朋友及歌唱爱好者。相信对大家的声乐学习、研究、提高有所裨益!

《歌唱训练指南》可谓宋天宝同志一生的事业结晶。这是为他所深深眷爱与执着守候的声乐事业奉献了一份丰硕的礼物。作为声乐界的同行,我为宋天宝同志感到高兴!由衷地为他祝贺!

让我们在前所未有的文化大发展、大繁荣,以及艺术教育蓬勃发展的背景下,抓住机遇,共同推动声乐学科建设的发展进程,描绘我国声乐艺术事业的美好前景!

2012年7月27日 于呼和浩特内蒙古师范大学

前言 Foreword

《歌唱训练指南》是我三十多年对声乐学习、实践、探索、研究的成果。本作在修改过程中曾得到男高音歌唱家、声乐教育家肖黎声教授多方面的指导,在此对肖黎声教授的悉心指导和承蒙作序表示衷心的感谢!

《歌唱训练指南》是歌唱艺术从学者的通俗读物,也是歌唱艺术从教者的参考读物。

第一部分认识篇,在博采名家众长吸收古今精华的基础上,用生理学、物理学、心理学的理论常识诠释了歌唱艺术的理论和规律。

第二部分实践篇,在第一部分歌唱艺术理论的指导下,提出具有创新性的歌唱训练理念和方法:

一、理论教学与实践教学相结合的声乐教学理念。

二、“功能训练法”与“嗓音训练法”相结合的歌唱训练法和由“功能训练”引领“嗓音训练”的歌唱训练理念。

三、歌唱的张口方法——“协同张口法”、歌唱的呼吸方法——“天海呼吸法”和由“协同张口法”与“天海呼吸法”完美结合的“腔管歌唱法”。

四、“功能训练”和“嗓音训练”的五种歌唱训练教材。

《歌唱训练指南》,从歌唱艺术理论到歌唱训练实践,再到歌唱训练教材相互融会贯通,使其具有严谨的科学性、全面性、系统性、创新性和适用性。如果能为培养歌唱人才和输送歌唱人才起到省力速成的作用,将是作者最大的心愿。同时,衷心希望得到专家、同行和读者的指导、批评和建议,能将本作修改成具有规范性的声乐基础教材。

本书在出版过程中,宁夏大学音乐学院声乐教研室主任赵兰教授、北方民族大学音乐舞蹈学院刘阳生副教授、中央民族大学毛玲玲老师均为书稿提出了宝贵的修改意见和高度的



歌唱训练指南

GECHANG XUNLIAN ZHINAN

学术评价,宁夏人民出版社编辑张妤主任在审读工作中表现出字斟句酌的严谨作风和不怕辛苦的可贵精神,我的亲友于来福、丁沛宁、宋振宇在书稿修改、打印、校对中给予了热情帮助,在此一并致以诚挚的谢意!

宋天宝

2012年8月26日

C 目录

ontents

序	肖黎声 / 001
前 言	001

第一部分 认识篇

第一章 歌唱类别的认识	003
第一节 美声唱法	003
一、美声唱法的特点	003
二、美声唱法的声部	003
三、美声唱法的声区	004
第二节 民族唱法	004
一、民族唱法的特点	004
二、民族唱法的演唱形式	005
三、民族唱法的发展方向	005
第三节 通俗唱法	005
一、通俗唱法的起源	005
二、通俗唱法的特点	005
第二章 歌唱理论的认识	006
第一节 歌唱的器官	006
一、呼吸器官	007
二、发声器官	007
三、共鸣器官	008
四、语言器官	009



五、指挥器官	009
第二节 歌唱的气息	009
一、气息的产生	010
二、气息的控制	010
三、气息的作用	011
第三节 歌唱的呼吸	012
一、呼吸的规律	012
二、呼吸的方法——“天海呼吸法”	012
第四节 歌唱的声音	015
一、基础声音	015
二、共鸣声音	016
第五节 歌唱的语言	017
一、语言的结构	017
二、语言的形成	018
三、唱字的方法	018
第六节 歌唱的张口	020
一、口腔的构造	021
二、张口的作用	021
三、张口的方法——“协同张口法”	026
第七节 歌唱的共鸣	030
一、共鸣的认识	030
二、共鸣的形成	031
三、共鸣的调节	032
第八节 歌唱的腔管	033
一、腔管的意义	034
二、腔管的构建	034
三、腔管的调节	038
第九节 歌唱的指挥	040
一、训练的指挥	040
二、演唱的指挥	042
第三章 歌唱规律的认识	044
第一节 歌唱的矛盾性	045
一、要素之间的矛盾	045

二、要素自身的矛盾	045
第二节 歌唱的连贯性	045
一、声音连贯	045
二、语言连贯	046
第三节 歌唱的统一性	046
一、音色统一	046
二、位置统一	046
第四节 歌唱的协调性	047
一、气、声、字的协调	047
二、声与情的协调	047
第五节 歌唱的造型与贯通	048
一、歌唱的“腔管”造型	048
二、歌唱的“腔管”贯通	048
第六节 歌唱的控制与活动	049
一、歌唱的控制	049
二、歌唱的活动	049

第二部分 实践篇

第四章 歌唱训练的教学	053
第一节 教学条件	053
一、教师条件	053
二、学生条件	053
第二节 基础教学	054
一、教学组成	054
二、教学对象	054
三、教学目的	054
四、教学课程	054
五、教学形式	054
第三节 一级教学	054
一、教学目标	054
二、教学内容	055
三、教学时限	055



第四节 二级教学	055
一、教学目标	055
二、教学内容	056
三、教学时限	056
第五节 三级教学	056
一、教学目标	056
二、教学内容	057
三、教学时限	057
第五章 歌唱训练的保健	058
第一节 科学预防	058
一、身体素质健康	058
二、心理素质健康	058
三、科学规律生活	059
第二节 科学训练	059
一、科学训练的意义	059
二、科学训练的方法	059
第六章 歌唱训练的实施	060
第一节 歌唱训练观念	060
一、理论与实践相结合	060
二、功能训练与嗓音训练相结合	061
第二节 歌唱功能训练	061
一、微笑训练	061
二、呼吸训练	062
三、张口训练	063
四、综合训练	063
第三节 歌唱嗓音训练	064
一、笑声训练	064
二、哭声训练	064
三、鸭声训练	064
四、牛声训练	064
五、拼音训练	065
六、朗诵训练	065
七、发声训练	065

第四节 歌唱“气声”训练	067
一、“气声”的产生	067
二、“气声”的应用	067
第五节 歌唱表演训练	068
一、作品的解析	068
二、演唱的设计	068
三、多学习、多实践	068
第七章 歌唱训练的教材	069
一、呼吸训练 6 条	069
二、拼音训练 59 条	071
三、朗诵训练 20 首	076
四、发声训练 30 条	082
五、演唱训练曲目 90 首	087
(一)一级阶段练唱曲目(20 首)	
盼红军	四川民歌 / 87
茉莉花	江苏民歌 / 87
跑马溜溜的山上	康定情歌 / 88
知道不知道	广西民歌 / 89
绣荷包	山东民歌 / 90
沂蒙山小调	山东民歌 / 90
外婆的澎湖湾	叶佳修词曲 / 91
太阳出来喜洋洋	四川民歌 / 91
草原上升起不落的太阳	美丽其格词曲 / 92
在那遥远的地方	哈萨克民歌 王洛宾改编 / 93
半个月亮爬上来	青海民歌 王洛宾编曲 / 93
军港之夜	马金星词 刘诗召曲 / 94
大海啊,故乡	王立平词曲 / 95
龙的传人	侯德健词曲 / 96
嘎达梅林	蒙古族民歌 / 97
故乡的云	谭轩词曲 / 98
花儿为什么这样红	雷振帮改词编曲 / 100
弹起我心爱的土琵琶	芦芒词 吕其明曲 / 101
我的中国心	黄霑词 王福龄曲 / 102



渔光曲 安娥词 任光曲 / 103

(二)男女高音练唱曲目(36首)

祝酒歌 韩伟词 施光南曲 / 105

延安颂 莫耶词 郑律成曲 / 107

小白杨 梁上泉词 士心曲 / 109

赶牲灵 陕北信天游 张天恩改编 / 110

牡丹之歌 乔羽词 唐诃、吕远曲 / 111

高原之歌 白辛原词 雷振帮改词作曲 / 112

长江之歌 胡宏伟填词 王世光曲 / 113

北京颂歌 洪源词 田光、傅晶曲 / 114

太行颂 王立平、钮宇大词 王立平曲 / 116

驼铃 任志萍词 马骏英曲 / 117

乌苏里船歌 郭颂、胡小石词 汪云才、郭颂曲 / 118

我爱老山兰 邹荣禄、蔡朝东词 雷鸣曲 / 120

赞美你,骆驼 任志平词 王啸曲 / 121

说句心里话 石顺义词 士心曲 / 123

骏马奔驰保边疆 蒋大伟词曲 / 124

欢乐女神,圣洁美丽 [德]库勒词 贝多芬曲 邓映易译配 / 125

我的太阳 [意]卡普阿曲 尚家骧译配 / 126

为艺术,为爱情

..... [意]萨尔杜词 普契尼曲 闫一鹏译词 文征平配歌 / 127

费加罗的咏叹调

..... [奥]达·蓬特词 莫扎特曲 周毓英译词 安娥配歌 / 128

小河淌水 云南民歌 / 130

兰花花 陕北民歌 / 131

回娘家 河北民歌 / 131

红梅赞 阎肃词 羊鸣、姜春阳、金砂曲 / 133

英雄赞歌 公木词 刘炽曲 / 133

好日子 车行词 李昕曲 / 134

中国大舞台 韩伟词 刘青曲 / 136

珠穆朗玛 李幼容词 臧云飞曲 / 137

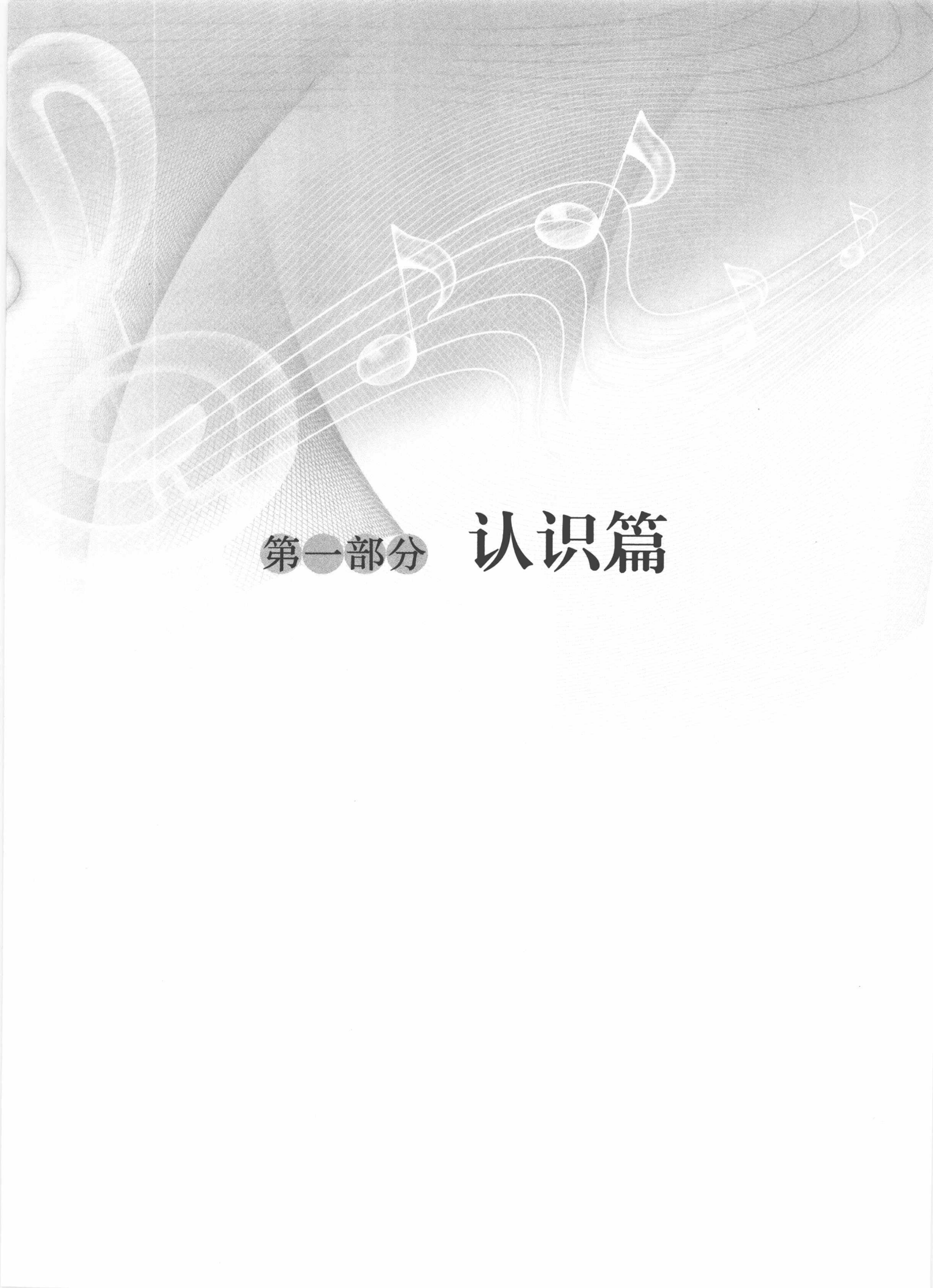
青藏高原 张千一词曲 / 138

我爱你,中国 瞿琮词 郑秋枫曲 / 139

- 我和我的祖国 张藜词 秦咏诚曲 / 141
- 黄河怨 光未然词 冼星海曲 / 142
- 雪绒花 奥斯卡·哈默斯坦第二词 理查德·罗杰斯曲 / 144
- 当晴朗的一天
..... 伊里卡·贾阿查词 普契尼曲 戈宝权、郑兴丽译配 / 145
- 安东尼达浪漫曲
..... 戈洛捷茨基词 格林卡曲 张国龄、周枫译配 / 147
- 啊,人们叫我咪咪
..... [意]加科萨·伊利卡编剧 普契尼曲 金和久译配 / 148
- 春天来到了人间 F·勒迈尔词 圣一桑曲 金和久译配 / 150
- (三)男女中、低音练唱曲目(34首)
- 祖国之爱 张藜词 秦咏诚、李延忠曲 / 153
- 我爱祖国 吕远词曲 / 154
- 草原之夜 张加毅词 田歌编曲 / 155
- 塔里木河 陈克正词 克里木曲 / 157
- 驼铃 王立平词曲 / 158
- 三峡情 谌明明、谌泉中词 马骏英曲 / 159
- 我为祖国献石油 薛柱国词 秦咏诚曲 / 160
- 颂歌献给亲爱的党 高峻词 克里木曲 / 162
- 祖国,慈祥的母亲 张鸿喜词 陆在易曲 / 163
- 敢问路在何方 阎肃词 许镜清曲 / 164
- 大森林的早晨 张士燮词 徐沛东曲 / 165
- 过去的事情不再想 任卫新词 张丕基曲 / 166
- 故乡的小路 陈克正词 崔蕾曲 / 167
- 江河万古流 苏叔阳词 王立平曲 / 168
- 拉骆驼的黑小伙 敏岐词 张颂曲 / 169
- 松花江上 张寒晖词曲 / 170
- 黄河颂 光未然词 冼星海曲 / 172
- 杨白劳 贺敬之等词 马可等曲 黎海英改编 / 174
- 三套车 俄罗斯民歌 高山译词 宏扬配歌 / 176
- 伏尔加船夫曲 俄罗斯民歌 / 177
- 牧歌 王立平词曲 / 178
- 雁南飞 李俊词 李伟才曲 / 179



一剪梅	娃娃词 陈怡曲 / 180
心中的玫瑰	乔羽词 陆祖龙、时乐河曲 / 181
山不转水转	张藜词 刘青曲 / 182
草原夜色美	白洁词 王和声曲 / 183
假如你要认识我	汤昭智词 施光南曲 / 184
打起手鼓唱起歌	韩伟词 施光南曲 / 185
吐鲁番的葡萄熟了	瞿琮词 施光南曲 / 186
秋收	贺敬之词 张鲁、瞿维曲 / 188
美丽的草原我的家	火华词 阿拉腾奥勒曲 / 189
教我如何不想他	刘半农词 赵元任曲 / 190
我爱你,塞北的雪	王德词 刘锡津曲 / 192
那就是我	晓光词 谷建芬曲 / 194
附录 声乐理论与教学的观念更新	肖黎声 196
参考文献	203



第一部分 认识篇

