

# 艺术嗓音的塑造

章秋枫

著

YISHU SANGYIN DE SUZAO



吉林大学出版社

# 艺术嗓音的塑造

章秋枫

著

YISHU SANGYIN DE SUZAO



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

艺术噪音的塑造 / 章秋枫著. -- 长春 : 吉林大学出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5601-9114-0

I. ①艺… II. ①章… III. ①发声法 IV.  
①J616.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 228113 号

书 名:艺术噪音的塑造

作 者:章秋枫 著

责任编辑:孟亚黎

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:11.25 字数:202 千字

ISBN 978-7-5601-9114-0

封面设计:马静静

北京市登峰印刷厂 印刷

2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 501 号 邮编:130021

发行部电话:0431-89580026/28/29

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:[jlup@mail.jlu.edu.cn](mailto:jlup@mail.jlu.edu.cn)

## 内容提要

本书系统地阐述了歌唱发声的科学原理与正确的发音方法,重点阐述了演唱技术的掌握与操作手法,以全新的技术讲解,对艺术嗓音的塑造进行了解构、归纳、整合。为从事声乐、嗓音职业、医护工作者学习科学发音、嗓音治疗等提供一份较全面的、完整的、从最基础的发音训练方法开始到逐步提高演唱能力的实用型读物。《艺术嗓音的塑造》从发单音开始,由浅入深、循序渐进地讲解了声乐基础理论和演唱技法,为了方便初学者阅读,本书还对一些常用的声乐术语作了精确的解释,既可帮助学习者理解,增强对声乐技法、正确发音的认识和掌握,又达到了提高综合演唱能力的目的。

## 自序

世界上任何乐器的构造、形状、体积、比例都是固定的，发出的声音依据材质的不同而有所区别。演奏时，它们有一个共同的特点，就是可以借助视觉的帮助来完成演奏，并有着相对固定的音位，所以比较好控制。唯独人声乐器的材质，利用的是人身体内的肌肉与韧带直接进行，经过“内动”的控制方式来完成演唱。由于体内的肌肉与韧带的操作较为隐蔽，看不见、摸不着，有很多的不确定性，因此，让声乐的学习充满了神秘色彩。

早在远古时期人类就有了歌唱活动。原始人在生产生活实践中，通过有节奏的语言直接表示和抒发内心的愿望与情感，包括对生活的各种认识、理解和各种情趣等。原始人不仅赋予了歌唱活动以鲜活的生命力，而且在长期的生产生活实践中不断认识和发展了声乐演唱技术，使人类的嗓音发音能力日愈完善。

歌唱在人类早期的活动是和“有意识的生命活动”联系在一起的。歌唱是为了满足人类情感的宣泄与需要并由人自己创造的，而促使这种需要产生的原因动机和歌唱所必需的艺术激情，则是人类的生理与心理的准备。

人类学、艺术史学的研究资料表明，在远古的艺术活动中，歌唱的发声、音乐节奏的组合方式与人类劳动生产的收获和精神愉悦的情绪宣泄联系紧密。例如：劳动中为了提高工作效率，保证劳动成果的利益目的，便产生了用喊叫声或工具敲击发出信号以示声威，或利用音响效果激发群体心理意志和精神力量，并发现了人类嗓音有节奏的呼喊声在战胜和抵抗自然界的灾难与侵害时有着不可低估的力量。有史料表明，艺术最初是在人类为了自身的生存发展而进行的捕食劳作之中产生的，人类通过与大自然的搏斗为征服自然进行劳动技能的训练；为歌唱的产生准备了充足的生理条件，继而通过审美对象化萌发了审美意识，为歌唱活动做了必须的心理准备。随着社会的发展，歌唱活动逐渐从其他意识形式中分化出来，成为人类社会生活中一门独立的艺术。如原始的巫术仪式中，歌唱活动是必不可少的一项内容，在西方文明的教堂、圣乐颂唱中的音乐也都证实了由于歌唱的参与，从而导向庄严肃穆的宗教氛围。

在中国,魏晋隋唐时期《嵇康集(声无哀乐论)》中就有记载:“夫曲用美殊,而情之处变,犹滋味异美,而口辄识之也”,“且声音虽有猛静,各有一和,和之所感,莫不自发。”的记载等,强调心理活动是调制、美化音色的主要手段,歌唱时“情与声”的结合由生理与心理的相互依存而产生的。因为生理与心理的准备在人类歌唱活动中占有极其重要的地位,所以与人类生理和心理活动相关的其他事物便自然地成为人类歌唱艺术最初的审美对象,因而也就构成了歌唱艺术表达的最基本的愿望与要求。

从当代艺术歌唱形式的科学发展态势而言,歌唱已逐渐与其他相关学科领域的知识,如:生理学、解剖学、物理学、音响学、数学等自然科学互为结合,使其在文学、语言、审美、艺术学、历史学以及与音乐类相关的技术理论等方面有了新的拓展。

由此可见,歌唱艺术的美妙之处在于它那富于变化的“声音”特征和“音色”魅力,这专属人类情感的基本语汇,它能在空气中传播精神力量,具有感染心灵的作用,给人以澎湃的激情和心灵的震撼,使人产生无限的憧憬与想象,并能表达人们内在的精神情绪与愿望,达到宣泄情感的需要和快感,让流动的声音美感带给人们无限的快乐与美好的遐想。贝多芬曾说:“音乐是比一切智慧及哲学还崇高的一种启示”,也有美学家把歌唱比作是表现心魄的唯一艺术,因此,将歌唱定义为“感情的素描”“情绪的语言”是非常恰当的。

由于对歌唱发音的理解不同,也就产生了不同的技法理解体系。一般来说,歌唱发音分为两大体系:一是“实践派”,一是“感悟派”。它们都属艺术审美范畴体系。在歌唱发音实践中,“实践派”注重歌唱发音技法与发音器官的生理、情绪之间直接联系的深刻体验,将自我的感觉习惯与歌唱技法融为一体,并在学习过程中努力捕捉瞬间的动作要领,具有直观性操作功能,此方法适应的人群更广泛。“感悟派”学习者将发声器官的工作要领与假设的方位适当地贴近,它强调空间的形式与美感,在歌唱发声活动中着力于空间感的构建与表现过程,经由意念与“想象”间的表现范畴,是一种“虚幻经验”的构造物。进入感悟时,歌者以理智坚持一条重要的美学法则——适度来探索美的声音的形象。歌唱发音的过程,不论属于“实践派”还是“感悟派”,最终的目的都是为了解决技术难点,掌握演唱要领。不论是“实践派”的直观性还是“感悟派”的适度性,最终都要求达到自如演唱的境界。

因此,为了解释歌唱发声的技术方法,本书将重点介绍歌唱技术的动作要领,包括从张口发音伊始到流畅歌唱的全过程,特别是发音技术讲解注重“内”与“外”之间的动作联系。所谓“内”,是指在没有视觉的直接帮助下需要去完成的动作,它依赖耳、心、意念在内的感觉系统,因为任何用心去领悟

的学习方式都可以达到无法企及的效果；所谓“外”，是可以利用视觉的帮助或感官观察的可视性外部动作，即包括脸、口、发声器官各部件在内的发音系统，这种直观教学的借鉴可以通过图像的讲解与教师的示范教学。本书在第四章将技术部分作了详实的介绍。

就内外关系的处理而言，“内”是歌唱发音产生的本性与根源，与生理性自然反射动作有关；“外”是歌唱发音的行为动作及过程，与直觉可视性动作有关，具有可操作的直观性。

自如地演唱为歌唱表现的高级阶段，与演唱曲目的难度并无直接联系，与演唱者的艰难学习有一定的联系。正如林俊卿所说：“任何人要真正学好唱歌，必须要勤学苦练功夫到家才能达到其最高要求。”完全由演唱者的坚持与信念所决定。因此，在学习歌唱的每一个阶段，都要帮助学生树立信心，贵在坚持，不要轻易放弃。

科学的歌唱方法源自意大利，美声唱法传入中国已有一个多世纪并与中国传统文化相融合。在解释歌唱发声的规律、法则、方法时，本书所论及的理论知识与技法部分则力图阐述其科学合理性。帮助学习者尽快掌握正确的发声方法是本书撰写的初衷，推行科学的演唱方法也是作者本人为声乐爱好者所作的一份努力。本书所涉及的理论 with 技法如有不妥之处敬请同行们提出宝贵意见。

作 者

# 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一章 艺术噪音的概念 .....       | 1   |
| 第一节 人类的艺术噪音 .....       | 2   |
| 第二节 艺术噪音塑造工程 .....      | 3   |
| 第三节 艺术噪音发音状态 .....      | 3   |
| 第二章 艺术噪音塑造的准备 .....     | 5   |
| 第一节 心理准备 .....          | 5   |
| 第二节 身体条件 .....          | 8   |
| 第三节 基本条件 .....          | 12  |
| 第三章 人声乐器的机能状态 .....     | 14  |
| 第一节 艺术噪音构造部件 .....      | 15  |
| 第二节 歌唱基本要求 .....        | 31  |
| 第四章 正确的歌唱状态 .....       | 33  |
| 第一节 发声部件组装 .....        | 33  |
| 第二节 歌唱音色 .....          | 35  |
| 第三节 声音基本状态 .....        | 35  |
| 第四节 建立共振声道 .....        | 66  |
| 第五章 技术进程 .....          | 74  |
| 第一节 模仿 .....            | 74  |
| 第二节 练习 .....            | 76  |
| 第三节 记忆 .....            | 110 |
| 第四节 难点 .....            | 114 |
| 第五节 艺术积累 .....          | 129 |
| 第六章 吐字咬字 .....          | 147 |
| 第一节 汉语字音结构与发音机能 .....   | 147 |
| 第二节 吐字归韵 .....          | 151 |
| 第三节 汉语言发音与歌唱机能的协调 ..... | 156 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第七章 引导.....      | 162 |
| 第一节 教与学的目标.....  | 162 |
| 第二节 学生的自学能力..... | 165 |
| 参考书目.....        | 167 |
| 后记.....          | 169 |

## 第一章 艺术噪音的概念

声音是由物体振动产生的,发声的物体叫声源。自然界存在许多种声音,一般由物体产生振荡而使声波传至人的听觉器官,使人产生听觉的振动,并以声波的形式在空气的流动中逐渐传播所形成的运动状态最终由人的听觉器官接受。

首先是声波所产生的听觉印象。

自然界中,人的听觉感有两种:

一是听觉的生理感受。据生理学研究,声音由物体振动后的音波主要是通过引起耳蜗即内耳的听觉细胞并产生兴奋,刺激大脑皮质而产生的听觉感受。人对声音的生理感受常常会引发大脑神经对情绪的影响与刺激。比如,人在生活中、工作中与人交流时会以各种不同的语言色彩来表述自己的情感,同样也会被来自内心深处的心灵语言——音乐表达的感人至深,沁人肺腑的歌声所感染。

二是听觉现象的物理感受。主要与声音的频率、强度、幅度有关。物理感受常常给人带来音色的直观感觉,即乐音与噪音的区别。

任何声音的产生都会引起人们情绪上的反应。在古代很多著名的文学家在赞美声音和描绘诗歌中的音色时有不少绝妙佳句:“声相应,故生变,变成方,谓之音。”而在描绘与人交流时的说话语势时则有:“人生而静,天之性也;感于物而动,性之欲也。”

当人感受到了声音的魅力时,内在的情感便会激发,而有些声音让人听起来感到兴奋、快乐;有些声音听起来让人感到恐惧、害怕等等。

其次是声源分析:

我们所说的声源是由于物体的振动,产生机械纵波,使物体的振动具备波的传递形式,在能量与速度的传递中,产生听觉效果。

人类的声音特性分音量、高低、音色三种:

①就音量而言,人和声源的距离越近,音量更大;人和声源的距离越远,响度越小。

②声音的高低,是由“频率”决定的,频率越高音调越高。

③音色,声源振动的波形决定了声音的音色。声音因不同物体材料的特性而具有不同特性,音色本身是一种抽象的东西,但波形是把这个抽象直观化。波形不同,音色则不同。不同的音色通过波形是完全可以分辨的。

音乐中的音色分(乐音、噪音):

乐音:有规则的振动,让人听起来感觉愉悦的声音。音乐中使用的全部声音都可以统称为乐音。

噪音:从物理学的角度看,发音体振动毫无规则时的声音。

声音的本质是波动。当空气与某种物体源发生摩擦产生振动时,当振动频率在 20~20000Hz 时,传入人的听觉器官而产生声音的感觉。根据物理声学研究表明,人类噪音的天然发音频率大约在 80~1300Hz 范围内,经过训练后可达到两个半八度或三个八度。

## 第一节 人类的艺术噪音

人类艺术噪音的表现手段有好几种:学、唱、念、白。尽管它们在表情感方面有许多共同点,但它们在表现手法、方式上却有着具体、鲜明的特点。

歌唱是人类艺术噪音表现的一种形式。歌唱噪音的构造主要从三个方面区别于原声噪音的结构。

一是改善音量,使音量放大;二是改善音质,使其优美动听;三是改善持久力。

有人说,人类的声带是最名贵的,它不像其它乐器上的簧片,坏了可以随时更换,也就是说,人类的噪音一旦受到损伤,就无法更换。噪音坏了还有可能引发其他疾病或痛苦。

人类的噪音具有不同于其他乐器的材质是因为它可以跟随人的一生,随时随地可以与人交流,是人类抒发情感的最好工具。所以,也有人说,人类的歌喉是世界上最动听,最富有人情味的乐器,也是最高深的乐器。

人类的噪音要成为一件很好的乐器,首先要经过严格的噪音训练。噪音训练有两种意义:第一,纠正原声发音习惯带来的危害,增强发音能力,使其成为艺术噪音。第二,具有保健作用。正确的发声方法可以使你免除噪音劳累带来的疾病风险,让声带得到及时的养护与治疗。

## 第二节 艺术噪音塑造工程

艺术噪音的塑造是一项很复杂的工程,是一个全身运动的工程,它牵涉到大脑、身体支架、四肢、呼吸、发声、咬字等器官的高度协调运作。就基本操作规程来说,全身可分为三个操作系统:

(1)操作系统——分外部与内部;

(2)信息系统——大脑“信息部”,专门处理音乐信息、共鸣信息和动作信息等,是艺术噪音的总开关;

(3)支持系统——声音与气息的支点及动力部位。

在歌唱活动中,这三个系统各自有分工,但又是一个统一的整体。这样,整个的演唱活动就是在大脑信息部的统一协调下各自有序地运行。

## 第三节 艺术噪音发音状态

人类噪音作为乐器的一种类别,它应该有一个具体的或者说是一个有形的状态。这个状态包括人的气息状态、口部状态、脸部状态、声源状态、身体状态等。而这些状态必须符合歌唱整体活动的各项规范原则,在此规范原则下启动歌唱,就是真正地建立了歌唱的发音状态(见图3)。

### 一、气息状态

气息是歌唱的动力与基础,是歌唱表现的重要手段之一。歌唱时,气息的基本状态是指在深吸气的前提下,有三个基本要求:第一,咽喉部保持“吸”的状态,胸部平静安稳,腰的四周要有向外扩张的感觉;第二,歌唱即是呼气的过程,应使喉部保持“吸气”状,有利于“发音管”的形成,此时来自喉室的声音会获得更多的泛音,促使声音圆润饱满;第三,为使声音获得持久力,呼气的过程应最大限度地向内收缩腹部。

### 二、口部状态

口部是歌唱的喇叭,是声音传递的主要通道。在实际演唱中,口部的开

合状态会直接影响到声音的质量,诸如:圆润性、咬字、吐字与声音的持久力等。通常情况下,要充分利用下领的“咬住”动作使口型相对稳定,能协助下巴灵活地放松,这一点是非常重要的。

### 三、脸部状态

脸部不仅是人类歌唱情感的主要表现部位,更重要的是脸部肌肉与骨骼承载着口部喇叭的塑造重任,它的自然与松弛是传递声音的重要条件。因此,重视脸部状态的训练是一项重要的内容。

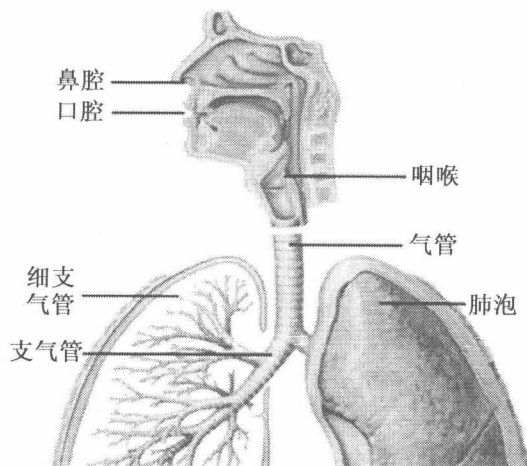


图 1

### 四、声源状态

声源是指人声发声器,即声带。声源状态是指科学的发声首先要保证声带在起音时的工作状态。这要具备两个条件:一是声带的健康条件;二是发声时声带的积极能动性,即有较好的起动与闭合能力。

### 五、身体状态

身体状态是指歌者良好的舞台感觉与积极的精神状态,是歌唱的重要物质基础。也就是说,歌唱的好坏与歌者的身体状态有着直接的联系。

## 第二章 艺术嗓音塑造的准备

在本章的开始,关于学习声乐的心理准备的定义,主要指获得成功演唱的要求及迫切掌握演唱技法的愿望。对于一个有志学习声乐的青年人来说,应首先看他有没有真正的演唱志愿和可靠的音乐天赋,即经过正确的训练和勤奋学习之后,他的歌唱器官一定有所进步或具备发展潜力才行。

事实上,艺术嗓音的塑造是一个由生理与心理活动相互交织的复杂过程,这是声乐艺术固有的特性。首先,人声乐器是需要依靠四大要件——呼吸、发声、共鸣、咬字等器官相互协作共同完成的。一个好的歌唱者必须能科学地运用身体各个部件,并使它们处在良好的运作过程中,由此建立一个健全而积极的歌唱状态,完成全身心的演唱活动。声乐与其他乐器不同的是嗓子的工作方式不是自然原始状态,它需要在心理活动与生理活动的共同支配下进行嗓音的训练与塑造,用塑造好的嗓音去表现音乐作品的内容,表达人类的思想情感。嗓音在训练时,会受到来自歌唱者心理与生理、环境与自身身体机能条件的限制。因此,在这一系列的学习与塑造过程中,充满着心理与生理的活动。正确认识心理与生理在歌唱中的活动状态就显得非常重要,并通过科学地调节,以良好的、健康的状态来学习声乐,才能在学习中不断获得进步。

### 第一节 心理准备

人们对学习声乐的欲望和要求各不相同,在声乐爱好和兴趣上也各有差异,不同的音乐审美观、学习需要、学习兴趣和信念,决定着人们对艺术现象的态度和积极进行实践活动的方向。如有人喜欢美声唱法,有人喜欢民族唱法,有人喜欢通俗唱法等等,这便体现了学习者千差万别的音乐个性和倾向性。学生之间的音乐能力、素质以及音乐活动性格方面都有所不同,所有这些都属音乐个性特征。

在每个具体的人身上,音乐心理过程都是各不相同的。比如:一个人在积极探究声乐技法时,其认识倾向是对相关的艺术实践给予优先注意,并有了强烈的、明确的指向性,或表现出心理上要求进一步深入了解的愿望,这种愿望如果表现比较强烈就会发展为一种爱好——学习上的一种积极的心理倾向——兴趣。

心理学研究表明:学习的积极性是人们认识某种事物和从事某项活动的意识倾向,它表现为人们对某件事物或某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。对于求知心切的声乐学习者与声乐爱好者来说,自身有一副好嗓子是即刻而又持久地引起他们的兴趣与冲动的前提条件。现在有关声乐知识方面介绍的书籍有很多,其中侧重理论知识的比较多,相反,侧重介绍演唱技法方面的书籍却是凤毛麟角。这些知识对于正在学习声乐的人士来说有一定的参考价值,但是对于迫切需要掌握歌唱技法及职业嗓音的工作者来说,这些理论知识的借鉴就不大,因为歌唱的感觉是需要学习者自己去细心体会、反复练习、不断修炼塑造的。

歌唱心理是学习与实践过程中心理现象的反映,研究歌唱者在训练、演唱实践中的心理现象,是提高演唱技巧和课堂教学水平的重要手段。

在我们的生活中,人类天生有求知欲,即认知过程中的兴奋感。贝多芬在音乐创作上的特殊才能是保持“无日不动笔”的兴趣心理品质,即使在创作中打瞌睡也是为了醒后的兴奋工作。爱因斯坦说得好:“我没有什么特别的才能,不过喜欢寻根刨底地追究问题罢了。”所以说,兴趣的心理品质就是学习的力量,它可以给你动力,帮助你克服活动中的困难,学习声乐不能光凭一时的热情,应该持之以恒,有足够的心理准备作为投入学习的必要条件,才能在学习中遇到困难不低头,不气馁,坚持不懈,直到成功。

### 一、兴趣决定学习的稳定性

心理学家认为:“兴趣可以由个人在认识过程得到的情绪色调中,在对有兴趣的客体的注意中显现出来。”从一定意义上说,兴趣就是能力形成的条件。

兴趣是认识需要的表现形式,从这个意义上来说,兴趣能保证个人对活动目的的稳定性,从而促进定向作用。大凡有过声乐学习经历的人都有一个共识,即学习声乐需要有一个相对稳定的兴趣指向,或表现在它保持的持久性和它的强度中,因为学习声乐与学习其他门类的技法区别在于声乐缺乏视觉的直观帮助,这明显增加了学习的难度。俄罗斯教育学家乌申斯基认为兴趣是“在其神经系统中存放的道德资本,这个资本不断增值,而人在

一生中享受着它的利息”。

美国学者莫里斯博士说:“一个人的行为必须忠于他的目标,这样在自己前进的道路上就会自觉地搬掉障碍物,从而迈向成功。”在古今中外有关成功的实践或事例中,学习目标与心理准备有着密切的联系,一个人不依目标行事,只凭一时的热情,行动与目标相背离,是一种十分常见的错误,也是许多人最后半途而废,功亏一篑的深刻教训。

因此,有效地学习是一个从兴趣开始到投入及坚持的过程,这个过程是递进的,是充满希望的,更是执着的,只有这样不离不弃,不断探索追求才能体会到学习的幸福与快乐,在坚持中学习、探索、收获。

## 二、意志力量

心理学家们指出:意志是一个人启动自我力量去克服困难的推动力。威廉·詹姆士认为,一个成功的人士需要有良好的意志心理品质来激发他的能力。詹姆士还发现,一个没有受到意志力量激励的人,仅能发挥其能力的20%~30%,而在他受到激励时,其能力可以发挥至80%~90%,甚至可以发挥到极致。因此,声乐学习的过程也是一个不断激励意志的过程。实际上,人们总是力图去征服未知世界或新的更富挑战意义的科研领域,不断鼓励自己,大胆主动的进取精神,往往会让你神奇地发现意志力量会是如此强大。我国著名声乐教育家周小燕的求学经历也能给我们一些有益的启示。

周小燕从小就爱唱歌,常常会在同学、友人、家长的邀请下放歌一曲,但自从考入上海国立音乐专科学校并跟随俄籍教授苏石林学习声乐之后才知道学唱歌原来是一件又难又苦的事,每次上课她都得按照老师的要求去唱。显然,在苏老师的严格训练下,这些发声的科学方法在没有掌握之前对她而言无疑是一道道清规戒律,周小燕总是顾此失彼,当记得共鸣“焦点”(focus)的安放时,又忘了腹部的支撑点(support),当记得腹部的支撑点时又忘了咬字和发音等,弄得神经紧张,感觉自己还不如以前会唱歌,特别是她的高音问题总是没有解决,更让人心烦。于是,苏老师耐心地指着胸部给她示范横膈膜如何做到有支撑,周小燕尽力尝试去做,却把气息给屏住了,几乎每唱到小字二组的3、4和升4,声音就会破。为了在学院师生面前首次亮相成功,周小燕从作品到服饰都做了精心准备,出场时,她鼓足勇气上了台,但由于缺乏信心,站在台上的她心里一直打鼓,特别是面对台下许许多多双眼睛,她突然感到一阵莫名的心慌。而此时台下观众热切且带有鼓励的目光中,也在为她捏把汗呢!在思绪纷乱中她稍作镇定,示意钢琴伴奏

开始前奏。不知怎的一张口她就双腿发软，嘴唇发抖……最糟糕的是，她明明练好的那个高音，还没爬到那个高度，声音就又唱破了。没想到首次登台却是这种结果，等她停止哭泣，却发现父亲已经站在自己的身边。父亲温和的话语中，没有一丝责备，他抚着女儿的肩头，亲切地说：“小燕，别哭了！我们回家吧！这次失败了不要紧，下次再来！”他们一边走，父亲一边继续说：“失败是成功之母，只有在失败中站起来的人才会成功。”就这样，周小燕在父亲的鼓励下重新鼓足勇气投入到学习中。九年旅欧远离祖国，寒窗苦读，周小燕克服了许多难以想象的困难，终于以一位优秀的中国艺术家的风采频频在巴黎的艺术舞台上出现，并引起了西方舆论界的广泛关注。听众们对这位东方女性的气质、风度、形象大加赞赏，更为她富有魅力的歌声所倾倒，她的演唱受到了热烈欢迎。周小燕实践了父亲对自己的殷切期望，她的演唱得到了听众的肯定，同时也为中国人赢得了声誉。

周小燕的学习经历告诉我们，在实际生活中，人们常常会对一些事情表现出畏惧或不安，这时，你身边的人会这样说：“你不用害怕”，要做到这一点首先是要以意志来排除畏惧。世界上没有任何东西比你的坚强意志更有力量，一旦我们具备了战胜困难的意志和信心，世界就会发生很多可能。周小燕的故事告诉我们，困难总是和内心不够强大的人结缘，实际上，如果你足够强大，不怕困难，那么困难和障碍就会显得微不足道；如果你很弱小，那么困难和障碍就会显得大且难以克服。有人请教登山专家一个问题：“如果我们在登山途中突然遭遇狂风暴雨时，怎么处理？”专家说：“你们首先应该想到的是如何保护好自己和同伴，当机立断继续向山顶走。”对方又问：“向山顶走风雨不是更大吗？”专家告诫：“此时继续往山顶走，风雨可能会更大，但不足以威胁你们的生命，如果向山下跑，看似风雨会小些，但你们也许会遭遇地质灾害或更大的泥石流灾害。”事实上，登山专家的告诫说明一个道理：对于风雨，如果逃避它，你只有被卷入泥流；如果迎向它，也许你能获得生存的机会。

成功从来不能注定一切，失败也不能否定一切。在艺术的道路上我们依靠的是勇气和坚强的意志。

## 第二节 身体条件

身体是歌唱的载体，健康是唯一的条件，它既可能支持你的事业到达光辉的彼岸，获得成功，也可能使你学无所成，半途而废。健康的身体对学习的进步举足轻重。几乎所有的学习活动都必须具备良好的身体条件。因为