

ZHONG LAO NIAN XUE CHANGGE

ZHONG LAONIAN XUE CHANGGE

ZHONG LAONIAN XUE CHANGGE

老年大学系列教材

全国优秀畅销书



中老年 学唱歌

续编一

附中老年朋友喜爱的歌曲**100**首

夏 岚/编著

ARTIME
时代出版传媒

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

ZHONG LAONIAN XUE CHANGGE

老年大学系列教材

ZHONG LAONIAN XUE CHANGGE

全国优秀畅销书

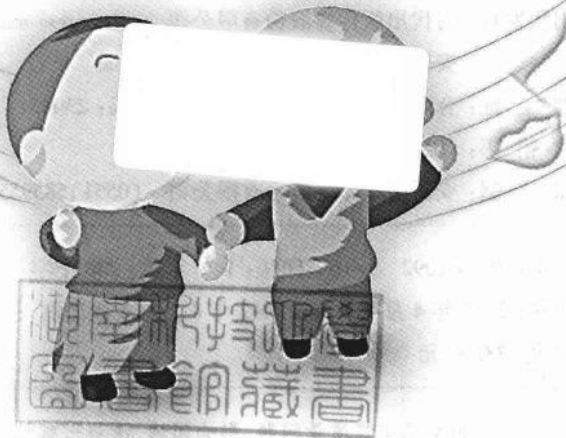
ZHONG LAONIAN XUE CHANGGE

中老年 学唱歌

续编一

附中老年朋友喜爱的歌曲100首

夏 岚 / 编著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年学唱歌(续编.1):附中老年朋友喜爱的歌曲100首/
夏岚编著. —合肥:安徽文艺出版社,2012.4

ISBN 978-7-5396-4061-7

I. 中… II. 夏… III. ①歌唱法②歌曲—世界—选集
IV. ①J616.2②J652

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第022798号

出版人:朱寒冬

责任编辑:洪少华

装帧设计:丁明徐睿

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营销部:(0551)3533889

印制:安徽新华印刷股份有限公司 (0551)5859551

开本:787×1092 1/16 印张:14 字数:280千字

版次:2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定价:28.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

前 言

在任何一个年龄段开始学习歌唱,掌握科学的发声方法,建立整体的歌唱状态,都不失为一项“基础工程”。此项“工程”,处于整个学习歌唱过程的第二阶段——学习并掌握科学发声方法的必然阶段。通过这个必然阶段长期地、循序渐进地、规范化地学习和训练,学唱者才能逐步建立起有别于语言发声状态,而专门用来歌唱的呼吸、发声、共鸣和念字状态(统称为“歌唱状态”),并能够运用自己的思维和意志,来控制它们之间的相互支持、相互制约,从而在技术层面上,能够完成具有较高演唱难度的声乐作品。

本书文字部分的重点,直接放在学习歌唱的第二阶段——学习并掌握科学发声方法的必然阶段,较为详细地阐述了组成科学发声方法的四个不可或缺的方面,以及它们之间的辩证关系。希望能给中老年歌唱学习者提供一些具体的、行之有效的方法,来逐步建立和完善其歌唱状态。

本书继续选用一百首中、外歌曲作为教学曲目:八十首中外古典艺术歌曲现代艺术歌曲以及近几届央视青歌赛推出的优秀曲目,并根据曲目的演唱难度,将它们分为初、中、高三个级别,并配写了侧重于发声方法的演唱提示,仅供参考;还有二十首对唱、重唱、领唱、合唱形式的中外民歌、名曲,提供给广大歌唱爱好者,希望能够帮助大家,对歌唱艺术有更广泛的了解。

本书的文字部分,是根据本人三十多年舞台演唱、教学实践与研究心得撰写的,奉献给广大歌唱爱好者。因为水平有限,偏颇之处敬请同行、专家们不吝赐教,本人深表感谢!

借此机会,我要衷心地感谢广大中老年歌唱爱好者,感谢安徽老年大学的领导和同学们,感谢安徽文艺出版社。你们的关爱与支持,使我的第一本《中老年学唱歌》,于2007年获得中国书刊发行业协会颁发的“全国优秀畅销书”奖;2009年我又荣获由中国老年大学协会颁发的“全国老年教育先进工作者”光荣称号。你们的激励与期盼,更是给予我极大的动力,使我终于在2011年年末,完成了《中老年学唱歌》续编一。如果我的努力,能给大家带来快乐与启发,我将感到不胜荣幸!

夏 岚

目 录

前 言	1
目 录	1
第一章 歌唱学习的三个阶段	1
第一节 歌唱的“原始自然阶段”	1
一、完全的真声歌唱	2
二、完全的假声歌唱	2
三、真假声的直接转换	2
第二节 学习并掌握科学发声方法的必然阶段	3
一、关于科学的发声方法	3
二、关于必然阶段的发声训练	3
第三节 二度创作的高级阶段	4
第二章 “必然阶段”歌唱的呼吸及其训练	6
第一节 丹田的控制	6

一、深吸气——放松丹田	6
二、慢呼气——收缩丹田	7
三、发声——控制丹田	7
四、丹田控制发声的训练	7
第二节 横隔膜的控制	9
一、横隔膜控制的方法	9
二、横隔膜控制的训练	9
第三节 胸廓的控制	11
第三章 “必然阶段”歌唱的发声及其训练	13
第一节 歌唱的发声与呼吸	13
第二节 打开并稳定喉头的训练	14
第三节 歌唱状态下喉部的常见问题与改正方法	15
第四章 “必然阶段”——歌唱的共鸣及其训练	18
第一节 建立整体的共鸣通道	18
一、打开中通道的训练	19
二、打开上通道的训练	19
三、打开下通道的训练	21
第二节 共鸣焦点的建立与运用	21
一、建立共鸣焦点的训练	22
二、共鸣焦点在歌唱中的运用	22
第三节 歌唱的共鸣调整	24
一、发声训练中的共鸣调整	24

二、歌唱运动中的共鸣调整	26
第五章 “必然阶段”——歌唱的念字及其训练	28
第一节 歌唱的念字与气息	28
一、气息控制念字的一般形式	29
二、气息控制念字的形式分类	30
第二节 歌唱的念字与汉语拼音	31
一、念字问题的大体分类	31
二、汉语拼音里的声、韵、调	32
第三节 歌唱的念字与共鸣	32
一、口腔里的“字头”	33
二、通道里的“字身”	34
三、十三辙韵母分类	36
四、共鸣焦点上的“字尾”	38
附录:中老年朋友喜爱的歌曲 100 首	43
一、美声唱法歌曲选	
(一) 初级部分	
1. 问(独唱)	45
2. 燕子(独唱)	46
3. 大海啊,故乡(独唱)	电影《大海在呼唤》主题歌 47
4. 在一起(女声小合唱)	48
5. 嘎哦丽泰(独唱)	49
6. 绿岛情(独唱)	51

7. 祖国,我的最爱(独唱)	52
8. 怀念战友(独唱)	电影《冰山上的来客》插曲 53
9. 如果幸福大家一起拍拍手(独唱或齐唱)	55
10. 宝 贝(女声独唱)	56
11. 科罗拉多河上的月光(独唱)	57
12. 五彩缤纷(独唱)	58
13. 悲叹的小夜曲(独唱)	58

(二) 中级部分

14. 春之歌(独唱)	61
15. 我的牵挂你懂(独唱)	62
16. 曲蔓地(独唱)	63
17. 打起手鼓唱起歌(独唱)	65
18. 我们的母亲(男声独唱)	电视剧《戈壁母亲》主题歌 66
19. 眺 望(女声独唱)	67
20. 永远跟党走(男声独唱)	电视剧《一切献给党》主题歌 69
21. 一杯美酒(女声独唱)	70
22. 我为祖国献石油(男声独唱)	72
23. 故 乡(独唱)	73
24. 我住长江头(独唱)	75
25. 母亲教我的歌(独唱)	76
26. 西波涅(独唱)	77

(三) 高级部分

27. 日月之恋(独唱)	79
28. 假如我是朵白云(独唱)	80
29. 红土香(独唱)	83
30. 跟你走(男声独唱)	84
31. 古老的歌(女声独唱)	86
32. 两地曲(男声独唱)	87
33. 归来的星光(独唱)	89
34. 蓝色爱情海(女声独唱)	91
35. 北京颂歌(男声独唱)	92
36. 遥远的地方(独唱)	94
37. 伏尔加船夫曲(男声独唱)	96
38. 索尔维格之歌(女声独唱)	98
39. 黎明(男声独唱)	100
40. 回忆(女声独唱)	选自英国音乐剧《猫》101

(四) 综合类部分

41. 神州竞风流(男声齐唱)	电视剧《恰同学少年》主题歌 104
42. 我和你(男女声对唱)	2008 奥运会主题歌 105
43. 东方之珠(独唱或对唱)	106
44. 含苞欲放的花(女声重唱或合唱)	108
45. 茉莉花(女声领唱、合唱)	109
46. 英雄赞歌(女声独唱、合唱)	111

47. 我的心儿不能平静(女声独唱、伴唱) …… 电影《办公室的故事》插曲 113
48. 船 歌(女声合唱) …………… 选自歌剧《霍夫曼的故事》115
49. 饮酒歌(男女声二重唱) …………… 歌剧《茶花女》选曲 119
50. 猎人合唱(男声二部合唱) …………… 122

二、民族唱法歌曲选

(一) 初级部分

51. 愿亲人养好伤(女声独唱) …………… 芭蕾舞剧《沂蒙颂》插曲 124
52. 牧羊曲(女声独唱) …………… 电影《少林寺》插曲 125
53. 秋收(男声独唱) …………… 电影《白毛女》插曲 126
54. 别亦难(独唱) …………… 127
55. 心里装着谁(男声独唱) …………… 129
56. 心 香(女声独唱) …………… 电视剧《新四军》主题歌 130
57. 草原上升起不落的太阳(男声独唱) …………… 132
58. 映山红(女声独唱) …………… 电影《闪闪的红星》插曲 133
59. 南屏晚钟(独唱) …………… 134
60. 乡 恋(女声独唱) …………… 电视片《三峡传说》插曲 135
61. 祝福祖国(女声独唱) …………… 137
62. 阿瓦日古丽(独唱) …………… 138
63. 鼓浪屿之波(女声独唱) …………… 139

(二) 中级部分

64. 请茶歌(女声独唱) …………… 141
65. 回娘家(女声独唱) …………… 143

66. 绒 花(女声独唱) 电影《小花》插曲 144
67. 黄山,我心中的明星(女声独唱) 电视片《黄山之歌》主题歌 145
68. 鹰一样的兄弟你在哪里(独唱) 147
69. 渔家姑娘在海边(女声独唱) 电影《海霞》插曲 149
70. 老房东“查铺”(女声独唱) 150
71. 毛主席的话儿记心上(女声独唱) 电影《地道战》插曲 152
72. 美丽的草原我的家(独唱) 154
73. 借月光再看看我的家乡(女声独唱) 歌剧《刘胡兰》选曲 155
74. 春天里(男声小组唱) 电影《马路天使》插曲 157
75. 十送红军(独唱、齐唱) 159
76. 喀什噶尔女郎(男声独唱) 161
77. 为了谁(独唱或对唱) 164

(三) 高级部分

78. 报 答(女声独唱) 166
79. 父 亲(男声独唱) 168
80. 长鼓敲起来(女声独唱) 169
81. 挑担茶叶上北京(男声独唱) 170
82. 天 路(独唱) 172
83. 再见吧,妈妈(男声独唱) 174
84. 在中国的大地上(女声独唱) 176
85. 千古绝唱(女声独唱) 179
86. 骏马奔驰保边疆(男声独唱) 181

87. 昭君出塞(女声独唱) 183
88. 绿色中国(男声独唱) 186
89. 断桥遗梦(女声独唱) 189
90. 远 情(女声独唱、男声伴唱) 电视剧《乔家大院》主题歌 191

(四) 综合类部分

91. 马铃薯响来玉鸟儿唱(男女声对唱、重唱) 电影《阿诗玛》插曲 193
92. 敖包相会(男女声对唱) 电影《草原上的人们》插曲 195
93. 龙船调(男女声对唱) 196
94. 洪湖水,浪打浪(女声二重唱) 歌剧《洪湖赤卫队》选曲 197
95. 蝴蝶泉边(男女声对唱) 电影《五朵金花》插曲 199
96. 九九艳阳天(男女声二重唱) 电影《柳堡的故事》插曲 202
97. 刘海砍樵(男女声对唱) 203
98. 弹起我心爱的土琵琶(男声独唱、齐唱) 电影《铁道游击队》插曲 206
99. 摘石榴(男女声对唱) 207
100. 谁是我的新郎(女声独唱、男声伴唱) 电视剧《乡村爱情》片尾曲 208

第一章 歌唱学习的三个阶段

对于每一位学习歌唱者来说,其学习唱歌的过程,都必然要经历三个阶段:

- 一、歌唱的原始自然阶段;
- 二、学习并掌握科学发声方法的必然阶段;
- 三、二度创作的高级阶段。

以上三个阶段,也是整个学习歌唱过程中不同时期歌唱状态内在本质的体现。第二、三阶段的划分,并没有确切的界限,只是一个相对的概念上的划分。

通常具有较好嗓音条件,并能坚持完成“必然阶段”学习的人,基本上就已经具备了相当的歌唱能力。然而,完成第二阶段的学习,对每一位学唱者来说,必须以极大的耐心和毅力,坚持数年如一日地刻苦训练,才能换来声音上的脱胎换骨的改变。

本书的文字部分,将重点阐述歌唱学习的第二阶段——“学习发声方法的必然阶段”。

第一节 歌唱的“原始自然阶段”

所谓歌唱的“原始自然阶段”,是指我们在没有接受系统规范的专门训练之前,全凭自己先天的嗓音条件和对音乐的感悟,模仿学唱或是随意发挥地演唱。在这一阶段里,作为女声常常会有三种表现:(1)全真声歌唱;(2)全假声歌唱;(3)真假声转换歌唱。作为男声,绝大多数则是根据自身的嗓音条件,采用模仿学唱的方法来学习歌唱。

一、完全的真声歌唱

根据老年大学声乐班的情况来看,一部分性格开朗,说话声音清脆嘹亮的女同学,其歌唱发声状态和语言发声状态非常接近,几乎是用完全的真声来唱歌。这样的歌唱发声,由于缺乏气息的支持,喉头会上下滑动难以控制,声带张力过强,并作整体振动。所以唱歌时间稍长一些,就会感觉嗓子疲劳,声音嘶哑,甚至于还会出现更为严重的问题。

完全的真声歌唱,不仅嗓子负担重,而且声音上也存在诸多缺陷:声音过于结实响亮,粗犷阳刚有余,优美柔和不足,缺乏起码的艺术表现力。再者,真声歌唱的音域也非常有限。以 $1=C$ 为例,其音域大致在 $\underset{\cdot}{6}$ — $\underset{\cdot}{3}$ 之间(既 a — e^2 之间)。完全的真声在中低声区尚可运用自如,进入到 $\underset{\cdot}{3}$ (即 e^2)以上的高音区,发声就会越来越困难。由此不难看出,完全的真声歌唱是一种不可取的歌唱方法。

二、完全的假声歌唱

这是与真声歌唱截然相反的另一发声方法。通常性格温柔内向、说话慢声细语的女同学,大多会自然而然地运用这种唱法。她们的假声一部分是性格特点使然,一部分则是后天模仿学来的。

从生理角度来看,假声发音时声带张力小,并作边缘振动,所以完全的假声唱法音量孱弱,给人一种使不上力气的感觉。虽然假声唱法的音域要宽于真声唱法(以 $1=C$ 为例,其音域在 1 — $\underset{\cdot}{6}$ 之间,即 c — a^2 之间),可是由于没有气息的支持,声音没有共鸣缺少泛音,在中低声区的力度明显不够,在低音区更显得纤细柔弱,音量上远远达不到正常的演唱要求。

从整体情况看,完全的假声歌唱同样不具备艺术的表现力,也是一种不可取的发声方法。

三、真假声的直接转换

在演唱音域较宽的歌曲时,一部分处于原始自然阶段、嗓音条件较好、声带运动功能较强的歌唱爱好者,往往会在中、低音区使用完全的真声,进入高音便立即转为完全的假声。这样的演唱,真、假声在音质、音色、音量等方面,会形成极大的听觉反差,也就是人们俗称的“两截头”声音,无法达到自然、流畅、富于乐感的声音效果。另外,真、假声频繁地直接转换,还会造成喉部肌肉、软骨运动和声带运

动的失控,对发声器官的健康造成严重的负面影响。

所以,即便是对于那些真、假声转换已经相当熟练的人来说,这种唱法也应该毫不犹豫地予以改正。

以上三种唱法在歌唱的原始自然阶段里,具有相当的普遍性。由于这些唱法存在诸多弊端,所以我们必须学习歌唱的科学发声方法,以改变我们的原始发声状态,重新建立起一个科学、完整的歌唱状态,使我们真正拥有演唱各类歌曲的方法和能力。

第二节 学习并掌握科学发声方法的必然阶段

一、关于科学的发声方法

所谓科学发声方法,就是遵循人体呼吸器官、发声器官、共鸣器官和念字器官的运动规律,按照歌唱发声的要求,对这些器官进行长期的、循序渐进的潜力开发训练和功能协调训练,使声音在音色、音质、音域和音量等各个方面都得到根本的改变,并且最终建立起一个科学、完整地歌唱状态。

科学发声方法更为重要的一点是:通过长期的发声训练,我们在建立整体歌唱状态的过程中,也逐渐具备了主观意识对于歌唱发声的整体操控能力,为歌唱的学习进入到更高的第三阶段(二度创作的高级阶段),提供了技术层面的保障。到那时,我们就可以根据不同歌曲的不同需要,来合理调整我们的歌唱状态,运用恰当的音色、音质,相应的技术手段,以及合理的情感处理,来表现歌曲的特定环境、特定人物和特定的思想情感。

所以说,科学发声方法是建立整体歌唱状态的必要前提。而整体歌唱状态,则是最终唱好歌曲的必要前提之一。学习和掌握科学发声方法的过程,恰如登山的过程,每一步都很艰难,每一步也都非常重要,只有坚持到底的人,才能最后饱览顶峰的无限风光。

二、关于必然阶段的发声训练

歌唱的发声训练,必须遵循其自身的客观规律。初始阶段要求训练目标具体明确,由下而上逐个解决气息、喉头(发声)、共鸣、念字等问题。初始阶段的训练,

具有很强的系统性和连贯性,环环相扣。中后期的训练,以培养整体歌唱状态的操控能力为主。充分调动发声器官各方面的积极性,运用我们的主观意识,控制并协调各发声器官之间的相互支持、相互配合,做到整体歌唱状态的和谐与平衡,最终用我们的心灵和我们的身体,唱出最美好的歌声。

歌唱的发声训练,也像其他的技能训练一样,每天都得坚持枯燥单调的练习项目。这是一个艰苦而又漫长的过程,没有充分的思想准备,则很难坚持下去。从中老年学习歌唱的角度来看,虽然我们已经错过了学习的最佳年龄段,但自觉而又认真的学习态度和较强的理解能力,则是我们这个年龄段学习歌唱的优势所在。在学习中可能会碰到更多的困难,所需的时间相对更长,但只要我们能够潜心钻研、坚持不懈,执著地追求,最终每个人都会不同程度的进步,发声状态必定会得到不同程度的改善。

第三节 二度创作的高级阶段

通过学习和掌握科学的发声方法,学唱者已逐步建立起一个整体的歌唱发声状态,并逐步具备了整体操控歌唱状态的能力,可以随心所欲地运用自己的声音来进行歌唱。我们不再惧怕高音和低音,不再担心喘不过气来,不再担心唱歌用不上力气,歌唱如同说话一样轻松自如。仅仅从发声的角度来看,学唱者已经进入到一个自由的王国。可是,这并不等于学唱者就可以完美地表现歌曲的思想情感。因为声乐艺术不仅需要科学的发声状态、娴熟的演唱技巧,同时更需要具备对各种歌唱曲目进行二度创作(艺术处理)的能力。

随着我国社会经济的高速发展,人们的文化生活也变得越来越丰富多彩。群众文艺专业化,专业文艺大众化与精英化并存发展,已是大势所趋。电视传媒的高度普及,为人们对歌唱艺术提供了更多视角、更多层面和更为立体化的欣赏空间。因此,对于歌唱者来说,二度创作也进入了一个更为广阔的天地。我们所说的二度创作,不仅仅是对歌曲进行演唱技巧方面的处理,更重要的是对歌曲演唱情感表现方面的处理,包括演唱角色的处理、演唱环境的处理等等。这是有关二度创作的另一个专门的话题,与学习和掌握科学的发声方法有着同等重要的地