

教育部卫星电视艺术教育丛书

声乐基础

周小燕 倪瑞霖 编著

中央广播电视大学出版社

责任编辑：来继文
成 仲
策 划：夏 默
封面设计：杨德有

ISBN 7-304-02548-4



9 787304 025489 >

定价：36.00 元

教育部卫星电视艺术教育丛书

声乐基础

周小燕 倪瑞霖 编著

中央广播电视大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

声乐基础/周小燕,倪瑞霖编著. —北京:中央广播电视大学出版社,2004.2

(教育部卫星电视艺术教育丛书)

ISBN 7-304-02548-4

I. 声... II. ①周... ②倪... III. 声乐艺术—电视大学—教材 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010202 号

版权所有,翻印必究。

教育部卫星电视艺术教育丛书

声乐基础

周小燕 倪瑞霖 编著

出版·发行/中央广播电视大学出版社

经销/新华书店北京发行所

印刷/北京云浩印刷有限责任公司

开本/880×1230 1/16 印张/19.75 字数/445千字

版本/2003年9月第1版 2004年4月第1次印刷

印数/0001—2000

社址/北京市海淀区西四环中路45号

邮编/100039

电话/(010)68182524 68519502

(本书如有缺页或倒装,本社负责退换)

网址/http://www.crtvup.com.cn

书号: ISBN 7-304-02548-4/J·45

定价: 36.00元(附CD盘1张)

前 言

本书是一本供声乐从学者学习、参考的基础读物。全书分为两个部分：一是简要阐明歌唱发音基本原理等的理论部分；二是为发展、提高学员的歌唱技术和表演水平而挑选出的73首教学曲目，以及为帮助学员理解、唱好这些曲目而特地撰写的演唱提示。

声乐的实践性很强，决不是看几本书或邀集几个同好坐而论道所能解决问题的。它必须在有经验的教师指导下，根据每个人的不同嗓音特点和发展阶段循序渐进地稳步前行。但光唱而一点也不接触理论，无论是怕伤脑筋也罢，对理论抱有逆反心理也罢，都是不对的。试想一个声乐学生如对发声器官的构造和运动规律一无所知，在音乐声学方面没有最起码的知识，对自己所学习、演唱的作品的主题思想、艺术特色等不作任何探究，他们能在声乐天地里成长、起飞吗？！

声乐学习没有捷径，更没有什么秘方，只有锲而不舍地按照科学规律办事，坚持勤学苦练，才能一步步地接近成功的彼岸。

愿每一个有志于声乐事业的年轻人学有所成、与时俱进！



2003年8月

目 录

基 本 理 论 (上)

(一) 声乐从学者应具备的条件	(2)
(二) 歌唱者的“乐器”	(3)
(三) 歌唱的呼吸	(7)
(四) 歌唱呼吸的类型	(7)
(五) 喉头位置和打开喉咙	(9)
(六) 歌唱时的姿态	(9)
(七) 人声的分类及其特征	(10)
(八) 确定声部的依据	(11)
(九) 声区的问题	(11)
(十) 训练声区的步骤	(12)

基 本 理 论 (下)

(十一) 歌唱的语言及咬字吐字	(16)
(十二) 常见的音乐术语及表情记号	(18)
(十三) 声乐作品的伴奏	(20)
(十四) 风格问题	(20)
(十五) 乐感问题	(21)
(十六) 节奏感问题	(21)
(十七) 对教师的几点建议	(22)

练 声 习 题	(26)
---------------	--------

教学曲目(一)

1. 点绛唇·赋登楼(32, 264)
2. 二月里来(34, 264)
3. 黄水谣(36, 265)
4. 黄河怨(40, 265)
5. 日落西山(46, 266)
6. 清 流(48, 266)
7. 嘉陵江上(49, 267)
8. 北风吹(52, 267)
9. 采伐歌(55, 268)
10. 数九寒天下大雪(58, 268)
11. 秋 收(60, 269)
12. 页里麦(62, 269)
13. 天下黄河十八湾(63, 270)
14. 洪湖水,浪打浪(66, 270)
15. 没有眼泪,没有悲伤(70, 271)
16. 百灵鸟,你这美妙的歌手(76, 271)
17. 送我一枝玫瑰花(80, 272)
18. 牧 歌(82, 272)
19. 玛依拉(83, 273)
20. 大河涨水沙浪沙(86, 273)
21. 想亲娘(88, 274)
22. 摇篮曲(92, 274)
23. 太阳出来喜洋洋(94, 275)
24. 二月里见罢到如今(96, 275)
25. 月之故乡(101, 276)
26. 清晰的记忆(104, 276)
27. 美丽的孔雀河(107, 277)
28. 在希望的田野上(110, 277)
29. 打起手鼓唱起歌(114, 278)
30. 大海啊,故乡(116, 278)
31. 思乡曲(118, 279)

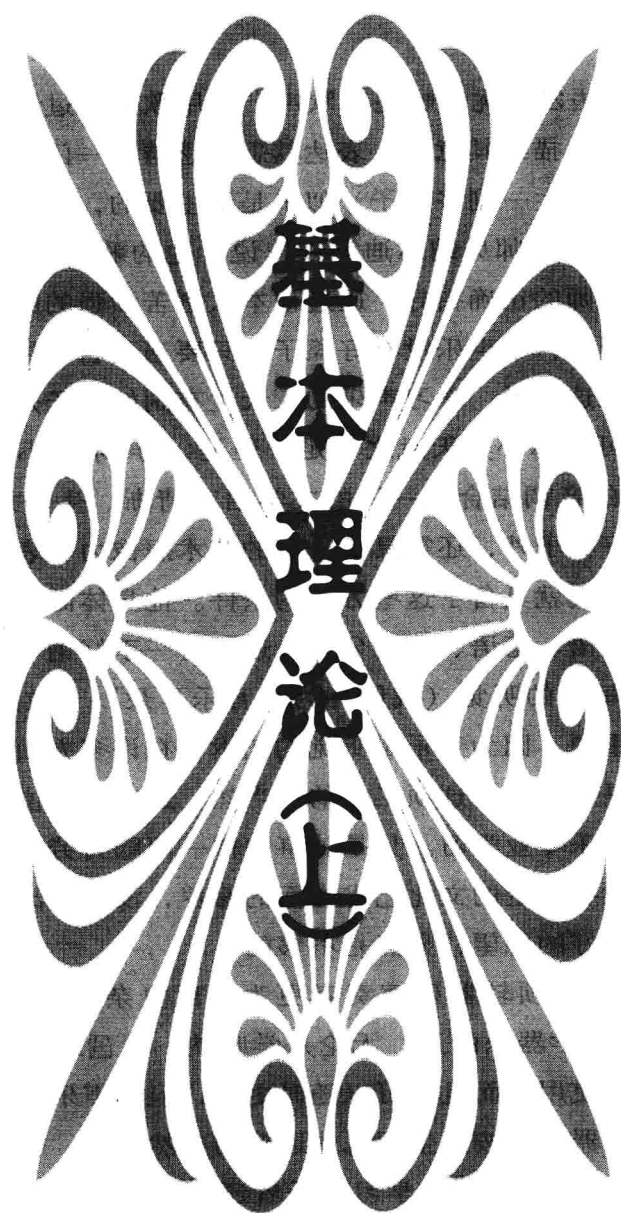
32. 吐鲁番的葡萄熟了	(120, 279)
33. 火车司机之歌	(124, 280)
34. 塔里木河	(128, 280)
35. 驼 铃	(130, 281)
36. 三月茶歌	(134, 281)

教 学 曲 目 (二)

1. 思 乡	(138, 282)
2. 春思曲	(140, 282)
3. 铁蹄下的歌女	(143, 283)
4. 故 乡	(146, 284)
5. 心头恨	(150, 284)
6. 黄河颂	(152, 285)
7. 茉莉花	(157, 285)
8. 渔光曲	(160, 286)
9. 南泥湾	(164, 286)
10. 小河淌水	(166, 287)
11. 满江红	(168, 288)
12. 阳关三叠	(172, 289)
13. 我为祖国献石油	(177, 289)
14. 唱支山歌给党听	(180, 290)
15. 爱人送我向日葵	(184, 290)
16. 摇篮曲	(187, 291)
17. 好久没到这方来	(190, 291)
18. 我的祖国妈妈	(194, 292)
19. 单等着阿布扎来到我身旁	(197, 292)
20. 飞出苦难的牢笼	(202, 293)
21. 祖国,慈祥的母亲	(208, 294)
21. 祖国之爱	(210, 294)
23. 祖国,我在怀念你	(212, 295)
24. 在那桃花盛开的地方	(214, 295)
25. 海上女民兵	(218, 296)

教 学 曲 目 (三)

1. 山 中	(224, 296)
2. 岁月悠悠	(227, 297)
3. 彭浪矶	(230, 298)
4. 安眠吧!勇士	(232, 298)
5. 追 寻	(236, 299)
6. 红豆词	(239, 300)
7. 夜莺你不要唱吧	(242, 301)
8. 我和我的祖国	(246, 301)
9. 思 念	(250, 302)
10. 黄河梦	(254, 302)
11. 桥	(257, 303)
12. 梧桐树	(260, 303)
演 唱 提 示	(264)
后 记	(304)
附 录 声乐基础教程演唱曲精选	(305)



（一）声乐从学者应具备的条件

声乐是用科学的发声方法发出优美嘹亮的歌声，又用歌声透过音乐化了的文学语言，生动地塑造乐曲中的人物形象，描绘其意境，表达其思想感情的一门音乐表演艺术。

在声乐艺术中，声音（天生一副好嗓子）似乎是最主要的，其实不尽然。记得我的一位老师，意大利著名歌剧演员兼教师贝纳尔迪教授曾说，他的歌唱嗓音是“人造的”。他原来没有一副好嗓子，是经过老师的正确指导，通过他本人刻苦顽强的磨练，掌握了一套完整的科学方法而获得的。这是否说，学声乐没有好嗓子，只要遇上名师指点，加上本人的奋斗就能学好呢？亦不尽然。应该这样说，学习声乐的人天生有副好嗓子是个有利条件，但对无此天赋者，科学的发声方法可以弥补其天赋之不足。但是，“声乐”不是“声音”而是歌声和音乐，以及能将已与一定的音调结合成一体的文学语言清晰、生动地吐送出来的技术、技巧。从这个意义上说，除好嗓子外，还需具备丰富的艺术想像力、表现力、判断力、语言能力和分析能力。贝纳尔迪教授就具备了这些方面的条件。他身体健康，记忆惊人，能讲意大利语、法语、俄语，能懂英语、德语、西班牙语，还弹得一手好钢琴。更要强调的是他有一对好耳朵，对音乐有特别敏锐的听觉（我们称为“音乐耳朵”，“教师的耳朵”）。这在事实上，比有“好嗓子”更为重要。因为音乐是听觉的艺术，在许多方面是要凭听觉判断的。没有对音乐特别敏锐的耳朵是难于从事这项工作的。当然，这也不是说，不具备与贝纳尔迪教授相似的条件就不能从事声乐专业学习。只是从事这样一门脑力劳动与体力劳动密切结合的艺术与人的素质分不开，没有一定的文化艺术方面的修养，没有生活的积累，没有健康的体魄，仅有副好嗓子和一个美好的愿望，显然是不够的。

其次，学习声乐者还有一项较器乐演奏者更为艰巨复杂的工作必须在学习过程中完成——“铸造”自己的乐器。学器乐的人，无论是学唢呐、琵琶或钢琴、提琴都可以任意选择一件最好的、现成的乐器使用，而且还可以随时更换，但学声乐的人却不能。他们需要将人体内部与歌唱发声有关的器官，按照生理机能运动的自然规律，合乎生理学、物理学的原理，组合成一个完整的“乐器”。因此，学习声乐者还要懂一点生理学、物理学（特别是声学）方面的基本知识。否则，一旦违反了科学原理，指导无方或使用不当，同样会损坏乐器，还可能导致“倒嗓”，成了学习者的终身遗憾。另外，这“铸造”乐器的工作必须在歌唱发声训练中进行，“耳朵”在这里起决定性作用。可见，在声乐学习中，耳朵（听觉）的训练与发声的训练同等重要。

(二) 歌唱者的“乐器”

与任何演奏者必须备有自己的乐器一样，歌唱者也不例外。乐器，要发出响亮的声音必须具备三个因素：之一，是动力；之二，是振动体；之三，是共鸣器。

以打击乐器木琴为例，用槌敲击横排在支架上的短木条，使短木条振动发出声音，演奏者手执小木槌敲击短木条是动力；短木条是振动体；短木条的振动又引起它下面金属共鸣管内空气柱的振动，使琴声得到美化并扩大，金属共鸣管就是共鸣器。又如弓弦乐器，挥臂运弓使弓毛擦弦是动力；弦是振动体；弦的振动通过琴马或桥传导至琴筒或琴身，引起琴筒、琴身以及琴筒、琴身内空气的振动，使琴声得到美化并扩大，因此，琴筒或琴身是共鸣器。人的嗓子作为歌唱的“乐器”，它的动力是肺部呼出的气息；气息通过进入发声状态的声带，使声带振动发声，声带是振动体；声带的振动引起咽喉腔及其它腔体的共振，扩大并美化声音，这些腔体是共鸣器。因此，人体作为歌唱发声的器官有如下三个方面：

呼吸器官——动 力

发声器官——振动体

共鸣器官——共鸣器

此外，作为歌唱的“乐器”，还有一个使声音变成语音的表音器官，或称吐字器官。下面分别进行介绍。

1. 呼吸器官

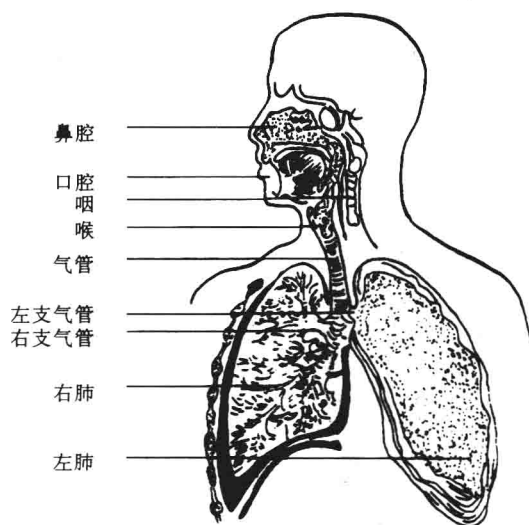


图 1 ①

呼吸器官，包括鼻、口（口在生理上实属消化器官，但在歌唱时，因需口鼻同时吸气，故在此列入呼吸器官）、咽、喉、气管、支气管和肺。

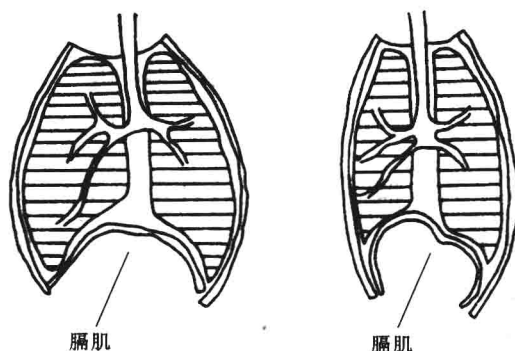


图 1 ②

肺的外部有由肋骨和肋间肌组成的胸廓。胸廓下面是膈肌，状似倒置的碗形，它将胸廓与腹部分隔为上、下两部。膈肌又称“膈”或“横隔膜”，当气息由鼻吸入，经过上述各呼吸通道进入肺部时，肺部充满了空气，其下方的膈肌圆顶被逼向下，肋骨向外扩张，整个胸廓向前向上挺起。呼气时，肋间肌放松，膈肌圆顶上升，胸廓的容积缩小。肺本身是不会扩张和收缩的，它依靠胸廓的各呼吸肌（肋间肌、膈肌和腹肌）的扩张和收缩来完成。这是平常呼吸时各呼吸器官的自然动作。

2. 发声器官

人的发声器官是喉，由声带和若干软骨构成：

(1) **声带** 在人的喉的内部长有两条对称而有弹性的韧带，称为声带。两声带的前端相连，附着在甲状软骨板的内面，后端各附着在杓状软骨的一个突起上，它们在不发声时是分开的。两声带中间有一个三角形的空间，称为声门。发声时，两声带向中线闭合，气息通过中缝，使声带的边缘振动，产生声音。

(2) **构成喉的主要软骨** 喉位于颈椎四、五、六节的前面，在舌根和气管之间，上连舌骨，下接气管，由五块较大的软骨构成。它们是：



图 2 ①

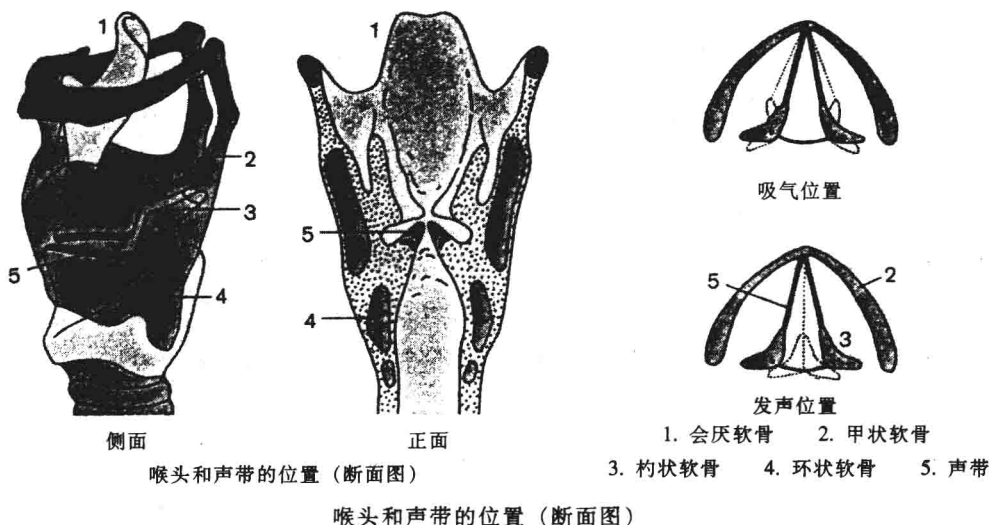


图 2 ②

- ① 会厌软骨——位于喉头的上端，其形状像一片树叶，下端与甲状软骨相连，能使咽喉部形成共鸣管，上部游离。在歌唱时，它的抬举和卷曲程度对歌声起重要作用。
- ② 甲状软骨——是喉部最大的一块软骨，由左右对称的两片四边形软骨板合成，两板的前缘合成一个尖角。它在男性的颈部向前隆起突出，称为喉结；女性的较平，因此前突不明显。
- ③ 环状软骨——位于甲状软骨之下，状如指环，它下接气管，前部细窄，后部宽大。
- ④ 杓状软骨——又名披裂软骨，是一对对称的软骨，骑跨于环状软骨板上缘的外侧，其转动能使声带张开、闭合。

这里还要提一下舌骨，它虽不属喉的固有部分，但与歌唱有密切的关系，它的位置、活动状态能影响歌声的质量。

3. 共鸣器官

一发声体受到外力的作用而振动时，就会在它声波所及的空间内造成一个声场。如果在此声场内放入另一个固有频率与之相同的发声体，后者虽未经外力的作用，却能在前者的感应下振动发响起来，这就是声学中的共鸣现象。

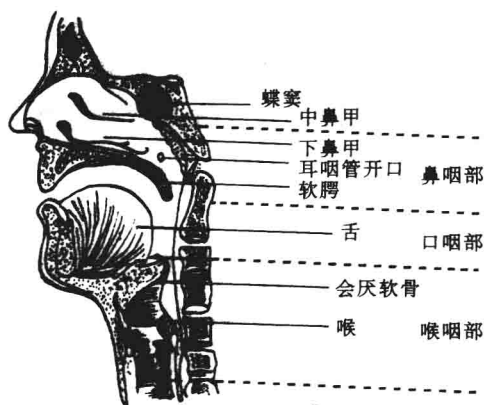


图 3 ①

上面说的是固体发声体的共鸣作用。在我们学习物理课程时，老师往往会用两支音叉来验证给我们看。其实除了固体的发声体外，气体等也是可起共鸣作用的。敲击音叉所发出的声音，音量是不大的。如果我们把一支振动着的音叉放在一个中空の木盒上，声音就会响许多。这就是盒中的空气起了共鸣作用的缘故。小提琴、大提琴、吉他、曼多林等乐器就是依据这样的原理来设计、制造的。

人从备于自身的声带所发出的“喉原音”是单薄而微弱的。只有经过了喉腔、咽腔、口腔等的共鸣后，声音才能获得应有的强度，变得结实、丰满、动听起来。

人体内部的共鸣器官通常认为有：胸腔、喉腔、咽喉腔、口腔、鼻腔、头腔。尽管在颅内还有许多空腔，如在额骨上方左右各一的额窦，上颌骨左右各一的颌窦，筛骨内两侧的筛窦，蝶骨底部的蝶窦。但在声乐术语中，经常提到的是三类共鸣，即处于硬腭以上的为头腔共鸣，喉头以下的为胸腔共鸣，中间部分为口腔共鸣。由于口、胸内部以及口咽腔、咽喉腔、鼻咽腔周围的肌肉，可根据其活动情况改变形状，容积大小也随之变化，故称为“可调节的共鸣腔”；而胸腔、气管、鼻腔及头部各腔体均有其固定腔体，不可随意改变，因此又称为“不可调节的共鸣腔”。

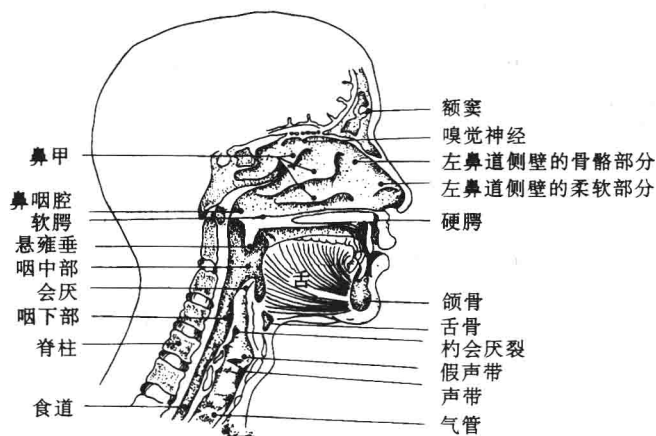


图 3 ②

4. 吐字器官

声乐与器乐最大的不同，乃在于人声能发出语言而乐器则不能。因为只有人才具有能形成语音的吐字器官。吐字器官有人称之为第四器官，是唇、齿、舌、牙、喉，它们是变声音为语言的器官，人的声音通过唇、齿、舌、牙、喉的变化产生元音和子音，形成语言，同时也起调节共鸣腔体的作用。

上述四类器官，在歌唱时，要同时参与活动，并且协调一致成为一个统一的有机整体。四者之间的关系是既要协调一致，又要互不干扰、独立自主地发挥本职功能，否则会影响“字正腔圆”的艺术效果，兹分述于后。

(三) 歌唱的呼吸

日常生活中人们通过说话交流思想感情，因为一般距离较近，所需音量较小，故气息较浅，声音亦因缺乏气息支持而没有力度，传不远。连续用嗓时间久了，嗓音容易疲劳、嘶哑。这种说话的呼吸方法若用于唱歌就显得不能胜任了。因为歌唱时，面对的往往是大庭广众，须将歌声传至每个角落。因而要求声音既要有一定的音量，又要有力度的变化。要有长时间歌唱的能力，并要求将吸入的气息根据歌曲的需要（如时值长短、音调高低、声音强弱）有控制地、均匀地呼出。因此，歌唱时的呼吸与我们日常生活中自律性的呼吸是不一样的。

简要说来，歌唱吸气时膈肌的活动度增大，腰部及上腹部膨隆（这是由于肺部贮满空气后膈肌被逼向下，腹部脏器受压所致），胸廓扩大；呼气时则膈肌、腹肌及吸气肌群等不能很快放松，而要继续保持吸气的状态（特别是胸廓不能瘪塌，否则空气就会一下泄出），并同呼气肌群作又对抗、又协调的动作。此时，处于歌唱状态中的你，会在这种又要送出气息，又要节省、保持气息的对立统一中，在腰部、小腹部产生一种紧张度，亦即声乐教师常说的“支持”或“支持感”。有了这种“支持”，膈肌便能缓慢而不是快速地向上升，在声带下方得以形成并保持空气的压力，从而使得进入发声状态的声带能由此产生良好的符合科学和艺术要求的振动。在歌唱呼吸中，发声动态过程中的呼气是最最重要的，需通过不懈的练习增强这方面的控制能力。要做到这些，不是简单容易一蹴而就的事。因此声乐界有“谁懂得歌唱的呼吸，谁就会唱歌”之说，可见呼吸在歌唱中的重要性。呼吸确实是歌唱者首先应该学会的一项基本功，而且要掌握它是需要经过一番艰苦的努力的。

(四) 歌唱呼吸的类型

歌唱的呼吸，一般说有三种类型：

(1) 上胸式呼吸 这是一种上胸控制呼吸的方法，也叫做“锁骨呼吸法”。这种呼吸方法，吸气量少而浅，仅及肺的上部，使膈肌与腹肌不能有效地参加工作。由于它的气息浅，依靠上胸支持，支点高，容易造成喉头与颈部周围的肌肉紧张，发出逼紧、干瘪、缺乏弹性的直声，这类现象在初学者特别是一些业余歌唱者身上较为多见。如吸气时，只挺起上胸，耸起双肩，颈部肌肉僵硬；呼气时，容易塌胸、漏气，等等。可以说，这是一种需要纠正的、不好的歌唱呼吸方法。

(2) 腹式呼吸 这是一种依靠软肋扩张、小腹鼓起和收缩的呼吸方法。它吸气比上胸式要深，但也有其局限性。由于吸气过深，气息往往不流畅，影响发声的部位，中、低声区音色沉闷，声音缺乏灵活性，并出现音偏低的现象。

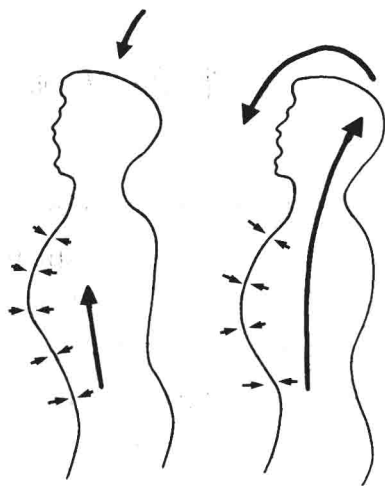


图 4

(3) **胸腹式联合呼吸** 这是近代中外声乐界公认而普遍采用的、科学的、合乎生理机制规律的呼吸方法。它由膈肌（横膈膜）与两肋、小腹联合操作。具体方法有：

① **快吸慢呼**——想象有一位离别很久的好友，突然出现在你面前，你惊奇地倒抽一口气，几乎喊叫出来。就停止在这种状态上，几秒钟后仿佛有一股外部的力量将小腹向后推压，感到小腹在与这股外来的力量的对抗中，气息徐徐向着上齿龈的背后发送。这时横膈膜有力地起着支持作用。

② **慢吸慢呼**——根据实践经验，训练胸腹式联合呼吸，先练习快吸，使初学者可避免将自然的呼吸动作变得不自然，等到有了快吸慢呼的体会，再作慢吸慢呼的练习，就容易理解掌握。做这种练习时，可以设想你收到一束你喜爱的鲜花，你高兴地去闻花的芳香，这时你会发觉你的胸廓，自然地而不是人为地向前、向上抬起，而肋肌，包括腰部，同时向四周扩张，保持这种状态，仅将腹部横膈膜以下的肌肉群放松、送气。要注意的是吸气要与闻花时一样自然、平静、柔和，气不要吸得太多，但要吸得深。气吸得过多，并不能解决歌唱时气息不够用的问题，相反，易使身体僵硬，声音不流畅。

关于呼气，最重要的是要在呼气的过程中，始终保持吸气的状态，要让吸气肌肉群有控制地、慢慢地放松，使气息通畅无阻地输出，直至歌声、乐句停顿结束。其次，呼出的气息一定要均匀、有节制，不要时多、时少、时猛、时弱，破坏正常的歌唱状态。再次，呼气时应以吸气时下降的膈肌及下肋骨两侧为支点，但保持的力量不在肋骨上，而是在横膈膜上。歌唱者明确地感到了气息支点的部位后，就调动腹肌，让气息由于腹肌的收缩而呼出。气息有了支点，歌声就像落在了所控制的气息上，所唱的每一个字、每一个音，就像光泽相同、大小相等的珠子，穿在一根线上。这就是歌唱者所追求的“有歌唱线条”的歌唱，这是歌唱者要学会掌握的呼吸技巧。

关于歌唱的用气，在我们民族的歌唱语言中叫做“运气”。这两个字确切地指出，歌唱者要有意识地指挥呼吸器官，控制呼吸，使“气沉丹田”、“发自丹田”、“氤氲自脐间出”（即小腹收缩，送气），并也说明掌握这种呼吸技巧后，歌声可致“遏云响谷之妙”。