



文艺教育书系



如何获得 歌唱的高音

——兼谈声乐教学心理与教学法的思路

RU

DE GAOYIN

刘宁廷 著

国家行政学院出版社



文艺教育书系



如何获得 歌唱的高音

藏书

——兼谈声乐教学心理与教学法的思路

RUHE

E GAOYIN

刘其廷 著

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何获得歌唱的高音/刘中连著. —北京: 国家行政学院出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0474 - 7

I. ①如… II. ①刘… III. ①发声法 IV. ①J616. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 234205 号

书 名 如何获得歌唱的高音

作 者 刘中连

责任编辑 张泽洋

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编辑部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 15

字 数 270 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0474 - 7/J · 002

定 价 29.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022

序 一

昨天接到刘中连老师的电话，邀我为他的新书写序，今天就收到出版社寄来的书稿。打开快递的包装，首先映入眼帘的是醒目的标题《如何获得歌唱的高音》，副题是《兼谈声乐教学心理与教学法的思路》，再翻开到目录，共八章四十一节，附录中还有八篇论文。作为刘老师的同行、同代人，特别是同样既多年从事教学，又撰写专业书籍的同代人，深知这不仅是一部书稿，更是他四十六年的心血结晶，四十六年追求、学习、拼搏的见证，也是他无保留献给学生、同行、广大爱好者的一份厚礼！所以，我是带着喜悦、庆贺、珍重的心情开卷阅读的。

作为用人的嗓音奏（唱）出的音乐——声乐，从演唱角度来看是最容易的，因为人人几乎都能哼个歌，唱个曲儿，不学，只靠听，也能唱，但这是广义歌唱。如果上升到高雅艺术，以狭义歌唱达到发挥人声乐器的最高效能和最大潜能，那声乐又是最难的，因为所有的乐器可变动的部位都不像人体发声器官中那么多，而且很多部位都有自己固有的习惯，很难听从指挥。我国数百所大学层次的艺术院校、系、科中有数以千计的声乐教师从事的就是这种使广义歌唱上升为狭义歌唱的工作。我和刘老师以及众多同行朋友，都在其中，深知个中的艰难、辛酸和曲折。因为声乐这门艺术不像数学、外语、物理那样全世界有一个统一的可直观、可触及、可试验的规范。声乐当中有民族、地域、时代的多种风格和审美的多样性。我们又处于东、西方歌唱传统之间、古典和流行音乐不同演唱方式之间的复杂的碰撞、交叉之中，派别、主张林立，观念、感想纷纭。在这种局面中，我能从书稿中感到，刘中连老师是个严肃、认真、锲而不舍的追求者，如同他挑着行李踏入广西艺术学院校门一样，直到如今，仍然挑担在崎岖的艺术道路上不停向前跋涉。

他这本书中除了有歌唱基础知识中的歌唱器官结构、功能和呼吸、共



鸣、语音等原理外，还有教学心理和教学法思路的论述。在这些论述中有归纳大家普遍的共识，也有个人独特的理解和体会。但全书最有特色的内容在第六章——“独特而行之有效的声乐教学法”，其中分四节讲述了这种教学法的由来、基本程序、特色所在以及效果和影响。这一章的论述贯穿着一个宗旨，就是以实践为检验真理的标准，敢于挑战约定俗成的习惯，敢于突破“人云亦云”。我的工作地点和刘老师相距甚远，对他的全面工作情况和他的教学成绩并不很了解，但我亲耳聆听过的他在《2003 天音声乐论坛》上发言中作的几声高音的示范，明亮、结实、有较丰富的头声共鸣和咽音色彩。说和唱的效果一致就是一种实证，说明他的理论不是一种臆想，不是吹嘘，确是身体力行并行之有效的实践经验的总结。在书中他把他自己找到突破高音的方法的来龙去脉，如听谁的课、听了谁的教学录音以及看过林俊卿的咽音书籍等多次作了仔细交代，并不完全隐去这些情节而说成纯属自己的发明创造，反而使人感到这位年过花甲的老师心地纯净透明，性格非常可爱。

当然，书中理论的实践性、真实性是第一位的，但不一定所有的理论表述都无可争议，我的书在出版后，自己就发现一些缺点和错误，我想刘老师自己也定会在实践中进一步反思，使自己的理论进一步完善和提高，也一定欢迎所有同行读后提出宝贵意见。声乐科学的真理峰巅，需要众多勤奋的攀登者。个人的力量有限，而群体的代代相传的对文化艺术的建设力量是绵延不断，无穷无尽的。

书中第八章——声乐教学法的思路中有若干关于师德的论述。如“备课不能随便”、“上课要准时”、“不应该随便缺学生的课”，再有，如“只有热爱自己的声乐教学工作，才能认真钻研声乐教学”、“才能摆正师生的位置，融洽师生关系”、“才能对学生一视同仁”、“才能在教学中遇到困难而勇往直前。”这些，我想是刘老师身体力行的信条，也确实是做出实实在在在教学成绩的动力和出发点。这时，我仿佛又看到刘中连老师敦实的身影，挑着担子，在攀登艺术峰巅的路上执著地前行，听到他用金属般明亮的高音在喊山呢！

我希望众多同行和爱好者读这本书，也希望这本书对很多学习者有所助益。我相信，追求真理的人是幸福的！我们祝愿作者今后取得更丰硕的成果！也祝愿所有正在奋力拼搏的同行事业发达、兴旺！

石惟正

序 二

高音，学唱歌的人都梦寐以求。美国的声乐教授费洛说过，美国观众花钱买票听音乐会大都是专门来听唱高音的。据说纽约的观众是比较挑剔的，特别是对男高音的要求更是如此。而著名的男高音歌唱家 Luciano Pavarotti（卢奇亚诺·帕瓦罗蒂）以一曲《军中女郎》连续喷发九个 Highc 征服了纽约观众，被誉为当代世界“Highc 之王”，足见高音之珍贵。

如何获得歌唱的高音？男高音怎样摆脱高音的“恐惧症”？专著《如何获得歌唱的高音》可能对你有一定的启发与帮助。专著作者刘中连从事声乐艺术 46 年，执教声乐艺术 42 年。在长期的声乐教学实践中，积累了大量的、丰富的宝贵经验。特别是在发声技术高音的训练上，进行了认真探索、深入分析、刻苦研究，形成了自己独特的教学方法。这套教学方法，敢于提出与传统声乐教学的某些不同的提法，闯进了传统声乐教学的某些禁区，以崭新的面目出现在声乐教学的百花苑中。这种创新精神，是难能可贵的。

他在书中介绍，这套教学法有四点独特之处：

1. 大胆使用能用的“后高鼻音”，坚决摒弃不能用的“前低鼻音”；
2. 在歌唱发声时，不是提高软腭而是放松，以得到最大的鼻腔共鸣；
3. 有计划、有目的、集中而又系统运用各种图形来进行教学，有利于学生对抽象声音的捕捉；
4. 对高位置真声的运用与传统训练要求气息下沉的关系有一种新的认识。

这四点独特见解，是他长期实践总结出来的。他用实践证实这套独特声乐教学的效果十分良好。

其一，用于自身的修炼效果很不错。他在书中回忆说：“仔细回顾自己以往的歌唱发声，确实有不少时候靠本钱和年轻力来完成高音的。随着



年龄的增长，年轻力的消减，特别是在跨进不惑之年以后，高音就有‘唱不动’的感觉。烦恼与痛苦伴之而来。那种不是‘鼻音’的鼻音音色的声音摆脱了我的痛苦，是能用的后高鼻音洗去我的烦恼。在不断运用能用的‘鼻音’来进行自身声音解放的修炼中，特别在输送声音而且是音越来越高时，要十分注意 Caesari（凯萨利）提出的声带振动质量‘适当消减’，在声带振动质量消减的过程里要模仿一种类似水牛叫的声音给以补充，使自己能在假声机能状态下经过鼻咽腔通道发出尖锐、明亮的声音，以达到声音在我们听觉中的平衡。坚持如此的修炼，我获得最终的胜利， c^3 和 d^3 都上去了，而且‘站’得相当的‘稳’。这完全归功于那种声带机能转换的练声法和不是‘鼻音’的鼻音音色声音的运用。”

我认为，这的确是一个解决高音的好办法。刘老师要求的那种“不是‘鼻音’的鼻音音色的声音”和“能用的后高鼻音”与我要求的“声灌鼻子”本质是一样的。要解决学生的高音，特别是男高音，进行声带机能的转换、声灌鼻子、运用后高鼻音，是消除男高音“高音恐惧症”的良方妙药。

其二，用于教学，学生高音发展快，进步效果明显。1996年10月我应邀到广西艺术学院讲学，对刘老师的教学情况有所了解，他几十年来为祖国、为人民培养了不少优秀的声乐人才。其中黄力戈是比较出色的一个，2002年9月她通过了出国外语考试赴法国留学，先后考入巴黎高等师范音乐学院和巴黎国际音乐学院声乐高级班专修声乐。2005年6月通过考试，经评审委员会（由学院请来的校外专家组成）审定，获得巴黎国际音乐学院最高一级声乐文凭，并通过了巴黎市政府、律师、法国外交部以及中国驻法大使馆的认证。另外，刘老师运用这套独特声乐教学法还培养出一批青年的声乐教师和青年歌手。如沈明春、蒙玲玲、陆娅妮、郭进、包莉娜、卢艳、滕颖、陈道宁、黄丽琴等，他们不但耕耘在音乐教育的园地里为祖国的音乐教育事业奉献自己的青春，而且还雀跃、频繁地在舞台上演唱。有的获“第二届中国民歌大赛银奖”；有的获“中国少数民族艺术孔雀奖声乐大赛（民族唱法）特别奖”和“全国声乐比赛演唱奖”；有的获“第九届全国青年歌手电视大奖赛专业组银屏奖”。他们有的出了个人CD专辑；有的人为电视剧配唱主题曲；还有的人成了音像公司的签约歌手。



作为同行，我由衷地祝贺刘中连老师专著《如何获得歌唱的高音》出版，并向其他同行、青年教师、青年歌手和业余歌手们推荐这本独具一格的声乐业务书，我相信，深入研读定获益不浅。近年出的声乐有关著作不少，但像《如何获得歌唱的高音》那样有特色的，见得不多。它的出版，对繁荣我国的声乐理论、推动声乐教育事业的发展，将会起到它应有的作用。

中央乐团声乐指导
中国交响乐团一级演奏
吴其桦



前 言

1960年8月19日，我挑着行李踏进广西最高的艺术学府——广西艺术学院的大门，在音乐系攻读民族声乐四年，师从法国巴黎高等师范音乐学院毕业的声乐专家苏迁乔教授。从此，我就踏上了对声乐艺术探索的道路。1964年7月以优异的成绩毕业留校任教的同时再从师李志曙教授学习一年。至今，从事声乐艺术46年，执教声乐艺术42年。46年过去，弹指一挥间。42年的摸爬滚打，艰辛耕耘，尝尽了人生道路的酸甜苦辣。

在这漫长的执教生涯中，不断地摸索与探求，刻苦钻研、认真总结，终于创出一套独特新颖、行之有效、备受学生欢迎的声乐教学法。这套教学方法，敢于提出与传统声乐教学的某些不同提法，闯进了传统声乐教学的某些禁区，以崭新的面目出现在声乐教学的百花苑中，将以它的特色和有效攻克高音的魅力吸引更多的歌唱爱好者。敬请读者认真研读、仔细实践，以检测它的实用功效并提出宝贵的意见。

作 者

..... 目录

1 学习者须知 >>>

- ⊙ 一、学习歌唱应具备的条件 1
- ⊙ 二、学习歌唱应注意的问题 3

2 歌唱的基础知识 >>>

- ⊙ 一、歌唱器官的生理结构与功能 7
- ⊙ 二、声音的分类 10
- ⊙ 三、歌唱的姿势 11

3 呼吸在歌唱发声中的运用 >>>

- ⊙ 一、呼与吸 13
- ⊙ 二、本人主张与推崇的歌唱呼吸法——胸腹式联合呼吸法 14
- ⊙ 三、呼吸支点问题 26
- ⊙ 四、歌唱中气息的控制和运用 34



◎ 五、关于“气息下沉”的说法

40

4 歌唱发声的共鸣问题 >>>

◎ 一、人体歌唱的共鸣原理

44

◎ 二、喉结（亦称喉头）及其与共鸣的关系

45

◎ 三、有关声区的论述及其与共鸣的关系

49

◎ 四、共鸣与音高、音量、音色、吐字之间的关系

57

◎ 五、特别注意鼻腔共鸣运用中的一个问题

60

5 歌唱发声与语音的关系 >>>

◎ 一、子音（声母）的分类及其发音部位

65

◎ 二、母音（韵母）的组成及其分类

66

◎ 三、关于“五音”和“四呼”

69

◎ 四、“四声”在歌唱中的运用

70

◎ 五、关于十三辙

72

◎ 六、关于字头、字腹、字尾的运用

74

◎ 七、在歌唱中咬字、吐字的一些处理

79

6 独特而行之有效的声乐教学法 >>>

◎ 一、独特声乐教学法的由来

82

◎ 二、独特声乐教学法的基本程序及内容

91



◎ 三、独特声乐教学法的独特之处	104
◎ 四、独特声乐教学法的效果与影响	109

7 声乐教学的心理 >>>

◎ 一、听觉	114
◎ 二、感觉	115
◎ 三、知觉	116
◎ 四、观察	117
◎ 五、想象	118
◎ 六、记忆	119
◎ 七、思维	119
◎ 八、注意	121
◎ 九、意志	121
◎ 十、情感	122
◎ 十一、个性	123
◎ 十二、性格	124

8 声乐教学法的思路 >>>

◎ 一、声乐教师对自己的本职工作要有充分地认识	126
◎ 二、声乐教学的内容与操作	132
◎ 三、声乐教学中常出现的几个模糊观念	144



9 附录 >>>

◎ 一、气功与歌唱初探	147
◎ 二、试论“鼻音”和不是“鼻音”的鼻音音色的声音	156
◎ 三、试论声带机能的转换	163
◎ 四、浅论歌唱发声的共鸣	173
◎ 五、论声乐训练中的条件反射及辅助喉结稳定器制作的构想	186
◎ 六、浅谈师范毕业生工作后如何进行声乐教学	192
◎ 七、浅谈对壮族学生的声乐教学	202
◎ 八、浅谈歌唱的声音观念以及某种声音观念与高音唱法的关系	209

10 参考书目 >>>

11 跋 >>>

12 后记 >>>

第一章 学习者须知

一、学习歌唱应具备的条件

是否人人都能唱歌？过去有一位外国声乐专家叫莫威的人曾经说过：“以前认为，好的歌唱仅局限于少数具有特殊天才的人。其实，这种看法是错误的，在声乐教学中应加以纠正，而代之以每个人都能唱歌的口号。”不错，从广义的、群众性的歌唱来说，我认为，莫威的说法是对的，凡是会说话的、健康的正常人都能唱歌，因为发声器官的生理机能在说话和唱歌之间是一致的。著名的意大利歌唱家卡鲁索的医生 P·M·马腊费奥迪在《卡鲁索的发声方法——嗓音的科学培育》一书中说道：“说话声实际上是歌唱嗓音的生理的和心里的结构的根基”。这充分说明了人说话即能歌唱的生理机能内在的、密切的联系。可是，“每个人都能唱歌”并不意味着每个人都能成为歌唱家，每个人都能进行“好的歌唱”。

在现实生活中的歌唱，我们常见到的情况有两种。一种人唱歌音色优美、悦耳动听，并且嗓音运用自如；另一种人唱歌声音尖刺，脸红脖子粗，使劲吼叫声嘶力竭。有人说，前者有歌唱的天赋，后者嗓音条件差，没有天赋。这样的说法并不无道理，但主要原因不在于此。在长期的声乐教学中我发现，有的人有嗓子，由于运用不得其法，唱起歌来依然声嘶力竭，不能使人感到悦耳动听。可见，人对自己嗓音操作的劳动能力，是发音好坏差别的主要原因所在，这种能力并不完全属于人的天赋。要想得到这种能力，必须经过后天的刻苦磨炼。其实，一个人从婴儿时期就开始使用和锻炼自己的嗓音能力，其中啼哭就是他们锻炼的唯一方法。到孩提时代又增加了一种新的方法，那就是咿哩哇啦地学语言。到青少年时代上学读书，上音乐课及课外活动的用嗓等。在这个过程中，那些得到充分利用和锻炼的部位就能获得良好的发育成长，从而获得的劳动能力相应就会增强。而那些没有得到充分使用的部位，就会软弱无力甚至退化。到成人以



后，由于地理环境的不同，工作性质的差异，人们对自己嗓音操作的劳动能力发展也肯定不会相同。有些人长期从事室内工作说话轻声慢语，他们与那些长期从事室外工作，经常使用嗓音吆喝的人，如进行“磨剪子咧强柴刀”、“补锅锣”等等的沿街喊叫。相比之下，平常多做轻声慢语的人，他们的发音机能虽然正常，但发音能力很不强，遇到长时间的谈话、演讲或连续高声呼叫，声音很容易沙哑；而那些经常使用嗓音吆喝而工作的人，他们发音机能特别键壮，发音能力十分强。

同样的道理，一个正常的人，能唱会一般的歌曲是不成问题的，只要他（或她）有一定的音高观念，还有一定的节奏感觉就行了。然而，歌唱与歌唱艺术是两个不能等同的概念。歌唱是群众性的，一般的正常人都可以完成；而歌唱艺术就不同了，作为一门艺术，它就是一门科学，有它自身的规律，这就不是所有一般正常的人都可以掌握与完成的。要想真正掌握它，学习者必须得付出巨大的劳动和艰苦的努力。广大的青少年正处在发育成长的过程，适应能力较强，可塑性大，在使用和锻炼嗓音的过程中，只要通过科学的训练，即可能获得较强的歌唱发音能力，他（或她）就可能走上歌唱艺术的道路，当他们走进神圣的艺术殿堂，就有可能成为人们崇敬的歌唱家和声乐家。要想成为一个成功的歌唱家或声乐教育家，主观因素和客观因素都是很重要的，不可缺一，但最重要的还是人的因素第一，对人的素质要求是非常高的。

我认为必须具备以下条件：

（一）对歌唱的执著追求要达到酷爱以致“入迷”的程度，无论身处顺境或逆境都不能动摇自己对歌唱事业的忠诚。

（二）自身的嗓音条件要符合专业学习和演唱的要求，有较好的音质、音色、音域和音量，还要具备与好的嗓音有关联的生理结构。

（三）音乐感觉好，音准、节奏感好，对音乐的记忆力强。

（四）身体健康强壮，声带和发声器官没有各种疾病。

（五）聪明伶俐，智力出众，形象好。

（六）想象力丰富，表演欲望强，在舞台上具有一定的艺术气质和魄力，善于表演。

（七）具有一定的自我控制能力，特别要具有良好的歌唱心态，能排除一切干扰，随时能平衡自己的心境。



(八) 为人性格开朗, 乐观大方。歌唱有活力, 有激情和热情, 放得开。

(九) 具有高尚的道德情操和较高的文化水平及艺术修养。

二、学习歌唱应注意的问题

(一) 关于学习唱歌的年龄, 过去不少声乐专家认为, 作为一门专业, 开始正规声乐训练的年龄不宜过早, 要等到发声器官基本成熟后才开始进行。也就是说不要在十四、十五岁以前就训练, 这是有一定道理的。因为在这个年龄段里很多孩子的变声期没有过去, 发声器官离开“基本成熟”的距离还比较远, 过早地进行正规的声乐训练容易造成声带的病变以致损坏, 而且成才率很低。因此, 艺术院校的招生, 至今的规定都还是 16 周岁以上, 不论男女。

随着物质生活水平的提高, 文化生活的不断丰富, 青少年的成熟期相对提前, 他们在生理和心理都呈现早熟。因此, 本人做过大胆的尝试, 在 12 至 15 岁的男女孩子中进行小心谨慎的声音训练, 效果不错, 积累了一定的经验。实践证明, 在中、小学阶段进行适当的声带训练是可行的。这种尝试的成功, 无疑对歌唱幼苗日后步入正规的声乐训练具有不可估量的积极作用。

(二) 关于歌唱基本功的练习。歌唱艺术是一门技术性强于理论性的学科, 它与一切技术性学科, 如各类运动项目(球类、体操等)的操作劳动一样, 必须通过不断的学习、实践才能掌握和提高。在学习歌唱艺术中, 基本功的扎实与否显得十分重要, 没有扎实的基本功, 要进行完美地艺术歌唱根本就不可能完成。然而, 做发声技术基本功的练习是比较枯燥乏味的, 有志者一定要有信心有恒心地坚持苦练不息, 并且要充分地理解, 舞台上的鲜花和掌声与它的存在绝对分不开的。要深深懂得, 对于真正想掌握这门艺术的人来说, 稳固扎实的基本功是他们的必须。

初学声乐的人往往想在短时间内取得异乎寻常的进步, 这种心情可以理解, 但声乐毕竟是一门科学, 要学习和掌握它, 就必须得遵循一定的规律。在教学中我发现一些学生, 或者不顾老师的再三告诫, 急于扩展自己的音域而频频练唱高音; 或者进行超过限度的长时间的发声练习, 练得嗓子发干、发毛; 或者急于练唱高难度、力所不及的曲目等等。他们这些“拔苗助长”的做法往往造成事与愿违的结果, 不但没有获得惊人的进步,



反而还会导致各类嗓音疾病的发生，以致在较长一段时间不得不停止正常的发声练习。这些前人的烦恼、痛苦的教训，我希望后人引以为戒，切勿自以为是。我们必须清楚地认识到，歌唱也像起高楼大厦一样，楼层越高，地基越深牢。要想日后成为歌唱家，良好的发声、清晰的语言、丰富的表现力这三大基本功是不能等闲视之，一定要打牢固的。无数的实践经验表明，在攀登艺术高峰的道路上，从古到今，从中国到外国，我看还没有人能找到一条可以轻而易举地到达顶峰的捷径，即使天赋再好的人也不例外。急于求成的想法和做法，不可取也不现实。

（三）关于学习唱歌的方法和时间。歌唱和其他学科不同，我看完全“自学成才”的可能性极小，“无师自通”者更是凤毛麟角。一个酷爱唱歌的人，本身的声音条件再好，如果没有经过训练，充其量也只能是一块未开发的自然宝藏。当前，社会上有不少年青声乐爱好者，他们追求的目标很明确，或者为了考进高等音乐、艺术学府；或者为了进一步提高自己的演唱水平，参加各种卡拉 OK 大奖赛；或者为提高自己的歌唱能力，去当中小学的音乐老师；或者为了提高自己的发声能力，加强艺术修养，能自娱自乐地去唱卡拉 OK，以丰富、活跃业余文化生活。这些目标明确的追求者，要学习唱歌应该怎么办呢？我认为在可能的条件下，应该去找有经验的声乐老师，并在他（或她）的指导下进行练习。这样可以不走弯路或少走弯路，取得成功的可能性就大。

英国著名的哲学家培根在四百年前曾经说过：“跛足而不迷路，能赶过虽健步如飞，但误入歧途的人。”这段精辟的话，它对今天学习唱歌的人仍有很大的现实意义。发声练习是一项技术性很强的训练，它从自然状态到自由状态，有一个相当长时间的发展过程，如果一旦形成了习惯性的状态，无论正确与否，要想改变它是很困难的。因此，我们在学习过程中，要尽可能地走正道，避免误入歧途。

歌唱练习与器乐演奏不同，器乐练习可以连续进行几个小时，但歌唱练习却不能如此，特别是初学者，一般每天练两次，每次半小时为宜。如果每次练一个小时，中途必须休息 15 至 20 分钟。这样可以避免声带的过度疲劳，有利于学习的正常进展。

在声乐教学中常遇到一些初学者的提问，声音的训练到底要多久才能基本上符合要求。我认为这个问题不能一概而论，要看各人的基础、素