

校园好声音音乐普及系列丛书

CAMPUS GOOD VOICE MUSIC POPULAR SERIES

通俗唱法入门

INTRODUCTION TO POPULAR SINGING

一本通

作者 张 宁

吉林出版集团有限责任公司

校园好声音

CAMPUS GOOD VOICE

通俗唱法入门

一本通

作者 张 宁

图书在版编目(CIP)数据

通俗唱法入门一本通 / 广州市好好学文化教育有限
公司编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2014.6
(校园好声音音乐普及系列丛书 / 吴疆主编)
ISBN 978-7-5534-3608-1

I. ①通… II. ①广… III. ①通俗唱法—基本知识IV. ①J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第099774号

校园好声音音乐普及系列丛书

通俗唱法入门一本通

出 版 人 / 吴文阁

作 者 / 张 宁

责任编辑 / 吴 疆 贾彦宏 白 赫

封面设计 / 龙媒设计

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

印 刷 / 北京一鑫印务有限责任公司

开 本 / 1/16 印张 / 7.25

版 次 / 2015年8月第1版

印 次 / 2015年8月第1次印刷

印 数 / 1-5 000册

书 号 / 978-7-5534-3608-1

定 价 / 24.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86012877

目 录

通俗唱法中的一些问题	7
1. 歌唱练习中的误区	7
2. 演唱高音的方法	7
3. 声音基础练习(练声)的作用	8
4. 初学者应该怎样选歌	8
5. 练习时间多久合适	8
6. 通俗唱法是否要解决换声区	9
7. 唱歌的时候是不是每次都要把嗓子放开	9
8. 不同音域的声音位置	9
9. 掌握通俗唱法,需不需要经过美声唱法或民族唱法的训练	10
10. 通俗唱法强调个性	10

第一章 通俗唱法的认识

1. 通俗唱法的基本要素	11
2. 通俗唱法的演唱风格与特点	12

第二章 通俗唱法的气息掌握

1. 自然式呼吸	27
2. 闻花式呼吸	27
3. 惊讶式呼吸	27
4. 动态的气息支持	28
5. 换气方式与歌唱的关系	28
6. 呼吸的表演性	29
7. 通俗唱法的呼吸特点	29

第三章 通俗唱法的发声原理

1. 歌唱发声体系	30
2. 咬字吐字	32

第四章 基础发声训练

1. 听觉的重要性	34
-----------	----

2. 基础发声训练的认识和作用	34
3. 通俗唱法练声曲	34

第五章 通俗唱法的特殊技巧

1. 通俗唱法与传统唱法的比较	38
2. 通俗唱法中的混声	38
3. 音区与音色	39
4. 假声技巧	40
5. 气声技巧	40
6. 华彩	41

第六章 歌唱前的准备

1. 通俗唱法与“卡拉OK”	42
2. 如何选择曲目	42
3. 麦克风的使用	43

第七章 歌曲演唱实用课程

1. 男声部分解析系列	45
2. 女声部分解析系列	74
3. 合唱部分解析系列	101
4. 经典部分解析系列	107

校园好声音

CAMPUS GOOD VOICE

通俗唱法入门

一本通

作者 张 宁

图书在版编目(CIP)数据

通俗唱法入门一本通 / 广州市好好学文化教育有限
公司编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.6
(校园好声音音乐普及系列丛书 / 吴疆主编)
ISBN 978-7-5534-3608-1

I. ①通… II. ①广… III. ①通俗唱法—基本知识IV. ①J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第099774号

校园好声音音乐普及系列丛书

通俗唱法入门一本通

出 版 人 / 吴文阁

作 者 / 张 宁

责任编辑 / 吴 疆 贾彦宏 白 赫

封面设计 / 龙媒设计

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

印 刷 / 北京一鑫印务有限责任公司

开 本 / 1/16 印张 / 7.25

版 次 / 2015年8月第1版

印 次 / 2015年8月第1次印刷

印 数 / 1-5 000册

书 号 / 978-7-5534-3608-1

定 价 / 24.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86012877

前言

本书是面向21世纪我国高等音乐院校以及高等职业院校流行音乐表演专业的声乐教材。此书力求体现通俗唱法的科学性和时代特征，内容简明扼要，具有便于自学的特点。本书涵盖流行歌曲演唱和流行音乐风格欣赏等内容，普及性、兼容性强，涉及范围较广。既能适应流行演唱专业学生学习的需要，同时又能作为流行音乐爱好者普及流行音乐知识选用以及参考的教材。

本书在知识构成方面有以下特点：

1. 避免了以往有的通俗唱法教材中存在的举例歌曲陈旧、语言组织不够生动等缺陷，本书在行文时注意艺术与生活的统一，语言采用口语化，通俗易懂。本书以当代年轻人的视角和欣赏角度出发，系统的介绍了通俗唱法的基本表现特征、演唱特点、实用技巧等内容。

2. 本书的另一个新特点是涵盖了世界流行音乐文化与实用演唱方法这两方面内容，把音乐欣赏与实际演唱技巧相结合，不再是单一的理论型教材或是实践型教材。通过此书，读者可以更客观、深入的了解流行音乐知识。

3. 本书第一章对流行音乐的认识的论述中，详细的介绍了欧美流行歌星的成长经历、代表作品和音乐特点，有助于当代年轻学生了解偶像的音乐成功之路，培养学生励志向上的人生目标。

目 录

通俗唱法中的一些问题	7
1. 歌唱练习中的误区	7
2. 演唱高音的方法	7
3. 声音基础练习(练声)的作用	8
4. 初学者应该怎样选歌	8
5. 练习时间多久合适	8
6. 通俗唱法是否要解决换声区	9
7. 唱歌的时候是不是每次都要把嗓子放开	9
8. 不同音域的声音位置	9
9. 掌握通俗唱法,需不需要经过美声唱法或民族唱法的训练	10
10. 通俗唱法强调个性	10

第一章 通俗唱法的认识

1. 通俗唱法的基本要素	11
2. 通俗唱法的演唱风格与特点	12

第二章 通俗唱法的气息掌握

1. 自然式呼吸	27
2. 闻花式呼吸	27
3. 惊讶式呼吸	27
4. 动态的气息支持	28
5. 换气方式与歌唱的关系	28
6. 呼吸的表演性	29
7. 通俗唱法的呼吸特点	29

第三章 通俗唱法的发声原理

1. 歌唱发声体系	30
2. 咬字吐字	32

第四章 基础发声训练

1. 听觉的重要性	34
-----------	----

2. 基础发声训练的认识和作用	34
3. 通俗唱法练声曲	34

第五章 通俗唱法的特殊技巧

1. 通俗唱法与传统唱法的比较	38
2. 通俗唱法中的混声	38
3. 音区与音色	39
4. 假声技巧	40
5. 气声技巧	40
6. 华彩	41

第六章 歌唱前的准备

1. 通俗唱法与“卡拉OK”	42
2. 如何选择曲目	42
3. 麦克风的使用	43

第七章 歌曲演唱实用课程

1. 男声部分解析系列	45
2. 女声部分解析系列	74
3. 合唱部分解析系列	101
4. 经典部分解析系列	107

通俗唱法中的一些问题

1. 歌唱练习中的误区

对于任何一种歌唱方法来说,反复地练习都是不可缺少的,通俗唱法也不例外。但实际练习中的问题也会频繁出现。学习歌唱不像学习其他文化学科那样,只要花相对固定的时间,总会有些收获,因此学习和收获是成正比的。而唱歌则不然,这是一门需要动脑和需要悟性的学科。没有用对方法或时间,就很有可能越练越糟,甚至有时会导致付出和回报成反比。练声和练唱一定要多动脑,勤于思考,要把理论概念理解贯彻了再张嘴歌唱。歌唱练习的目的是检验自己的想法、思路是否正确,只有之前先做到了这几个步骤,练习的效果就会截然不同。相反,如果不动脑筋去思考,不用耳朵去辨别盲目地练习,肯定不会收到预期的效果。

笔者在教学过程中还发现,很多学生把有没有高音作为判断一首歌曲难度的唯一标准。以为高音唱好了,一首歌就解决了,而忽略了很多重要的环节,比如感情的处理,气息的稳定,以及强弱对比等等……。可见,衡量一首歌曲的难度,绝不是单单高音到哪而已,它有一个非常综合的标准,是一个歌手内涵的体现。如果你的风格把握能力、解析歌曲的能力很强,处理过很多不同的歌曲,那你对一首歌的衡量就会深刻很多。反之,就会出现以音高来衡量歌曲的情况。有些歌曲,例如《暗香》,最高音在 g^2 ,并不算高,但要把这首歌唱好,则需要达到很高的要求和水准。

另外,合理的安排练习的时间也是至关重要的。有时,找到好的声音感觉需要几天、几个月,甚至更久,而要把这种感觉唱坏,只需要几分钟就足够了。科学的安排练习时间,不求多,但求效率和质量。在正常情况下,每天练唱的时间控制在1-2小时内为佳。但如果有时找到了感觉,可以顺着多练一会儿;而如果自己感觉不好,唱得不舒服,就及时停下来,以免不进反退。

2. 演唱高音的方法

高音是声乐学习过程中一个很难解决的问题,跟很多人一样,笔者在教学过程中也经常遇到学生对此的困扰。要掌握好高音是要通过系统的学习的,除非是由于声区的原因,一般都可以唱高音的。而且高音的界定是相对的,这里指相对于自己的音域范围。

想要唱好高音,切忌急躁和过分的用力喊。每个学习唱歌的学生都想尽快的练好高音,也很期待达到游刃有余地控制高音的状态。这种心情可以理解,但实际练习时一定要

不能急于求成。有些同学在学习的过程中，老师经常要求学生先唱好中声区，也就是自然声区。其实这种要求是非常负责任的做法，目的就是让学生先掌握和熟练运用中声区的声音，再慢慢琢磨高音区的唱法。但如果我们试试以唱中声区的感觉去唱高音，也达不到很好效果的。问题就在于中声区和高声区的声音位置不同，这里就有一个换声区的问题了。大家不要以为通俗唱法不需要换声，只要用真声喊上去就行了。这种观念是错误的。换句话说，要想练好高音，就一定要先掌握换声的方法。当然，想要唱好高音，还需要一些发声的技巧，如混声、弱声等。这些在我们后边的讲述中还会有所交代。

3. 声音基础练习（练声）的作用

作为一名流行声乐教师，我经常会遇到学生这样的提问：“练声真的有用吗？”有些学生觉得练声枯燥无味，远没有唱起歌来的那种痛快感觉。但笔者觉得，学任何一项技术，都绝不能忽视基本功的学习。声音基础练习的重要性会影响你整个的演唱生涯。没有系统的声音练习，声音和气息很难巧妙地结合，便很难达到游刃有余的演唱水平。声音基础练习的目的就在于，建立正确的气息概念，声音在气息的辅助下取得最大限度的轻松，两者有效地结合，共同为歌唱服务。之所以学生有这种的提问，是因为他们还处于初级演唱阶段，有时可能会觉得少用点气，或者吸气时位置浅了一些，也许并没影响到声音出来的效果。但如果随着进一步的学习，演唱难度较大的歌曲时，便会越来越感觉到吃力，问题便一个接一个的出现了。这时才意识到自己忽略了前期的练声工作，回头再抓起来，就走了弯路。而学唱歌，最怕就是走弯路。这种滋味，可能学过声乐的朋友应该都有感触吧。

4. 初学者应该怎样选歌

刚接触通俗唱法时你会发现，可以练唱的歌称得上是盈千累万。而且，通俗歌曲风格的多样也会让你无从下手。怎样选择适合自己的歌曲，是初学者首先要解决的问题。笔者在教学中发现，很多学生只选自己喜欢听的歌，或者是自己偶像的歌来唱。其实，这些歌曲未必适合自己的声线，还常常会把自己带入误区。所以，初学者应该运用正确的发声方法练唱一些自己唱得了的，又能唱得好的歌。一些音域较窄，但旋律性强的歌是最适合刚开始练的。

5. 练习时间多久合适

选择好适合自己练习的歌以后，还要注意练习的时间。不能毫无节制地猛练，也不能唱一两遍就停。在笔者看来，要想练得好，不是用练多久来衡量的，而是练习的效

率。在练习之前，首先要动脑筋，想好准确的发声思路、找到正确的发声位置，再进行有针对性的练习。否则，练多久也是没用的。

正确的练习方式为：先练声15-20分钟，把声带、咽喉部活动开，再进行一个半小时左右的歌唱练习。练声加练歌一般不要超过两个小时，初学者更要控制在一个半小时以内。这是因为，初学者接触通俗唱法不久，正确的发声方法和声音位置并不稳定，过久的练习时间会导致声带的负荷过重。另外，如果在练习过程中感觉嗓子很不舒服，应该立即停下来，以免造成声音的变型和方法的破坏。

6. 通俗唱法是否要解决换声区

刚开始练习时一般不要练到自然声区以上，所以初学者不存在这个问题。但随着学习的深入，就一定要练唱超过自然音域的练声曲和歌曲。所以，解决换声区的问题是不可避免的。换声点是用真假声结合（混声）和声音位置靠前集中去解决的，不可以勉强。在保持自己音质的同时，女声的高音区可以用假声、混声解决真声区音域的不足。男声在高声区也存在转换问题，虽然不明显，但同样需要方法去解决。中低音区以自然声为主，高音区不要全部美声化（包括混声化）。换声区的转换必须遵循自然音色的规律，不能因为解决换声区而失去了本身的音色。这是每一个学习通俗唱法的学生非常重要的歌唱“纪律”。

7. 唱歌的时候是不是每次都要把嗓子放开

“把嗓子放开”在传统声乐中叫打开喉咙，实际上你应该注意的不是嗓子如何放开，而是要如何保持平和的演唱状态。尤其是最开始练习时尽量避免过大的音量，这样会造成喉咙的压力，从而使声音变得紧张，所以要根据自己的实际情况来进行练习。声音音量的放开与否与歌曲的内容息息相关。笔者建议在练唱声音跨度较小、情绪对比不大的歌曲时，可以适当把声音放开，这样可以有效地练习音乐表现力和打开声音的感觉。而解决高音和位置稳定等问题时要多用弱声练习。

8. 不同音域的声音位置

我们学习无论哪一种声乐方法，都要极其注意情感和声音技术的矛盾性。稳定声音位置主要任务就是稳定声音状态，使发声的位置不受情感的影响，否则就出现状况。声音位置之所以经常变化，主要就是由于演唱歌曲时，情感要随歌曲的内容发生变化，造

成包括喉咙在内的发声器官状态的变化，于是就出现位置忽上忽下，忽前忽后的情况。所以怎样使得既能投入表现感情的同时，又能保持好相应的声音位置，也是一项需要长期练习的能力。

9. 掌握通俗唱法，需不需要经过美声唱法或民族唱法的训练

以笔者个人的看法，声乐是不分美声唱法、民族唱法或通俗唱法的。声乐是要学习一种“正常”的演唱状态，以此状态为基础，再分为美声、民族和流行演唱风格的。所以，只有风格的分类而没有方法的差别。流行歌曲也需要科学的演唱方法，但不是所谓的“美声唱法”或“民族唱法”。笔者认为，传统唱法是可以借鉴的，但通俗唱法与之相比还是有许多不同之处的，如果认识不清，就会丢掉你原本纯朴自然的音色，这也是演唱流行歌曲最重要的。如果你的身边有学美声或是民族唱法的朋友唱流行歌你会发现，高音对他们来说非常简单，气息也能很好的控制，但唱出歌来的效果总是很别扭。简单来说，就是怎么也没有流行歌曲的味道。原因就在于对音色和流行音乐风格的把握上出现问题。所以如果你觉得通过传统唱法的学习，能更好的提高流行音乐演唱水平，那你就需要具备解决这种矛盾的能力。

10. 通俗唱法强调个性

传统声乐讲究共性，通过练习呼吸、气息控制，包括科学的发声原理等方面的内容，来达到一种对正确声音的共识。而作为流行声乐而言，在掌握了必要的气息、演唱发声方法之后，个性的培养就变得尤为重要。流行音乐吸引人的地方就在于它千篇一律，它在音质、声线、演唱方式、表演风格等方面体现着个性与不同。当然，如果只强调个性不注意共性也不会打下好的声乐基础，但只强调共性不注意个性更会远离通俗唱法的娱乐性和多样性。

所以，流行唱法的学习是一种多元化的整合。只有深刻了解流行音乐文化的内涵，流行音乐风格以及特性，才有可能掌握流行音乐的欣赏及演唱能力。

第一章 通俗唱法的认识

1. 通俗唱法的基本要素

与所有声乐唱法一样，通俗唱法也包含着四个基本要素，分别是呼吸、发声、共鸣和语言。这四者缺一不可，要很好的完成一首曲子更需要前三者的有机结合，这三者相辅相成。呼吸是动力，气息冲击声带发出声音，然后经过共鸣腔体把它加以扩大和美化，而形成动听的歌声。简单来理解的话，保持用人声低音部分来说话，就是运用了这一呼吸、发声、共鸣的过程。当然，这只是浅层的感受，最终还是要通过系统的正确训练来掌握好四个基本要素。掌握好四个基本要素才能在歌唱时把想要表达的声音唱出来。在练习时，要注意的是，要同时思考着呼吸、发声和共鸣，因为这三者既是统一的也是互相制约着的，三者要很好地结合。

人声是一种独特的乐器，语言能够随着音乐的变化而变化，这也是它区别于其他乐器的不同之处。歌唱的四个基本要素里，语言是最容易控制的，它是我们每天都能练习到的。那么，其他三者就必须做到“自然而然”的状态，这时语言才能成为锦上添花的一笔。还要注意的，语言只是其中的一个成分。所以说，在歌唱时，呼吸、发声、共鸣和语言要适当地作出调整，互相配合，让四者成为一个不可分割的整体。语言更要随着前三者的变化而随之变化。保持这样正确的歌唱状态才能把每一首歌都发挥好。

为什么有的人会说，同样一首歌他唱得很好听，而另外一个人唱得不怎么好听。而有的人说听某位歌手唱歌很容易被打动。其实这关乎情感有没有得到适当的表达。流行歌曲的歌词通常都是直白易懂，说的多是身边的故事，所以要唱好流行歌必须做到“声情并茂”。如果声音条件很好的人，却不会运用情感表达，唱出来的歌也不会好听。也就是说，有着非凡卓越的声音技巧的人而没有配合适当的情感，没有理解一首歌的含义，那么歌曲也不能被完整地表达出来。人声是一种独特的乐器，千万不能让它变成一种机器。还有，歌唱是一种艺术的熏陶，在练习的时候必须要在正常的情绪下进行，假如说，在练习的时候是很气愤的，把练习当成是一种发泄，那么歌唱就变得没有意义了。

2. 通俗唱法的演唱风格与特点

R&B是近年来流行音乐风格里最受年轻人追捧的一种风格，它是流行音乐风格里的一个分支。正因为流行音乐表达的艺术风格多种多样，使得它被接受的面也很广。在此提及R&B风格是因为近年来它倍受关注，在我国也占有主导地位，引领着音乐的潮流。而它并不单纯，在经过近百年的沉淀与发展，它所派生出的音乐风格和演唱技巧繁多，所以就更加的有意思了，也使得许多歌手去追随和效仿。

有很好的乐感、适当的情绪，配合一些即兴的表现，这是演唱流行歌曲所要具备的条件。除此以外，通俗唱法的表现还会采用哑音、呐喊、装饰音、滑音、泣音、气音和假音的不同运用，来传达歌曲的不同情绪和内涵。而通俗唱法里的一些发声状态和大跨度跳跃的气息控制，则传承了传统声乐唱法。

国内流行音乐的创作水平越来越高，所以演唱的水平也必须有所提高，达到更高水准。那么，掌握高难度的技巧是很有帮助的，但不代表唱歌就一定要唱难度大的，技巧很多的才算是高水准。不要忘记声音和感情也是影响歌曲的条件。具有感染力的声音，就算演唱的歌曲的旋律很简单，没有太多的技巧，而是用最自然最清纯的声音去演唱，那么这样演唱出来的歌曲也会非常有水准，往往也很打动人心。另外，通俗唱法也需要肢体语言和面部表情的配合，从而把一首歌曲的内涵更好的演绎出来，这就是所谓的舞台表演，也叫做舞台魅力。

下面由笔者带领大家来详细了解各种不同的音乐风格和艺术特点。由于篇幅所限，我们仅介绍一部分有代表性及影响力较大的歌手（团体）

主流流行（Pop）

Pop广义泛指所有流行音乐风格，我们接下来要介绍的风格其实都算作Pop。但从狭义的概念来讲，它又指最主流的流行歌曲。其实，欧美几乎所有的流行歌曲，都很难严格的把它们具体归为哪种风格，因为它们的兼容性很强，往往一首歌，几种风格都包括在内。Pop如果按照国内的说法，一般指的是主流情歌。这种风格也是我们最熟悉的，接触最多的。

下面介绍几位当代影响力很大的歌手（团体）：