

FOLLOW ME

跟我学系列 (修订版)

跟我学唱歌 民族唱法卷

李 萍 编著

湖南文艺出版社

跟我学系列



策 划：谢柳青
责任编辑：欧阳强

ISBN 7-5404-2684-5



ISBN 7-5404-2684-5
J · 494 定价：24.00 元

博博博博博
FOLLOW ME

跟我学系列(修订版)

跟我学唱歌 民族唱法卷

李萍 编著

湖南文艺出版社

特 别 启 事

《跟我学系列》选用了国内外一些词、曲作者的作品，经我们多方努力，尚有一些作者至今未能取得联系。希望社会各界知情人士向我们以及作品的作者给予通报，以便联系奉寄样书和稿酬。同时，我们将可以确定著作权的作品的使用费汇往北京中国音乐著作权协会（北京东四南大街85号 邮编：100703）

联系地址：湖南、长沙市银盆南路67号 湖南文艺出版社 邮编：410006
电话：0731-8882796 电子信箱：hnlaph@public.cs.hn.cn

湖南文艺出版社 启

跟我学系列

跟我学唱歌·民族唱法卷(修订版)

李 萍 编著

策划：谢柳青

责任编辑：欧阳强

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路67号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省望城县湘江印刷厂印刷

*

1996年9月第1版 2003年10月2版第3次印刷

开本：880×1230 1/16 印张：13.75

字数：351,000 印数：107,501—115,500

ISBN 7-5404-2684-5

J·494 定价：24.00元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

目 录

概论:什么是民族唱法	(1)
------------------	-----

第一章 学唱前的准备

一、生理准备	(2)
二、心理准备	(3)

第二章 正确的歌唱姿势

一、歌唱时正确的站立姿势	(5)
二、歌唱时正确的面部形象	(7)

第三章 歌唱呼吸的建立

一、呼吸器官及呼吸原理	(9)
二、关于歌唱呼吸及几种吸气方法	(11)
(一)叹气式吸气	(12)
(二)闻花式吸气	(13)
(三)惊讶式吸气	(14)
三、歌唱呼吸中的气息保持和运用	(16)
(一)歌唱中要保持吸气状态	(16)
(二)歌唱中要保持叹气状态	(21)

第四章 明亮圆润的歌唱发声

一、发声器官及发声原理	(29)
二、真声、假声和混合声	(30)

三、混合声科学的训练方法	(31)
(一)“哼鸣”唱法练习	(31)
(二)母音练习	(33)
(三)假声位置的作用	(75)

第五章 关于共鸣

一、共鸣器官及共鸣原理	(78)
二、共鸣腔的运用	(80)
三、共鸣的调节与交替	(83)

第六章 准确清晰的歌唱语言

一、歌唱语言的基本常识	(84)
普通话音节的组成与结构	(84)
二、歌唱语言发音的一般规律	(86)
(一)咬字	(86)
(二)吐字	(90)
(三)收音	(91)
(四)声调的作用	(179)

第七章 怎样唱好一首歌

一、选择一首适合你演唱的歌曲	(182)
二、有步骤地进行演唱	(183)
三、达意和表情	(185)

附 录

一、民族声乐术语注解	(199)
二、嗓音保健常识	(202)
(一)生理性嗓音变化与嗓音保健	(202)
(二)呼吸道疾病与嗓音保健	(204)
(三)歌唱方法与嗓音保健	(206)
(四)饮食、烟酒与嗓音保健	(207)
(五)嗓音疾病简易治疗方法	(208)
后记	(211)
修订后记	(212)

歌曲目录

康定情歌·····	(7)
二月里来·····	(8)
绣红旗·····	(12)
北风吹·····	(13)
喜儿哭爹·····	(14)
我是一个兵·····	(15)
草原上升起不落的太阳·····	(17)
谁不说俺家乡好·····	(18)
在那遥远的地方·····	(18)
洪湖水,浪打浪·····	(19)
映山红·····	(20)
红梅赞·····	(21)
大红枣儿甜又香·····	(22)
高高太子山·····	(23)
长城长·····	(23)
草原之夜·····	(25)
在希望的田野上·····	(26)
摇篮曲·····	(32)
咱们的领袖毛泽东·····	(33)
珊瑚颂·····	(35)
我们就是黄河,泰山·····	(36)
骏马奔驰保边疆·····	(37)
没有强大的祖国哪有幸福的家·····	(38)
赞歌·····	(39)
毛主席的话儿记心上·····	(40)
牡丹之歌·····	(41)
唱支山歌给党听·····	(42)
在那桃花盛开的地方·····	(43)
山丹丹开花红艳艳·····	(44)
英雄赞歌·····	(46)
孟姜女·····	(47)
万里春色满家园·····	(49)
想延安·····	(52)
这话听着亲·····	(53)
木兰从军·····	(54)

绣荷包	(58)
遥远的朋友	(59)
万事如意	(60)
中国的月亮	(60)
茉莉花	(62)
人说山西好风光	(62)
赶牲灵	(63)
大坂城的姑娘	(63)
汾河流水哗啦啦	(64)
小背篓	(65)
一个美丽的传说	(66)
山西牧歌	(67)
想给边防军写封信	(68)
绣金匾	(69)
情深谊长	(70)
黄杨扁担	(70)
五哥放羊	(71)
清蓝蓝的河	(72)
沂蒙山小调	(73)
白发亲娘	(74)
槐花几时开	(76)
小河淌水	(77)
南泥湾	(81)
太湖美	(82)
弹起我心爱的土琵琶	(89)
我为祖国献石油	(93)
美丽的草原我的家	(94)
前门情思——大碗茶	(95)
众手浇开幸福花	(96)
敢问路在何方	(97)
可爱的一朵玫瑰花	(98)
也许你会爱上它	(98)
说句心里话	(100)
那就是我	(101)
我爱五指山,我爱万泉河	(102)
姑娘生来爱唱歌	(104)
奉献给亲爱的祖国	(105)

我属于中国	(106)
乡音乡情	(107)
我爱你塞北的雪	(108)
月光下的凤尾竹	(110)
克拉玛依之歌	(112)
两地书——母子情	(114)
赶圩归来啊哩哩	(116)
长大后我就成了你	(118)
北大荒人的歌	(119)
说聊斋	(120)
牧马之歌	(122)
槐花海	(123)
中国大舞台	(124)
心中的玫瑰	(125)
难忘今宵	(126)
卜算子——咏梅	(127)
想家的时候	(129)
九里里山屹塔十里里沟	(130)
吐鲁番的葡萄熟了	(132)
看见你们格外亲	(134)
蝶恋花——答李淑一	(136)
再见了,大别山	(138)
英雄	(139)
十五的月亮	(141)
想起周总理纺线线	(142)
清粼粼的水来蓝莹莹的天	(143)
九九艳阳天	(146)
边疆的泉水清又纯	(147)
高天上流云	(148)
父老乡亲	(149)
兰花花	(151)
挑担茶叶上北京	(154)
公仆赞	(155)
小白杨	(157)
西沙,可爱的家乡	(158)
走上这高高的兴安岭	(160)
一湾湾流水	(162)

渔家姑娘在海边	(164)
我们的祖国甜花香	(165)
乌苏里船歌	(167)
中国永远收获着希望	(168)
在中国大地上	(170)
望星空	(172)
故乡是北京	(173)
重整山河待后生	(176)
三峡情	(177)
牧歌	(183)
再见吧! 妈妈	(187)
马儿啊,你慢些走	(191)

概论:什么是民族唱法

民族唱法是以民族语言为基础,嗓音甜脆宽亮为特征,行腔韵味为特色,情、声、字、腔融为一体,并伴以形体表演的一种演唱方法。民族唱法继承和吸收了传统戏曲、曲艺、民歌的演唱精华,借鉴并吸取了美声唱法的科学内容。适合演唱民族风格较强的民歌和创作歌曲。

民族唱法植根于中国的土壤,由各族人民共同创造,它体现了中华民族艺术的特点、欣赏习惯和审美意识。数千年来,它积累了浩瀚的曲目,创造了独特的演唱技法,形成了民族唱法的演唱形式和风格特点,并造就了无数深受人民爱戴的歌唱家、声乐教育家。早在春秋战国时期,就出现了像韩娥、秦青这些有史可查的著名歌手和声乐教师。相传,有一次韩娥到齐国去,路上断了粮,走到雍门这个地方,她以唱歌来求食,听的人非常多,待她走了以后,人们都觉得她那优美的歌声还在房梁间回荡,一连三日都是如此(余音绕梁,三日不绝)。韩娥路过一家旅店时,有人欺负她,她感到一阵委屈,便拖长音哀哭起来,附近的人们听到这哭声,一个个都落了泪,整整三天吃不下饭。后来,人们发现韩娥离开旅店走了,心里十分遗憾,便派人把她请了回来,说是想听她唱一首欢快的歌。韩娥并不推辞,她站在众人面前引吭高歌,听的人高兴得不禁手舞足蹈,这才忘了先前的悲哀。事后,大家感谢韩娥,并凑了些钱给她作路费,送她上了路。

秦青是秦国的一名著名声乐教师,他有一名叫薛谭的学生。一天,薛谭自以为老师的本领他都学会了,便想辞别老师回家。秦青知道后,也不加以阻拦,第二天就在郊外大路旁给他饯行。席间,秦青打着拍子,引吭高歌,歌声震撼着林中的树木,留住了飘行的云彩(声震林木,响遏行云)。薛谭一听,十分惭愧,连忙向老师谢罪,请求继续留下学习,从此再也没有提回家的事。

民族唱法以它独特的演唱技法,不仅造就了古代这些著名歌唱家,还造就了这以后的许许多多的歌唱家。如郭兰英、王昆、王玉珍、姜家祥、郭颂、胡松华、李双江、才旦卓玛、于淑珍、朱逢博、李谷一、何纪光、吴雁泽、彭丽媛、刘斌等等。他们的出现都得益于民族唱法的演唱技法,也为民族声乐艺术展示了无限光辉的未来。并促进了民族声乐艺术的发展。

中国的民族声乐艺术以民族唱法为主体。从广义上讲,戏曲、曲艺、民歌以及具有这三类风格的创作歌曲都应称为民族唱法。但目前一般所说的民族唱法并不包括戏曲,曲艺,而仅指演唱民歌和民族风格较强的创作歌曲,亦可以称之为狭义的民族唱法。它不同于戏曲演唱要求的“唱、念、做、打”,也不同于曲艺演唱要求的“夹说带唱,似说似唱”。它以歌唱为主,又与戏曲、曲艺有着密切的联系。

自中央电视台举办了全国性的电视歌手,电视戏曲、电视曲艺比赛以来,尤其是把电视歌手比赛分成美声、民族、通俗三组进行以来,民族唱法所指的仅以歌唱为主的界定便逐渐明确起来,对于这一界定的认识也逐渐趋于一致。

第一章 学唱前的准备

歌唱是通过人的嗓音来表达思想感情的。喜欢歌唱的朋友,当你用歌声抒发情感时,常常会有一些不尽人意的地方,此时,你一定想通过学习来弥补这个不足。然而,你知道学习歌唱前,要做些什么准备吗?你一定在想,学唱歌还需要准备吗?我告诉你,这个准备是非常必要的,因为歌唱与嗓音有关,歌唱与心理素质有关,如果学唱前对这些不了解,就会影响到你日后的学习。你可以从下面两方面来准备。

一、生理准备

人类的嗓音有高有低,有粗有细,这是嗓音的结构不同造成的。声带短、薄,发出的声音就高、细,声带长、厚、宽,发出的声音就低、粗。高而细的声音有纤巧、清脆、明亮、灵活的特点;低而粗的声音有浑厚、结实、深沉的特点。嗓音又根据性别、特性、色彩及音域分成女高音:自然音域 $c^1—g^2$ 、歌唱音域 $c^1—c^3$,音色明亮、柔美;男高音:自然音域 $c—f^1$ 、歌唱音域 $c—c^2$,音色明亮饱满;女中音:自然音域 $a—f^2$ 、歌唱音域 $a—a^2$,音色浑厚、深沉;男中音:自然音域 $A—b^1$,歌唱音域 $G—g^2$,音色结实饱满、浑厚。

根据声型的不同,嗓音还可以分成:

1.以本嗓为主的艺术真声型。是指在自然说话的本嗓基础上,经过修饰和美化符合了声乐艺术的规律,以真声为主要发音法的声音类型。此种声型具有高亢、豪放、质朴、丰满、泼辣、粗犷的特色。这种声型在戏曲、曲艺、民歌中占有相当数量。

2.以假嗓为主的艺术假声声型。指以假声为主要发音法的声音类型。此种声型具有清丽柔和、委婉灵活、富有弹性的声音特点。音质不同于真声,具有明亮、甜美、清脆、流畅的特点,这种声型在民族声乐艺术中占有很大的比重。

3.真假声相混的混合声型。这种声型整个声区自下而上均为真假声混合,声音统一连贯,无明显的换声点,许多演唱者把这种声音效果称为:“真中有假,假中有真、真假难分”;“真声不炸,假声不虚,真假结合”等,此种声型具有明亮、清脆、流畅、华彩、甜美的特点。这种声型演唱的作品范围广泛,除戏曲、曲艺、民歌外,对中国歌剧、近现代创作歌曲中民族风格较强的作品均适合。

因此,它被越来越多的民族声乐工作者所采用,其优点是不受音域限制,又能保持民族风格特点,便于更多地吸收美声唱法的长处。此种声型在民族唱法中占有越来越重要的地位。

4.真假声相接声型。该声型是由艺术真声和艺术假声两种不同的发声方法衔接而成。中低声区是真声,高声区是假声。此种声型音域较宽,中下声区朴实、浑厚、有力,高声区明亮、柔和,它比混合声型所演唱的曲目在风格特点上更浓一些,力度更强一些。演唱宽广、泼辣、深沉的曲目更能发挥该声型的威力。

当你了解到嗓音具有以上不同类型后,你一定在寻找其中你喜欢的、能符合你嗓音的声音类型。声音类型的选择比较重要,如果选择了不符合自己声音类型,将会给学唱带来许多不便。如:你是男高音或者是女高音,而你想把声音唱得浑厚深沉,便不顾你自身所具有的嗓音条件,人为地做出浑厚有力的声音效果(当你得意于这种做法时)实际上你是在毁坏你的歌喉。又如:你的嗓音柔美、抒情、甜脆,是因为你的嗓子发音时,假声成分偏多,而你则选择了艺术真声声型。其结果,不仅使你嗓音原来所具有的柔美、抒情、甜脆完全消失,而且在寻找真声声型的音响效果时,感到十分费劲。如果你选择艺术假声声型或真假声相混合声型,那情况就大不一样了,它不仅能保持你嗓音原有的特色,而且可以最大限度的挖掘出你嗓音的潜能,等等。

另外,还要考虑什么年龄开始学唱比较合适?一般来说,学唱的年龄不宜太早,要等到发声器官成熟之后才开始进行,也就是说女声不要在十六、七岁以前学唱,男声不要在十八岁以前学唱。

为了保证声音的训练,健康的身体非常重要。因为歌唱所使用的乐器是身体内部器官,没有好的身体,就没有好的歌声。萎靡不振、无精打采的人是不能唱歌的。歌唱者必须经常锻炼身体,以保证身体健康、精力充沛。

当你对以上内容进行思考和选择时,实际上你已经开始了学唱前的第一步准备工作,即生理(嗓音、身体)的准备。这一步是不可缺少的。接下来你该进行的是第二步准备工作。

二、心理准备

歌唱者的发声器官是一种自我形成的乐器,它把乐器和演奏者结合在一起。因此,歌唱者必须把自己既看做是演奏者,又看做是乐器。可是他又和乐器演奏者不一样,他要在学习锻炼中发展和完善自己的乐器。然而,这个乐器既看不见又摸不着,它只能靠感觉、记忆、想象、思维等这些间接手段去完善,这就给人声这个乐器的完善带来了许多困难。

学唱歌的朋友一定有这样的体会:有一副好嗓子并不等于会歌唱。这是因为一副好嗓子并不等于就是一件好乐器,只能说它为好乐器的制作提供了优质的材料。而要使这些优质材料变成优质乐器,则需要精心制作。这个精心制作过程需要时间和毅力。如果三天打鱼两天晒网,遇到困难就退缩,是不可能制造出优质乐器的。因此,在你准备学唱之前,一定要在心理上作好准备,那就是:持之以恒、意志坚定、充满信心、勤奋刻苦、戒骄戒躁。这些对于声乐学习是非常重要的。

学习声乐,必须遵循既要勇于进取,又要循序渐进的原则。从易到难、从简单到复杂,有计划、有步骤地进行锻炼。“醉心于短期速成的人是很愚蠢的”。要善于发现自己的长处和特点,努

力加以发挥;要乐于找出自己的缺点和不足,认真进行改善纠正,精益求精,不断提高。

如果你能坚持地学习下去,你将会发现奇迹出现:你的乐器怎么变得如此精美,在这件精美的乐器上,你的演奏又是多么的得心应手。这时,我该向你说声:“你成功了!”

在你持之以恒的学唱过程中,你将从中获得你不曾想到过的以下好处:

1. 歌唱对健康有益。它可以促进呼吸,从而使肺部得到发展,并清洁了血液。
2. 歌唱促成了好的身体姿势和优美的形体动作。
3. 歌唱有助于面部表情的丰富和思维的活跃。
4. 歌唱可以使人沉着和自信,增强克服困难的精神。
5. 歌唱可以改善一个人的讲话能力,丰富言谈的音调并改善其读音。
6. 歌唱可以增强记忆力,锻炼思想的集中。
7. 歌唱通过对诗与散文的深一层的认识,可以改善对语言文字的领会能力。
8. 歌唱发展了对声乐艺术的欣赏能力。
9. 歌唱提高了对一般音乐的兴趣,特别是声乐作品。
10. 歌唱通过对理想的探索,有助于个性的形成。
11. 歌唱有助于情感的畅通。这是形成个性表现的一个重要因素。
12. 歌唱是一种自娱的方式。

学唱前,有了以上两方面的准备后,就可以开始正式学唱了。

第二章 正确的歌唱姿势

歌唱乐器工作时,应该给它提供最好的工作条件和环境,这样,才有益于充分发挥它优良的性能。歌唱的姿势就是歌唱的工作环境和条件。正确的歌唱姿势是歌唱理想的环境。为此,重视歌唱姿势的正确非常有必要。

一、歌唱时正确的站立姿势

歌唱主要是通过站立姿势来进行的。歌唱要求的站立姿势与生活中的站立姿势有所不同。生活中的站立姿势比较随便,多数比较松懈。歌唱姿势则要求保持一种积极状态。人在站立时,体内的无数肌肉在积极地活动以抵抗地心的吸力,并平衡连接着一个个骨头的关节压力及拉力。为使每根肌肉高效率地活动,便要绷紧它,而不是放松它,但同时又要避免不必要的紧张。我们可以通过仰卧来找到不紧张的感觉,而要提醒你注意的是,一定要使支持身体的平面(人体后面)确实承受着身体的重量,只有当身体充分伸展并感到仿佛被它身体的平面下面碰到时,才能获得不紧张、但又是积极的状态。还可以通过背靠墙站立的姿势来体会这种积极的感觉:将你的后脑勺、两肩、背部、臀部靠着墙面,双手自然下垂于身体两侧,这时,你会有一种身体充分展开的感觉,只有真正找到了这种感觉,我们才能确定站立的正确姿势和两腿、脊柱、肩胛和头的位置。

脊柱由两个相对地说比较坚硬的部分和两个较柔韧的部分组成。坚硬些的部分是:

- (1)脊柱的胸部,胸腔;
- (2)嵌入髋骨的骶部;

比较柔韧的部分是:

- (1)颈,或称颈脊柱;
- (2)下背,或称腰脊柱。(如图1)

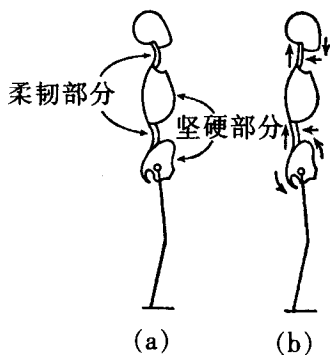


图1 (a)脊柱的柔韧部分未调整前。
(b)正确调整后。

要找到平衡身体的最有利的位置,脊柱的柔韧部分必须挺直。身体的重量由两腿去支撑,它们连在髌骨上,再从那里连到脊柱上。

体重支撑柱——腿,有三个关节:髌关节、膝关节和踝关节。人体平躺时,腿就不去支撑任何重量,髌关节的任何转移活动也将带动膝、小腿和脚向同一方面转移,因此整个腿部作为一个功能单位而活动。站立时,腿支撑体重,它不作为一个单位而活动。髌关节和膝略向外转,每只脚与中线以同样方式之间呈三十度的角度,这是腿作为体重支撑柱的最好位置。处于这样的位置,可以设想从髌关节画一条假设的直线穿过膝直到足踝。(见图2(a))大腿背部的肌肉是绷紧的,足背隆起,脚趾和脚跟紧紧着地,可以感到身体的平衡移到后面。

以这种站立姿势为基础,还可以调整成“丁字步”姿势,但身体的重心应落在两腿间的垂直线上。这种姿势以女性为主。如图2(b)。

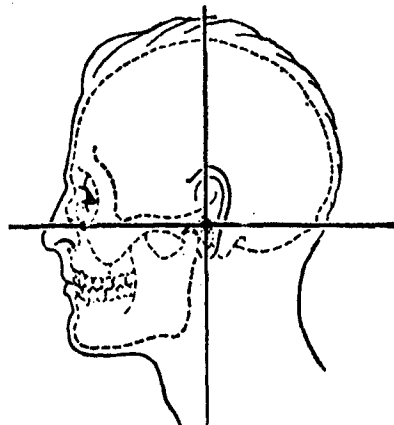
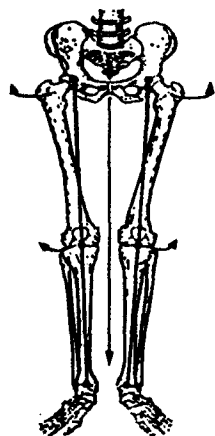


图2(a) 作为体重支撑柱的髌骨和两腿 图2(b) 丁字步站立

图3 头部的平衡位置

颈部应该被认为是脊柱的另一柔韧部分。头部用积极的肌肉力量在颈上取得平衡,它能作两种主要的动作。一种大动作由弯曲颈部而做到;此外,头还可以在颈和颅骨接合处做轻微的点头和转移动作。颈部的正确姿势是挺直并尽可能地向后伸,然后向后倒。这样就使整个胸廓升高扩开。

如果从眼窝的下部(眼睛下面的那根骨头)画一根直线到外耳的内部,这条线和地面是平行的,那么伸着的颈部所支撑住的头部,就能取得最好的平衡。(见图3)

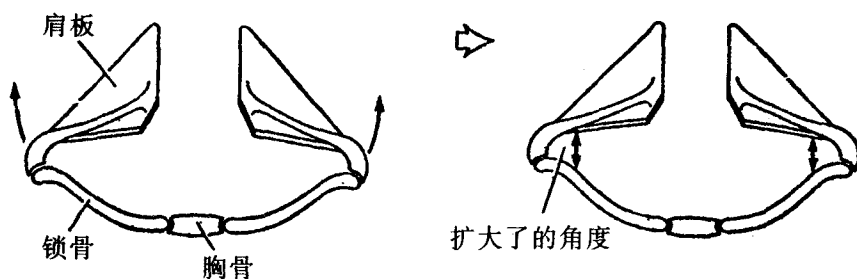


图4 肩胛的调整(自上往下看)

正确地调整肩胛和手臂的姿势,对于贮存歌唱所需要用的空气的胸廓是重要的。肩胛每边有两对骨头:锁骨和肩板。这些骨头之间所形成的角度影响着胸廓从前面到后面的大小。肩胛尖端稍稍向外旋转,就可以取得一种使胸廓空间增大的姿势。这样的旋转活动扩大了锁骨和肩胛之间的角度,肩板使手臂从体侧外转,从而扩大了胸廓。这种姿势使整个身体具有最大限度的灵活性,处于一种积极准备歌唱的状态。(见图4) 了解了歌唱正确站立姿势,以及为什么要这样站立之后,你可以试着去做,在你做的时候一定要保持愉快的心情,这样可以避免不必要的紧张。当你感觉到了那种身体充分展开(注意不要过分)、似乎一种挺拔的感觉时,你就保持这种姿势演唱下面这首《康定情歌》。

康定情歌

1=F $\frac{2}{4}$

稍慢 饱满地

四川民歌

3 5 6 6 5 | 6. 3 2 | 3 5 6 6 5 | 6 3. | 3 5 6 6 5 | 6 3 2 | 5 3 2 3 2 1 |

1. 跑马溜溜的山上 一朵溜溜的云哟, 端端溜溜的照在 康定溜溜的
2. 李家溜溜的大姐 人才溜溜的好哟, 张家溜溜的大哥 看上溜溜的
3. 一来溜溜的看上 人才溜溜的好哟, 二来溜溜的看上 会当溜溜的
4. 世间溜溜的女 子 任我溜溜的爱哟, 世间溜溜的 男 子 任你溜溜的

2 6. | 6 2. | 5 3. | 2 1 6. | 5 3 2 3 2 1 | 2 6. ||

城哟, 月亮弯 弯 康定溜溜的 城哟!
地哟, 月亮弯 弯 看上溜溜的 地哟!
家哟, 月亮弯 弯 会当溜溜的 家哟!
求哟, 月亮弯 弯 任你溜溜的 求哟!

这首民歌抒发了青年男女热烈相爱、追求幸福生活的情感。旋律流畅、优美、深挚。“溜溜的”、“月亮弯弯”等衬词,活跃了节奏,舒展了歌腔,又使歌曲更加风趣、生动。

当你在唱的过程中或是唱完之后,检查一下你的歌唱站立姿势与你开始唱之前找到的那种站立姿势感觉是否一样,如果相同,你可以接着再唱一遍,以巩固这种姿势的感觉,如果不同,你就要重新调整。

注意:在寻找正确的歌唱站立姿势时,切忌过分用力,以免造成肌肉的僵持和心理上的紧张。

二、歌唱时正确的面部形象

有了正确的歌唱站立姿势,这还不够,还需要注意歌唱时面部器官的动作和位置。如果面部器官位置和动作不对,同样会影响到歌唱。一般来说,面部保持一种微笑状态时,面部器官便会处在比较理想的位置。微笑时,笑肌被抬了起来。当笑肌随着微笑抬起来后,口腔内部的上腭和