

The Art of singing

歌唱艺术

十八讲



项亮/著

中国文联出版社

兰州大学国家 985 特色研究项目支持出版

兰州大学教材建设项目支持出版

歌唱艺术十八讲

项 亮 著

二 00 六年五月

图书在版编目 (CIP) 数据

歌唱艺术十八讲/项亮著. —北京: 中国文联出版社,
2006.6

ISBN 7-5059-5315-X

I. 歌… II. 项… III. 歌唱法 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 067240 号

书 名	歌唱艺术十八讲
作 者	项 亮
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	胡玉兰
特约编辑	赵志红
责任校对	杨若芳
责任印制	彭旭东
印 刷	廊坊市海涛印刷有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	7.75
版 次	2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5315-X
定 价	16.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

自序

声乐既是一门艺术又是一门科学。从艺术角度而言，它承载着音乐的意义，承载着情感的价值和美学的取向。从科学角度而言，它又包括了物理力学、声学、生理学、心理学等的基本原理。因此，声乐是感性和理性的统一。

声乐作为一颗璀璨的艺术之星，它伴随着人类历史的进程而不断发展，也在诸多观念和流派当中不断交流、融合，不断创新。在科学飞速发展、文化艺术繁荣、信息传媒便利的今天，声乐艺术各流派之间的交流与碰撞促进了人们对这门艺术的创新与探索，也促使我们从纵向和横向进行分析，整合提炼，获得有力的帮助和最佳的立足点。前辈的努力和经验铺就了我们攀登的阶梯，当我们以感激的心情轻松地享用前辈的成果时，我们庆幸还有精力去进行新的思考。

有时，一种新的发现会为我们带来进步的欣喜，使困扰得以打破，这种新发现和新突破也许会帮助我们进入一个新的领域。而有时，实践和历史又会告诉我们，对某些新发现所带来的新理论的奉行要科学适度，不可一味走向极端，走向片面。要从实际出发，进行科学的分析和整体的把握。因为，历史沉淀的传统的理论是我们歌唱理论的支撑，是我们创新和探索的理论基石。所以，回归和发展缺一不可，继承和创新亦须兼顾。

由于对音乐的特殊情感和对声乐的喜爱，使本人在声乐艺术道路上跋涉了近三十年。其间，通过系统的学习、进修、教学及演唱实践，通过聆听大师们的讲学、研读著名声乐论文和专著，通过对大量演唱资料

的鉴赏,演出实况的观摩及分析,本人总结多年心得写成此书,望与诸位同行商榷。其中,“关于呼吸的意义与作用”、“呼吸是开启歌唱共鸣腔的钥匙”、“呼吸决定歌唱的音色”、“呼吸影响着声音的位置”、“个性的呼吸技巧与发声”、“认识并建立‘歌唱的声音坐标系’”、“关于歌唱训练中短期要求与终极目标、个性目标与共性目标”“关于歌唱中的普遍联系规律”“关于探索歌唱技巧中的‘时间差’与‘境界性’问题”等是本人在声乐实践教学当中的一些认识和新的思考;有些内容则是集各派先进观点之大成,以求减少偏颇而有利于对歌唱的学习。总之,希望能对声乐的演唱探索和声乐教学研究做一点点工作,发挥微薄的作用。由于本人水平有限,不妥之处在所难免,敬请前辈及同行多多指正。

本书的写作和出版得到了兰州大学教材建设基金资助和兰州大学“985工程”第二批特色研究方向学科建设基金资助,得到了诸位同行的鼓励,得到了妻子杨若芳和家人的理解和帮助,得到了本人硕士生王健健、薛瑞芝等同学的参与、协助,谨在此一并表示衷心感谢!

特别鸣谢在本人大学学习阶段、中央音乐学院进修深造阶段给予我辛勤指导和可贵教诲的教授、先生们!

作者

2005. 12. 30

目 录

自序	(I)
第一讲 人体歌唱器官基本构造及其功能	(1)
一、歌唱发声器官 喉头 声带 会厌	(1)
二、歌唱呼吸器官 鼻 口 咽 喉 肺 气管 支气管 横隔膜 肋骨 肋间肌 腹肌	(2)
三、歌唱共鸣器官 胸腔 喉腔 口腔 咽腔 鼻腔 头部窦腔	(4)
四、吐字咬字器官 唇 齿 喉 舌 下腭 上腭	(6)
第二讲 歌唱的呼吸	(7)
一、呼吸	(7)
二、呼吸的传统种类划分及其特点	(8)
胸式呼吸 腹式呼吸 胸腹式呼吸 建立科学的呼吸发展观	(8)
三、呼吸的功能和意义	(11)
呼吸是歌唱发声的动力之源 呼吸是开启歌唱共鸣腔的钥匙 呼吸影响着声音的位置 呼吸改变着歌唱的音色	(11)
四、歌唱呼吸的基本训练方法	(14)
(一) 呼吸的基本原理和一般要求	(15)
(二) 呼吸训练基本方法 平稳呼吸练习 打嘟噜练习 喘气练习 哼鸣练习 小腹爆发力练习 急吸控气练习 渐强歌唱的练习 平躺睡觉式的呼吸体验练习 闻花式的深呼吸体验性练习 打哈欠式的呼吸体验性练习 叹气式的呼吸体验性练习 哭泣式的呼吸体验性练习 哄笑出声儿的呼吸体验性练习	(16)
(三) 吸气训练应该遵循的原则	(20)

(四)气息控制和气息支持技术的相关说明	气息的控制和流动
气息的支点和支撑	关于换气 吸气、呼气、气息控制三者之间的辩证关系
(20)	
五、影响呼吸的重要因素	(23)
(一)呼吸机能的培养	(23)
(二)呼吸意念的培养	(23)
(三)关于对呼吸情绪的认识及其培养	(24)
六、个性的呼吸技巧与发声(不同声部的呼吸)	(25)
七、比较常见的呼吸弊病及其解决办法	(27)
(一)单纯或过度用口腔吸气	(27)
(二)用夸张的身体外形起伏来进行吸气	(27)
(三)急促不安的短促性呼吸	(28)
第三讲 歌唱的共鸣	(29)
一、歌唱共鸣腔体的构成与分类	头腔共鸣 口腔共鸣 胸腔共鸣
(29)	
二、歌唱共鸣一般原理	(29)
三、关于混合共鸣	(29)
四、关于喉室的共鸣作用	(30)
五、两种值得注意的噪音共鸣学说及其第三种意义上的再思考	(30)
六、歌唱共鸣的理念追求与实践运用	(32)
第四讲 歌唱中的吐字、咬字	(35)
一、吐字咬字在歌唱中的重要性及一般原则	(35)
二、声母韵母及其吐字发音要求	(36)
(一)声 声母辅音 零声母	(36)
(二)韵	(38)
(三)声母(辅音)、韵母(元音)在歌唱中的配合	(38)
第五讲 发声的一般原理	(41)
一、发声的一般原理	歌唱的发声 歌唱声音的标准
(41)	

二、歌唱中的起音	(42)
(一)声音的三种起音 硬起音 软起音 舒气起音 对初学者 练习起音的建议	(42)
(二)起音常见问题及其解决	(43)
三、“起音”的练习	(45)
四、声音的开始与保持	(47)
五、歌唱基本技能和基本技巧的培养与训练 渐强渐弱发声训练 轻快技巧训练 半声或微声歌唱的训练 歌唱中元音的 发声 歌唱中辅音的处理 声区的过渡	(47)
第六讲 歌唱中的技术问题及其解决	(53)
一、歌唱中的喉头位置	(53)
二、歌唱中的喉咙打开	(54)
三、歌唱中的舌根与下巴	(55)
四、歌唱中软腭、悬雍垂的积极运动与口腔的打开	(55)
五、歌唱中的打开喉咙与声带闭合	(56)
(一)歌唱中的打开喉咙“打哈欠”的状态“微笑”的状态“吸 着唱”的状态三	(56)
(二)歌唱中的声带闭合	(56)
六、歌唱的面罩	(58)
七、不同声区声音的统一问题	(59)
八、歌唱中声音的位置	(60)
(一)什么是声音的位置	(60)
(二)常见的几种声音位置分析	(61)
(三)关于声音位置的建立和获得	(62)
第七讲 认识并建立人体“歌唱坐标系”	(64)
一、以前额眉心为声音放送中心的歌唱坐标系	(66)
二、以漏斗式鼻咽口为中心的声音坐标系	(67)

三、以人中与上颌之间为面罩中心的歌唱坐标系·····	(68)
四、复合型多坐标系式的歌唱·····	(69)
第八讲 部分重要声乐理论观点之认识 ·····	(71)
一、关于声音的标准问题·····	(71)
二、关于混声唱法·····	(71)
三、关于丹田、横膈、肋骨、腹肌、背肌在歌唱中的运用·····	(72)
(一) 丹田的气息支持作用 ·····	(72)
(二) 横膈对于呼吸及气息支持的作用·····	(73)
(三) 肋骨在歌唱呼吸中的作用·····	(74)
(四) 腹肌在歌唱中的气息支持作用·····	(75)
(五) 背肌在气息支持中的呼吸作用·····	(75)
四、关于从普遍联系规律出发关注人体外部自然大气压对歌唱的作用 ·····	(76)
五、关于呼吸影响声音位置的情况再分析 ·····	(77)
六、关于科学表演形体现念的建立·····	(78)
七、关于歌声的本质·····	(79)
八、探索歌唱技巧中的“时间差”与“境界性”演唱·····	(80)
第九讲 常见的演唱弊病及其纠正 ·····	(82)
鼻音 喉音 颤声、抖音 大摆声 白声 滑音 虚声 浊声 沙声或 撕裂声 漏气 气息僵化 冒调 偏低 ·····	(82)
第十讲 歌唱中的辩证统一 ·····	(87)
一、歌唱中的点和腔 ·····	(87)
二、歌唱中的松与紧 ·····	(88)
三、歌唱中的静与动 ·····	(90)
四、歌唱中的情与声 ·····	(91)
五、歌唱中的局部和整体·····	(92)
第十一讲 关于歌唱训练中阶段性目标、终极目标与个性 目标 ·····	(94)
一、歌唱的阶段性目标·····	(94)
二、歌唱的终极目标·····	(95)

三、歌唱的个性目标.....	(95)
----------------	------

第十二讲 培养科学的歌唱心理, 构建和谐歌唱

状态.....	(97)
一、声乐心理学与演唱的关系.....	(97)
二、谈声乐演唱中的注意力.....	(97)
三、歌唱的情绪功能.....	(98)
四、歌唱的意志功能.....	(99)
五、歌唱的意念功能	(101)
六、歌唱的感觉功能及知觉功能	(102)
(一)歌唱的感觉功能	(102)
(二)歌唱的知觉功能.....	(103)
七、歌唱的审美功能	(104)
八、静心凝神 注重情绪 克服怯台 培养良好的台风.....	(106)

第十三讲 基本发声训练及练声曲

第十四讲 中外著名声乐大师的声乐观.....

阿尔贝纳斯 约翰·亚历山大 玛蒂纳·阿鲁约 库尔特·鲍 弗兰科·科雷利 费奥兰扎·科沙托 吉尔达·克鲁士罗马 普拉西多·多明戈 帕布罗·埃尔维拉 尼古莱·盖达 詹姆 士·马克雷肯 津卡·米拉诺夫 希里 尔·米尔纳斯 安娜·莫福 帕瓦罗蒂 雅·皮尔斯 罗白 泰·彼得斯 保尔·普里斯加 盖尔·罗宾逊 丽泰·夏 丽 萨·史蒂文斯 琼·萨瑟兰	(122)
--	-------

第十五讲 著名歌剧咏叹调的分析与演唱处理.....

《求爱神给我安慰》《我亲爱的爸爸》《人们叫我咪咪》《漫 步街上》《珠宝之歌》《晴朗的一天》《为艺术, 为爱情》《多么 冰凉的小手》《今夜无人入睡》《星光灿烂》《花之歌》《斗牛士 之歌》.....	(137)
--	-------

第十六讲 中外艺术歌曲的分析与演唱处理 (159)

- 《阿玛丽莉》《我亲爱的》《胜利啊 胜利》《多么幸福幸福能赞美你》
《夜莺》《你是安宁》《教我如何不想他》《那就是我》《美丽的草原我的家》
《多情的土地》《嘎哦丽泰》《大森林的早晨》
《阳关三叠》 (159)

第十七讲 卫生歌唱与嗓音科学养护 (177)

一、正确划分声部 (177)

- (一) 高音类 抒情女高音 花腔女高音 戏剧女高音 抒情男高音 戏剧男高音 (177)

- (二) 中音类 抒情女中音 女中音 轻型男中音 重型男中音 (178)

- (三) 低音类 女低音 男低音 深沉男低音 (178)

二、敏锐辨别歌唱中的噪音问题 (179)

三、科学卫生地使用嗓子 (179)

四、青春期嗓音训练及养护 注意合理用嗓 注意心理健康

- 注意饮食有节 注意运动有度 (182)

第十八讲 欧洲声乐艺术发展简史 (185)

一、单声部音乐时期的声乐艺术 (185)

- (一) 古希腊时期的声乐艺术 (185)

- (二) 古罗马时期的声乐艺术 (185)

- (三) 公元 5—11 世纪的宗教音乐及圣咏歌唱 (186)

- (四) 公元 11—14 世纪世俗音乐的演唱 (186)

- 民间的流浪艺人 民歌 游吟歌手 恋诗歌手 名歌手 (186)

二、公元 13—16 世纪的复调音乐及合唱艺术 (188)

- (一) 最早的复调音乐—奥尔加农 (188)

- (二) 经文歌 (189)

- (三) 由“第斯康特”而引起的声乐上的发展 (189)

- (四) 公元 14—15 世纪的音乐 (189)

- (五) 公元 16 世纪其他多声部声乐体裁 (190)

新教圣咏 16 世纪法国歌谣曲 16 世纪意大利牧歌···	(190)
三、歌剧与美声唱法的诞生及其技术要求和演唱风格 ·····	(190)
(一) 歌剧的诞生·····	(190)
(二) 美声唱法的诞生·····	(191)
(三) 美声唱法的一般原则和要求·····	(191)
1、重视呼吸 2、喉型稳定 3、声区统一·····	(191)
(四) 美声唱法的演唱风格·····	(192)
四、17、18 世纪的歌剧及其演唱风格 ·····	(193)
(一) 法国正歌剧·····	(193)
(二) 德国正歌剧·····	(193)
(三) 意大利喜歌剧·····	(194)
(四) 法国喜歌剧·····	(194)
(五) 德国歌唱剧·····	(195)
(六) 亨德尔的正歌剧和神剧——巴洛克时期作品的演唱风格	
(七) 莫扎特的歌剧——古典时期作品的演唱风格·····	(196)
五、19 世纪的歌剧及其演唱风格 ·····	(197)
(一) “美声学派新时期”的歌剧·····	(197)
(二) 贝多芬的歌剧·····	(197)
(三) 罗西尼的歌剧 多尼采蒂的歌剧·····	(198)
(五) 贝利尼的歌剧·····	(200)
(六) 以梅耶贝尔为代表的法国大歌剧·····	(200)
(七) 威尔蒂歌剧·····	(201)
(八) 现实主义歌剧——普契尼的歌剧·····	(202)
(九) 轻歌剧·····	(204)
(十) 抒情歌剧的代表——比才·····	(205)
六、艺术歌曲的演唱风格及代表 ·····	(206)
(一) 艺术歌曲的特点·····	(206)
(二) 舒伯特的艺术歌曲·····	(207)
(三) 门德尔松的艺术歌曲·····	(208)

(四) 舒曼的艺术歌曲.....	(208)
七、20 世纪的歌剧及其演唱风格	(209)
(一) 印象主义大师.....	(209)
(二) 表现主义大师.....	(210)
(三) 勋伯格的歌剧《摩西与亚伦》	(211)
(四) 新古典主义歌剧大师.....	(212)
(五) 先锋派歌剧大师.....	(213)
八、音乐剧的诞生.....	(216)
(一) 小歌剧时代.....	(216)
(二) 爵士乐进入音乐剧.....	(217)
(三) 百花齐放时期.....	(217)
(四) 缤纷靓丽的流派.....	(218)
 附录：部分中外著名声乐理论著作及声乐教学光盘一览表.....	 (220)
参考书目.....	(224)

第一讲 人体歌唱器官基本构造及其功能

声乐是通过人声来表达音乐内涵的一种艺术表现形式，是人类传递情感、交流思想、塑造音乐形象、表现真善美的最佳方式之一。同讲话的人声相比，声乐中的人声音域更加宽广，音色更为丰富，音调跌宕，节奏多变，情感刻画细致入微，具有丰富的艺术表现力。声乐的演唱能否获得奇妙的歌声和丰富的表现力，取决于歌者对于人体内声源器官、呼吸器官、吐字咬字器官、共鸣器官等的协调配合及精妙控制。学习声乐就是要了解人体各器官参与歌唱或协助歌唱的能力，并通过正确的训练，增强人体组织器官参与、支持歌唱的机能，实现全身性的协调歌唱。同时，通过科学的方法，达到心理与生理、理性与感性的高度统一。最终通过歌声实现情感的表达、交流和艺术形象的塑造。作为初学者，首先应该了解和掌握人体歌唱器官的结构分布及其基本功能。

一、歌唱发声器官

歌唱发声器官包括：喉头、声带、会厌等

喉头：通常也称喉器、喉结。喉头是一个重要的发声器官，也是呼吸的必然通道。它位于第四、五、六节颈椎段的前部，上连舌骨下接气管，是下方气息通道与上方气息通道的连接环节。喉的结构较为复杂，主体支架为软骨，还包括韧带、肌肉、内壁黏膜和真、假声带等。其中主要软骨包括：甲状软骨、会厌软骨、勺状软骨等。其中，舌骨及喉头组织等与歌唱联系密切。

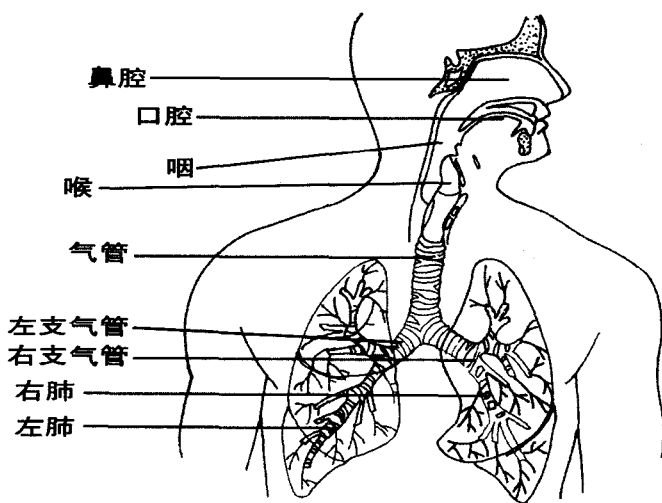
声带：声带是歌唱的声源器官，所谓声源器官是指产生初始声音的器官。它的特点是产生了最初的、并不十分响亮、也不十分悦耳的“声源音”（通常我们听到的歌声是声源音经过共鸣腔的修饰和放大之后的结果）。声

带位于喉头之中，是两片成水平状，左右对称、坚实而有弹性的韧带。声带是靠喉头内的软骨和肌肉进行调节的。左右声带在不发声时，分开成三角形的空间，称为声门。吸气时两声带分离，声门开启，吸入气息；发声时，气息经过声门，激起振动，声带就闭合挡气发出声音。通过呼吸手段的协调配合，以及声带长度、厚度和张力的调节等，便会使声音产生高、低、强、弱等不同的变化。声带又分为真声带和假声带。两者皆位于喉头内部，假声带在真声带上方。在真、假声带之间，在喉的两边各有一个囊，称做喉室。喉室具有一定的声音放大之功能。

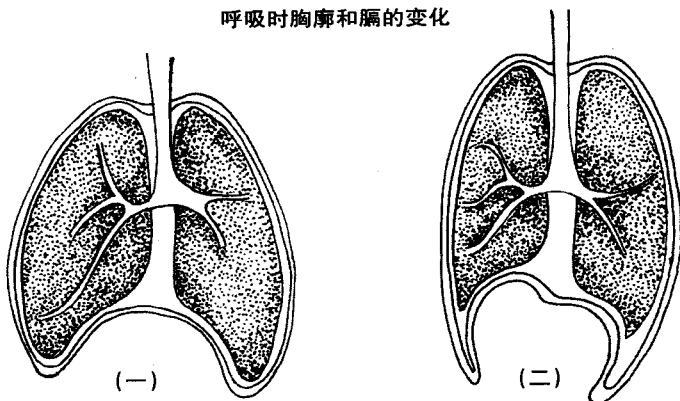
会厌：位于舌根与喉咙口之间，起着声门保护盖的作用。

二、歌唱呼吸器官

呼吸器官包括鼻、口、咽、喉、肺、气管、支气管、横膈膜、肋骨、肋间肌、腹肌等。



呼吸时胸廓和膈的变化



(一)吸气时的状态

(二)呼气时的状态

鼻：指鼻腔和鼻窦。

口：即口腔。

咽：包括口咽腔和鼻咽腔。

肺：是容纳气体和进行气体交换的器官，分为左右两部分，中间以气管和支气管相连，肺的底部有气泡。

横膈膜：横置于第五对肋骨内侧，是一大片结实而有弹性的肌肉组织，也称膈肌。横膈膜把胸腔和腹腔分隔开，形成一个较大的凸面向上的拱顶，起到稳定声音的作用。吸气时，肋骨张开，横膈膜同时收缩下降，整个胸腔向下伸展，容量扩大随之吸入大量气息。呼气时，肌肉群放松，肋骨松弛，横膈膜松弛恢复原状，脏器上升，胸腔容积缩小，肺里的气息排出体外而发声。

肋骨：主要是胸腔下端两根肋骨，它们与横膈膜共同配合，通过

扩张与收束等运动，协助呼吸。

肋间肌：主要指中下部肋骨之间的肌肉部分。肋间肌在呼吸过程中的舒张与回缩，有效地帮助了歌唱的呼吸。

腹肌：包括腹直肌、腹外斜肌、腹横肌、腹内斜肌。腹肌在呼吸时产生的综合力学现象成为全身歌唱呼吸的基础保证，使气息基础变得稳健和连贯，并为丹田（中国传统特用穴位术语，也称“气海”）的作用发挥提供了保障。

三、歌唱共鸣器官

人体的共鸣器官在歌唱发声时起着扩大音量、修饰音色的重要作用。一方面，通过共鸣，使声带发出的较小声音得以放大，便于欣赏者的聆听，可大可小的音量变化，也更有利于音乐形象的塑造；另一方面，通过共鸣腔体的比例调整以及空间变化，修饰声音，获得更加丰富而动人的音色。

