

◆ 主 编 张重辉
◆ 副主编 郭义江 黄 琦

声乐基础通用教程

SHENG
YUE
JI
CHU
TONG
YONG
JIAO
CHENG

浙江大學出版社

声乐基础通用教程

主 编 张重辉

副主编 郭义江 黄 琦

图书在版编目(CIP)数据

声乐基础通用教程 / 张重辉主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2003. 6

ISBN 7-308-03326-0

I. 声... II. 张... III. 声乐艺术—高等学校—教材 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 042163 号

责任编辑 王利华

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

经 销 浙江省新华书店

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 浙江大学印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20.5

字 数 525 千字

版 次 2003 年 6 月第 1 版

印 次 2004 年 4 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-308-03326-0/J·052

定 价 30.00 元

目 录

上 编 声乐基础

第一章 歌唱艺术的基本知识	(3)
一、歌唱是一门艺术,也是一门科学	(3)
二、歌唱的心理要素	(4)
三、正确的姿势是科学发声的基础	(6)
四、人声的分类与声部划分	(7)
第二章 歌唱发声器官的生理基础	(11)
一、歌唱的呼吸器官	(11)
二、歌唱的发声器官	(12)
三、歌唱的共鸣器官	(13)
四、歌唱的语言器官	(14)
五、歌唱的听觉感受器官	(14)
第三章 歌唱的呼吸与训练	(15)
一、歌唱呼吸的几种类型	(15)
二、呼吸练习	(16)
第四章 歌唱的共鸣与训练	(18)
一、胸腔共鸣的练习	(18)
二、咽腔共鸣的练习	(18)
三、头腔共鸣的练习	(19)
第五章 歌唱的发声与技术训练	(20)
一、歌唱时的喉咙与声带	(20)
二、如何扩展音域与统一声区	(22)
三、歌唱训练中注意力的转移	(25)
第六章 歌唱的语言与训练	(29)
一、汉字语音结构及拼合规律	(29)
二、歌唱咬字吐字的规律	(30)
三、歌唱中的“字正腔圆”	(31)
四、结合歌唱语言的绕口令练习	(31)

第七章 艺术歌唱的三种唱法概述	(33)
一、美声唱法	(33)
二、民族唱法	(35)
三、通俗唱法	(39)
第八章 歌唱的艺术表现	(45)
一、正确地解析作品	(45)
二、歌唱的艺术表演与表现	(47)
第九章 合唱知识	(50)
一、合唱艺术的特点	(50)
二、合唱的形式和种类	(51)
三、合唱队队形排列	(51)
四、合唱的统一与协调	(51)
五、合唱指挥的常见图式	(52)
第十章 嗓音的卫生与保健	(54)
一、发声方法不当对嗓音的危害	(54)
二、过度用嗓对嗓音的危害	(54)
三、健康的身体是歌唱的必备条件	(54)
四、影响嗓音的常见疾病与治疗	(55)
第十一章 意大利语语音	(57)
一、元音	(57)
二、辅音	(60)
三、音节	(63)
四、发音练习	(63)

下 编 声乐训练常用曲目选

第一辑 美声歌曲

一、中国歌曲

1. 踏雪寻梅 刘雪庵词 黄自曲(67)
2. 五月的风 陈歌辛词 李七牛曲(67)
3. 秋水伊人 贺绿汀曲(68)
4. 运河之歌 任卫新词 王世光曲(68)
5. 我等你到天明 哈萨克族民歌 王洛宾记谱填词(69)
6. 牧歌 蒙古族民歌(69)
7. 何年何日再相逢 王文山词 林声翕曲(69)
8. 最后一个梦 张鸿西词 陆在易曲(70)

9. 薄礼寄深情 陈吕白词 杨艺泉曲(70)
10. 燕子 哈萨克族民歌 花图瓦尔夫译配 吴祖强改编(71)
11. 黄水谣 光未然词 冼星海曲(71)
12. 桥 于之词 陆在易曲(72)
13. 怀念曲 毛羽词 黄永熙曲(72)
14. 天下黄河十八湾 了止词 桑桐曲(73)
15. 长城永在我心上 高泽顺词 陆祖龙 王晓君曲(74)
16. 嘎俄丽泰 哈萨克族民歌(74)
17. 一杯美酒 维吾尔族民歌 艾克拜尔词 戴宏威编曲(75)
18. 赋登楼 王灼词 黄自曲(75)
19. 梧桐树 杨展业词 奚其明曲(76)
20. 流吧,美丽的托玛尔河 陈克正词 刘虹曲(76)
21. 塔里木 新疆民歌 艾克拜尔·吾拉木填词 斯坎德尔曲(77)
22. 小河淌水 云南民歌(78)
23. 思乡 韦瀚章词 黄自曲(78)
24. 等郎 段平泰编曲(79)
25. 中国的土地 孙中明词 陶思耀曲(79)
26. 多情的土地 任志萍词 施光南曲(80)
27. 玫瑰三愿 龙七词 黄自曲(81)
28. 在银色的月光下 塔塔尔族民歌 王洛宾译词(81)
29. 教我如何不想他 刘半农词 赵元任曲(82)
30. 美丽的草原我的家 火华词 阿拉腾奥勒曲(83)
31. 大森林的早晨 张士燮词 徐沛东曲(84)
32. 红山茶 田洁词 任树立曲(85)
33. 日月之恋 王光池词 朱嘉琪曲(86)
34. 我爱你中华 苏阿芒词 敖昌群曲(86)
35. 这就是我的祖国 卢咏椿词 陈述刘曲(87)
36. 太阳的儿子 陈玉国词 朱良镇曲(88)
37. 相依为命的祖国 曲波词 李云涛曲(88)
38. 乡音乡情 晓光词 徐沛东曲(89)
39. 母爱 陈念祖词 左翼建曲(90)
40. 祖国,我深深地爱你 黄淑子词 朱良镇曲(91)
41. 古老的歌 王持久词 朱嘉琪曲(91)
42. 巴黎圣母院的敲钟人 志同词 尚德义曲(92)
43. 七月的草原 宋斌廷词 尚德义曲(93)
44. 火把节的欢乐 卢云生词 尚德义曲(94)
45. 枫桥夜泊 (唐)张继诗 黎英海曲(95)
46. 我住长江头 (宋)李之仪词 青主曲(96)
47. 啊!我的虎子哥 金湘曲(96)
48. 故园恋 杜志学词 刘聪曲(97)
49. 归来的星光 石靖词 朱良镇曲(98)

50. 牧笛····· 邵永强词 尚德义曲(99)
51. 祖国! 永在我心中····· 赵兰词 尚德义曲(99)
52. 我像雪花天上来····· 晓光词 徐沛东曲(100)
53. 军营飞来一只百灵····· 赵思恩词 姜一民曲(101)
54. 会唱歌的月亮····· 阮志斌词 金奇曲(101)
55. 春风亲吻我的祖国····· 胡宏伟词 金奇曲(103)
56. 田园小诗····· 刘世新词 魏冠华曲(104)
57. 风萧瑟····· 王泉 韩伟词 施光南曲(105)
58. 你是这样的人····· 宋小明词 三宝曲(106)
59. 那就是我····· 晓光词 谷建芬曲(107)
60. 生命的星····· 王建词 徐肇基曲(108)

二、外国歌曲

1. 莎丽楠蒂····· 印尼民歌 林开瑞译词 朱明超 蓝唐配歌(109)
2. 摇篮曲····· [奥]戈特尔词 莫扎特曲 周枫译配(109)
3. 亲爱的人····· 爱尔兰民歌 怀特里填词 张宁译配(110)
4. 摇篮曲····· [德]勃拉姆斯曲 尚家骧译配(110)
5. 夏天最后一朵玫瑰····· 爱尔兰民歌 汤姆斯·摩尔词 邓映易译配(111)
6. 野玫瑰····· [德]歌德原诗 [奥]舒伯特曲 邓映易译配(111)
7. 桑塔·露琪亚····· [意]科特劳曲 尚家骧译配(112)
8. 我的歌声若有翅膀····· [法]雨果诗 [法]雷纳尔多·汉曲 刘振汉译配(113)
9. 小鸟····· 盖尔诗 [奥]舒伯特曲 学严译配(114)
10. 当我们年轻时····· [奥]约翰·施特劳斯曲 [美]哈默斯顿填词 唯民译配(114)
11. 湖畔的长椅····· [韩国]李保罗词 黄文平曲 韩硕仁译配(115)
12. 为什么我生活得这样孤单····· 俄罗斯民歌 佚名译配(116)
13. 绿树成荫····· [德]亨德尔曲 尚家骧译配(117)
14. 致音乐····· 肖倍尔词 [奥]舒伯特曲 邓映易译配(118)
15. 多么幸福能赞美你····· [意]博诺恩奇尼曲 尚家骧译配(118)
16. 假如你爱我····· [意]柏戈莱西曲 尚家骧译配(120)
17. 甘吉河一片金黄····· [意]斯卡拉蒂曲 方晓明译词(121)
18. 我情愿为你而死····· [意]斯卡拉蒂曲 李哲洋译词(122)
19. 天神赐粮····· [法]弗朗克曲 佚名译配(124)
20. 游移的月亮····· [意]贝利尼曲 张居仁译配(125)
21. 死神与少女····· [奥]克劳谛乌斯词 舒伯特曲 尚家骧译配(126)
22. 纺车旁的玛格丽特····· [德]歌德原诗 [奥]舒伯特曲 周枫译配(126)
23. 菩提树····· [德]缪勒原诗 [奥]舒伯特曲 邓映易译配(128)
24. 小夜曲····· [意]托斯蒂曲 尚家骧译配(128)
25. 悲叹的小夜曲····· [意]托塞利曲 尚家骧译配(130)
26. 明亮的窗户····· 佚名曲 尚家骧译配(131)
27. 圣洁的少女····· 弗郎西斯科·图兰多曲 佚名译词(132)
28. 诺言····· [意]罗西尼曲 俞子正译配(133)

29. 你看中的是谁 柏西耶罗曲 李哲洋译配(135)
30. 啊,我那满腔热情..... [德]格鲁克曲 尚家骧译配(136)
31. 你发火 就爱生气 佩戈莱西曲 周枫译配(137)
32. 爱情的喜悦 弗洛里昂词 [德]马尔蒂尼曲 尚家骧译配(139)
33. 梦后 [法]比西尼词 [法]福莱曲 韩再思译配(140)
34. 圣母颂 [法]古诺曲 李惠年译词(141)
35. 重归苏莲托..... [意]G. 库尔蒂斯词 [意]E. 库尔蒂斯曲 尚家骧译配(142)
36. 妈妈 [意]比克西奥曲 尚家骧译配(143)
37. 黎明 [意]列昂·卡瓦洛词曲 尚家骧译配(144)
38. 格拉那达 [西]阿古斯丁·拉腊曲 翁祖玲 林羽译配(145)
39. 好妈妈 波兰民歌 佚名译配(147)
40. 卡地斯姑娘 [法]德利勃曲 周枫译配(148)
41. 月光 [法]维尔兰词 [法]福列曲 沈湘译 姜家祥配(149)
42. 尽情欢乐 [德]亨德尔曲 徐郎译配(150)
43. 夜莺 [俄]捷尔维格词 [俄]阿里亚比耶夫曲 毛宇宽译配(153)
44. 阿里路亚 [奥]莫扎特曲(154)
45. 吻 [意]阿尔迪·吉耶里原词 [英]安·罗涅尔改词
..... [意]阿尔迪提曲 锡加 贺锡德译配(156)

第二辑 中国民歌

1. 金色的高原..... 柯尔克孜族民歌 石夫编曲(160)
2. 阿瓦日古里..... 维吾尔族民歌(160)
3. 秋收..... 陕北民歌(161)
4. 江巴拉汗..... 新疆民歌 洛宾编词曲(161)
5. 唯咚唯..... 湖北民歌(162)
6. 金杯..... 内蒙古鄂尔多斯民歌 拉苏荣记录 乌兰杰译配(163)
7. 叫一声哥哥你快回来..... 路遥词 许友夫曲(163)
8. 山里么妹爱风流..... 湖北鄂西民歌 刘勋宜整理填词(164)
9. 清蓝蓝的河..... 山东民歌 金西编曲(164)
10. 送郎 滇南红河民歌 罗忠镕编曲(165)
11. 竹楼夜歌 张东辉词 吕少贤曲(165)
12. 赶牲灵 陕西民歌(166)
13. 上去高山望平川 青海民歌(166)
14. 拔根芦柴花 苏北民歌(167)
15. 西子姑娘 凯传词 王酩曲(168)
16. 绣荷包 山东苍山民歌(168)
17. 长相知 (汉)乐府 石夫曲(169)
18. 想延安 雁翼词 常苏民 陶嘉舟曲(170)
19. 穿军装的川妹子 韩伟词 孟庆云曲(170)
20. 骑青马 党永庵词 杨洁明曲(171)
21. 越来越好 车行词 李昕曲(172)

22. 汾河流水哗啦啦 乔羽词 高如星曲(173)
23. 流过身边的小溪 剑兵词 羊鸣曲(174)
24. 登高一望 任红举词 印青曲(175)
25. 同是你我他 王持久词 刘青曲(175)
26. 荷花梦 江雪词 王志信曲(176)
27. 梦中常留恋 任志萍词 马骏英曲(177)
28. 杏花天影 (宋)姜夔词曲 杨荫浏译谱(177)
29. 洗菜心 湖南民歌(178)
30. 啦啦啦下起小雨 石顺义词 士心曲(179)
31. 彩云南 虞文琴词 顾春雨曲(180)
32. 包楞调 山东民歌 魏传统改词 孙啸天整理(182)
33. 唱起母亲教我的歌 高峻词 谢天祥曲(183)
34. 多情的东江水 叶旭全词 王佑贵曲(183)
35. 请到沂蒙看金秋 孙洪成词 金西曲(184)
36. 有这样一条河 丁小春词 邵明成曲(185)
37. 走进春天 刘麟词 关峡曲(186)
38. 送给妈妈的茉莉花 刘麟词 王志信曲(187)
39. 啊,巴颜喀拉 李幼容词 徐沛东曲(188)
40. 槐花海 刘麟词 王志信 刘荣德曲(189)
41. 草原夜色美 白洁词 王和声曲(190)
42. 又唱浏阳河 郭天柱词 邓东源曲(190)
43. 母亲河 刘麟词 王志信曲(191)
44. 我想亲亲在梦中 陕北民歌 鞠秀芳编词曲(192)
45. 十八弯水路到我家 梁国华词 徐沛东曲(193)
46. 中国永远收获着希望 刘福波词 徐沛东曲(194)
47. 重整河山待后生 林汝为词 雷振邦 温中甲 雷蕾曲(195)
48. 崖畔上酸枣红艳艳 刘成章词 王建民曲(196)
49. 锦绣秦川 徐思莹词 赵季平曲(197)
50. 谁说女子不如男 豫剧《花木兰》选段(198)
51. 奉献给亲爱的祖国 万磊峰词 施光南曲(199)
52. 北大荒人的歌 王德词 刘锡津曲(200)
53. 火把节的火把 卢云生词 陈勇曲(200)
54. 纳西篝火啊哩哩 高峻词 龙飞曲(201)
55. 梦中我想念山丹丹 李幼容词 郭成志曲(203)
56. 我们的祖国歌甜花香 王持久词 郭峰曲(204)
57. 四季歌 青海民歌(205)
58. 眷恋 贺东久词 张卓娅 王祖皆曲(206)
59. 报答 石顺义词 羊鸣曲(207)
60. 山西牧歌 安士彪词 张沛编曲(208)
61. 苦菜花开在三月 张克良词 施光南曲(209)
62. 桃花红 杏花白 刘麟词 王志信曲(212)

63. 川江无处不飞歌 任志萍词 王志信曲(213)
64. 我像黄河 黄河像我 刘志毅词 郁洲萍曲(214)
65. 山里人 晚笛词 苏永进曲(215)
66. 江河水 东北民歌 李直心词 穆传永编曲(216)
67. 送瘟神 毛泽东词 王志信曲(218)
68. 昭君出塞 刘麟词 王志信曲(219)
69. 牛郎织女 刘麟词 王志信曲(221)
70. 大黄河 任卫新词 姚明曲(223)
71. 西部放歌 屈塬词 印青曲(224)
72. 清江放排 曾令鹏词 胡克曲(226)
73. 一湾湾流水 甘肃民歌 程云编词曲(227)
74. 回四川 阎肃词 姚明曲(228)
75. 木兰从军 刘麟词 王志信曲(230)
76. 万里春色满家园 阎肃 贺东久词 王祖皆 张卓娅曲(233)
77. 哈达似的白云 倪维德词 魏薇曲(235)

第三辑 通俗歌曲

1. 奉献 杨立德词 翁孝良曲(237)
2. 你的眼神 苏来词曲(237)
3. 西藏风云 翟俊杰词 罗念一曲(238)
4. 醒了 韩红词曲(238)
5. 在远方 高凤生词 孟适曲(239)
6. 白桦林 朴树词曲(240)
7. 掌声响起 陈桂芬词 陈进兴曲(240)
8. 蓝蓝的夜 蓝蓝的梦 张海宁 张全复词 张全复 毕晓世曲(241)
9. 愚公移山 韩永久词 卞留念曲(242)
10. 弯弯的月亮 李海鹰词曲(243)
11. 思念 乔羽词 谷建芬曲(243)
12. 为我们的今天喝彩 解承强 陈小奇词 解承强曲(244)
13. 在那东山顶上 苍央加措词 张千一曲(245)
14. 阿姐鼓 何训友 何训田词 何训田曲(246)
15. 心愿 任志萍词 伍嘉冀曲(247)
16. 好大一棵树 邹友开词 伍嘉冀曲(248)
17. 感谢 于淑然词 孙川曲(248)
18. 透过开满鲜花的月亮 张全复 张海宁词 张全复曲(249)
19. 涛声依旧 陈小奇词曲(250)
20. 不能这样活 张藜词 徐沛东曲(251)
21. 二十年后再相会 甲丁 张枚同词 谷建芬曲(251)
22. 黄昏放牛 佚名词曲(252)
23. 历史的天空 王健词 谷建芬曲(253)
24. 拥抱明天 陈小奇词 毕晓世曲(254)

25. 听海	林秋离词 涂惠源曲(255)
26. 壮志飞扬	陈涛词 冯晓泉曲(255)
27. 哦, 昆仑	许同均词 付林曲(256)
28. 青藏高原	张千一词曲(257)
29. 黄河源头	石顺义词 孟庆云曲(258)
30. 山路十八弯	佟文西 尹建平词 王原平曲(260)
31. 回到拉萨	郑钧词曲(261)
32. 回家	顺子词曲(262)
33. 千万次地问	冯小刚 郑晓龙 李晓明词 刘欢曲(263)
34. 嫂子颂	李文歧词 张千一曲(263)
35. 绿叶对根的情意	王健词 谷建芬曲(264)
36. 烛光里的妈妈	王健 李春莉词 谷建芬曲(265)
37. 我是一只小小鸟	李宗盛词曲(266)
38. 星光灿烂	罗中旭词曲(267)
39. 西部春色	李朝润词 冬林曲(268)
40. 雅鲁藏布大峡谷	何训友词曲(269)
41. 一个真实的故事	陈哲 陈雷词 解承强曲(270)
42. 真诚的爱	美国歌曲 薛范译配(271)
43. 音乐在空中回荡	[美]鲁特词曲(272)
44. 蓝色探戈	[美]帕累什词 [美]安德森曲 盛喜美译配(272)
45. 你就是幸福	墨西哥民歌(273)
46. 说你, 说我	[美]莱昂内尔·里奇词曲 薛范译配(273)
47. 回忆	[法]屈瑞佛尔·能恩词 安德鲁·劳伊德·维伯曲 薛范译配(275)
48. 我心依旧	美国影片《泰坦尼克号》插曲(276)

第四辑 合唱歌曲

1. 送别	[英]奥特威曲 李叔同词(278)
2. 半个月亮爬上来	青海民歌(278)
3. 放马山歌	云南民歌(279)
4. 垦春泥	田汉词 贺绿汀曲(280)
5. 渔翁乐	中国民歌 江文也作曲(281)
6. 春天圆舞曲	[奥]约翰·施特劳斯原曲 马希斯托夫填词 张宁译配(285)
7. 四小天鹅舞曲	[俄]柴可夫斯基曲 陈祥文编合唱(292)
8. 村居	高鼎诗 何国强曲(293)
9. 瑶山夜歌	根据刘铁山 茅源《瑶族舞曲》改编 郭兆甄填词 蔡克祥编曲(295)
10. 海鸥	缅甸民歌 许清章译词 阎肃配歌(298)
11. 情深谊长	王印泉词 臧东升曲 闫宝林改编合唱(300)
12. 鼓声	几内亚民歌 巩荣光编词曲(303)
13. 鼓浪屿之波	张黎 红曙词 钟立民曲 姚思源编合唱(308)
14. 摘青梅	浙江余杭民歌 阎宝林编合唱(312)

后 记	(316)
-----------	-------

主要参考文献	(317)
--------------	-------

上 编

声乐基础

第一章 歌唱艺术的基本知识

一、歌唱是一门艺术,也是一门科学

歌唱是以人体为奇妙的乐器,通过音乐和语言传递信息、表现人性、抒发感情、引起听众共鸣的一门艺术。在绚丽多彩的音乐世界里,歌唱是人类最早诞生的一门艺术,是人类历史长河中一颗璀璨的明珠,始终伴随着人类的一切生活。

漫长的岁月给歌唱这一古老而悠远的艺术形式注入了深刻的内涵。人类最初自发的歌唱已为更高形式的自觉歌唱所代替,并逐渐发展成为复杂、高超的歌唱技能,成为运用艺术化的歌唱语言和科学化的歌唱技能、塑造鲜明生动的音乐形象、表达人们丰富的思想感情的极富表现力的一门声乐艺术。从铿锵有力的劳动号子到雄壮豪迈的进行曲,从感人至深的爱情歌曲到庄严肃穆的众赞歌,从浩如烟海、丰富多彩的中外民歌到规模宏大、深刻壮丽的歌剧、交响合唱,歌唱以它独特的表现形式,凝聚着历史的画卷,展示着人类的精神风貌,产生着震撼人心的艺术魅力,成为人类精神生活中不可缺少的一部分。

歌唱不同于其他艺术,它是寓声以画的时间艺术,是音乐化的语言艺术,更是高效而微妙的情感艺术与表演艺术。它集文学、音乐、形体、表演于一体,通过演唱的声腔美、声乐器乐的音色美、曲作的旋律美、词章的语言美、形体的动作美,通过充满生气的内蕴、丰富的想像力和深刻的感情体验来传声、传情、传神、传意,与听众达到共鸣。因此在对歌唱思想内容的表现理解,歌唱意境的创造和语言韵律、风格的把握等方面,体现出强烈的艺术性。

然而,美妙动情的歌声必须经过严格合理的科学训练才能获得。歌唱的本身就是由发声、用气、咬字、共鸣等组成的微观的系统工程,有其严格的科学性,它涉及到社会学、心理学、生理学、物理学、语言学、音响学、美学等诸多领域。如何以科学的态度来塑造歌唱乐器、使用歌唱乐器,成为千百年来歌唱者们所共同追求的目标。

早在公元4世纪,圣西尔维斯特(St. Sylvester)教皇在罗马创建了第一所圣咏学校,开始了对歌唱的正规训练。13世纪意大利有了专门培养声乐人才的学院派的声乐教学。18世纪末巴黎创办了欧洲第一所正规的音乐学院。学院化的声乐教学大大推动了声乐学科的发展,世界上相继出现了“意大利美声学派”、“保加利亚声乐学派”、“俄罗斯声乐学派”等。1854年西班牙的加尔西亚发明了喉头反射镜,通过活的实例来观察发声过程,开创了喉科医学的新纪元,成为世界上第一个对歌唱发声作出科学解释的声乐教育家。此后,世界歌唱领域涌现了一大批伟大的声乐教育家、声乐科学家:意大利的兰培尔蒂、吉诺·贝吉,法国的都普列、斯布里里尔和布伊,英国的威廉·莎士比亚,德国的莉丽·列曼,中国的林俊卿、沈湘、周小燕等,他们在声乐艺术理论和声乐艺术实践方面做了大量的具有开创性的学术研究,并通过各阶段的探索和实践,在声乐教学方法上创立了一整套较为可靠的卓有成效的科学理论,对声乐科学的发展作出了重大贡献。

随着现代科学技术的突飞猛进,声乐学科的理论研究将更深入地发展,歌唱者将在科学发声方法和理论的指导下,减少盲目性,更好、更有效地发展歌唱事业。

二、歌唱的心理要素

歌唱是一个整体的运动,与歌唱有关的各部分器官之间的协调性、平衡性、自然性与灵活性,都是通过人的高级神经系统的控制和指挥来达到的。一些歌唱者在演唱过程中,由于心理压力太大而缺乏自信,过于紧张,致使发声肌体僵硬,呼吸失去平衡,失去自控能力,不能轻松自如地去歌唱。因此,提高发声肌体与大脑神经之间密切配合与统一协调的能力,培养、建立良好的歌唱心理状态和心理意识,是歌唱活动得以正常开展的前提。我国著名的声乐教育家沈湘教授在他声乐教学体系的“歌唱要素的主被动论”中,将心理感觉、形象思维放在歌唱发声过程中的主动、主导的首要地位,其他有关的生理要素如呼吸、语言、共鸣等,则处于被动的从属地位。

良好的心理状态和心理意识可以从以下几个方面来体现。

(一)轻松自然、乐观自信的心态

任何一门艺术都强调“松”和“通”,歌唱也不例外。演唱者只有保持轻松自然、乐观自信的心态和意识,才能放松,并使身体各部位的歌唱器官积极运转、相互平衡,才能让气息顺畅地流动,产生积极的动力,从而使声音达到最好的贯通,从低到高,音色统一,转换自如,犹如山泉瀑布一泻千里又源源不断。从歌唱的意义来说,自然放松是一种美妙、轻盈、自在的安适状态,一旦歌唱进入了整体的良性循环,歌唱中的许多难题往往会迎刃而解。

在第17届世界杯足球赛中,人们以最大的兴趣和热情来评论塞内加尔足球队——一匹最牛的黑马,认为它的队员们具有特定的素质,他们带着游戏精神和随意平和的心态,没有豪言壮语,没有豪迈的姿势,却以最不可思议的力量完成了对对手的“绝杀”。歌唱与体育运动一样,只有消除杂念和干扰,才能从精神到肌体都非常振奋地投入,才能快乐地呼吸、快乐地歌唱,才能创造出美妙的歌唱意境。正如意大利著名的歌唱家卡鲁索所认为的,歌唱是一种乐趣,而不是为了追求某种效果而作的技术挣扎。卡鲁索在歌唱时听从心灵的支配超过技巧对他的影响,他的感情是他歌唱中惟一的导师。

当然,良好的心理状态和歌唱意识并不能代替声乐技巧,只是会对声乐技巧的掌握和发挥起到意想不到的促进作用,同时也是和声乐技巧相辅相成的。俗话说“艺高人胆大”,歌唱基本功越扎实,唱法越具科学性,歌唱者就越自信、自如。总之,只有歌唱者的幸福、感动与快乐,才能创造出美妙感人的艺术。

(二)强烈的歌唱愿望、良好的竞技状态

和任何一个运动员、舞蹈演员一样,歌唱者首先要有强烈的歌唱愿望和良好的竞技状态,只有强烈地“想唱”,才能激活自己,主动积极、全身心地、由衷地歌唱,并激发自己的歌唱激情和丰富的想像力,使头(思想智力)、心(内在感情)、身(歌唱的各器官)三位一体,全部投入歌唱状态。

歌唱时良好的竞技状态应该是既不僵硬,又不松垮,兴奋自信而积极主动的状态。正如著名的声乐大师兰培尔蒂在谈到准备歌唱的感觉时提到的:“主观上具有显著的歌唱愿望。他像那走钢丝的人在钢索上一步步地行走;他像个游泳的人不再使劲而漂浮在水上;他像一位驾驶员在开动机器之前那一瞬间;他像是聆听者在宁静的夜晚倾听神秘的声音;他像一个敏锐的射

击手正处于扣动扳机前的一刹那；他像是弓箭手正处于放箭前的片刻；他像是提琴手正处于开始拉奏之前；他像是位吹哨的人刚刚要吹出一个声音来；他像是位乐队指挥正把指挥棒举向空中；他像是朗诵者在等待着的听众面前将要张开口唇。”^① 所有这样的动作都要有目的、有生命活力、有意识地去做，并对所要做的事情具有全面的认识。当一个人精神饱满，充满信心，既紧张活跃，又松弛洒脱，全身心地投入到歌唱中，主动积极地表现艺术、创造艺术的时候，歌唱才富有表现力和感染力。

（三）想像与联想

想像和联想是艺术创造之母，是艺术生命的源泉。艺术靠想像存在，歌唱也不例外。想像和联想是贯穿于歌唱训练的重要的心理调控因素，它不仅作用于歌唱艺术的表达、表现方面，也作用于对声音的控制能力方面。美好的音色、高超的技巧、动人的表现都是靠歌唱者的思维和对音乐诗情的想像来实现的。因此，歌唱中的“内听觉、内视觉”便成为歌唱训练的重要环节，正如斯坦尼斯拉夫斯基要求演员具有“内心视像”的能力，善于建立像插画式的不断的内心视像线，激起相应的情绪，产生相应的体验。歌唱是歌唱者二度创作的过程，歌唱者内心视像越丰富，越能赋予作品以生命和感情，并在歌曲的思想内容、音乐风格、语言韵律及歌曲意境等方面的理解、把握、设计与表现上体现出强烈的个人创造性和艺术感染力。活跃的歌唱思维能使声乐作品中大自然的壮观雄伟更加人格化，对人物的刻画更为传神。因此，善于激动和富于想像、联想是歌唱者很重要的心理素质，也是歌唱情感很灵敏的表现。当我们能够把我们的情感意愿和内心想像生动描绘和具体表现出来时，我们就是非常伟大的歌唱艺术家了。

借助丰富的想像和联想，往往能帮助歌唱者顺利找到正确的歌唱发声状态。如歌唱家丽莎·罗玛在发声时联想到音域上的每个音都是相同的，如同圣诞树上一串串美丽的灯泡，在各自的位置上闪闪发光。这样的联想能较好地帮助歌唱者的声区、音色统一。在声乐教学中，教师往往会用多种启发用语来激发学生的想像，如共鸣焦点的感觉就像额头上摸着一片羽毛；唱高音时联想到塔尖，小而集中、尖而锐利；运用倒吸着唱的感觉可以达到不浪费气息的效果，等等。歌唱的思维活动在整个歌唱中，对于形成一系列流动着的、有意义的音响起着决定性的作用。因此歌唱者想像、预感声音的能力和首先在思想上唱起来就显得十分重要。当然，这些丰富的想像、联想和创造的热情，都是由歌唱者理智、意志和良好的歌唱心理状态来调动、控制的。

（四）歌唱者的修养

一个成功的歌手通常具有吸引听众音乐兴趣的个人特质，能赋予歌唱以个性、特点和感染力，然而这种个人特质的形成除了过硬的基本功和良好的天赋外，在很大程度上来自歌唱者的修养。具体可以从以下几个方面来看。

1. 文化素质

歌唱者应具备广博的知识和深厚的文化底蕴，要了解与歌唱艺术相关的哲学、文学、美学、心理学、生物学等学科，同时也要努力学习表演、舞蹈、美术、戏剧等相关的姐妹艺术，以拓宽自己的艺术视野，丰富自己的艺术表现。歌唱者了解、掌握的知识越多，就越能全面、深入、细微、准确地解释作品，把握作品的风格，创造性地赋予作品以新的生命，更好地表达自己的神思情感、艺术思想、审美判断和风骨气质。歌唱者在台上的举手投足、动作姿态都会透出一种特有的

^① 《中国音乐》，声乐箴言录选刊 1990 年第三期。

神韵气质,而这种神韵气质也是歌唱者文化修养的浓缩和流露。

2. 思想素质

歌唱者的思想品行、胸襟情怀及思想方法也会自然地渗透到歌唱的学习与表现之中。一个狭隘自私的人很难在舞台上表现出感人的力量。艺术来不得半点功利,世界上许多伟大的音乐家,如莫扎特、贝多芬、舒伯特在十分艰难的情况下却为人类音乐宝库创作了大量的经典文献,建造了一座座音乐丰碑,如果没有献身艺术的崇高精神是难以达到这种境界的。歌唱也是如此。声乐学习是一个长期的过程,艺术的道路更是无止境,只有树立正确的人生观、艺术观、价值观,才能有百折不挠、锲而不舍的精神。同时歌唱者的修养也体现在科学的思想方法上,用科学严谨的态度和对立统一的辩证法客观地认识、分析歌唱发声训练中的规律、矛盾、问题,从容地对待学习过程中的种种困难挫折,才能保持积极向上、奋发乐观的精神状态和歌唱心理。

3. 专业素质

宋代诗人陆游说过:汝果欲学诗,功夫在诗外。歌唱者的功夫,除了文化修养,便是扎实的专业基础功底,它包括声乐基础理论、音乐基础理论(乐理、和声学、曲式学)、音乐史论、音乐欣赏、作品分析、视唱练耳、钢琴伴奏等。专业素质是直接影响歌唱成就的因素,只有全方位地去博览、了解,才能最高境界地去表现歌唱。

总之,良好、健康的歌唱心理,建立在“相信自己”的乐观精神上,建立在认真严谨的科学态度上,建立在过硬的技术、技能和有效的实践及经验积累上,建立在全面的文化、艺术修养上。只有真正热爱艺术的人,才能用心灵去表现艺术,用歌声唱出生命的情调、艺术的真谛。

三、正确的姿势是科学发声的基础

歌唱姿势通常包括歌唱状态和形体状态两个方面。歌唱状态是指人体内部器官的安放是否协调自如、发声机体的互相调整是否适度、呼吸的支持点是否正确等等,属于歌唱的内部姿势。而歌唱的形体状态是指人体外部的造型、姿态与外部器官的表情,属于歌唱的外部姿势。在歌唱中内部姿势与外部姿势的相互协调作用,为歌唱提供了充分的表现空间。

歌唱的外部姿势不仅影响歌唱者的外形美,更直接关系到歌唱控制活动的平衡和发声机体的合理发展,影响着歌唱的艺术表现。从审美的角度讲,歌唱者的姿态应力求端庄大方、朴素自如。歌唱者应掌握好发声器官与身体各部位的放松与积极的关系。一个训练有素的歌手从登台到谢幕,会给观众以完整的美感,挺拔而富有朝气,自然而充满活力,亲切沉稳,舒展洒脱。我国民族声乐教学十分注重歌唱者的歌唱姿势,并总结出要领(头如顶碗立如松,直背收臀要展胸,眉宇舒展心畅快,凝目远视神志清)。美声唱法也非常强调正确的歌唱姿势。邹本初在《歌唱学》一书中提出歌唱的正确姿势应为:头正颈直看前方,“脊梁插着擗面杖”;自然挺胸双肩垂,张嘴下巴“懒洋洋”;双腿站立前后分,重心落在前脚上;手势自然形体美,“松而不懈”“紧不僵”;收腹提臀两胯开,积极松弛全身唱。^①

正确的歌唱姿势与歌唱发声的艺术效果有很大的关系,从以上的要领中,我们可以感受到,一个歌唱者无论是站在舞台上还是在声乐教室里上课,都应该保持全身心自然放松、积极向上的歌唱状态。身体挺拔自如,立腰收臀,双肩舒展,精神饱满而集中,并始终处在松而不懈、紧而不僵的最佳状态中。表情应兴奋而有感染力,面带微笑,眼睛明亮有神,能用视觉语言来传

^① 邹本初,《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》,人民音乐出版社,2000年版。