

傅国庆 著

歌唱技巧与修养

四川出版集团
四川文艺出版社

GeChangJiQiaoYuXiuYang

江苏工业学院图书馆
藏书章



歌唱技巧与修养

傅国庆 著

四川出版集团
四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

歌唱技巧与修养 / 傅国庆著. —成都: 四川文艺出版社, 2006.9

ISBN 7-5411-2457-5

I.歌... II.傅... III.歌唱法 IV.J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第094531号

歌唱技巧与修养

GECHANG JIQIAO YU XIUYANG

作 者 傅国庆
责任编辑 邓永勤
封面设计 邹小工
版式设计 黄小骏
责任印制 龙小龙
责任校对 韩 华等

书 号 ISBN 7-5411-2457-5

成品尺寸 210mm×147mm

字 数 120千

印 张 6

印 数 1-1,500册

版 次 2006年9月第一版

印 次 2006年9月第一次印刷

出版发行 四川出版集团 (成都槐树街2号)
四川文艺出版社

电 话 (028) 86259285 [发行部] (028) 86259303 [编辑部]

邮政编码 610031

网 址 www.scwys.com

印 刷 四川锦祝印务有限公司

照 排 成都勤慧彩色制版印务有限公司

定 价 16.00元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86636481 86241146

本书若出现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259301

作者简介：

傅国庆，四川文理学院音乐系声乐副教授。

1978年进入四川音乐学院声乐系师从周亨芳、朱梅玲等老师学习声乐。

1980年进入西南师范大学音乐系师从李秀君教授主修《声乐表演与教学理论》，并受教于谢里、曹廷华、沈隽之（外籍）等教授，

以优异成绩完成了《中西方声乐艺术发展史》《文艺美学》《审美心理学》等硕士研究生主要课程的学习。

作者在长期的歌唱实践和声乐教学中积累了丰富的经验，举办过多场独唱音乐会。先后获省级奖十二次，演唱歌曲曾被中国唱片社录制唱片，并向全国发行。

培养的学生中有十六人次获国家或省级各类歌唱比赛奖。

曾先后在国内外各类学术期刊发表专业论文二十余篇，多篇论文被《人大复印资料》收录。

责任编辑:邓永勤
封面设计:邹小工 代志达

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序 言（歌唱）

歌唱是人们用以表达情感的一种最普遍的音乐形式。无论男女老幼、贤愚贵贱，但凡心有所感或触景生情，大抵都要引吭高歌，一抒胸臆。这正如《乐记》所谓：“人心之动，物使之然也，感于物而动，故形于声……”当然，这种歌唱也不过是宣泄、交流情感的方式或手段而已，还不能算是真正意义上的具有高度艺术性的歌唱。

随着社会的进步、科技和生活水平的提高，歌唱这种艺术形式更为普及，甚至于已经成为人们重要的休闲和娱乐方式。参与歌唱的人数既多，其中自不乏歌坛高手，他们的歌唱灵动流畅、悦耳动听、情真意切、感人至深，听者遂誉之为具有“专业”水平。近年来时兴举行声乐比赛，参赛选手往往有“业余”与“专业”之分，最近又有所发展，增加了“原生态”的新类型唱法。所谓“原生态”，不外乎指歌唱者的嗓音和技巧未曾经过刻意的雕琢与塑造，保留着比较本色的状态。演唱时他们随情兴所至，毫无拘束，任意发挥，尽情演绎，充满了浓郁的乡土草根味。其属性应划归到“业余”歌手一类。

歌唱者的歌唱技巧和水平要达到“专业”程度，决不是一蹴而就的事。它需要经过长时间严格合理、系统科学的学习与训练，还需要通过一定数量、一定规模的舞台实践的锻炼与积累，才能完成这一质的飞跃。

笔者1977年进入四川音乐学院，曾先后师从声乐系周亨芳、朱梅玲老师主修声乐；也曾受教于我国著名声乐教育家沈湘、姜

家祥先生；1991年曾师从西南师大李秀君、曹廷华、沈慷之（外籍）等教授，完成了声乐表演与声乐教学法、文艺美学和审美心理学等硕士研究生课程。多年来曾举办个人和师生独唱音乐会多场，获省级各类歌唱比赛奖二十余项。演唱歌曲曾被中国唱片社录制唱片。所教学生数十人次获国家、省级以上各类歌唱比赛等级奖。

在三十年的声乐学习与教学生涯中，笔者既系统地学习了声乐基础理论知识，又长期不懈地进行着声乐艺术实践，积累了一定的理性与感性认识。由于声乐教学的特殊性，很少有教师或歌唱家能在歌唱技巧问题上达成共识，甚至在有声望的歌唱家与教师之间也不例外。在声乐教学中，教师的引导作用至关重要，“点化”学生的语言、方法也各不相同，各具特色。为师者倘若都能总结自己从教的经验，把它上升到理论高度，就可以形成一个精华荟萃、琳琅满目的百花园，为声乐教学和学习者提供可以选择的花朵，以适应其不同的具体情况，使其从中得到启发和教益。基于这一想法，笔者不揣浅陋，利用数年时间将自己对歌唱的理解与领悟进行了一番总结，写就《歌唱技巧与修养》一书，俾与同行切磋。

《歌唱技巧与修养》分为上、下两篇。上篇名为歌唱技巧与训练，包括歌唱机理及运动原理、歌唱中的呼吸方法、歌唱的发声方法、歌唱的共鸣、声部划分与嗓音训练、关于嗓音的保护、歌唱语言技巧与“语气”表现等章节；下篇名为歌唱心理与修养，包括歌唱生理与心理的协调、歌唱方法与思维状态、歌曲体裁形式及艺术特点、歌唱训练与教学、歌唱的艺术表现、中西方唱法的技巧特点等章节。歌唱的基本原理和修养所涉及的范畴与内容，具有一定的规律性，这是本书所必须要涉及到的。但就是在对上述问题进行诠释的时候，笔者也结合自己的教学与舞台实践，揭示了一些他人所未道及的经验与体会，读者在阅读时可以细心地加以揣摩。

在撰写本书的时候，笔者力求推陈出新，在以下几个问题上着力甚多，也反映出笔者近年来理论研究的新成果。

上篇中“歌唱语言技巧与‘语气’表现”一章，用了大量篇幅论述歌唱与语言之间相辅相成、相得益彰的辩证统一关系。介绍了我国歌唱语言的组成结构、语言特点以及表现形式等重要问题。重点对歌唱语言的表现技巧、歌唱语言表情中的“语气”把握，进行了详细而具体的论述与分析。歌唱语言的“语气”表现问题，在其他的声乐论著中鲜有提及，即或提及，也难免语焉不详，这是一个重大的遗憾。因此，本书即用专章进行探讨论述，冀以弥补上述遗憾。歌唱爱好者阅读本章之后，一定会对歌唱与语言的关系有更深层次的认识，对歌唱语言的表现技巧与语言表情中的“语气”把握也会有一定程度的提高，即可望逐步达到“字正腔圆”的艺术境界。

下篇中“歌唱方法与思维状态”一章，则是笔者在近年来理论研究的基础上加以扩展而成的，代表着笔者的一些新思考，这也是声乐著述中的一种尝试和突破，相信能够给予读者新的感受与启迪。

歌唱是一种极其复杂的心理运动过程，不但需要各种发声器官的协调配合，也需要良好的思维方法的协调配合。歌唱者思维状态、思维方式、思辨能力的优劣，都直接制约着歌唱技巧的发挥。世界上许多优秀的歌唱家和声乐教育家，都十分注重思维的积极性和科学性，有人甚至将歌唱家称为“思想家”，这是颇有见地的。

人类的一切创造活动都是在思维活动的直接参与下进行的，歌唱活动也不例外。歌唱活动是歌唱者在高度兴奋、积极的状态下的艺术创造，这一过程需要思维的严密管理。歌唱艺术的创造过程，实际上就是一个思维整合的过程，是辩证思维、艺术思维、灵感思维协调运作的结晶。歌唱者从长期技巧训练的感性认识中获得各种信息，逐渐实现着由感性认识到理性认识的整合转换。主要表现为：其一，逐渐由感性认识向理性认识的渐进与飞跃；

其二，通过直觉感知和灵感达到对歌唱艺术创造性的顿悟；其三，积极地将理性认识转化为具体的、完美的歌唱艺术实践。

辩证思维是探索歌唱奥秘，提高歌唱技巧最好的思维方法。例如：歌唱中气息的“呼与吸”，声音的“靠前与靠后”，气息与声音“上与下的对抗”，精神的“放松与紧张”，歌唱语言的“字与字”、“字与声”、“字与情”的协调，歌唱者“主观听觉与客观音响”，技巧训练的“个性与共性”、“局部与整体”等等各种因素和现象，构成了不同的矛盾对立面。如何看待与化解这些矛盾，使其在新的条件下趋于平衡，笔者都对其进行了探索，发表了一些意见，读者自可从中鉴别、取舍。

思维方式与歌唱艺术的关系十分复杂，既具有理论性，又是实践性极强的课题，值得歌唱者认真探索研究。对歌唱活动中思维方法的理性探究，是为了进一步深化歌唱思维的创造内涵，提高歌唱思维的科学性和能动性，增强歌唱主体审美的灵动性，以达到歌唱者审美体验与创造的深刻性和独特性。笔者认为，歌唱活动的思维方式应该是积极的、开放的、多向的，甚至应该是求异的。歌唱活动和技巧训练也需要培养思维的广阔性、敏锐性和灵活性。总之，歌唱活动强化思维科学的参与，能使歌唱者更具理性智慧，更富有创造激情，使歌唱艺术更加科学和完美。

“歌唱的艺术表现”一章则对如何把握歌曲的风格特点、如何体验歌曲情感并加以表现、“乐感”的作用以及舞台艺术表现前的准备等问题，进行了论述与分析，其中尤以“‘乐感’的作用”一节用力为多。

所谓“乐感”，是对音乐的感觉与感悟能力。乐感是歌唱者理解艺术作品，塑造艺术形象的重要基础，它与歌唱技能一样，是歌唱者不可或缺的重要素质。乐感中最为重要的是旋律感、节奏感、音高感和音质感。乐感是歌唱者对音乐的感知和创造能力，良好的乐感是歌唱艺术创造的基础，歌唱者应该在积极的艺术实践中，不断丰富知识领域，拓宽艺术视野，提高艺术鉴赏能力，使自己的艺

术创造更具有深度和广度，淋漓尽致地表现出音乐的深刻内涵。

“歌唱训练与教学”一章则对声乐教学的原则、教学中的重要环节、解决问题的辩证法等进行了分析，并着重对声乐教学起主导作用的教师的人格修养、教学能力以及师生关系进行了论述，并特别谈到教师要客观面对自己的失误，不墨守成规，善于总结教学经验和教训，不断更新知识结构，掌握先进的教学方法和信息。教师的耐心和信心，将带动学生的信心和学习热情，教学的生动性会激发学生的主动性。教师的良好素质会对学生产生好的心理效应，提高学生的向师性，使教师真正像磁石一样吸引着学生。在这种积极而和谐的状态下进行技能训练，学生会将这种积极的内在动因转换成自觉而刻苦学习的动力，也有益于培养学生的创造热情，提高教学效率。

“中西方唱法的技巧特点”一章对美声与民族两种唱法技巧的发展、艺术特点等进行剖析，其中民族唱法中着重谈了行腔韵味，因为民族唱法是以民族语言为基础，以行腔韵味为特长，以情、声、字、腔相映生辉的演唱艺术。民族唱法是民族情感和民族精神的体现，我国的民族声乐以优美多彩的声腔、清晰深情的吐字、浓郁独特的民族风味的完美结合，抒发人们的情感，美化人们的生活。

在我国丰富的民族歌唱语言中，音韵美是传统声乐作品和歌唱表现特有的美学特征。我国音乐文化深厚的历史积淀，使其成为历代人们所努力创造和接受的音乐与声乐创作、表演的法则。在我国浩如烟海的优秀民族歌曲中，由于具有民族特色的音乐与民族语言的高度融合，形成了音乐的旋律、节奏、音色等各具特色的歌曲表现形态，也产生了独特的音乐美感。这些明亮优美的曲调不但动听，还特别擅长传达民族细微而含蓄的表情意味，丰富多彩的润腔方法，更增加了语言的生动性，能表达出民族丰富的真挚情感。

上述所论及的内容，是在传统声乐著述基础上进行突破与创新

的一次尝试，凝聚了笔者近年来对歌唱规律与教学理论的思考。当然，由于受学养限制，所论或力有不逮，未能切中肯綮，这正是需要同仁与广大读者给予批评指正的。

《歌唱技巧与修养》或许不能成为声乐著述园林中的参天大树，倘如能成为其中的一朵小花或一棵小草，为其增添一点春色与新绿，为读者提供一点有益的参考，笔者也就可以感到由衷的欣慰了。

傅国庆

2006年3月于达州

目 录

上篇 歌唱技巧与训练

第一章	歌唱机理及运动原理	(1)
第一节	发声器官及发声原理	(2)
第二节	呼吸器官及人体呼吸原理	(3)
第三节	喉头与声带及发声原理	(4)
第四节	共鸣器官及运动原理	(5)
第五节	语言与听觉器官	(8)
第二章	歌唱中的呼吸方法	(10)
第一节	生活呼吸与歌唱呼吸的比较	(10)
第二节	胸、腹式呼吸法	(12)
第三节	几种常用的呼吸练习方法	(14)
第四节	呼吸的具体运用	(16)
第三章	歌唱的发声方法	(19)
第一节	发声与歌唱的关系	(19)
第二节	歌唱的起音	(20)
第四章	歌唱的共鸣	(23)
第一节	共鸣的作用	(23)
第二节	歌唱的“整体共鸣”	(24)
第三节	“哼鸣”练习	(25)
第四节	“打开喉咙”	(26)
第五章	声部划分与嗓音训练	(28)
第一节	嗓音的分类	(28)
第二节	嗓音的训练过程	(31)
第三节	常见不良发声状态的克服	(34)
第六章	关于嗓音的保护	(40)
第一节	发声方法不当对嗓音的损害	(41)
第二节	身心健康对嗓音的影响	(41)
第三节	科学地用嗓、护嗓	(42)
第四节	青少年嗓音保护	(43)
第七章	歌唱语言技巧与“语气”表现	(45)
第一节	歌唱语言的组成结构	(45)

第二节	歌唱语言的表现技巧	(54)
第三节	歌唱语言表情中的“语气”把握	(64)

下篇 歌唱心理与修养

第八章	歌唱生理与心理的协调	(74)
第一节	心理学在技巧训练中的作用	(75)
第二节	歌唱中的情感状态	(77)
第三节	歌唱者的心理素质	(80)
第四节	心理素质与歌唱实践	(82)
第九章	歌唱方法与思维状态	(85)
第一节	思维是一个复杂的心理过程	(85)
第二节	思维是对事物本质进行理性认识的方法 ...	(87)
第三节	思维的具体形式	(88)
第四节	思维是歌唱创造活动的原动力	(92)
第五节	辩证思维是歌唱技能发展的重要保证	(94)
第六节	艺术思维是歌唱艺术性的核心	(99)
第十章	歌曲体裁形式及艺术特点	(105)
第一节	歌曲的创作过程	(105)
第二节	歌曲的体裁分类与艺术特点	(107)
第三节	艺术歌曲	(112)
第十一章	歌唱训练与教学	(139)
第一节	声乐教学的基本原则	(139)
第二节	声乐教学中几个重要环节	(142)
第三节	声乐教师应具备的素质	(146)
第四节	声乐教学中的辩证法	(151)
第十二章	歌唱的艺术表现	(160)
第一节	把握歌曲的风格特点	(160)
第二节	情感体验与表现	(164)
第三节	“乐感”的作用	(166)
第四节	舞台艺术表现	(171)
第十三章	中西方唱法的技巧特点	(173)
第一节	美声唱法的发展与艺术特点	(173)
第二节	民族唱法的发展与艺术特点	(176)
参考文献		(183)

第一章 歌唱机理及运动原理

歌唱是音乐领域中最早的艺术形式，人类自从开始音乐活动以来就有了歌唱。歌唱艺术经过长期的发展，不但有众多的表现形式，并且形成了各具特色的艺术风格和艺术流派、丰富的声乐艺术作品和声乐文献，在歌唱的艺术表现和歌唱技能的训练上已具有较科学的理论体系。

歌唱是人们用歌声来表达思想感情的一种艺术活动，是众多音乐表演艺术中的一部分。歌唱通过声音，以美的旋律、生动的语言，对歌曲进行再创造来抒发人们的思想感情。歌唱又是以人体的发声器官为“乐器”而发出优美歌声的艺术，它较之其他乐器更能直接地与听众进行感情交流，是音乐艺术中最富有艺术感染力，最受人们喜爱，最容易被人们理解和接受的一种表演形式。

歌唱艺术是通过歌唱者的嗓音来进行二度创作，它以歌唱者的发声器官为表现手段和工具，是一种十分复杂的主、客体的创造劳动，是歌唱者在身体处于激动情绪之中进行艺术创造的高级神经活动。它既是一种物质的运动，也是一种心理活动。歌唱者要在兴奋的状态中自如地处理好发声技术、语言和艺术诸环节，使歌声达到完美的境地，是十分不容易的。虽然古今中外众多歌唱家和教育家对歌唱艺术的奥妙进行过大量的探索和研究，取得

了不少的成果，但至今在歌唱训练和歌唱表演中仍有许多的“谜”尚待探索，有许多的“难关”尚待突破。

歌唱艺术是实践性、技术性很强的学科，这一学科的特点决定了它不适合于自修，必须求助于导师的引导。在技巧训练过程中，由于歌唱是以人体自身的发声器官为“乐器”的一种特殊的表演艺术，歌唱者艺术表现的过程也就是制作“乐器”和操作“乐器”的过程，而歌唱者对“乐器”既看不见也摸不着，只能凭借听觉去感受和把握，这就给歌唱的技能训练和歌唱的“教”与“学”带来诸多不便。在教学过程中也就应该要求歌唱者本人懂得怎样唱，懂得“制作”和得心应手地“操作”乐器的技巧。知其然，且知其所以然，要做到这一点，我们应充分了解歌唱机能的生理结构，掌握科学的发声原理以及有关歌唱艺术的基本知识，对歌唱的理论性、科学性、完美性诸方面有全面的认识，使自己的歌声既优美动听，又经久耐唱，不断地提高自己的演唱能力。

第一节 发声器官及发声原理

人体歌唱的发声器官主要由呼吸器官（动力器官）、喉头与声带（声源器官）、共鸣器官（共鸣器）三大器官组成，除此以外，还有对歌唱有着极其重要作用的听觉器官和咬字、吐字（语言）器官，它们是人体的生理结构，也是歌唱发声的物质基础。

歌唱者优美悦耳的歌声，来自于发声器官之间相互协调的运动。其原理与音乐表演中其他乐器的发声相近。比如“弓弦乐器”的发声原理，弓是动力，弦是声源，演奏时用弓拉弦，带动琴身产生共振，发出优美的琴声。歌声产生的原理，则是由人体肺部气息的呼出形成动力，冲击声带，使声带颤动发出基音，同时又与喉、咽、口、鼻等共鸣腔体产生共振，对声带发出的基音进行放大与修饰，形成美好的声音。歌唱发声是一个系统工程，它靠

各个器官的协调配合。我们将人体参与发声的各个器官称为发声器官。

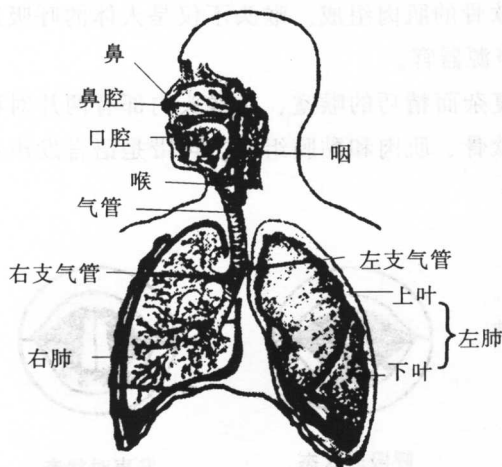
第二节 呼吸器官及人体呼吸原理

人类自从呱呱坠地，就下意识自律地呼吸着。呼吸是生物体与外界进行气体交换的运动，它是人体生命以及一切发声的动力，呼吸也是歌唱的生命。人们在日常生活中感情深处爆发的惊叹声、欢呼声、抽泣声等，都是人体呼吸的自然运用。我们把人体参与这一运动的口、鼻、咽、喉、气管、支气管、细支气管、肺、胸腔、横膈膜（膈肌）和腹部部分肌肉等，统称为人体的呼吸器官。

呼吸器官中，口、鼻、咽、喉在医学上被称为上呼吸道；气管、支气管、肺则被称为下呼吸道。肺是人体容纳气体和进行气体交换的总机关，它分左、右肺叶，肺叶又由无数似海绵状的小肺泡组成。胸腔、肋骨、横膈肌、胸、腹肌肉则起着帮助人们呼吸的作用，分为吸气肌肉群和呼气肌肉群两组。其中吸气肌肉群

包括胸锁乳突肌、斜角肌、胸小肌、前锯肌、上后锯肌、胸大肌、提肋肌、腹直肌等等；呼气肌肉群主要由胸横肌、中腹直肌、下锯肌、腹内斜肌等组成。

横膈肌是人体重要的呼吸



呼吸器官剖面图

肌，它是位于人体肺叶下面第五对肋骨处一大片横向的肌肉组织，结实而富有弹性，形状如倒置的面盆而位于胸廓的底部或腹腔的顶部，将胸、腹两腔体分开。因为横膈肌的四周是依附在肋骨上的，当它放松时，位置高高拱起，而吸气绷紧时，就趋于放平，使气室容量增大。歌唱的呼吸就是依靠横膈肌的舒张和收缩，使歌唱获得良好的气息支持。

呼吸是人体的一种自然的生活本能，它是依靠整个呼吸器官的联合运动来进行的，呼吸时气息从口、鼻吸入，经过咽、喉、气管、支气管后又分布到左、右肺叶。呼气时人体胸腔和膈肌收缩，使气息自肺叶从吸入的通道中排出，人们维持生命、说话发声和歌唱发声等呼吸活动，就是这样不停地自然交换、运动着。

第三节 喉头与声带及发声原理

喉头也叫“喉器”或“喉结”。它位于人体颈前正中中部，上连舌骨，下连气管，整个结构由甲状软骨、会厌软骨、环状软骨、杓状软骨以及连接各软骨的肌肉组成。喉头不仅是人体的呼吸通道，更是人体重要的声源器官。

喉头是一个十分复杂而精巧的喉室，在喉头内部有两片对称的声带，它由韧带、软骨、肌肉和黏膜组成。声带是语言发声和

