

老年大学实用艺术教材



附:教学DVD

王德安 王凡音 编著

中老年

# 声乐教程

Vocal Course for Adults

湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

中国音乐学院声乐考级教材



中国音乐学院声乐考级教材

中老年

# 声乐教程

中国音乐学院声乐考级教材

中国音乐学院声乐考级教材

中国音乐学院声乐考级教材



附:教学DVD

Vocal Course for Adults

# 中老年 声乐教程

王德安 王凡音 编著

湖南文艺出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中老年声乐教程/王德安,王凡音编著. —长沙:湖南文艺出版社, 2006. 12

ISBN 7-5404-3830-4

I. 中... II. ①王...②王... III. 声乐—教材  
IV. J61.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129800 号

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理 邮编/100005  
地址/北京市东单三条 33 号京纺大厦 5 层 电话/(010)65232656-532

**中老年声乐教程**

王德安 编著  
王凡音

责任编辑:孙佳

\*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮码:410014)

本社网址:www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 湖南广播电视大学印刷厂印刷

\*

2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:889×1194 1/16 印张:9

ISBN7-5404-3830-4

J·1149 定价:23.00 元(附教学 DVD)

本社邮购电话:0731-5983015

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

# 前言

随着我国人口结构老龄化的加快,中老年人精神生活日益受到社会的重视,中老年教育在不断发展,老有所学、老有所为、老有所乐已蔚然成风。其中,声乐更成为中老年朋友最为喜爱的艺术门类之一,学声乐、学唱歌的中老年朋友在日益增多。那么,在中老年声乐教学过程中,学习声乐应具备怎样的音乐素质,中老年人学习声乐有哪些独特的生理、心理因素要注意,老师教什么,怎么教,学员学什么,怎么学,这些都是从事中老年声乐教育工作者们亟待研究和探讨的课题。

目前,全国各地相继涌现了许多老干部大学、老年大学、激情广场、各种合唱团等,但这些中老年教育机构大多还没有统一的声乐教学大纲、教学计划及教材。市场上现有的声乐教材,不是太过专业就是大多针对青少年读者,真正适合中老年朋友、为他们所编写的声乐教材几乎为零。为此,笔者根据自己从事中老年声乐教育近十年的实践,为喜爱唱歌、计划学习或正在学习声乐的中老年朋友编写了这本《中老年声乐教程》。同时,本书也可为从事中老年声乐教学的教师们提供一份参考教材。

本书具有如下几个特点:

**1. 理论性与实践性共立。**从发声原理入手,讲授歌唱技巧、歌曲处理、歌唱心理等,深入浅出,着力于歌唱实践。

**2. 系统性与全面性并存。**歌唱艺术是一项系统工程,涉及面广,知识性强。本书篇幅虽小,但内容翔实。

**3. 规范性与针对性相容。**概念求准确、原理求简明、术语求权威、阐述求清晰,并在此基础上紧扣中老年人的生理心理特点。

**4. 适用性与趣味性相融。**一本教材贵在适用,要能突出重点难点,帮助学生找到规律、掌握要领。因此,本书每一章的最后都附有通俗易懂、上口有趣的口诀,让枯燥的声乐理论学习在富有情趣的活动中得以巩固。

本书是笔者送给每位学习声乐的中老年朋友的一份礼物,衷心希望它能给您带来快乐和健康。由于目前专门的中老年声乐教学理论体系尚未形成,可供借鉴和参考的资料很少,加上笔者水平有限,本书还有诸多不够成熟之处,希望专家和广大中老年朋友提出宝贵意见。

王德安

2006年重阳节

# 目 录

## 第一章 歌唱发声的原理

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一节 参与歌唱运动的器官 ..... | 001 |
| 一、呼吸器官 .....        | 001 |
| 二、发声器官 .....        | 001 |
| 三、共鸣器官 .....        | 002 |
| 四、咬字吐字器官 .....      | 002 |
| 五、听觉器官 .....        | 003 |
| 第二节 歌唱发声的原理 .....   | 003 |
| 第三节 歌唱的姿势 .....     | 003 |

## 第二章 歌唱技巧的训练

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 歌唱的呼吸——最难稳定的练习 ..... | 006 |
| 一、歌唱的吸气 .....            | 006 |
| 二、歌唱的呼气 .....            | 006 |
| 三、歌唱时的喉头位置 .....         | 007 |
| 四、呼吸练习 .....             | 007 |
| 1. 单纯呼吸练习 .....          | 007 |
| 2. 结合哼鸣练习 .....          | 008 |
| 3. 结合歌曲练习 .....          | 008 |
| 第二节 歌唱的共鸣——最难找到的练习 ..... | 010 |
| 一、共鸣腔与声区的关系 .....        | 011 |
| 二、共鸣练习 .....             | 012 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 1. 中声区共鸣练习 .....                  | 012 |
| 2. 扩展低音声区共鸣练习 .....               | 014 |
| 3. 扩展高音声区共鸣练习 .....               | 015 |
| 4. 结合歌曲练习 .....                   | 016 |
| <b>第三节 歌唱的咬字吐字——最易忽视的练习</b> ..... | 018 |
| 一、汉字的语音结构和发声特点 .....              | 019 |
| 二、歌唱的咬字、吐字 .....                  | 019 |
| 1. 咬 字 .....                      | 019 |
| 2. 吐 字 .....                      | 020 |
| 3. 归 韵 .....                      | 020 |
| 三、单纯咬字吐字的练习 .....                 | 021 |
| 四、结合歌曲练习 .....                    | 022 |

### **第三章 歌曲演唱的艺术处理**

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、走进作品 .....  | 025 |
| 二、了解作品 .....  | 026 |
| 三、设计作品 .....  | 027 |
| 四、表现作品 .....  | 028 |
| 1. 身体有形 ..... | 028 |
| 2. 脸上有戏 ..... | 028 |
| 3. 眼中有神 ..... | 028 |
| 4. 心中有情 ..... | 028 |
| 5. 案头工作 ..... | 029 |

### **第四章 歌唱的心理**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 心平气和, 充满自信 ..... | 033 |
|---------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 2. 目中无人,心中有人 ..... | 033 |
| 3. 创造音乐,享受音乐 ..... | 034 |
| 4. 结合歌曲练习 .....    | 034 |

## 第五章 关于卡拉 OK

|            |     |
|------------|-----|
| 1. 功 ..... | 037 |
| 2. 选 ..... | 037 |
| 3. 耳 ..... | 037 |
| 4. 眼 ..... | 038 |
| 5. 手 ..... | 038 |
| 6. 度 ..... | 038 |

## 第六章 部分演唱歌曲

|                  |                           |     |
|------------------|---------------------------|-----|
| 小河淌水 .....       | 云南民歌                      | 040 |
| 康定情歌 .....       | 四川民歌 江定仙编曲                | 041 |
| 草原上升起不落的太阳 ..... | 美丽其格 词曲                   | 041 |
| 珊瑚颂 .....        | 赵忠、钟艺兵、林荫梧、单文 词 王锡仁、胡士平 曲 | 042 |
| 红梅赞 .....        | 阎肃 词 羊鸣、姜春阳、金砂 曲          | 043 |
| 绣红旗 .....        | 阎肃 词 羊鸣、姜春阳、金砂 曲          | 044 |
| 枉凝眉 .....        | 曹雪芹 词 王立平 曲               | 045 |
| 谁不说俺家乡好 .....    | 吕其明、杨庶正、肖培珩 词曲            | 046 |
| 在那遥远的地方 .....    | 哈萨克族民歌 王洛宾 改编             | 047 |
| 驼铃 .....         | 王立平 词曲                    | 047 |
| 送别 .....         | 郑洪 等词 巩志伟 曲               | 048 |
| 人间第一情 .....      | 易茗 词 刘青 曲                 | 049 |
| 祝福祖国 .....       | 清风 词 孟庆云 曲                | 050 |

|                 |                            |     |
|-----------------|----------------------------|-----|
| 红红的中国结 .....    | 陈建新 词 肖雅瑜 曲                | 051 |
| 又唱浏阳河 .....     | 郭天柱 词 邓东源 曲                | 052 |
| 神奇的九寨 .....     | 杨国庆 词 容忠尔甲 曲               | 053 |
| 母亲 .....        | 张俊以、车行 词 戚建波 曲             | 054 |
| 草原之夜 .....      | 张加毅 词 田歌编曲                 | 055 |
| 乌苏里船歌 .....     | 郭颂、胡小石 词 汪云才、郭颂 曲          | 056 |
| 满江红 .....       | 岳飞 词 古曲                    | 057 |
| 中国的月亮 .....     | 石顺义 词 王锡仁 曲                | 058 |
| 八百里洞庭美如画 .....  | 于沙 词 孙桂庆 曲                 | 059 |
| 青藏高原 .....      | 张千一 词曲                     | 060 |
| 常回家看看 .....     | 车行 词 戚建波 曲                 | 062 |
| 同一首歌 .....      | 陈哲、迎节 词 孟卫东 曲              | 063 |
| 九九女儿红 .....     | 陈小奇 词曲                     | 064 |
| 亲吻祖国 .....      | 雷子明 词 戚建波 曲                | 065 |
| 红旗飘飘 .....      | 乔方 词 李杰 曲                  | 066 |
| 今夜无眠 .....      | 朱海 词 孟卫东 曲                 | 068 |
| 草原夜色美 .....     | 白洁 词 王和声 曲                 | 069 |
| 嘎俄丽泰 .....      | 哈萨克族民歌                     | 070 |
| 伊犁河的月夜 .....    | 高峻 词 徐锡宜 曲                 | 071 |
| 滚滚长江东逝水 .....   | 杨慎 词 谷建芬 曲                 | 072 |
| 灯光 .....        | 伊萨科夫斯基 词 勃兰切尔 曲 袁志超 译配     | 073 |
| 百灵鸟 .....       | 库科里尼克 词 格林卡 曲 薛范 译配        | 074 |
| 照镜子 .....       | 罗马尼亚民歌 考什布 作词              | 074 |
| 不要责备我吧,妈妈 ..... | 俄罗斯民歌 陈铎 译词 于文涛 配歌         | 075 |
| 莫斯科郊外的晚上 .....  | 马都索夫斯基 词 索洛维约夫—谢多伊 曲 薛范 译配 | 076 |
| 红莓花儿开 .....     | 伊萨科夫斯基 词 杜那耶夫斯基 曲 集体译配     | 076 |
| 我亲爱的 .....      | 乔尔达尼 曲 尚家骧 译配              | 077 |

|                 |          |           |              |     |
|-----------------|----------|-----------|--------------|-----|
| 含苞欲放的花·····     | 阿尔巴尼亚民歌  | 雷隆盛 译词    | 钟立民 配歌       | 078 |
| 吐鲁番的葡萄熟了·····   |          | 瞿琮 词      | 施光南 曲        | 079 |
| 生活是这样美好·····    |          | 瞿琮 词      | 郑秋枫 曲        | 081 |
| 我和我的祖国·····     |          | 张藜 词      | 秦咏诚 曲        | 082 |
| 大森林的早晨·····     |          | 张士燮 词     | 徐沛东 曲        | 083 |
| 长江之歌·····       |          | 王世光 曲     | 胡宏伟 填词       | 084 |
| 曲蔓地·····        |          | 新疆民歌      | 西彤 填词        | 085 |
| 松花江上·····       |          |           | 张寒晖 词曲       | 086 |
| 美丽的草原我的家·····   |          | 火华 词      | 阿拉腾奥勒 曲      | 087 |
| 玛丽诺之歌·····      | 巴拉塔史维里 词 | 秦差捷 曲     | 陈绵 译词 汪丽君 配歌 | 089 |
| 伏尔加船夫曲·····     |          |           | 俄罗斯民歌        | 090 |
| 三套车·····        |          | 俄罗斯民歌     | 高山 译词 宏扬 配歌  | 092 |
| 我爱你,中国·····     |          | 瞿琮 词      | 郑秋枫 曲        | 093 |
| 多情的土地·····      |          | 任志萍 词     | 施光南 曲        | 095 |
| 我像雪花天上来·····    |          | 晓光 词      | 徐沛东 曲        | 096 |
| 跟你走·····        |          | 张海 词      | 左翼建 曲        | 097 |
| 把一切献给党·····     |          | 李峰 词      | 印青 曲         | 098 |
| 阿拉木汗·····       |          |           | 维吾尔族民歌       | 099 |
| 祖国啊,我永远热爱您····· |          | 刘合庄 词     | 李正 曲         | 100 |
| 小背篓·····        |          | 欧阳常林 词    | 白诚仁 曲        | 102 |
| 我的花儿·····       |          |           | 哈萨克族民歌       | 103 |
| 在那桃花盛开的地方·····  |          | 郭大为、魏宝贵 词 | 铁源 曲         | 104 |
| 小白杨·····        |          | 梁上泉 词     | 士心 曲         | 105 |
| 在希望的田野上·····    |          | 晓光 词      | 施光南 曲        | 106 |
| 纺织姑娘·····       |          | 俄罗斯民歌     | 何燕生 译词 章枚 配歌 | 108 |
| 桑塔·露琪亚·····     |          | 意大利民歌     | 邓映易 译配       | 109 |
| 深深的海洋·····      |          | 南斯拉夫民歌    | 李宝树 译配       | 110 |

|                   |                        |     |
|-------------------|------------------------|-----|
| 春天年年到人间 .....     | 于树骅 配歌                 | 111 |
| 美丽的梦中人 .....      | 福斯特 词曲 邓映易 译配          | 112 |
| 月之故乡 .....        | 彭邦桢 词 刘庄、延生 曲          | 113 |
| 愿你有颗水晶心 .....     | 凯传 词 王酩、朱钟堂 曲          | 114 |
| 悲叹小夜曲 .....       | 托赛里 曲 尚家骧 译配           | 115 |
| 祖国,慈祥的母亲 .....    | 张鸿喜 词 陆在易 曲            | 116 |
| 黑龙江岸边洁白的玫瑰花 ..... | 丁毅、田川 词 王云之、刘易民 曲      | 117 |
| 玫瑰三愿 .....        | 龙七 词 黄自 曲              | 119 |
| 啊,我的太阳 .....      | G.卡普罗 词 E.卡普阿 曲 尚家骧 译配 | 119 |
| 小小的礼物 .....       | 瓜拉尼 词曲 汪德健 译词 刘淑芳 配歌   | 120 |
| 孤独的牧羊人 .....      | 哈默斯坦 词 罗杰斯 曲 戈漪 译配     | 121 |
| 北京颂歌 .....        | 洪源 词 田光、傅晶 曲           | 123 |
| 乡音乡情 .....        | 晓光 词 徐沛东 曲             | 124 |
| 今夜无人入睡 .....      | 裘塞佩·阿达米 词 普契尼 曲 储若冷 译配 | 125 |
| 中国大舞台 .....       | 韩伟 词 刘青 曲              | 126 |
| 我属于中国 .....       | 阎肃、田地 词 王佑贵 曲          | 127 |
| 好日子 .....         | 车行 词 李昕 曲              | 128 |
| 走进新时代 .....       | 蒋开儒 词 印青 曲             | 130 |
| 你会爱上它 .....       | 晓光 词 士心 曲              | 131 |

# 第一章 歌唱发声的原理

GECHANG FASHENG DE YUANLI

## 第一节 参与歌唱运动的器官

中老年朋友们,当有人问你歌唱是用什么器官发声时,你一定会说:“用口和喉咙。”是的,歌唱时确实要用口和喉咙,但这仅仅答对了一小部分。那么,人体还有哪些器官参与了歌唱运动,这是每个学习歌唱的人必须了解的。

人的歌唱系统是一件非常完整、精美的“乐器”,它由呼吸器官、发声器官、共鸣器官、咬字吐字器官、听觉器官等“配件”组合而成。当我们进行科学的歌唱运动时,这些配件就必须共同参与、互相配合、统一行动,而不是单单用口和喉咙。

### 一、呼吸器官

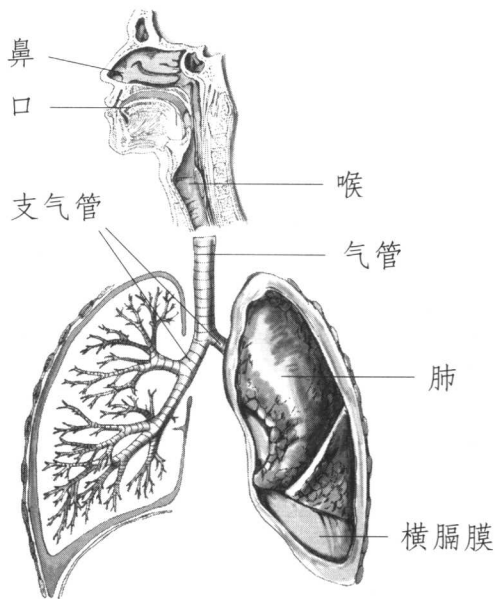
呼吸器官包括鼻、口、咽喉、气管、支气管、肺、胸腔、横膈膜(膈肌)、腹肌。

呼吸时,气从口、鼻吸入,经咽喉、气管、支气管分布到左右肺叶的肺气泡中。肺脏组织呈海绵状,质软而轻,富有弹性,是储存和控制气息的场所。(见图一)

### 二、发声器官

发声器官包括喉头、声带。

喉头是咽腔与气管的连接体,声带是两片呈对称分布的韧带,它位于喉腔内的中间。在喉内肌的作用下,声带可拉长变薄、缩短变厚。发声时,声带自然闭合,在气息的作用下振动,由于声带振动的频率和振动的幅度不同,便发出高低、长短、强弱等不同的声音。(见图二)



图一

### 三、共鸣器官

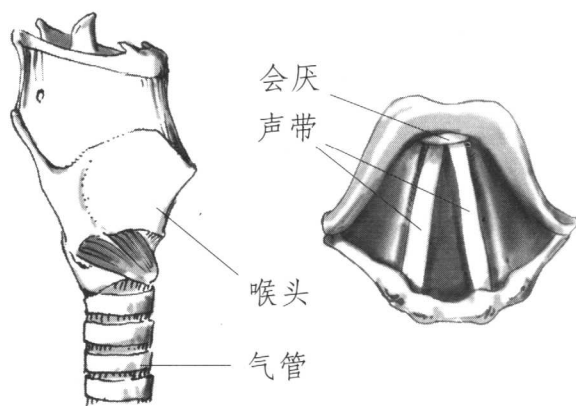
共鸣器官包括胸腔、口腔、头腔。

这些器官是音波产生共振的空间,就像家庭音响的“音箱”,声带发出的声音在气息的作用下,在这些腔体内产生共鸣,使声音得到扩大和美化。(见图三)

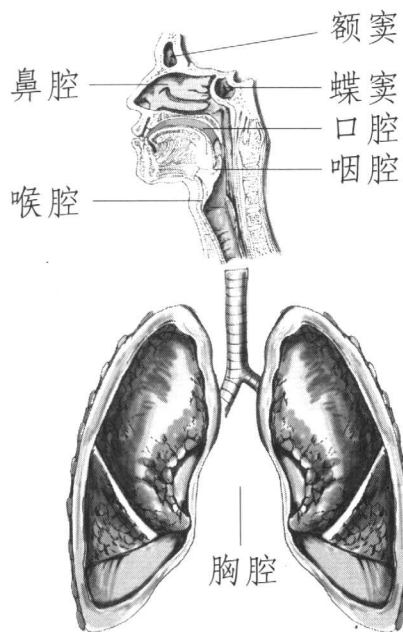
### 四、咬字吐字器官

咬字吐字器官包括上下嘴唇、牙齿、舌、上腭等。

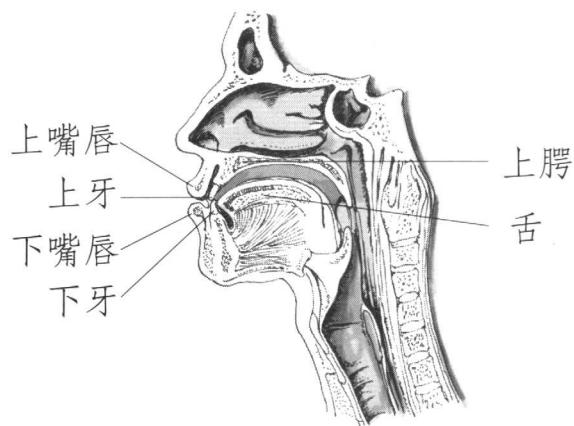
这些器官在肌肉的作用及气息的着力部位进行开合形状的变化,形成了辅音和元音。(见图四)



图二



图三



图四

## 五、听觉器官

听觉器官包括外耳、中耳、内耳等。

外耳由耳部和一略呈弯曲的外耳道组成,有收集音波的作用。中耳又称鼓室,鼓室内有三块听小骨彼此相连,能将由音波所引起的鼓膜的振动传至内耳。内耳是听觉和位觉的感受器。

## 第二节 歌唱发声的原理

从上节中可以看出,我们说话和歌唱时,是由呼吸器官提供的气流(气息)冲击、振动闭合的声带发出声音,与此同时,声带发出的声音产生音波在各共鸣腔体中发出共振,使声音得到扩大,再通过咬字吐字器官的“过滤”,然后清晰地传递出来,让听觉器官接收。这个过程实际上就是:

呼吸器官 → 发声器官 → 共鸣器官 → 咬字吐字器官 → 听觉器官  
(提供动力) (振动发声) (扩大美化) (过滤清晰) (分析辨别)

从以上原理可以看出,我们说话或歌唱不仅仅是依靠喉咙,或是单纯依靠嗓子和嘴,而是由五种器官共同参与、互相配合、统一行动的。因此,我们学习歌唱就是要学会怎样稳定地用好气息、美化声音、清晰准确地唱出歌词。

## 第三节 歌唱的姿势

如前所述,人体是一件由多个“配件”组合而成的“乐器”,要让这些“配件”共同参与、互相配合、统一行动来创造美妙的声音,就必须使人体处于一种自然、端正、协调、松弛、积极、兴奋的状态,保持正确的歌唱姿势。正确的歌唱姿势是歌唱发声的基础,它要求做到以下几点:

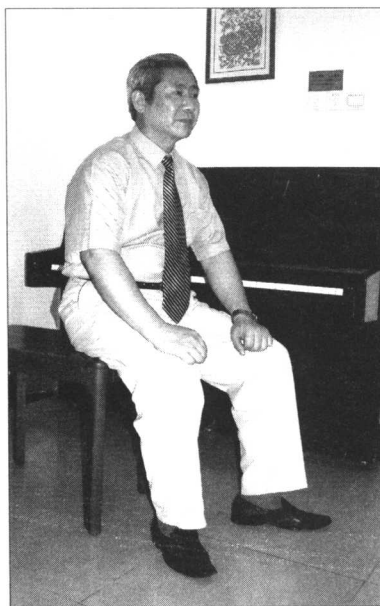
- (1) 身体积极兴奋地自然直立,两眼平视前方,面带微笑。
- (2) 两脚稍分开或一前一后均可,但重心要稳。
- (3) 腰部直立,挺胸收腹,双肩略向后舒展,两臂自然下垂。
- (4) 演唱时随着歌曲感情表达的需要,可适当加入些形体动作,但应做到简单、自然、大方、恰当。切不可故作姿态,一举一动都要体现中老年人成熟、蕴藉、端庄大方的气质。
- (5) 坐着训练或歌唱时,身体要有向上感,不要靠在靠背上,坐椅面的三分之一即可。



正确的歌唱姿势



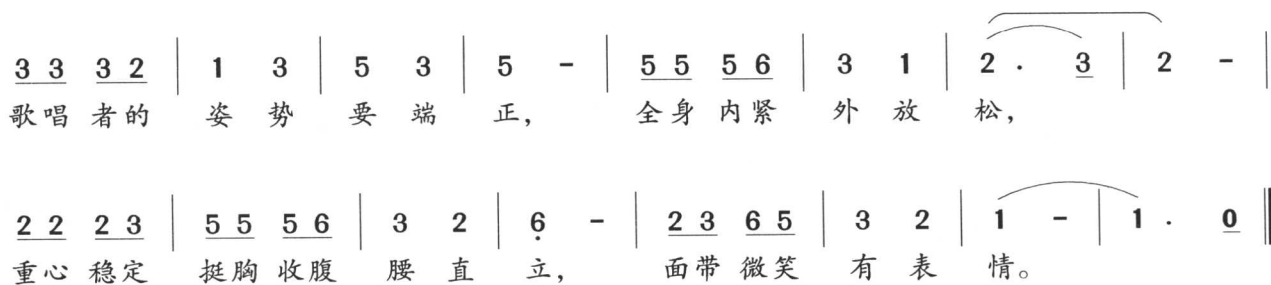
不正确的歌唱姿势



### 练习

1. 请您对着大衣柜检查自己的歌唱姿势(或歌友之间互相检查),看看有什么不足。
2. 结合下面歌曲的演唱,训练歌唱的正确姿势。

## 姿 势 歌

王德安 词曲  
王凡音1=F  $\frac{2}{4}$ 

这首《姿势歌》集中概括了歌唱姿势的要求，通俗易懂，旋律流畅，能很好地提示中老年朋友在演唱歌曲时应具备的正确姿势。

## 本章友情提示

发声不光嗓和嘴，  
各个器官齐相随，  
互相配合来歌唱，  
姿势大方气质美。



歌唱不是某“兵种”的“单兵作战”，而是“海、陆、空”全体参与的“协同作战”。请学习歌唱的中老年朋友要学会调动各“兵种”“参战”的技巧，使它们共同参与、互相配合、统一行动，更好地为歌曲演唱服务。