

都来学唱歌

王淼 纪中生 等 编著

唱歌可以健身，尤其有助于健脑、
提炼精气神，可以陶冶性情、广交朋友，
使你的人生更快乐、更精彩！



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

都来学唱歌

王淼 纪中生 等 编著



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (C I P) 数据

都来学唱歌 / 王森等编著. -- 北京 : 中国水利水电出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5084-8869-1

I. ①都… II. ①王… III. ①歌唱法—基本知识
IV. ①J616. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第151127号

书 名	都来学唱歌
作 者	王森 纪中生 等 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京民智奥本图文设计有限公司
印 刷	北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
规 格	140mm×203mm 32开本 9.75印张 253千字
版 次	2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷
印 数	0001—3000册
定 价	19.80元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

序 言

音乐是人类进化过程中最直接、最广泛、最容易参与的一种艺术形式。即使早在远古、没有语言文字之前，无衣遮体的人们，在与大自然进行搏斗猎取到食物后，也会在没有乐曲的状态下发出欢快的呼叫，抒发心中的欣喜。今天，随着人类文明的不断发展，音乐已成为人们交流、娱乐、抒发情感的重要形式之一，更是生活中不可缺少的一部分。

可以说人人都喜欢音乐，但并非人人都喜欢唱歌。一首优美的情歌能够传递相思深情，穿越千山万水的遥远路途；一首励志歌曲可以唤醒游离低谷的失落者，帮助他们重振信心，直面人生；一首勇敢正义的歌曲更可以给人永恒的力量，伴随着英雄从容赴死。诗言志，歌咏言，我真心地希望生活中热爱唱歌的朋友越来越多。

有趣的是，我注意到不少人原本是喜欢唱歌的，但是他们或者认为自己唱得不好，或许被别人说唱得不好听，于是拒绝唱歌，更别提在大庭广众之下唱歌了。有些不喜欢唱歌的人，更是心怀体谅，怕自己难听的声音折磨别人的耳朵。除了给这些人敬意之外，应该鼓励他们放心大胆地去唱歌，因为人的歌喉经过训练和实践后都将得到改善。

说起来，我也曾是不喜欢唱歌的一员。我是如何变成喜欢唱歌的这件事情还要从头说起。我自幼就喜欢音乐，中学时是学校乐队的大提琴手。曾经报考过音乐学校，当时叫“五七艺术学校”，虽然通过了考试，却因为家庭出身问题而被拒之门外。这是那个时代特有的故事。我没有因此而沮丧，因为我有一个支持者，他是我们大

家庭里第一个向音乐领域迈进的人，即我的父亲，他的故事更有戏剧性。

这还要从我的爷爷说起。我的爷爷是清朝末年的最后一批举人，后来他从“八股文”转向自然科学，以甲等成绩留洋日本。他热爱科学，后来成为北京大学建树颇丰的教授。治家很严的他要求儿子和女儿都要从事科学教育。孩子们没有辜负他，王大珩、王大玫、王大婉、王大珍等成为卓有建树的科学家和医学家。唯独最小的儿子，也就是我的父亲，首先遵从爷爷的意愿考进了南开大学物理系，却在中途辍学瞒着爷爷考入了“北平艺专”，即中央音乐学院的前身，这在当时的家中引来一场轩然大波……

爸爸虽然酷爱音乐，但是他只教我大提琴和钢琴。他认为我不适合唱歌的“破锣”嗓子，我缺少他的少年反叛精神，于是就成了喜欢音乐、却不喜欢唱歌的人了。

我毕业于北京第二外国语学院，之后受聘于中央音乐学院外文教研室，先当了三年助教，之后做了两年讲师。教学过程中结识了很多声乐系的研究生，他们当中很多人后来成了著名的歌唱家，比如迪里拜尔、傅海静、刘跃、范竞马等。有一次范竞马对我说：“王老师，听你的嗓子可以唱歌。你教我英文，我教你唱歌吧。”我当时只把它当成笑话一听而已。

只要在北京有西洋歌剧演出，我几乎场场都去，对那些经典西洋歌剧的故事情节和精美唱段如数家珍，然而那也是仅仅停留在或者醉心于声乐演唱的美妙之中。

到美国之后，作为第一代移民，我需要全身心地投入到工作中。记得当时在思科（CISCO）公司里组建亚洲的售后服务市场部门，我每天几乎除了睡觉之外，全部时间都用在了工作上，有一种创业者那种没白天没黑夜的干劲。忽然有一天，医生告诉我，我患了癌症，需要手术切除肿瘤，这时我才惊讶地意识到，工作固然重要，但不是全部，工作是为了更好地生活。于是我把生活大幅度地

重新调整。我不再是仅仅局限在音乐演奏和欣赏，还迈出了新的一步，学习唱歌。

因为搬家的缘故，我先后跟随过几位老师学习声乐演唱。首先是师从福建音乐学院声乐系毕业的蔡皖曙老师。短暂的学习令我受益匪浅。在他的启蒙下，我知道了如何张开喉咙、什么是腹式呼吸等基本知识。之后我跟随中央音乐学院声歌系毕业的杨瑞奇老师进一步学习，后来一直跟随高曼华女士学习，从她那里系统地学习了更多声乐知识。

虽然父亲的主观判断“耽误”了我学习唱歌的最好时光，但是我对他从没有丝毫的埋怨，我提醒自己，如果女儿喜欢唱歌，我一定要全力以赴地支持她。我的女儿在很小的时候就显示了唱歌的天赋，啼哭起来左邻右舍都能听到，是洪亮的“喇叭”嗓子。在我生病之后，为了陪伴我她开始跟我一起唱歌，于是有了我们的重唱组合。她的音色清脆，在旧金山湾区的很多场公益演出中，我们母女的二重唱受到了热情的鼓励和好评。

张开口唱歌不难，但是如果通过唱歌有更多的音乐体验和提高，带给自己和朋友们更多的音乐享受，同时充实自己的人生，那么需要坚持不懈地加强各方面的学习。我的另一个体会是，学习唱歌是一个潮涨潮落般的进步过程。记得初学唱歌时，因为不会用假声，我唱 D2 都困难。忽然有一天，我学会了用假声，竟然一下子唱到 F2。下班回家，一路开车不停地唱，高兴得晚上都睡不着觉。没成想第二天，之前找到的感觉消失得无影无踪，再唱到 F2 时如同尖叫一样难听，我难过得好几天没张口。老师耐心地鼓励我，说这是正常现象，学习唱歌是一个在不断的反复中循序渐进的提高过程。所以“潮涨”的时候不必喜上眉梢，“潮落”的时候也不必悲上心头，坚持下去，就会渐入佳境。

唱歌不仅能带给人精神上的享受，唱歌还有益于身体健康，是一种身心双修的爱好的。因此本书不仅分享了我近年来跟随声乐老师

学习的知识、声乐演唱的心得，还从医学角度论述了唱歌对身体健康的影响。

我曾是一个“不喜欢”唱歌的人，我希望自己的经历能够影响“不喜欢”唱歌的朋友们，希望更多的朋友加入唱歌的队伍，对于音乐“知之，乐之，好之”，唱出心中最美好的歌声，释放出生命的光芒，在这个过程中体验到更有活力、更丰富、更美好的人生，这是我创作这本书最大的心愿。

我平时喜欢写三言两语的心得笔记，但很多是有感而发，缺乏系统性。我要特别感谢我的丈夫纪中生，帮助我把这些有关唱歌方面的体会、看法、遐想等整理成文，使它们变得有条理。还要感谢网上结交的一位住在欧洲的真挚的朋友，她对我的文章给予了细致入微的意见和修改。

我还要特别感谢张沪光先生参与了本书部分文章的修改工作。

还要感激把自己的学习声乐演唱体会写出来、把音乐与歌声对自己人生的影响写出来的许多朋友。他们的学习体会是十分珍贵的。我能够感受到他们既深沉又火热的情感。我想读者朋友们也能够从他们的文章中学到知识，受到鼓舞。

希望这本书成为我和读者朋友间交流的纽带，讲得不妥之处请多包涵，敬请批评指正。

王 淼

2011年6月

目 录

序言

纪中生	唱歌不仅仅是一种特殊的肌肉运动.....	1
纪中生	唱歌的原理.....	6
纪中生	歌唱与健脑和健身.....	22
纪中生	发声器官的基本结构.....	33
纪中生	影响发声器官的常见疾患和损伤.....	53
纪中生	嗓音保健.....	70
纪中生	唱歌前该不该吃东西.....	81
纪中生	生命的音乐才是音乐的生命——邓尔悌先生声乐教学 侧记.....	82
纪中生	怎样了解自己是“高音”还是“中音”.....	86
纪中生	唱歌时的身体姿势.....	88
纪中生	关于“嗓音整形”.....	90
纪中生	唱中文歌有益大脑的语言区.....	92
纪中生	听交响乐京剧《沙家浜》争论的遐想.....	93
纪中生	“五音不全”也应该唱出来.....	95
王 淼	音乐，我心中的一片净土.....	97
王 淼	父亲和我聊唱歌.....	99
王 淼	和范竞马聊唱歌.....	101
王 淼	选歌.....	103
王 淼	理解歌词.....	106
王 淼	歌曲的前奏、间奏和尾声.....	108
王 淼	发扬自己美的音色.....	110

王 淼	演唱时的紧张.....	112
王 淼	向迪里拜尔请教唱歌.....	114
王 淼	说说重唱.....	119
王 淼	听德沃夏克的《新世界》，唱《念故乡》.....	123
王 淼	唱波兰民歌《小鸟》.....	126
王 淼	乘着歌声的翅膀.....	128
王 淼	真情的歌.....	131
王 淼	情流心处，心处流情.....	134
王 淼	唱歌与脑中的图像.....	136
王 淼	较深层次地欣赏歌曲.....	139
王 淼	关于歌词的遐想.....	142
王 淼	多听.....	144
王 淼	看歌剧《霸王别姬》之后.....	146
王 淼	关于艺术歌曲的畅想.....	148
王 淼	听曹秀美唱《魔笛》的花腔咏叹调.....	150
王 淼	喜欢美声唱法的人一定要听萨瑟兰的演唱.....	152
王 淼	听摩门大教堂合唱团的“新年音乐会”.....	155
王 淼	从《翠堤春晓》、维也纳新年音乐会到施特劳斯.....	158
王 淼	唱莫扎特作曲的歌想到的.....	162
王 淼	从修改《山楂树》的歌词说起.....	164
王 淼	唱《摇篮曲》引出来的故事.....	167
王 淼	人类失去了最响亮的歌喉——悼念帕瓦罗蒂.....	171
王 淼	为诗歌配曲.....	173
王 淼	小小世界音乐缘.....	179
王 淼	新老照片——“宣传队”的回忆.....	184
王 淼	陪伴成长的歌.....	189
王 淼	小城圣诞夜.....	199
王 淼	葬礼中的歌声.....	202

王 淼	谈谈对几首歌的演唱体会.....	206
王 淼	简单谈谈怎样录音.....	221
乐 歌	音乐就是七彩人生——漫谈视觉中的色彩和音乐中的色彩.....	225
伍伟周	学唱阎维文的歌.....	230
吴唯唯	会唱歌的莎莎.....	235
周秋水	歌唱也是一种表演艺术.....	238
崔树权	漫谈诗歌与唱歌.....	247
张沪光	歌声，心声的翅膀.....	258
徐燕玲	生活·追求·一杯美酒.....	262
方 云	从“唱歌”和“歌唱”谈起.....	266
梁建平	歌声激励生活 音符串联人生.....	269
马春霞	谈谈音准问题.....	276
高吉安	谈到歌曲的完整性.....	282
齐秀安	在美国的华人合唱团学唱歌.....	285
谭 戈	声乐漫谈.....	289
美一中文化交流组织	潜心追求歌唱艺术的果实——写在“心之声——生活与唱歌，2009”音乐会之后.....	298

唱歌不仅仅是一种特殊的肌肉运动

纪中生

如果有人问我，一个好的歌唱者的标准是什么？作为一个音乐爱好者和一个听众，我的最简单的答案肯定会与大多数人的回答一样：一个好的歌唱者首先应该对唱歌充满情感；然后是拥有高质量的歌喉，两者缺一不可。

充满情感是指对音乐事业的热爱。爱要用心，不用心的爱不是爱，三心二意的爱不是爱，表面上的爱更不是爱。记得两年前，我曾经给“高山流水”网站的音乐爱好者写过一首诗，诗的大意是：清清的泉水流入了歌喉，音符才汇集成美妙的歌声，而那清清的泉源自你的心头。因此，要想歌声好听，一定是发自心中的声音。

中文的“心”字，可不只是简单地指怦怦跳动的心脏，还指具有思维功能的脑。说到脑，其实每位学习声乐者都面临着“用脑学”，而不仅仅“用嘴学”的问题。学习唱歌的过程是一个用脑掌握切实的方法，去研究开发自己这个“乐器”的过程。学习唱歌的方法不同于学习其他学科，能够看得见，需要歌唱者“用心”去体会发声时的状态和感觉，还需要不断地将它完善和巩固，直至最终发现和掌握正确歌唱的方法。这一过程非脑莫可。

下面，我从医学角度说说唱歌时的“用心”。我曾在一本科普书中这样写道，人的大脑（或者说是“心”）在控制肌肉运动的过程中有极其重要的作用。举例来说，当你想要锻炼胳膊上的二头肌时，你会手握哑铃做屈肘的动作。在这一过程中，你会发现二头肌随着屈肘动作而隆起。你也会发现，经过不断的锻炼，二头肌变硬而且

增大了。这是每个人都会理解和接受的，因为这个过程十分清楚，效果也显而易见。那么接下来请试试腹肌运动。腹肌是位于腹壁中部、自上至下的两组肌肉，一边四块，每块肌肉都由肌腹分开。当你仰卧屈身的时候，你会感到腹肌收缩变硬。但是当你仅仅仰卧、不做屈体时，用大脑去命令腹肌收缩，绝大部分人的腹肌并不能随意收缩，尽管腹肌是可以随意收缩的肌肉。如果长时间坚持不懈地锻炼，你会发现腹肌随着你的意识活动的的能力会不断增加，如果能够坚持足够长的时间和强度，你的“心”不仅仅可以控制腹肌的整体运动，甚至可以控制它们其中任何一块单独运动，这说明你的心（大脑）和你的腹肌之间建立了信息联系。

再举个例子，你可以在墙上点上一个清晰可见的点，然后站在离它 2 米远的地方，手持一根 1 米长的木棍，快速指向墙上的点。这时你会发现木棍根本不能准确地指到那个点上，只有采用精神高度集中的慢动作，或者经过多次训练后才能做到这一点。这个实验说明手臂上的肌肉需要经过“用心”调整后才能协调工作。

现在回到喉部的肌肉。喉部有 7 组肌肉，它们各司其职，控制着精致的喉，控制着声带的松紧，控制着声门的大小。这些肌肉虽小，但是和胳膊、腹壁上的肌肉是一类肌肉，都是骨骼肌，也都是随意肌。很简单的问题是：你能够随意控制这些肌肉吗？我想没有人敢说能。胳膊上和腹壁上的肌肉是看得见的，想让它们按照你的意愿随意运动尚且需要时日，想让自己很难看见的喉部肌肉能够随心所欲地运动将是何等难事！

想和这些肌肉建立完善自如的调控关系基本上需要依靠老师的指导、经验的积累和持之以恒的练习。说到用心练习，使我想起和中国音乐家协会一位资深前辈的谈话。他在说起学习声乐时，尤其说到美声唱法时，很有感慨。他说很多初学者一上来就直接奔向“大洋歌剧”，感觉不唱“大的”不过瘾，最后“咏叹调”成了“永颤调”，听众对着没滋没味没调的歌声没有给予嘘声，就已经很有礼貌了。

他提议不管专业和非专业的学唱歌者都应该从最基本的技能下手，这才是一个“用心”学习唱歌的人应该走的路。

那么学习唱歌的基本技能是什么呢？这位长者说，应该用尽可能多的时间练习基本发声，保证做到声声到位，声声准确，声声珠润圆滑，声声稳定持久，然后再学习一些键盘乐器，键盘音准固定。可训练唱歌时准确的音准以及复杂旋律的切入和终止。通过大量地练习基本发声，使各个发声器官在发不同的音时，能够自然而熟练地处于正确的位置。系统的发声和练习曲的学习可以帮助初学者用脑调控发声器官的肌肉状态。即使是练习曲，也应该在声乐老师的指导下，按部就班地系统学习。有人觉得如果到了中年阶段才开始学习唱歌，用比较长的时间去学习发声和练习曲太耽误时间了。但是我认为，打好基础会有事半功倍的效果。

这位长者说，当你练习到不用任何外力的帮助，自己能把良好的嗓音状态从迷失中找回来，你的练习曲的学习就可以初步毕业了。那时或许是你真正开始学习“大洋歌剧”的时候了。

“用心”还有另外一个内容，就是将情感融入音乐。因为不管你演出与否，唱歌都是一种艺术，而且是一种表演艺术。像很多人都知道的，如果没有感情融入，那么任何一种艺术都将是无味的柴禾，唱歌尤为如此。

下面举个“诗”的例子。在我们举办的一次“诗会”上，旅居美国的原中央戏剧学院著名教授冯明义先生朗诵了居住在美国旧金山地区的诗人李晓青作的一首词。词的大意是多年未归家乡的游子重返家乡的感受。冯先生朗诵得如歌如泣，表现出很强的驾驭诗歌的能力，在场的人无不为之动容。这就是艺术的力量。冯先生在谈心得时说，他花了很多时间去分析和理解词作，努力真正地理解词作的内涵，这样在朗诵的时候才能将每一句都处理得恰如其分。

唱歌又何尝不是如此？首先，当你唱歌时，要“用心”投入，去分析和理解作品的内容和体验作品的感情，同时能够用歌声去表

达作品的内容和感情。歌唱者的这种能力将在情感投入的过程中不断学会和充实。

有时最简单的却是最重要的。在学唱一首歌之前，需要先了解这首歌的背景或者有关它的故事。在这一点上，我比较欣赏我的太太王淼和女儿纪沉。尽管她们是业余音乐爱好者，她们竭尽全力地细致了解即将演唱歌曲的背景知识。除了背景知识之外，她们认真看一看曲式，理解为何作曲者要这样作曲。最后她们还会把歌词像读诗一样反复朗诵，以做到较好地理解这首歌。用她们的话说，全部理解了上述内容，都不见得能够唱好这首歌，更何况忽视了昵？

《我亲爱的爸爸》是一首著名的歌剧咏叹调，从世界著名的歌唱家到普通的音乐爱好者都喜欢这首歌。它的曲调优美，自然流畅，歌中讲述了一位少女哀求父亲同意她的婚事。然而有人在唱这首歌时，居然用微笑的面容。这说明演唱者没有了解这首歌的背景知识，也没有了解这首歌所要表达的内容和情感，因此纵然有好嗓子，也有技巧，却达不到歌唱艺术的目的和要求。

其次是训练成高质量的歌喉。有人说，高质量的歌喉是天生的，所有人都承认这一点。就像任何领域都有天才，学习音乐和唱歌也同样有天才，这很容易理解和接受。不过，不经训练和从未受过训练的天才歌唱家是没有的，因为每一位学习唱歌的人都需要对喉部发出的声音进行美化和调整。

很多音乐老师把唱歌者比喻成乐器。这是个恰如其分的比喻。不同的是你可以根据经济状况决定买哪种品牌的乐器，而歌唱乐器是长在自己身上的，一个人一辈子只有这一个，它的解剖学结构已经定型，不可能更换。要使自己的歌唱乐器成为良好的乐器，就要人为地开发、调整和稳定这个乐器的功能，而这个过程则有几个方面的事情要做，包括要有健康的身体和良好的精神状态；正确的使用歌唱乐器的方法；掌握适合自己嗓音条件的歌唱技术；发现适合自己实际情况的歌唱训练等，最终学会充分发挥自己歌唱乐器的最

好功能，保持它经久耐用。

有人把歌唱者的基本素质和要掌握的能力作了归纳，非常精练，具体于下：

一个歌唱者应该具有智慧、理解力和文化素质（Intelligence），这一项基本是后天得到的，肯定是努力加刻苦的结果。

一个歌唱者应该具有天赋（Talent），包括音准、节律及发声器官的条件，这是父母给的，只能用努力去弥补，别无他法。

一个歌唱者应该具有演唱技巧（Technique）无疑这是需要一丝不苟、长期训练才能具备的。

一个歌唱者应该具有心灵、精神和感情（Soul），这三样一定要基于真实之上。

一个歌唱者应该具有演唱风格（Style），这是一种创造性，没有创造和个性的艺术肯定是枯燥和乏味的。

一个歌唱者应该具有高尚美好的心灵，因为心灵龌龊的人很难理解音乐的美好。歌唱者应该不断提高自己的艺术修养和高尚的艺术道德，这是成功路上不可缺少的条件。如果唱歌者能够掌握上述能力，那么称之为“音乐家”应该是当之无愧的。

唱歌的原理

纪中生

从医学解剖和生理上讲，发声是发声器官的功能表现，唱歌则是大脑高级活动控制发声器官时呈现的一种人声艺术形式。因此，唱歌仍是以发声器官基本功能为基础，它至少应该包括四部分：控制喉部的“发音器”——声带；控制通过“发音器”的呼吸气流；利用身体的“共鸣”结构；大脑对声音的“艺术处理”。

一、控制喉部肌肉

喉部的“发音器”——声带需要靠喉部的肌肉来调节。声带在不发出声音的时候是放松并张开的，呼吸时气流可以顺利通过。即使唱歌时，吸气时的声带也是张开的，因此只有呼气时，声带的张力变化和声带之间的间隙（声门）的大小才是声音之源。而声带的张力变化和声带之间的间隙（声门）的大小是由喉部的肌肉控制的。虽然我们说过，喉部的肌肉是受意识支配的随意肌，但是有一个基本的问题无法解决，那就是无法直观地调控喉部的任何一块肌肉，就像前面所讲，你可以用脑想着、用眼睛看着去锻炼一块腿部或者臂膀上的肌肉，但是你不可能以同样的方法去直接锻炼任何一块喉部的肌肉，即使解剖学家也做不到这一点。因此，调节喉部肌肉是通过肌肉收缩之后的效果来判断的；或者通过喉镜观察在不同发声状态时，声带的紧张度和声门的大小；或者通过发出的声响间接地判断喉部的肌肉状况。对声响的间接判断或者通过耳朵去听，或者

通过声频测定，或者采用更为科学、更为精细的其他方法。所以说，检验喉部肌肉收缩状况不是靠严格而客观的方法。

每个人对喉部肌肉控制的程度千差万别，每个人喉部结构的遗传与变异也导致人声的千变万化。每个人有不同的声音，即便说同一句话，念同一个字，发同一个音，也可以通过声音差别判断是哪个人。再有一点，当试图寻找一对声音较为相似的人来做重唱表演时，十分不容易。这就是为什么喉是最特殊的乐器，这也是与世界上任何一种制造出来的乐器的最大不同之处。乐器和嗓音有一点相似之处，有些乐器，特别有手工制作程序的乐器，本身就有音质好一些和差一些的区别；而有些人的嗓音天生好听一些，有些人则差一些，这与训练喉部肌肉没有关系。曾有这样的例子，有些人的自然声音很悦耳，经过某种训练之后却失去了原有的甜美声音。

由于目前对唱歌时喉部肌肉控制正确与否是由其他人的耳朵来判断，或者用声频来测定，或者录音之后自行判断，因此掌握调控喉部肌肉能力有相当的难度。不经过长期和艰苦的训练很难达到熟练控制的程度。

（一）有什么锻炼喉部肌肉的办法吗？

有。归纳所有专家的意见，其实只有一条：**练习发声**。因为喉部发声是喉部肌肉运动的结果。系统而正确地练习发声是使喉部肌肉有力并且协调一致的唯一途径。就像戏剧演员每天要吊嗓子一样，唱歌者每天要练习发声。每一个声音都是喉部肌肉整合的结果，如果经过练习后，每个发出的声音都有很强的稳定性，每个发出的声音都有很强的可重复性，那就间接证明唱歌者有了一定能力去控制喉部肌肉。

什么样的发声和怎样的发声才算正确、系统呢？可能老师们有不同的方式和方法，但归纳最基本的来说，都将从最基本的练习曲开始。