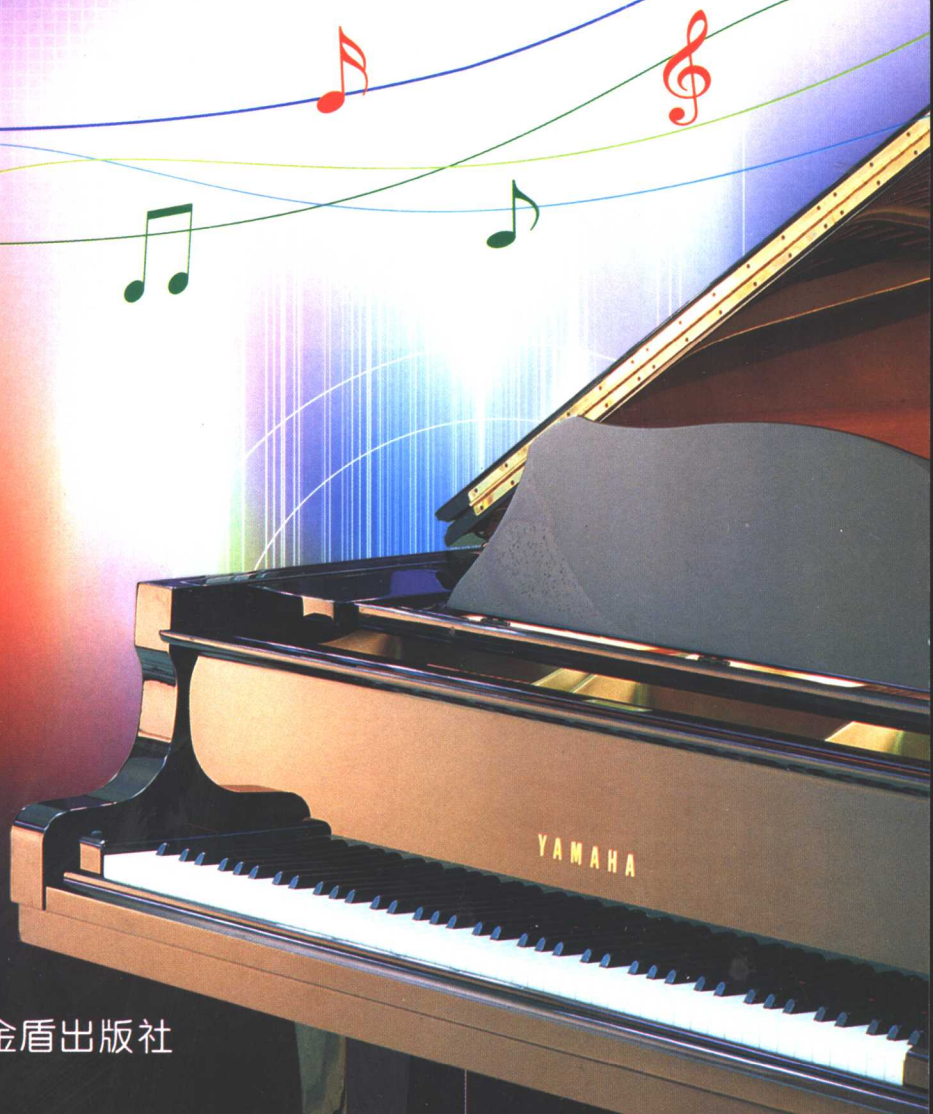


教你学唱歌

王效恭 编著



金盾出版社

教你学唱歌

王效恭 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书以通俗的文字,深入浅出地讲述了歌唱常识、乐理知识和歌唱练习的基本方法。对正确把握歌唱的发音、吐字、呼吸、共鸣等问题一一作了介绍,并附有有代表性的练习曲,对喜欢歌唱的朋友来说是一本非常实用的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

教你学唱歌/王效恭编著. —北京:金盾出版社,2004.5
ISBN 7-5082-2974-6

I. 教… II. 王… III. 歌唱法 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035747 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.5 字数:116 千字

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:7.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

歌唱礼赞(代序)

歌唱,可引导人们对理想的追求,有助于优良性格的形成,振奋精神,克服萎靡不振和无精打采;

歌唱,可培养和增强自信心,使人变得坚定执着,对工作、对生活充满信心;

歌唱,有益健康,扩大肺活量,清洁血液,铸就健康体魄;

歌唱,能使思维高度集中,增强记忆;

歌唱,赋予情感通畅,塑造一个人豁达、开朗、活泼的性格;

歌唱,还是一种极好的自娱方式,能培养、发展人们对音乐,乃至艺术、生活的兴趣;

歌唱,可净化心灵,陶冶情操,以人的情感为轴心,对人生价值、人生韵味予以整体展现,从总体把握和发展着内心世界,使人感情丰富、人格高尚;

歌唱,具有强烈、深刻感染力,影响面广、辐射性强,以其所演唱的作品蕴涵的健康内容,教育着、感染着人;

歌唱,可提高人们的音乐欣赏力和审美情趣,它作用于性格、品德和志向,似涓涓细流、绵绵春雨,或使人心胸开阔、奋发向上、坚毅刚强;或使人心绪平和、遇事冷静、深沉稳重。在歌声沐浴下,品德和人格会更加丰满、完善。

大家常说,提高全民族素质是每位公民的神圣职责,而歌唱是重要手段之一和捷径。

人从呱呱坠地来到人世间的了一声啼哭——便开始了歌唱,人人都有发声器官及其相应的生理机能,只要会说话,就具有歌唱的能力,这是本能。只要喜欢歌唱,又有对音准和节奏的感觉,声带完好无损,就有歌唱的权利。

二十多年来,我国国泰民安、经济腾飞,文化生活蓬勃发展,喜

欢歌唱,积极参加歌唱活动者不计其数。清晨的公园里,傍晚的湖塘边,天天可以看到自发组织的合唱群体在纵情歌唱,处处可以听到他们认真、投入、热情的歌唱,这是一缕闪烁着全民族高度精神文明的曙光,正在发扬光大。

本书内容丰富,涵盖面广,实用性和可读性强,相信通过阅读和练习,一定会不断提高歌唱水平和自身音乐修养。

请相信,只要我们坚持不懈地练习歌唱,中华民族崭新的大众文化艺术在新世纪兴起,将成为必然和现实。

刘淑芳

甲申春于北京

目 录

歌唱礼赞(代序)	刘淑芳
第一章 歌唱常识	(1)
第一节 歌唱的姿势	(1)
第二节 发声器官的组成	(2)
第三节 歌唱的呼吸	(4)
第四节 歌唱时的发声	(8)
第五节 如何掌握歌唱的共鸣	(13)
第六节 歌唱时的咬字、吐字要清楚、准确	(28)
第七节 字腹延伸不走样	(32)
第八节 字尾收音要分明	(35)
第九节 字的抑扬声调要准确	(39)
第十节 嗓音的保护	(43)
第十一节 美声、民族、通俗唱法简介	(44)
第十二节 人声分类	(47)
第十三节 演唱形式	(52)
第二章 歌唱的艺术处理	(59)
第一节 内涵的理解	(59)
第二节 意境的想像	(60)
第三节 声音的运用	(61)
第四节 风格的掌握	(62)
第五节 韵味的表现	(63)
第六节 艺术处理	(64)
第七节 忘我的演唱	(65)

第八节	技术与艺术	(66)
第三章	简谱乐理	(67)
第一节	音	(67)
第二节	音的高低	(68)
第三节	音的长短	(69)
第四节	音的强弱	(73)
第五节	常用记号	(80)
第六节	音程	(85)
第七节	调式、音阶、调式音级	(89)
第八节	大调与小调	(90)
第九节	以五声音阶为基础的民族调式	(94)
第十节	和声初步	(101)
第四章	指挥入门	(106)
第一节	指挥者的姿势	(106)
第二节	击拍、拍点与反射	(107)
第三节	二拍子的指挥图式	(107)
第四节	起拍的指挥动作	(109)
第五节	长音的指挥动作	(110)
第六节	收束的指挥动作	(111)
第七节	四拍子的指挥图式	(112)
第八节	四拍子的歌曲指挥	(115)
第九节	指示换气的指挥动作	(120)
第五章	歌唱与审美	(126)
第一节	歌唱的意义	(126)
第二节	歌唱的特点	(128)
第三节	歌唱的作用	(130)
第四节	歌唱的审美要求	(133)
后记	(137)

第一章 歌唱常识

第一节 歌唱的姿势

一位著名声乐教授说过：“姿势是呼吸的源泉，呼吸是发声的源泉。”由此可见歌唱的姿势是多么重要。姿势正确与否，直接关系到发声时各个有关器官配合的协调与否。姿势正确了，发声各部位就能正常舒服地工作，相反，如果姿势不正确，则必然造成不正确的声音。

歌唱者长期实践证明，歌唱时的姿势是歌唱的最基本素养之一。它主要是指身体和头部的正确姿势。同时，歌唱时的姿势也直接影响歌唱方法和歌曲内容以及情感的表达。因此，无论在平时练习还是在舞台演唱，都要有一个良好而正确的姿势。

正确的歌唱姿势是：身体自然端正站立，头正，两眼平视，脸部表情自然、舒展、大方。胸部自然向外挺，双肩略向后展扩，腹部和小腹部略向里收，双手自然下垂，两脚略为分开，大致与肩同宽，担负重心的脚略靠前。如果是坐着歌唱，上身的姿势与站立时的要求相同，但要注意腰部自然挺立，注意不要靠向后椅背，两脚略为分开，全身保持自然放松，处于一种积极运动状态。下颌收回，身体略感向上抬的趋势，仿佛由小腹到两眉之间形成一条直线，下巴往后拉一点，使气息畅通。

还应注意，无论在练唱或演唱时，都不要自己用手打拍子，或者用脚打拍子，更不能点着头歌唱。整个歌唱过程要始终处于生气勃勃、精神振奋的状态，力求通过生动的面部表情和眼神，表现出歌曲的思想感情。口型应根据歌词发音的要求自然张合。必要时，可作一点形体动作加以衬托，但应自如、简练、大方，“情动于中而形于外”。动作是歌声的辅助，尽量恰到好处，切忌故作姿态，避免矫揉造作。

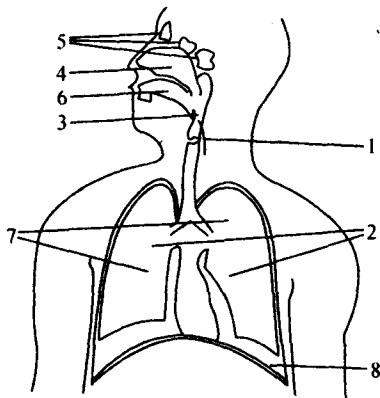
总之，不论是站着还是坐着歌唱，都要有一种向前、向上的感觉，原则上以不妨碍整个发声器官的正常活动为准。

第二节 发声器官的组成

发声器官由呼吸器官、喉头和声带、共鸣器官及咬字吐字器官四部分组成，它们是歌唱发声所必须的物质基础和条件。

一、呼吸器官

呼吸器官包括口、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸腔、横隔膜、腹肌等(如下图)。



1. 喉头 2. 肺, 呼吸系统 3. 咽共鸣腔 4. 鼻共鸣腔
5. 头共鸣腔 6. 口腔 7. 胸共鸣腔 8. 横隔膜

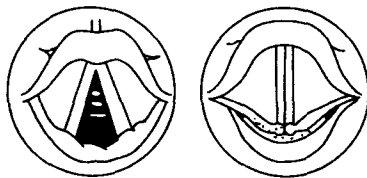
呼吸活动是歌唱发声的动力和基础。呼吸是依靠全部呼吸器官的联合运动来进行的。吸气时，气息从口腔和鼻腔吸入，经过咽、喉、气管、支气管，分布到左、右肺叶的肺气泡之中。呼气时，经过相反的过程，最后，从口腔、鼻腔呼出。这就是我们维持生命和歌唱时的呼吸运动。

肺脏与喉腔由气管相连接，是歌唱时气息进出的通道。肺是歌唱中气息的容器，分左右两叶。肺里有许多粗细不同的支气管，支气管的末端有许多肺泡，歌唱吸气时肺泡扩大，呼气时肺泡收缩。

横隔膜位于胸腔和腹腔之间，顶部中心向上隆起，呈拱形，歌唱呼吸时，它随着呼吸肌肉群的紧张和松弛，两只肺叶的扩张和收缩而升降。歌唱吸气时，由于肺泡充气肺叶扩张，使横隔膜的圆顶下降。歌唱呼气时，由于肺泡排气肺叶收缩，使横隔膜圆顶上升，这就形成了我们歌唱时的呼与吸。较好地控制和调节呼吸压力的大小，掌握呼吸气势的强弱是歌唱发声的原动力。

二、喉头与声带

喉头如一个精美的小屋，位于颈前正中部位，它是由软骨、韧带、横纹肌及黏膜构成。喉头也称作“喉器”、“喉结”（男子的喉头隆起较明显，可清楚地看到）。在喉头中间有两片对称并极具弹性的筋膜是声带。声带由黏膜覆盖声韧带和声带肌构成。两侧声带之间的缝隙叫“声门”。声带是歌唱的发声体，由一系列软骨、韧带、肌肉等相互配合动作，使声带放松、拉紧或闭、合。当歌唱吸气时，它能使两声带分离，声门开启。发声时，它能使两条声带靠拢，声门闭合，闭合后的声带受到呼出气息的冲击而开始振动，于是就发出声音。由于声带有肌纤维的存在，而且非常有弹性，因此，在呼吸的密切配合下，随时可以调整长度、厚度、张力，在歌唱时，随着音的高低、强弱，声带也作增厚、变薄、伸长、缩短的相应变化。



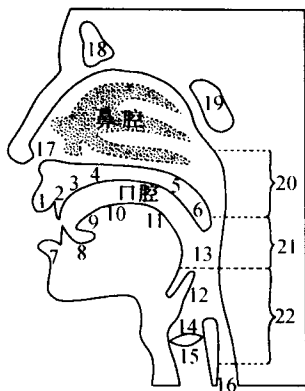
歌唱时声带的开闭

三、共鸣器官

歌唱时的共鸣器官主要有胸腔、头腔和口腔三大共鸣区。

胸腔共鸣区包括气管、支气管和肺部；口腔共鸣区包括喉腔、咽腔（喉咽腔、口咽腔、鼻咽腔）和口腔；头腔共鸣区包括鼻腔、上颌窦、颧窦、蝶窦等。其中喉腔、咽腔、口腔是可以变化、能够调节的共鸣体，容积不固定。胸腔和头腔容积是固定的，是不可以变也不能够调节的。

歌唱的发声器官(如下图)。



1. 上唇 2. 上齿 3. 牙床 4. 硬腭 5. 软腭 6. 小舌 7. 下唇 8. 下齿
9. 舌尖 10. 舌面 11. 舌根 12. 会厌 13. 咽壁 14. 声带 15. 气管
16. 食道 17. 鼻孔 18. 19. 窦 20. 鼻咽 21. 口腔 22. 喉咽

歌唱时,由于音高不同,使用这些共鸣腔的比例也各不相同。一般讲,唱高音区的音时,主要共鸣区在头腔;唱中声区的音时,主要共鸣区在喉、咽和口腔;唱低音区的音时,共鸣区主要在胸腔。在歌唱中,如果能逐渐理解、掌握、运用这些共鸣腔。就会获得圆润、悦耳、丰满、明亮、动听的歌声。因此,掌握好共鸣器官的运用,是歌唱质量的关键之一。

第三节 歌唱的呼吸

歌唱中发声的动力和基础是呼吸,唢呐、笙如果没有口腔给风,簧片就不可能振动而发声,弹奏钢琴时,只有通过手指触键才能使榔头击弦,小提琴靠弓子与弦摩擦而发声,这些都是发声的动力。同样,歌唱时,声带受肺部呼出气息的冲击而振动发声。因此,呼吸是歌唱发声的动力和基础。

相传我国战国时期,韩国有一位很有名气的歌手叫韩娥,她曾经说:“善歌者必先调其气”,说明我们的祖先在歌唱技巧和理论上

已达到一定水平。在歌唱中,正确的发声、共鸣、吐字及歌曲思想情感的表达都与呼吸有密切关系。如果一个歌唱者在歌唱时,憋得脸红脖子粗,体态造作,既不会控制呼出的气,也不能很好地运用共鸣器官,说明他还没有掌握歌唱的关键——呼吸。实践证明,只有掌握了歌唱所需要的呼吸方法的人,才会歌唱。因此,在学习歌唱诸多方法和内容时,首先要学习和掌握呼吸和气息的运用。呼吸没有很好地掌握,歌唱时必然气息不够,很难唱好较长的乐句。气息支持的功夫不够,必然加重喉部负担,不但高音很难唱上去,甚至唱中音也会感到吃力。气息控制得不够好,歌唱中的强弱、音量大小也很难做到。所以,掌握与学习呼吸以及气息运用和控制,是歌唱学习中的重要内容。

歌唱时所用的呼吸方法有胸式呼吸法、腹式呼吸法和胸腹式联合呼吸法三种。在歌唱时,一般多用胸腹式联合呼吸法,是以胸肌、腹肌、两肋和横膈膜相互配合来控制气息,从而共同完成符合歌唱要求的任务。

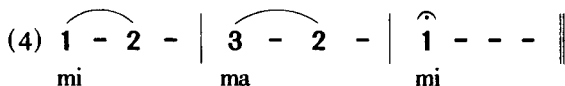
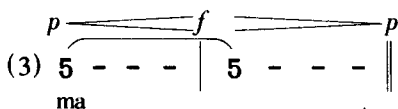
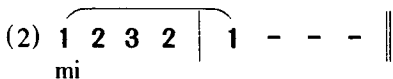
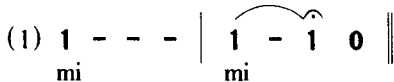
歌唱时经常采用的呼吸方法有缓吸缓呼和急吸缓呼两种。

一、缓吸缓呼

缓吸缓呼是歌唱练习和演出时经常使用的呼吸方法。吸气时,用口、鼻将气息慢慢吸到肺叶下部,横膈膜下降,胸部自然挺起,两肋肌肉向外扩张,小腹向内收。吸气要求自然放松、平稳柔和,如同闻很香的花朵时的感觉一样。吸气要深,但不宜过满,也不可太用力,只要胸廓和上腹部能够自然挺住,达到舒服的饱和状态就行了。这里所讲的上腹部自然挺住,是气息控制的开始,从中可以体会到吸气肌肉群的控制作用。接下去是呼气,呼气时要保持吸气状态,胸不可塌陷,尽量控制住气息,平稳、均匀、徐徐地、连续不断地呼出。保持胸腔和横膈膜扩张状态非常重要,不可使气息很快泄掉。呼气练习可以参考轻轻吹去桌上尘土时,肋和横膈膜仍保持吸气状态的感觉。但应注意,当气息已经用完时,腹腔、横膈膜仍保持吸气饱满状态是错误的。在练习气息控制时,力量应适中。力量过大,会产生憋的感觉,气息不能自如流畅地呼出;力量过小,气息保

持不住,无法演唱较长乐句。

缓吸缓呼的演唱练习:



要求:吸气平稳而深入,稳住以后(摒住呼吸的瞬间)再以慢速、徐缓、均匀、平稳地呼气中发声,注意气息的控制和力度的变化。

二、急吸缓呼

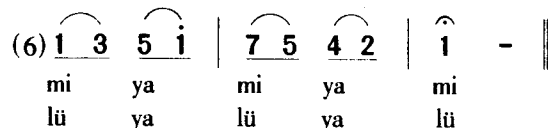
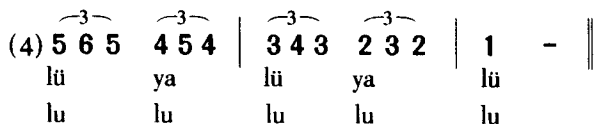
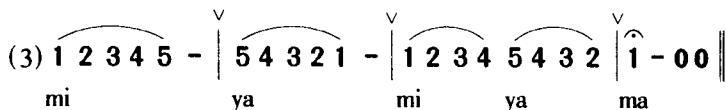
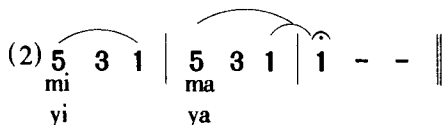
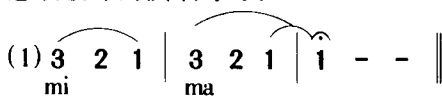
急吸缓呼是在很短时间里,通过口、鼻迅速把气息深深吸到肺的下部,同时将气息保持住。接着,根据歌唱的需要,按照缓呼的要求和要领,徐徐呼出气息。这种方法在演唱中经常用到,甚至是无处不用的基本呼吸方法。

不论缓吸还是急吸,吸气时,都应力求做到“深”、“巧”、“松”。深,是指所吸的气要直达肺的最下端,感觉到达“丹田”。巧,是指所吸到肺部的气息量要恰到好处,既不能太多,也不能太少。吸多少合适,要根据乐句的长短、力度、音的高低和演唱所表达的情绪来确定,过多了往往会造成发声僵硬干涩,太少了容易失去光彩,甚至跑调,影响歌唱的艺术感染力。

在实际练习和演唱中,要始终保持精神集中和“吸气状态”,应坚持积极、向上、兴奋的状态。即便是换气,也不可使两肋完全松

懈,应当在每唱完一句时,仍留有少量气息,当两肋未完全收缩时,下一次吸气已经开始了,这样才能得心应手地运用气息进行歌唱。如果是初学,做一些无声的呼吸练习是必要的,也是大有好处的,它能帮助我们领会呼吸肌的运动状态,便于理解掌握和控制它们的活动,更好地为歌唱服务。

急吸缓呼的演唱练习:



要求:呼吸深沉平稳而自然,声音连贯圆润,通顺流畅。声音要上下统一,位置保持不变,注意体会高音区头声的感觉。韵母转换时要正确。

第四节 歌唱时的发声

歌唱时，当吸至肺部的气息由肺部经支气管、气管呼出时，喉头内两声带自然闭合，由于声带受气息冲击，使声带振动而发声。几乎同时，由声带振动产生的音波迅速到达各共鸣腔并得到调节和扩大，最后便产生了明亮优美的声音。

一、歌唱时声带与喉头运动的机能状态

歌唱时，由于所演唱歌曲内容的需要，要唱出高、低、强、弱、长、短、刚、柔等不同声音，为达到这个目的，声带需要具备能够适应歌唱各种复杂变化的能力。

歌唱时音的高低是由变化其声带的张力、厚度和长度完成的。声带越缩短，越变薄，张力也就越大，发出的声音就越高。声带越长，越变厚，张力也就越小，所发出的声音越低。通常歌唱时声带变化的规律是：

唱低声区的音时，声带松弛、闭合不紧、拉长变厚、张力最小，呼出的气息通过声门时，整个声带全部振动。

唱中声区的音时，声带靠拢、缩短变薄、张力加大，歌唱中所呼出的气息，通过声门使声带局部振动。

唱高声区的音时，声带闭紧并拉得更短、更薄，张力更大，气流通过声门时，只使声带边缘振动。

另外，歌唱时音量的大小是由呼气压力的大小和声带振动的振幅大小所决定的。呼出气的压力越大，声带振幅就越大，所唱出的声音也就越强。呼出气的压力越小，声带振幅就越小，唱出的声音也就相应减弱。

歌唱时喉头的位置要适中。过高，往往出现歌唱声音的扁、白、浅，以及喉部吊、挤等不良弊病；过低，往往使声音滞重、发闷、笨、不灵活、不清晰，致使发声困难。

在歌唱时，还要控制喉头相对稳定，不可无原因乱动。这一点男声表现较明显，只有喉头相对固定，才能使咽喉壁形成顺畅、牢

固的通道,进而获得好的气息支持,为声带正常工作,即发声、歌唱创造良好条件,从而使发出的声音坚定、丰满、悦耳。

在歌唱时,还应格外留意喉咙是打开了,还是没有打开,就是要求喉头应稳定在正确位置上。发声时,喉咙的状态为口盖,积极主动向上,舌根放松,牙关打开,下巴自然放下并略向后拉。平时打哈欠的体会,就是歌唱发声时打开喉咙的要求。

歌唱发声时,喉头位置的正确与否,稳定程度如何,喉头和咽腔的打开状态都极为重要,是学习歌唱中不可忽视的练习内容,它直接影响和决定歌唱时的发声和声音的音色、共鸣的调节及吐字时韵母的准确、清晰。

二、歌唱时是如何起声的

歌唱发声时,气息冲击声带,开始发声的一刹那叫做“起声”。起声分为“激起声”(也称硬起声)、“软起声”和“舒起声”三类。

激起声:是当气吸完毕后,胸腔保持自然饱满状态,声带先自然闭合,接着,以适当的气息冲击声带使之振动发声。这时所发声音结实、铿锵、有力。对任何一位歌唱者来说,在发声训练中,激起声的训练是必须的、主要的。有时也用这个方法校正声带闭合不全和漏气的缺点。下面练声曲的每个音,都应按照激起声的要求进行练习,做到每个音都要有爆发力,都要有“点”。

(1) $\overset{\>}{3} - - - \mid \overset{\>}{5} - - - \mid \overset{\>}{3} - - - \mid \overset{\>}{2} - - - \mid \overset{\>}{1} - - - \parallel$
 a a a a a a a a

(2) $\overset{\>}{5} \overset{\>}{3} \overset{\>}{5} \overset{\>}{6} \mid \overset{\>}{1} \overset{\>}{2} \overset{\>}{3} - \mid \overset{\>}{2} \overset{\>}{1} \overset{\>}{6} \overset{\>}{5} \mid \overset{\>}{1} - - - \parallel$
 a a a a a a a a a a a

(3) $\overset{\>}{5} \overset{\>}{5} \mid \overset{\>}{5} \overset{\>}{5} \mid \overset{\>}{5} \overset{\>}{5} \mid \overset{\>}{5} - \parallel$
 a a a a a a a

(4) $\overset{\>}{1} \overset{\>}{3} \overset{\>}{1} \overset{\>}{3} \mid \overset{\>}{5} - \mid \overset{\>}{5} \overset{\>}{3} \overset{\>}{5} \overset{\>}{3} \mid \overset{\>}{1} - \parallel$
 a a a a a a a a a a

(5) $\overset{\>}{5} \overset{\>}{6} \overset{\>}{5} \overset{\>}{4} \overset{\>}{5} \mid \overset{\>}{3} \overset{\>}{4} \overset{\>}{3} \overset{\>}{2} \overset{\>}{3} \overset{\>}{2} \mid \overset{\>}{1} - \parallel$
 a a a a a a a a a a a

软起声：是在声带闭合的同时，气息也同时往上送，这时，开启声门与气息冲击声带发声几乎是同时进行。这种起声方法所使用的气息冲击力，比“激起声”要柔和得多，所以发出的声音也比较平稳、徐缓、深情。在发声练习中，常常用这种方法纠正喉音的不良习惯。下面练声曲应按软起声要求发声，使每个音都比较平缓、温柔。

(1) $\dot{5} - - - \mid \dot{5} - - - \mid \dot{5} - - - \mid \overset{\wedge}{\dot{5}} - - 0 \parallel$
 a a a a a a a a

(2) $1 \ 3 \ 5 \ 6 \mid 5 \ 3 \ 1 \ 3 \mid 5 \ 4 \ 3 \ 2 \mid \overset{\wedge}{1} - - - \parallel$
 a a a a a a a a a a a a

(3) $\dot{6} \ \dot{6} \ 2 \ 3 \mid 5 \ 3 \ 2 \ 1 \mid 2 - 3 - \mid \overset{\wedge}{6} - - - \parallel$
 a a a a a a a a a a a a

(4) $\dot{5} \ \dot{6} \mid \dot{6} \ \dot{6} \ 5 \ 1 \ \dot{6} \ 5 \mid \dot{6} \ \dot{6} - \dot{6} \ 1 \mid 1 \ 1 \ \dot{6} \ 3 \ 2 \ 1 \mid 1 \ 1 -$
 a a a a a a a a a a a a a a a a a a

(选自《我爱你，塞北的雪》)

(5) $\dot{1} \ 7 \ 6 \ 5 \ 5 \mid 0 \ 6 \ 5 \ 4 \ 3 \ 2 \ 1 \mid \overset{\wedge}{1} -$
 a a a a a a a a a a a a

(选自《五月的鲜花》)

(6) $\dot{5} \ \dot{6} \mid 3 \ . \ 5 \ 1 \ 7 \ \dot{6} \ 1 \mid \dot{5} - - 1 \ 2 \mid 3 \ . \ 6 \ 5 \ 3 \ 2 \ 1 \mid 3 - -$
 a a a a a a a a a a a a a a a a

(选自《我爱你，中国》)

舒起声：是歌唱时声门先开启，然后气息再徐缓地冲击振动声带，它的特点是先送出气息而后再发声，犹如叹气。在《伏尔加河船夫曲》和我国劳动号子中经常运用这种起声法。在发声训练中，这种方法可以纠正声音过于僵硬的毛病和缺点。下面是三条舒起声练习：

很弱、沉重地

(1) $\frac{4}{4} \ \overset{\wedge}{\dot{5}} \ 3 \ \dot{6} \ 3 \ 0 \mid \overset{\wedge}{\dot{5}} \ 3 \ \dot{6} \ 3 \ 0 \mid 5 \ \dot{1} \ \overset{\wedge}{7} \ \dot{1} \ 7 \ 6 \mid \overset{\wedge}{5} \ 3 \ \dot{6} \ 3 \ 0 \parallel$
 哎 哟 嗬 哎 哟 嗬 齐 心 合 力 把 纤 拉；