

老年大学系列教材

歌唱基础知识与训练

(理论篇)

GECHANGJICHUZHISHI
YUXUNLIAN

叶欣/主编

中国地震局老年大学 组织编写



清华大学出版社



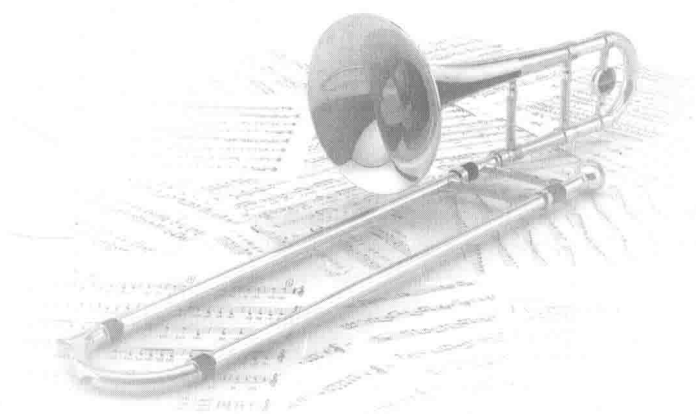
老年大学系列教材

歌唱基础知识与训练

(理论篇)

GECHANGJICHUZHISHI
YUXUNLIAN

叶欣/主编
中国地震局老年大学 组织编写



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是专门针对音乐爱好者创作的一本音乐教材，具有科学性、系统性、规范性及实用性等特点。本书将学生音乐理论，培养视唱、听觉能力，提高欣赏水平结合于一体，对提高读者的音乐素养和欣赏水平颇有益处。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

歌唱基础知识与训练. 理论篇 / 叶欣主编. — 北京：清华大学出版社，2015

老年大学系列教材

ISBN 978-7-302-39595-9

I. ①歌… II. ①叶… III. ①歌唱法—老年大学—教材 IV. ①J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 049963 号

责任编辑：朱敏悦

封面设计：汉风唐韵

责任校对：王荣静

责任印制：刘海龙

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm 印 张：16.25 字 数：230 千字

版 次：2015 年 4 月第 1 版 印 次：2015 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1~4000

定 价：32.00 元

产品编号：063647-01

《歌唱基础知识与训练》(理论篇)

中国地震局老年大学教材编辑委员会

顾 问：修济刚 何永年

主 任：王 蕊

副主任：高玉峰

编 委：周胜奎 叶 欣 唐 硕 王瑜青 张 芳

黎向东 陈 彪 刘 莉 杨配新 赵 明

杨 荣 张 帆 赵雪兰

主 编：叶 欣

副主编：杜安陆 李春宇

编 辑：腾鸿军 栾天光

序

莫道桑榆晚，为霞尚满天。随着老年教育的不断发展，适时编写符合老年人特点的各类教材用书，已成为提高老年大学教学质量的关键。经过多年教学实践的探索和总结，在各方共同努力下，我们组织编写了中国地震局老年大学系列教材，近期将陆续出版发行。

近年来，为贯彻落实中组部、国家机关事务管理局、中央国家机关工委和中国老年大学协会等关于加强老年大学教学工作的部署要求，切实抓好《中国地震局老年教育规划（2012—2020年）》关于“建立健全老年教育教学工作体系”和“老年教育教学教材开发与整合计划”的组织实施工作，建立起有地震系统特色的老年大学教材体系，推进老年大学规范管理和创新发展，我们精心组织老年教育专家和资深教师，本着“符合老年教育教学发展规律，注重激发老同志学员的学习兴趣，力求展示地震系统行业特色”的原则，开发编著中国地震局老年大学系列教材，我们先期开发编著了广大老同志喜闻乐见的诗词楹联、计算机、声乐等方面的教材，有关摄影、绘画、书法等方面的教材后续也将陆续编著出版。

本期开发编著的老年大学系列教材具有以下特点：一是内容上强调基础性。针对老年人的学习特点和需求，按需施教，精练出基本的学习方法，侧重基础知识的掌握和使用，由浅入深，循序渐进，将最基础的东西传授给学员。如声乐教材《歌唱基础知识与训练》分为理论和实践两部分，既能让学员了解歌唱艺术发展的历史和特色，又能掌握基础的歌唱方法和技能技巧，不仅能够满足中老年音乐爱好者的需求，本教材也可供年轻音乐爱好者学习实践参考使用。二是方法上注重应用性。坚持知识性与实践性相统一、益智性与欣赏性相统一、普遍性与针对性相统一，教材力求表达



简洁，通俗易懂，概念明确，方法具体，让老年人易于理解、掌握和实践。如《Photoshop CS6 简明教程》，用简介通俗的语言，加入大量操作界面截图，较系统地介绍了数码照片后期处理的一些基本方法和技术。三是形式上注重趣味性。在教材编著中注重激发学员学习兴趣、寓教于乐，避免枯燥的长篇文字论述，收集、引用大量反映教学内容的细节图片，力求用图片说话，使本教材在老同志的学习上和教师的教学上，既实用又好用。例如，《楹联诗词曲基本知识》给诗词辅以大量中国风插图，加上配套的配乐诗词朗诵音频，让读者置身于美妙的诗词情境中，更加能够理解词中真意。

老而好学，如秉烛之明。愿这套教材能更好地满足广大老年朋友学习的需要，用切合老年人实际，体现老年人学习规律和特点的教材来促进老年大学的发展，使老年人的学习既轻松愉悦，又效果明显，更好地满足老年人康乐进取的愿望，为推进地震系统老年教育规范发展、科学发展作出应有的贡献。

中国地震局老年大学教材编辑委员会

2015年2月3日

前 言

在诸多的艺术形式中，歌唱是最容易被群众所接受的艺术形式之一，特别受中老年朋友们欢迎。古人云“丝不如竹，竹不如肉”。这里所说的肉即是指人声，它能表达人们喜、怒、哀、乐等各种复杂表情，既可陶冶情操和净化心灵，又能给人以高尚的艺术享受和巨大的精神鼓舞。

随着我国老年教育事业的蓬勃发展，越来越多的中老年朋友走入老年大学歌唱班课堂。他们以极大的热情和毅力，认真刻苦的态度投入歌唱的学习中，老年大学已成为文化熏陶的殿堂和陶冶情操的乐园。我们通过长期的教学实践，通过与老同志学员之间零距离的接触，深刻理解和体会了中老年人向往音乐艺术、追求高品质生活的美好愿望。

为了适应中老年音乐爱好者的需求，在“老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”的老年教育方针指导下，充分考虑到中老年人的心理和生理状况，我们编写了这本教材。本教材分为理论和实践两部分，是一门集知识、技能与实践为一体的综合性歌唱教材。这样编排的目的是指导学生了解歌唱艺术发展的历史、歌唱艺术的特点；掌握正确的歌唱方法和技能技巧；熟悉一定的声乐理论、舞台演唱和理论实践经验，同时培养学生掌握歌唱学习中的乐理知识及合唱的理论知识，培养学生多声部听觉能力，多声部演唱能力、多声部音乐鉴赏力与理解力。本教材也可供年轻音乐爱好者学习实践参考使用。

本教材还具有自身的特点：

一、内容丰富。包括歌唱历史、歌唱特点、歌唱方法、演唱技巧、歌唱理论、歌唱心理、简谱与乐理理论、合唱的基本知识、歌唱的训练途径与体会。这些内容有益于读者博采众长，开阔思路，更加深刻地理解歌唱



的艺术。

二、针对性强。书中针对歌唱中的心理问题、歌唱中简谱和乐理知识、合唱中的指挥的表情和动作、中老年歌唱中常出现的问题分别设章节进行论述。

三、观点不拘一格。书中观点博采众家之长，包括国内外著名的专家学者理论论述、实践体验与教学经验。

四、统筹兼顾。曲目内容丰富，包括古今中外曲目、不同声部曲目、独唱合唱曲目；曲目难易度编排上循序渐进，由浅入深。曲目唱法选择多样，包括通俗、民族、美声唱法，并且加入了许多现代元素，体现传统与现代，经典与流行相结合。

本教材由叶欣担任主编，理论篇部分第一、二、五、七、八章由叶欣编写；第三、四章由李春宇编写；第六章由栾天光编写；第九章由杜安陆编写；第十章由滕鸿军编写。实践篇部分主要由叶欣、杜安陆、滕鸿军选编。

在本教材的编写过程中，得到了中国地震局离退休干部办公室的大力支持，得到了多位音乐专家教授的专业指导，谨在此对他们表示最诚挚的感谢！

在本书编写过程中，我们参考和引用了相关音乐书籍中的资料，部分已列入书后的重要参考文献，在此我们对参考文献的作者和出版者表示衷心感谢！

由于老年声乐教学起步较晚，从教学方向、培养目标，到教学内容与教材的选择、教学规范与训练方法等诸多问题都还在探索之中，加之能力水平有限、经验不足，书中难免出现一些疏漏和错误，恳请广大读者批评、指正。

编 者 叶 欣

目 录

第一章 歌唱的认知	1
第一节 歌唱的功能与意义	1
第二节 歌唱艺术的特点及种类划分	4
第三节 歌曲的演唱形式	6
第四节 声乐作品的体裁	10
第二章 中外歌唱发展的历史	23
第一节 欧洲歌唱发展概况	23
第二节 中国歌唱发展概况	31
第三节 美声、民族、通俗三种唱法简介	37
第三章 歌唱器官的基本构造与生理功能	56
第一节 歌唱发声的生理构造	56
第二节 歌唱发声的声学原理	58
第三节 嗓音的类型与鉴定	59
第四节 嗓音的保护与治疗	60
第四章 歌唱的语音结构与音韵	64
第一节 元音与辅音	64
第二节 汉语字音的三要素——声、韵、调	66
第三节 歌唱咬字吐字的基本规律	71
第五章 歌唱的基本知识	75
第一节 歌唱的面部表情与姿态	75
第二节 歌唱时的呼吸	76
第三节 歌唱时的发声	78



第四节 歌唱时的共鸣	80
第五节 中老年歌唱的发声训练与练声曲的运用	82
第六节 中老年人歌唱常见的问题及解决方法	94
第六章 歌曲的艺术处理与情感表现	100
第一节 歌曲艺术处理	100
第二节 歌曲艺术情感表现	106
第七章 合唱的基本知识	127
第一节 合唱的类别与声部	127
第二节 合唱的呼吸与发声训练	131
第三节 合唱的音准与节奏训练	136
第四节 合唱中指挥的表情与动作	143
第八章 唱歌学习中的心理问题	155
第一节 歌唱活动中的意志与兴趣	156
第二节 歌唱活动中的记忆与想象	158
第三节 歌唱活动中的感知与情感	162
第九章 歌唱学习中的简谱与乐理知识	167
第一节 简谱的标记方法及读谱知识	167
第二节 节奏与节拍	177
第三节 音程	182
第四节 和弦	185
第五节 调式	189
第六节 常见的音乐术语和记号	195
第十章 中外歌曲鉴赏	204
第一节 中国歌曲鉴赏	204
第二节 外国歌曲鉴赏	223
参考文献	246

第一章 歌唱的认知

歌唱是一门集语言、音乐、表演为一体的综合艺术，同时也是一门再创造艺术，作为声乐作品——歌曲，它是语言与音乐有机结合的产物，是一种带有语言的特殊音乐。唱歌是人类自古以来的一种本能，是很好的一种情感表达方式。它易学、易记，好的作品朗朗上口。它贴近生活，表达情感十分直接。它内容丰富、表现形式多样、风格各异、品种繁多。因此，学习演唱大量的优秀歌曲对人的各方面成长都起着重要的促进作用。学习唱歌的益处有很多，以下作简单介绍。

第一节 歌唱的功能与意义

一、歌唱的功能

歌唱的娱乐功能：唱歌没有固定的场合，没有太大的限制，小朋友唱，青少年、老年人都唱。走着唱，站着唱，坐着唱都行。身体就是你一生的乐器，走到哪里，唱到哪里，而且，你学会唱的歌曲、旋律，一辈子都不会忘记，正所谓：唱到老，学到老，用到老。听歌、唱歌的过程绝对是一



个赏心悦目、开心的过程，无论是与朋友一起唱卡拉 OK，或者路边、公园小唱、大合唱，都是很好的娱乐活动。现代社会中也有许多很好听的流行歌曲、艺术歌曲值得我们去听、去唱。许多朋友在一起交往、聚会的方式，都采用唱歌，到练歌房一展歌喉，宣泄情感。甚至办理公事，进行联络、沟通、公关等，也通过去练歌房唱歌的方式处理。通过唱歌拉近了人与人之间的距离。唱歌，能使人精神焕发！

歌唱的教育功能：歌曲内容所表现的范围十分广泛。除了体现一定的思想、情感、方针、政策等以外，还有许多生活、科学小知识。唱歌的过程也是一个学习知识的过程，所以唱歌是一种很好的教育方式。尤其是合唱，更好。因为合唱是集体活动，在集体活动中，配合意识以及平等观念就会逐渐确立，这对培养人的集体主义精神是非常有利的。可以增强自信心、培养责任感、锻炼工作能力。此外，歌唱还可以增强记忆力与锻炼思想的集中；增强性格的沉着和自信心，并发展对于克服困难的精神。有研究表明，唱歌能够开发人的智力，使大脑更聪明。

歌唱的审美功能：歌唱艺术，是一种审美的艺术，从外在体态美的角度来说，歌唱有助于活动面部表情和活跃思维；歌唱促成了好的身体姿势和形体动作的优美；歌唱可以促进新陈代谢，结实腹部肌肉；歌唱有助脂肪燃烧。歌唱可以教你科学的用嗓，提高自己的发声质量，丰富言谈的音调并改善其读音，改善一个人的讲话能力，使你的声音更圆润，更甜美。从内在神韵美的角度来看，歌唱通过对诗与散文的深一层认识，可以改善对语言文字的领会能力。促进了对一般音乐的兴趣，发展了对声乐艺术的欣赏能力。歌唱可以陶冶情操，净化心灵空间，打造迷人气质。

此外，歌唱还有助于情感的畅通，这是形成个性表达的一个重要因素。不管什么歌曲，都紧紧围绕着生活，围绕着我们的情感。在歌曲中，我们体会着喜、怒、哀、乐等各种情绪，在潜移默化中，培养我们一定的审美习惯和审美观点。“这首歌真好听，我最喜欢唱这首歌了”，这其实就是一种审美取向的体现。久而久之，形成我们特定的审美观。

歌唱的健身功能：歌唱可以促进女性荷尔蒙分泌，并改善生理不顺的问题；歌唱可以舒缓导致便秘的压力，使支配大肠蠕动的自律神经活跃，



唱歌中使用的横膈膜呼吸法，还能起到缓解压力的作用。

科学的发声方法，需要人体各部分的配合，如呼吸、丹田之气等，每天将其理顺了、调匀了、练足了，无形中促进气血循环，从而使肺部得到发展。总之，歌唱可增强人体的免疫系统；能让老年人减少吃药和看病的次数；使人永葆青春，延年益寿。唱歌的过程就是一个锻炼身体的过程，一个健身的过程。

唱歌，是人人都会的。有许多人没有学过唱歌，只靠模仿，凭感觉唱，但也能唱得比较好，能满足一般的唱歌审美、娱乐的要求。然而，这是有局限性的。要想进一步提高，具有较强的感染力、艺术性，甚至成为歌唱家、歌星，就必须经过正规、科学的训练，通过训练提高你嗓子的发声能力和歌唱能力。简单地说，唱歌肯定需要科学方法、以科学的理论为指导的。单凭模仿，凭感觉唱是不够的。

二、中老年人学习歌唱的意义

歌唱是一种解脱。演唱者要从自我意识中解脱出来，需挖掘其自身的自由表演天性，建立良好的歌唱自信和自我体会，要学会从声乐作品中寻找自我，并在自己的身上发现音乐。寻找靠近生活的真实感。在保证歌唱状态的同时，努力运用和发展歌唱机能及歌唱技巧去探索和展示声乐作品中的艺术内涵。

歌唱信念。歌唱乃是人类有感而发“感物动心”的自然抒情。老年人是以自娱自乐为目的，保持了真切的感情，常常带有浓厚的情感色彩，形成现在众多老年人学习声乐的时尚。当今，有些老年人仍把歌唱表演看成是高不可攀的艺术，其实不然，应克服这种畏惧感的产生，关键是歌唱者要在情感的状态下建立自己的信念。声乐表演离不开演唱者积极热情的歌唱状态，松弛而有控制的内心，活泼而充满兴趣地投入，这是激活艺术作品内在生命的可靠途径。

感悟生活。声乐表演学习属于高级脑力劳动，受大脑中枢神经的控制，从接触声乐开始就必须训练和培养感悟生活的悟性。表演者应积极动手、



归纳、摹仿、感受、想象、综合生活……在声乐表演的实践中感悟作品的精神内蕴，准确把握作品所要表达的生活内涵十分重要。

· 充满想象力。声乐表演要训练艺术想象力和艺术感受能力，表演者在歌唱时是一种假定的表演。因此，表演者的想象能力和感受能力很重要，是歌唱表演成功与否的关键。声乐表演的想象不是一种幻想和臆想，而是具体的，它不仅能从声乐作品内容反映出来，而且还要用自己的声音唱出来，甚至用整个身体表现出来。声乐表演的想象力和自身感受都要求表演者积极主动地展开，以内在的视、听、嗅、味、触五官感觉去真正感受，在内心呈现出具体的视象，从而采取准确的歌唱态度和真实的舞台行动。

生活经历的释放。艺术源于生活，声乐表演艺术是对社会、生活的反映和写照，在声乐表演中所体现的事物是人们从经历、生活中选择而来。因此，老年人必须学会观察生活，从现实生活中汲取养分，在现实中保持对生活的敏感性，去感受和观察生活的变化，观察生活是声乐表演者不可忽视的一个重要训练环节，它将贯穿歌以艺术创造的全过程。

健身强体的功能。古人曰：“三寸气在千般用，一旦无常万事休”，中医疗法很讲究“气质神功”健身强体中的气的作用，歌唱主要行之气息，贯通上下。没有一个良好的气息运动，不可能实现饱满美妙的歌声，人至老年气质差异较大，练功、练气还应练歌唱，歌唱讲究气通，中医讲究“排气解毒”，气功讲究“气头灌顶”。所以，歌唱有健身强体的功能就不言而喻了。

第二节 歌唱艺术的特点及种类划分

一、歌唱的艺术特点

歌唱是以人体为乐器，以人的嗓音为音源，由人自身唱出的音乐，也



就是人声的音乐。歌唱作为艺术，具有以下三个特点。

音乐的创造者是人，音乐演唱的听众基本上也是人类本身。歌唱的声音来源既然是人的声音，那么作为音乐的欣赏者，就比人制造的任何乐器的声音都来得更直接、更亲切。

绝大部分声乐曲都有歌词，歌词能使声乐艺术的含义比器乐具有更多的确定性，而音乐能通过有组织的音响给歌词（文学作品）更多的感情色彩和联想空间，于是音乐和文学如能成功地结合就会生成一种特有的优势，使双方的功能都得到增强。

声乐艺术是最古老的、普遍的音乐种类，乡野民歌（民谣）的形成和发展、接受和传递是最早的创作、表演（演唱）、教育合一的音乐活动方式，又因其乐器即是人体本身，所以声乐的普及性、群众性和社会功能的直接、迅速，始终领先于其他音乐种类。

二、歌唱的种类划分法

歌唱艺术的分类，总体而言，有三个不同的分类法。

按演出形式划分，如音乐会独唱、音乐会重唱、齐唱、混声合唱、歌剧等。

按演唱作品的体裁划分，如我国古代的汉魏大曲，唐宋大曲，明、清小曲，侗族大歌。

外来的体裁有声乐套曲、弥撒曲、经文歌、正歌剧、喜歌剧、音乐剧、清唱剧、小夜曲等。另外，还有按作品的风格特点划分的方法。这种划分，又有两种分法。

（1）按横向划分。这种划分方式横跨各个地域、民族，可以分两种。一为传统风格，也有人称为严肃音乐演唱或高雅音乐演唱；二为流行歌曲风格，也有人称为商业演唱或通俗歌曲演唱。

（2）按纵向划分。以国家、民族和地域的概念为声乐分类便是纵向分类，每个国家都有代表的纵向风格，这个风格以它代表的通用语言的音调为基础，如美国风格、英国风格、法国风格、意大利风格、印度风格、中



国风格等。中国在普通话音调基础上形成的歌曲，如《黄河怨》《我爱你中国》《北京颂歌》等属于中华民族的民族风格。表达这种风格的歌曲使用的方法除总的民族语言、风格特点外和各国的民族综合风格演唱是相通的，有很多发声方法上的共性。这种共性指的是各国可以用来唱合唱的唱法，这种唱法在合唱中能使群体的声音融合，稳定、均匀地唱出和声与旋律。如果各国的朋友在一起唱一首表示友谊的歌曲或任何一个国际组织的会歌，那这种唱法完全适宜和通用，这种综合风格如果是母系统，那各国的地方和少数民族风格如中国的藏族风格、湖南民歌风格、美国西部的乡村歌曲等就是子系统。在任何一个国家内都能找出存在着的声乐风格种类的两人层次，母系统和子系统。其实，如果把子系统作为母系统，下面还有一层子系统。例如，中国河北民歌中，冀东民歌与邯郸地区民歌风格就有明显的区别。世界的共性到国家的共性特性，再到各国地方的特性这种系统的认识方法就是所说的纵向划分。

按纵、横两种角度分类，内容必然有所交叉，如陕北民歌的演唱属于传统风格又属于地方风格，它应用的唱法为特性唱法；合唱《歌唱祖国》的演唱既属于传统风格又属于综合风格，它应用的唱法为国际传统唱法；而中国的摇滚乐演唱如旋律建构在蒙古族民歌音调上，那它既属于流行风格又属于地方风格，它应用的唱法也是特性唱法。

第三节 歌曲的演唱形式

歌曲的演唱形式是根据歌曲作品的内容来决定的，一般可分为独唱、重唱、对唱或问答唱、轮唱、齐唱、合唱等。其表演形式与风格又可分为音乐会（或歌舞晚会）与歌剧演唱两种。



一、独唱 (Solo)

独自一人用歌声去塑造艺术形象,完成对歌曲作品的二度创作。常见的伴奏形式有钢琴、管弦乐队、民族乐队、小乐队及其他乐器。独唱在艺术歌唱中属于高层次的声乐表现,歌剧中能展示主要人物内心活动的咏叹调则被认为是最高水准的独唱。

二、重唱 (Ensemble)

重唱是两人或更多的人同唱一首多声部歌曲作品,各自演唱规定的声部。重唱在艺术上讲究相互协作与整体调和。按声部的多少重唱可分为二重唱、三重唱乃至六重唱;按声音分类又可分为女声二重唱、女声三重唱、男女声二重唱、三重唱和混声四重唱等。

重唱多用于歌剧、神剧和清唱剧中。例如,意大利作曲家威尔第的歌剧《弄臣》第四幕中的四重唱《美慧女神的女儿啊!》与唐尼采蒂的歌剧《拉美摩尔的露契亚》第二幕中的六重唱《是什么力量制止我复仇》等,均在同一首歌曲中,以不同的歌词与旋律唱出了不同角色的不同心境,而在音乐上又保持了协调一致的风格。

重唱中,经常以合唱为伴唱,使其气氛更为强烈。例如,威尔第的歌剧《茶花女》第一幕的著名二重唱曲《饮酒歌》,不仅刻画了男女主人公的鲜明性格特征,同时还以群众场面的合唱、伴唱为背景,成功地渲染了歌剧中的热烈气氛。

三、对唱或问答唱 (Auti phon)

两人或两组人,分别独立演唱同一首歌曲中相同或不相同的旋律乐段。这种演唱形式在我国民歌、情歌、山歌、戏曲、曲艺中采用较多。对唱或问答唱大多只用小型乐队伴奏或没有伴奏。光未然作词、冼星海作曲的著