



侯岳平 著

自主歌唱

 中国书籍出版社
China Book Press



侯岳平 著

自主 歌唱

 中国书籍出版社
China Book Press



图书在版编目 (CIP) 数据

自主歌唱 / 侯岳平著 .

-- 北京 : 中国书籍出版社 , 2014. 8

ISBN 978-7-5068-4213-6

I . ①自… II . ①侯… III . ①歌唱法 IV . ① J616. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 122562 号

自主歌唱

侯岳平 著

-
- 策 划 安玉霞
责任编辑 刘 路
责任印制 孙马飞 马 芝
封面设计 展 华
出版发行 中国书籍出版社
地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编 : 100073)
电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)
电子邮箱 chinabp@vip.sina.com
经 销 全国新华书店
印 刷 北京京海印刷厂
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
字 数 150 千字
印 张 14
版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 5 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5068-4213-6
定 价 22.00 元
-

歌唱爱好者众，但往往欲望与表达难以同步。本书透过浅显，攻克难深，助你激情故我，提升能力。作者以长期探索攻克歌唱难点的实践经验为主线，将练声、唱歌合而为一，独创“歌声等高轮训”，具有简明、易懂、自主掌控等特点。不同起点的音乐爱好者据此快乐歌唱，定能大幅度提高水平，比肩高手；即便是专业歌者，也可触类旁通，吸取养份，达到“唱若游云之飞太空，悠悠扬扬，出其自然”的境界。

自序

唱歌对个人来说，意义全然不同。

职业歌手追求声音出彩，一曲扬名；声乐教师讲究发声方法，重视教学成果；广大民众则目的非常单纯，放飞心情、寻找快乐。

当然，即使有人终生不唱也不足为怪。这既不影响事业辉煌，也不妨碍家庭幸福美满。唱歌是普通的事，并非人生必需。但歌声随生活脉搏跳动，不管喜欢与否，总按固有规律飘荡、回旋。

我非歌手，无须为表演的华丽衣衫发愁，在不算短的人生岁月中，却喜欢曲不离口，走火入魔般地唱！即使从事其他工作，我仍会坚持嗓音训练，特立独行歌唱实践；唱罢趁热打铁，迅速记下有闪光点的感悟，反复琢磨、体会，力求获得真谛。常此以往，声乐笔记写了不少，既利自我完善，又可与朋友们分享所得，互勉共进。当然，不管别人怎么看待这种痴迷，此生自朝霞满天到日落黄昏，似有魔力在召唤，不唱哪能善罢甘休？

记得读小学五年级时，市里成立了红领巾合唱团。为了去重要会议献唱，选了《燕子》（吴扬词、马可曲）进行排练。但事前定的领唱者唱得无法使指挥满意，遂决定在中学生里重新挑选。可选来选去，



还是达不到要求，最后只好在小学生里选。等我唱罢，指挥老师笑着问：“你叫什么名字……”正式演出时，电台现场录音，随后多次播送，这算我的歌声首秀。

考进初中，适逢师范学院毕业生来校实习，音乐实习老师点名让我唱他教的新歌。本来这种课堂抽查很偶然，谁也不会有准备。可刚一唱完，这新老师竟忘了身份，带头与全班同学使劲鼓掌……那种欢乐使我明白，我的歌声的确不错。

回味银铃般的童声，也咀嚼过天赋的滋味。从事教育工作的妈妈认为，家族中没人学音乐，这才能是汪老师培养的。我虽有不同认识，但汪旦怀老师的确很器重我。不是让我担任学生合唱团的领唱，就是担任伴奏。可惜只教了我一年，他就调去教中学了。但教导始终难忘：他送我音乐欣赏票，使我11岁时聆听到声乐经典——《黄河大合唱》。若干年后，竟有幸见到灌录《黄河怨》唱片的著名女高音歌唱家教蕴喻先生，她对我的歌声充分肯定，并热忱予以指导。

由于喜欢音乐，自然欣赏过不少中外民歌、名曲，熟知许多作曲家的作品，特别喜欢高如星先生的音乐。不只是那首人们耳熟能详的电影歌曲《九九艳阳天》，还有其处女作《藏胞歌唱解放军》、数十部电影音乐、歌剧《枪之歌》等。也曾不解这些抒情音乐作品为什么总处在风口浪尖？但又只认死理，不管那些变味的音乐批评，非常崇拜他！不断把他的优美旋律用于歌唱训练。当然，做梦也没想到，我还能够多次得到他的鼓励与帮助……

在高等学校毕业生包分配的年代，偶尔听到某省歌舞剧院的声乐指导抱怨：音乐学院分来的学生，有些工作起来很困难，属于没练出来那种。后经一位声乐教授证实：女生练不出来不应该，男生练不出来情有可原，因两性生理条件不同。

如今，文艺团体通过考试招聘艺术院校毕业生，能否胜任工作，硬指标摆在那里，谁也没话说。但“没练出来”与“情有可原”却深深扎入我的脑海。

我不明白，既然可以练，怎么练不出来？要么训练不够刻苦，要么训练方法不易掌握。所以，我很想把自己多年的训练经验总结出来，既以科学发声为基础，又不纠缠纯理论的学术争端，注重自我歌唱才华的展现与演唱能力的提高，在快乐歌唱中去通过瓶颈，让怀揣梦想、喜欢唱歌的人永不失落。

凡喜唱者，酷爱天成，我非例外。只是我不满足唱和听，亦非常喜欢钻研古今中外的声乐理论、专著、论文、资料等，一心想把前人的学术成果、教学经验、声乐评论与自己的歌唱实践结合起来，期冀长足进步。

回顾自己的习唱过程，独特而奇谲。不为表演而歌，只为感觉而唱。沿着一条平凡、质朴、自然而令常人难以理解的道路，用梦幻般的童声与大气磅礴的男声踏歌，一步一个脚印走来，浸透着灵动与毅力；既享受着自主讴歌的快活，也遭遇过意想不到的无奈，最终能获得挥洒自如的喜悦，全仰仗热爱此道的信念。当打好一定基础，便坚定地按自创的方法进行训练，虽无专职教育责任，却有“热爱是最好的老师”的执著；找到了打开歌唱命门的钥匙，尽管不是金的，也不会闪闪发光，却如获至宝，解读着威尔第的名言：“音乐属于大众，应该人人有份。”

许多年前，我写过一篇《歌声等高论训》的声乐论文，开始探索这种在歌唱实践中总结出来的练唱方法。后因忙于生计，没时间进行系统的后续整理。如今，随着训练的开展与深入有了这本书。庆幸当年没浅尝辄止，半途而废。感谢嗜唱如命的疯狂让我在休眠中仍思进取，慢慢睁开了眼睛。

长期以来，在声乐学习中有一种共识：训练方法没有唯一性，只有



科学性。这是由于每个唱歌的人的自身条件不同，（诸如声带长短、厚薄、宽窄、弹性、张力；共鸣腔体形状的大小、位置；固有语音习惯，等等）造成个体对歌唱技术、技巧的感悟与把握有很大差别。再加上歌唱技能传授很难用语言表达，学习唱歌的人往往容易产生理解偏差，甚至感到无所适从。只有多样化的训练手段方能解决学唱者非同步起点以及在练唱中产生的意想不到的问题，实现歌唱训练的终极目标。

为把神秘的声乐训练变得直观，让喜欢唱歌的朋友们易于理解、把握，我将传统的练声与唱歌合而为一，推出“歌声等高轮”的练唱方法，在唱歌的同时即可完成声乐训练。即使激情无限、缺乏歌唱基础的人，也可从头学起，由浅入深，循序渐进，达到理想水准；有良好歌唱功底者若遇瓶颈，也可由此获得缓冲动能，换种方式，设法突围。

当然，声乐训练的独特性是演唱示范强于文字表述。尽管如此，我仍然尝试从多角度、多层次、全方位，以各种实例对训练方法进行阐述，力求浅显、简明、详尽，予习唱者带来“我的歌声我做主”的歌唱体验。

依我看来，声乐训练远没有体能训练枯燥，但也不比某些健身活动来得轻松。认真练唱 30 分钟，往往会唱得满身热汗。这是一种健康的心智运动，除了某些细小肌肉群与呼吸器官的协调共济外，还必须投入情感，配合语音演绎，动人的歌声是诸多技能合练的结果。认真使用这种“歌声等高轮训”的学习方法，定能触类旁通，领会到有方法地唱与随便唱的本质区别，而不同的方法对不同的习唱个体却有着不同的指导意义。了解自己的实际能力，就能在不同的训练方法中去提高歌唱水平，实现自主放声而歌。

愿喜欢唱歌的朋友们努力发展个性潜质，成就自我！

侯岳平

2014 年 6 月

目 录

自序	1
第一章 生活与歌声	1 ~ 6
第二章 人声及分类	7 ~ 13
一、依据声音性质	7
1. 童声	7
2. 女声	8
3. 男声	8
二、依据发声方式	9
1. 真声	9
2. 假声	9
3. 混声	10
三、依据表演要求	10
1. 我国传统艺术	10
2. 西洋声乐艺术	11
第三章 习唱者评介	14 ~ 17
一、个体差异表象	15

二、各自歌唱前景	15
第四章 嗓音训练概要	18 ~ 28
一、训练意义	18
二、基本方法	21
1. 喊嗓	21
2. 模唱	22
3. 音程发声练习	23
4. 哼鸣训练	24
5. 练声曲	25
6. 咽音训练	26
7. “歌声等高轮训”	27
第五章 自主歌唱的准备	29 ~ 51
一、相关乐理应用	30
1. 音名	30
2. 唱名	30
3. 调号	30
4. 简谱调号与键盘音阶	31
5. 音域	36
6. 音域与歌唱难度	39
7. 歌声表现范围	40
二、器具辅助攻略	44
1. 键盘乐器选择	44

2. 键盘使用	47
3. 其他乐器	48
4. 非乐器	48
5. 唱奏要求	49
第六章 认识自己的声音	52 ~ 62
一、生日蛋糕与自然声区	52
二、初识换声点	55
三、自然应用音域	56
四、歌唱表现音域	57
五、声部鉴定	58
第七章 “歌声等高轮训”	63 ~ 84
一、释义	63
二、乐句编织要点	64
三、轮训步骤	66
1. 入门之初的轮训	67
2. 巩固声音的基础轮训	75
3. 通过换声点的轮训	80
4. 声区衔接的轮训	81
5. 拓展声音的轮训	82
第八章 自主歌唱的基础训练	85 ~ 108
一、从自然声区开始	85

二、歌唱姿势	88
三、音准与节奏	89
四、歌唱与呼吸	91
1. 呼吸法	92
2. 呼吸层次	94
3. 呼吸支持点	95
4. 呼吸练习	95
五、歌声的共鸣	96
1. 腔体与位置调节	98
2. 共鸣练习	99
六、咬字、吐字训练	100
1. 普通话朗诵	100
2. 语音构成与歌唱关系	101
3. 咬字、吐字方法	102
4. 歌词的旋律比对	104
第九章 攻克换声点	109 ~ 146
一、换声点对歌唱的影响	109
二、再识换声点	111
1. 歌声与“换把”	112
2. “桥梁”与过渡	113
3. 通关诀窍	114
三、攻克锦囊	115
1. “高音”捕捉	115
2. “点线”展开	121

3. “同音”固整	126
4. 音程跳跃	131
5. 高音“激起”	136
6. 长音站稳	140
第十章 声区衔接	147 ~ 165
一、衔接方法详解	147
1. 女声声区衔接	147
2. 男声声区衔接	150
二、换声后音	152
1. 通道感觉	153
2. “头羊”效应	155
3. 字词强化锻炼	158
三、建立头声（混声）平台	160
1. 换声后音联动	161
2. 声音再打开	163
3. 平台的确立与巩固	163
第十一章 综合练习及其他	166 ~ 179
一、流畅训练	166
二、拆零与整合	170
三、风格把握	171
四、声情并茂与艺术处理	174
五、让歌声充分发展	176

第十二章 健康唱、合理练	180 ~ 187
一、练唱原则	180
二、练习时间分配	181
三、声音的疲劳与恢复	182
四、歌唱状态详解	183
五、身体原因的停训	186
六、饮食对歌唱的影响	187
第十三章 歌唱误区	188 ~ 201
一、歌唱是青春事业	188
二、唱歌要从小练起	190
三、功课不好才学唱歌	191
四、唱不了独唱只好唱合唱	193
五、声音越高越好	194
六、唱不了高音就唱低音	196
七、会唱就会教	198
八、唱法决定题材与歌声表达	199
附录 谱例出处一览	202
参考书目	207
后记	208

第一章 生活与歌声

对于歌声的认知，从古至今，人类从来不会怀疑自己的耳朵，总能把儒雅、雄浑、哀伤、悲壮、舒缓、优美、欢快、跳荡、激昂等各种各样的声乐形象，分得清清楚楚；似乎好不好听，喜欢不喜欢，无须他人说教，每人心中都有一把尺子，皆能做出合理的量度。当然，这不排除个人的偏爱与喜好，犹如味蕾对味道的感受一样。

千百年来，伴随着人们的生活，在不同的年代，总是有琅琅上口、不胫而走、传唱不衰的歌曲在历史长河中熠熠闪光，成为超越时空的艺术亮点。直抒胸臆、放飞心情、宣泄爱憎、鼓舞斗志，中外歌唱概莫能外。即使没有录音技术时也能借助乐谱、文字、口头传唱等方式为我们留下宝贵的遗产。可见歌声对人们来说，绝非可有可无。唱什么，人们各有选择与喜好；怎么唱，八仙过海，各显神通。只要好听、悦耳，总是能够得到人们的传唱与认可，在不经意中迅速流传。野岭田畴的山歌、漂流过滩的号子、形形色色的影视插曲、风靡时代的卡拉OK、国家大剧院里气势恢宏的歌剧演出等，凡与人们生活有关的歌唱都能得到人们的认同与喜爱。

一说起卡拉OK，谁也不会陌生。这种电声伴唱的娱乐武器，从海外舶来，在极短的时间里迅猛占领了群众文化市场，吸引了许多民众积



极参与，似乎音乐生活过程一下子简单化了。如今，谁要想唱歌，打开点歌机，放上碟片，拿起话筒，既方便又迅捷；按自己的喜好选曲，时髦的、流行的、经典的、怀旧的、应有尽有。似乎唱者、听者，无论在歌厅、家里、集体活动场所，都能玩得开心，唱得尽兴！

卡拉 OK 的风靡，是受众对歌唱的直观体验。它最大的长处是让歌唱没有门槛限制，便于广大群众直接参与，一改过去参加音乐活动时只能被动静听的规矩，人人都能成为一展歌喉的主角。这有些像 20 世纪初期，简谱自海外传入，在学堂乐歌中迅速普及，由于它易学、好用，很快被推而广之。虽然简谱功能远没有正谱（五线谱）强大，但不像我国工尺谱那样繁难，因而有广泛的运用基础，故简谱的流行也拉近了人们与音乐的距离。直到今天，尽管经历了钢琴热冲击，简谱的群众基础依然牢固。可见，凡是能引领时尚的音乐变革，都会有广阔的生存空间，因而卡拉 OK 热度仍会持续不减。

如今，随着 KTV 歌厅产业化的成功运作，喜欢唱歌的人越来越多。不少人甚至把每月去几次歌厅 K 歌都排进了生活日程；经济活动、工作交流、感情联络等也不拘泥传统方式，也带入了 KTV 等娱乐场所之中。卡拉 OK 带出的歌唱热情还真在不知不觉中让社会生活改变了模样。

既然卡拉 OK 有这么多优点，能不能用这种方式来学习唱歌呢？回答是否定的。这是因为歌唱的本质决定了学习方法并非如此简单。

首先，卡拉 OK 伴奏的固定音高、速度与配器方式等限制了不同人声的歌唱表达自由。也就是说，如果你的歌声不符合该点歌机伴奏的音高与速度，唱起来就会显得十分别扭。这也相当于直接损伤了因人而异的歌唱兴趣。

从人体生理角度看，没有完全相同的声音，犹如大自然没有完全相

同的两片树叶。现代语音识别技术正是利用了这一点，使得苹果手机模仿人声功能受到许多人的青睐。谁不喜欢听自己的独特声音呢？而卡拉OK恰恰相反，它是统一人声在固有模式中去欢唱，尽管有强大的号召力与普及率，却无法充分彰显歌唱爱好者的个性。

当然，人群中的确有一部分人的歌声恰巧符合碟机放送的音高。至于歌唱速度，通过模进跟唱可以得到解决，故这部分人特别热衷用卡拉OK练歌。借助对原唱范本的仿效，就流畅、音准而言，对练唱有一定帮助，但不可能从本质上使歌唱能力得到提高。这有些像学习书法的初期，在描红本上可以写得有模有样。一旦离开模本，或写模本上没有的字，就不是那么一回事了。

然而，对为数不少的人来说，由于他们的音高并不适合点歌机放送的音高，唱起来就非常不爽。具体表现在：要么高不上去，要么低不下来。虽然机器可以升降半音来适应人声，但这种简单的做法不仅有违曲作者初衷，不利歌曲意境的充分展现（真正的不同声部歌者除外），更错误的是，这是牺牲人声的表现力来获得似是而非的解决方法，起不到提高不同个体歌唱水平的目的。这好比上体育课时，老师把跳高横竿从原定的1米降到0.8米，让全班学生一跃而过，人人都能获得好成绩一样。

其实，在常规的歌唱伴奏时，不管用何种乐器、何种方式为歌声伴奏，歌声与伴奏的关系总是歌唱为主，伴奏为辅。即使大名鼎鼎的指挥家为歌唱家用交响乐队伴奏，虽然相互对音乐可以有不同解读，但歌唱与伴奏之间必须互补照应，而乐队最终应服从歌者的临场表现。这也是歌唱表演时现场真唱的魅力所在。在唱卡拉OK时，歌者与电声伴奏的关系达不到如此自如与默契，歌唱者必须受制于电声伴奏的刻板模式，无法充分表现自己的歌唱欲求与愿望。