



学校音乐教育理论译丛

# 富有活力的声音

Lebendige Stimme

## 说话与歌唱的发声训练

Stimmbildung für Sprache und Gesang

〔德〕安娜利瑟·里施 著

顾苏 译

中央音乐学院出版社



学校音乐教育理论译丛

# 富有活力的声音

Lebendige Stimme

## 说话与歌唱的发声训练

Stimmbildung für Sprache und Gesang

〔德〕安娜利瑟·里施 著

顾苏 译

中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

富有活力的声音:说话与歌唱的发声训练/(德)里施著;  
顾苏译. —北京:中央音乐学院出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 81096 - 631 - 3

I. ①富… II. ①里… ②顾… III. ①发声法 IV. ①J616. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 190996 号

Title of the original German edition: Lebendige Stimme

© 1972, 2008 SCHOTT MUSIC, Mainz - Germany

Chinese language edition:

© 2014, Central Conservatory of Music Press, Beijing - China

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01 - 2013 - 8934 号

富有活力的声音 ——说话与歌唱的发声训练 [德] 里 施 著  
顾 苏 译

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: A5 印张: 4.25

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

版 次: 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1—2,000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81096 - 631 - 3

定 价: 16.00 元

中央音乐学院出版社 北京市西城区鲍家街 43 号 邮编: 100031

发行部: (010) 66418248 66415711 (传真)

# 目 录

|     |                     |        |
|-----|---------------------|--------|
| 第一章 | 引言 .....            | ( 1 )  |
|     | 声音的意义               |        |
|     | 声音损伤                |        |
|     | 声音训练                |        |
| 第二章 | 发声的基本要素 .....       | ( 5 )  |
|     | 喉部——声带              |        |
|     | 共鸣腔——面具             |        |
| 第三章 | 呼吸 .....            | ( 12 ) |
|     | 吐气——吸气              |        |
|     | 练习——支撑              |        |
| 第四章 | 极性 .....            | ( 16 ) |
|     | 极——头中心点             |        |
|     | 丹田                  |        |
| 第五章 | 极性中的呼吸过程 .....      | ( 20 ) |
|     | 前端共鸣腔               |        |
|     | 第一节 极性紧张区域的喉部 ..... | ( 20 ) |
|     | 第二节 呼吸支持 .....      | ( 21 ) |

向后扩展

意念引导

气流的作用

闭塞式呼吸

笑与哭

第三节 弧线 ..... (26)

第六章 元音 ..... (29)

第一节 找到元音 ..... (29)

常规音调

保持状态——练习

第二节 元音获得的空间 ..... (35)

第三节 元音点和元音空间 ..... (37)

复合元音——练习

第七章 辅音 ..... (47)

塞音

擦音和震音

第八章 三个声区 ..... (59)

声区层次——贯通

熟悉——练习

第九章 音域 ..... (67)

阻碍——高点——低点

第十章 获得空间 ..... (73)

第十一章 表演 ..... (75)

基本状态——架构“弧线”

听者的自由——间歇

句尾

字母的作用

练习

诗歌——自由演说

讨论——谈话

第十二章 小学里的声音训练 ..... (90)

放松——练习

大舌头

口吃

方言

第十三章 从说话到歌唱 ..... (93)

歌唱作为生活的感受

喉部不“正常”

基本姿势——练习

起唱——正常发声

练习——音准

第十四章 音导向 ..... (98)

金字塔——“瞬间”

元音发声——练习

男声

旋律处理——连音——练习

第十五章 音区处理 ..... (106)

音位的支撑

音强——强音

“水平式歌唱”——弱音

音阶

断唱

第十六章 歌词与旋律 ..... (113)

辅音 - e -

复合元音

歌词——旋律——练习

呼吸和音流

乐句——声音塑造

横膈膜的力量

空间感

合唱队的歌唱

第十七章 结语 ..... (120)

参考文献 ..... (122)

# 第一章 引言

在探讨人类的声音时，人们会把声音作为身心合一最重要的组成部分，即人本身。只有通过声音才能成为人类。人类通过声音掌握了周围的环境，表达自我，通过说话与歌唱表达喜与愁。人类通过声音创造了文明。文明无疑是业已形成的认知。因而说话与歌唱不仅是上天赐予人类的一份珍贵礼物，也是与人类订立的契约。人类通过说话和歌唱传承知识、延续自身。随着人类文明程度的提高，人不仅通过语言来传播文明，而且还学会保养和训练其声音。不仅仅是歌手、演员和演说家，这些需要专门发声训练的人群，声音训练应成为人类教育的重要组成部分。

体育对于人类发展的重要性早已被发现和认可。而声音作为与人交往和表达自我体验最重要的工具，常常难以置信地被人忽视、错误地使用，并被遗忘。现在罹患声带损伤和咽喉疾病的年轻人数量激增。这个现象应迫切引起重视。很多人，甚至是专业人士，在短短几年内用嗓过度。无数美好愿望和职业生涯的期许就此化为泡影，不少人因此身心受挫。不可否认的是，过分尖锐、过高或者过低的噪音不仅给当事人带来痛苦，对于听众也是一种折磨。

对儿童而言，这尤其是一种负担，会造成心理压抑和恐惧。此外，这对说话者和歌唱者也是一种负担，会导致心理阴影、自卑并引发刺激性行为。

人从小到大的声音是会改变的。假如年轻人的咽喉炎在青春期之后还未痊愈，而又对其噪音方面有过高期许，他们就有可能

通过尖叫和压扁嗓音等错误方式来发声，就此造成声带损伤。十三岁到二十一岁之间是危险期，因为青少年体力充沛，很少会在这一时期思考他们该如何发声。没有哪个年轻人会有意识地小心翼翼地对待自己的声音。如果日后从事的工作对其声音有所要求，他们便退避三舍，因为他们很快就会感觉声嘶力竭。人三十岁还可以凭借力气维持其音色和音量，但之后随着声带弹性度降低，声带受损就很难修复。三十五岁之后人只能通过有意识地控制继续发声。所以应该趁身体发育阶段，就通过调试使身心与说话和唱歌和谐统一起来。

长期错误的发声方式会导致声带罢工。越想发声，就会越用力，因为只有通过提高声带振动频率，才能抬高音调。声带天然的是浅色的，由于发声会充血变红，随之感到疼痛，随着疼痛加剧，声带也如同紧绷的橡皮筋一般逐渐丧失了弹性，人们嗓音因而会嘶哑，或因过度用声而导致声带结节。所谓声带结节是指两侧声带边缘出现对称性结节样增生，发声时妨碍声门闭合，必须通过手术切除。电子针头可以通过高温去除结节，然而却不能挽回声带的弹性和精准度。

吸烟也会导致声带受损，吸烟入肺这一过程会大量吸入焦油微粒，这些微粒吸附在声带表皮，既不能被皮肤吸收也不能自行清理。长此以往会加重声带组织的负担，阻碍声带振动。吸烟和用嗓过度一样会导致声音嘶哑。跟每个声音已然嘶哑的人一样，吸烟者会更加大声地说话，这会给声带造成更大的损伤，同时他们会沮丧地发觉，自己已经不能控制自己的声音了。

综上所述，学校又要肩负起怎样的责任呢？“作为教师尤其需要技巧性的发声训练，因为他们是学生认识第一个音节的启蒙者。”<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 卡尔·赫尔曼，《说话的技巧》前言，第6页，梅耶尔出版社，莱比锡，1920年。

教师通过传授知识所散发的启迪性力量，往往比想象中影响更大，通过有意识地控制其声音，这种力量会显得更富层次，使学生更易接受、并能减轻学生的负担。

所以对教师而言，尽可能地了解说话和歌唱过程中的原因和影响是十分重要的。他每日使用喉咙的时间长达数个钟头，而且长年累月如此。只要人类文化尚存，就会有人为人类改善嗓音、找寻一种完美的发声方法而努力。因为人对其语言越有把握、越自信，其发言便更具影响力。人的嗓音越轻灵优美，就越能吸引听众。因此，最重要的是尽力去除妨碍嗓音的因素，并尽可能提高声音的美感。通过几十年的研究和时间，荷尔迦·林德伯格（Helge Lindberg）和理查德·托姆里希教授（Richard Tömlich）成功探索出了提高音色质量的最佳途径。在赫尔姆霍尔茨（H. v. Helmholtz）、朱丽叶斯·海（Julius Hey）、朱丽叶斯·斯塔克豪森（Julius Stockhausen）、卡尔·赫尔曼（Karl Hermann）等人研究的基础上，他们还借鉴了莉莉·莱曼（Lilli Lehmann）、让·德·雷斯克（Jean de Reszke）、马蒂亚·巴蒂斯蒂尼（Mattia Battistini）等美声唱法大师的技巧，同医师合作，并进行了自我实验。

我希望读者明白，我将用我的老师手把手教导我的方法那样指导你们，当然我还会给你们介绍我在说话和歌唱基础方法上的最新技法研究。这里所传授的技巧来自于几代人的口头传承和不断积累的实践经验。除了通过有意识的控制呼吸等方法来增强表现力，学生们还要增强感受能力，只有通过增强感受力，才能掌握非凡的技巧。之前人们尝试过用书面文字来传授这些技巧，但鲜有成功范例，因为这些技巧很依赖于个人的自我控制能力。到了今天，因为自我训练和冥想等技巧不断普及，声音塑造的技巧传授才变得更加容易理解和实践。我们必须牢记，声音训练是通过图画和类比来实现，而不是通过实实在在的解剖学方法；不是通过逻辑学概念，通过长久费力的学习能感知的。这些方法不是

通过逻辑思考，而是通过练习实践才能掌握的，有时候这些方法甚至与我们的经验相悖。学生应勇于犯错，以修正错误，树立正确的态度和观念。只有达到这一步，我们才能认识到这些技巧的正确性。

我们可以用东方的冥想来做比较。人们可以通过冥想给身体发出指示、信号，传达图像和箴言，还有实践的经验。通过这种方法，冥想者可以使身体几个小时都保持着困难的姿势，调整呼吸和脉搏跳动，获得更大的精神力量。这种方法也经常应用于今天的体育训练当中，其取得的成功证明了该理论的正确性。

因为声音也是依赖于身体和精神力量得以形成，我们同样也可以借鉴东方的智慧。我们必须从我们熟悉的因果律中解脱出来，学习看来似乎难以理解的图像式学习法。其过程是从图像到想象，从想象到自省，从自省到经验，从经验到练习，从练习到成功。

我们的目标是，锤炼出一种这样的声音：它能毫不费力地发出来，优美动人，满足所有的音调和音色需求，细腻地表达所有的感情变化，让说话和歌唱成为一种艺术，最重要的是，这种声音老而弥新，清晰持久，生动传神。

## 第二章 发声的基本要素

自如地发声是每个人的愿望，而不仅仅是一个梦想。只要人们肯下功夫，都可以根据自己的天赋自如清晰地发声。

人们通常认为，只要嗓子条件合适，通过有意识地训练声带和呼吸肌，勤奋地练习必要的旋律和书面材料，就能获得优美的嗓音。

这种看法是错误的。每个人都可以达到比自己所能想象还要完美的嗓音，但他必须弄清发声的原理，从头开始苦练，弄清各发声器官之间的联系。

我们已对说话和唱歌驾轻就熟，从头开始学并不难，就像重新学习走路和站立一样。我们正需要这么学！我们必须下意识地完成这些运动。人类区别于其他动物的地方在于，他能有意识地学习事物及其过程。这对于需要教导人们学习的老师来讲尤其重要。

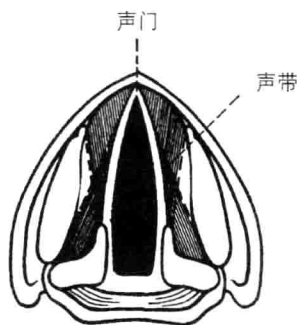
读者们或许可以在这里回忆一下学习跳舞或表演戏剧的场景。人们突然感到自己被人审视着，自己的身体也似乎出现了障碍。人们再也不知道怎么走路和站立，手怎么移动，感到超出了自己的能力范围。但是这也不比在课堂上第一次学习写字困难，人们都是从最简单的笔画开始写，只是要特别注意以一种与习惯不同的方式移动。就像我们逐渐掌握跳舞和戏剧表演等活动一样，我们也能慢慢控制声音。掌握声音是通过有意识的练习和自我检查来实现的。这个过程会影响人的整个身体，让人感

觉自由，并丰富了人的内心。我们对自己的声音把握自如时会感到无比的喜悦。我们必须将我们自身深深地融入到声音训练当中去。

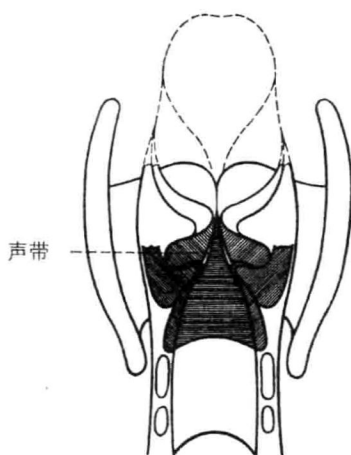
一般来说，人们对喉咙的结构和作用认识不外乎：喉咙是气管的延伸部分，里面有两个方向相对的声带。发声时声带闭合，气流呼出时振动声带，声音的大小由呼吸的强度决定。

这种观点早就过时了。古代美声唱法大师们就已经知道，声音是在气流最小的时候发出来的，是在近乎“静止”的空气里传播的。强音也是如此！最新的研究表明，发声器官本身是一件精确的杰作。喉咙位于气管中，在食管下面，连着发声的肌肉部分。每个发声过程都牵扯到最细致复杂的肌肉多种多样的运动。这些肌肉的反应过程直达声带。

喉咙横断面一直观图



### 喉部和声带的运动



### 喉部最重要的肌肉构件

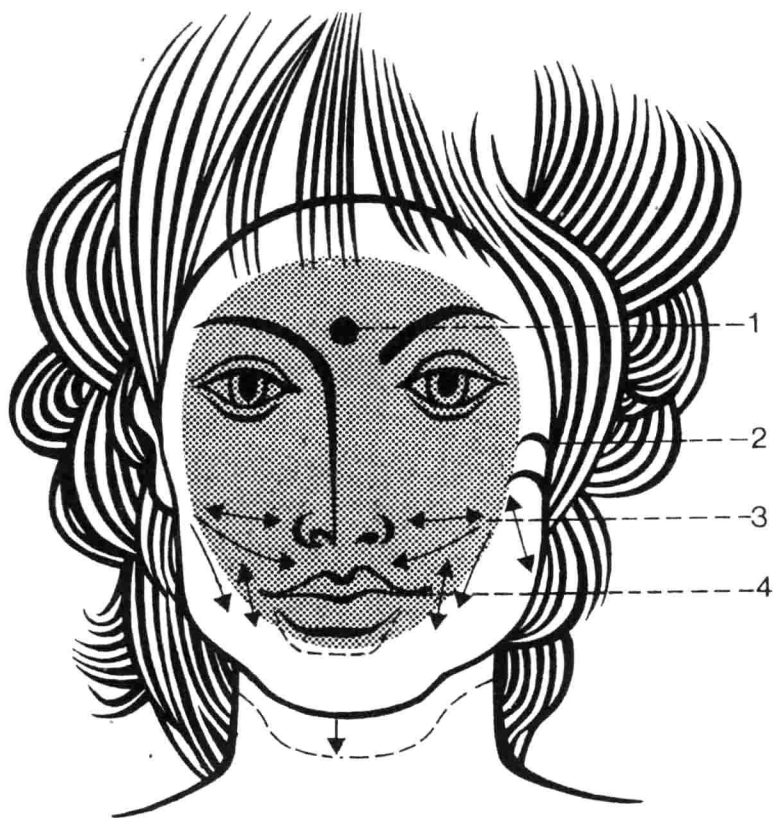


声带并不像弦乐器上的弦。它们相对而生，大约 1.5 厘米长，位于喉咙前部，后部与两块三角形的软骨组织相连，可以通过伸缩和翻转控制音量。根据不同的发声需要，声带产生不同的振动，这些振动通过气流的呼出得以加强和传播（关于这个过程详情请参阅胡斯勒·罗德马林 [F. Husler Roddmarling] 《歌唱》，美因茨，1965）。目前尚不清楚声带产生的振动是否为“乐音”，确定的是，这些振动通过气流和人的意志得以加强，形成声音。我们可以这么理解：就像太阳的能量转变成光线一样，通过声带产生的能量首先与周围的骨头相撞击，随后在共鸣区里得以增强。

共鸣区不仅存在于喉咙上部，也存在于肩部和胸部共鸣区。上述活动产生的振动必须在这些共鸣区里借助气流自由而不会受阻地传播。在呼吸仅仅将其送到口腔的情况下，这种传播是怎么进行的呢？我们进一步解释是这样的：我们身体的共鸣区包括通气的腔体及其内壁，腔体如胸腔、口腔、咽腔和鼻腔、额窦、颧腔等都被一些吸收声波的组织所充实或包围。声音的产生就受到相当大的阻碍。

所有的说话和歌唱技巧都致力于将声音送到嘴边，即最前面的共鸣区。这里说的共鸣区是位于嘴巴和额头之间的区域，我们将手腕放在下巴上，手指分开所能接触到的区域就是这个共鸣区。用歌唱专业的术语来说，这是“面具区”。它包括嘴唇、牙齿、上颚、鼻子和眼睛，还包括手指在眼前所能囊括的区间。“面具区”的术语来源于古希腊演员所用的面具。面具使说话者感觉到其“人格的延伸”，这种设想也让我们感觉共鸣区“扩大了”。

“面具”



1. 额头中心点
2. 张嘴时牵动的咬合枢纽（脸颊骨处）
3. 面颊处的肌肉组织和上唇
4. 嘴角活动区

在这个共鸣区里，发声最为容易，并可以不受阻碍地传送。我们无法纯粹从器官和肌肉控制的角度解释这个事实。即使通过最严格的呼吸训练，最有决心的人也不可能通过最直接的方法，即肺部—喉咙—上颚—嘴角—面具区的发声法获得饱满、清亮的声音，人们只有通过更持久和艰难的发声练习才能达到这个境界。不这么做的话，我们非但不能训练出美妙的声线，长期下去，我们的身体也会感觉吃力。我们必须换个角度考虑问题：思考一下广播和电视机里的播音员、演员、演说家、记者和政治家。他们都受过各种高强度的声音训练，想一下他们是如何通过说话的方式打动听众的。再想一下我们曾经喜欢或不喜欢的老师们，我们或许觉得有些老师声音很悦耳，打动人心，有些则让人紧张或不舒服，甚至让人愤怒或发笑。我们回忆一下，哪些声音热情，哪些沙哑不堪，哪些太吵或太无力，再回忆一下你对这些声音的反应。再想想那些我们喜欢的舞台演员或电视明星，他们的感染力让听众感到愉悦。总体来说，那些好听的声音总是轻巧自然、充满自信的。谁要是掌握了这种声音，就可以让人平静，声音充满活力，让听众集中注意力。若加上丰富的面部表情的配合，即嘴巴和眼睛的动作，说话者会变得很吸引人，显得对整个场面游刃有余。同时，若是颈部和肩部保持放松，胸部和下身配合得当，站姿挺拔，四肢活动表现流畅自如的话，整个人就会散发出一种融合了坚定、亲善和迷人的气质。简单来说，我们达到了紧张与放松、坚定与亲和、运动与平静之间的和谐。

这种和谐来源于精神和身体力量之间的互动。精神指引着身体，身体则指明了精神活动的限度，这种互动与配合在说话和唱歌中体现得淋漓尽致。

所以，了解这种指引和反应之间的互动很重要。我们的所思所想与肢体的所作所为必须配合得当。

我想再次指出自省的重要性。我们试着想象一下：这里一方