



Classical 古典诗词 艺术歌曲荟萃

The classical poetry art song collection

声乐演唱吐字归音实训教材

段 岭 编著

◆普通话朗读示范 CD

◆简谱与五线谱钢琴伴奏

◆诗文汉语拼音标注与演奏提示



广东教育出版社



新世纪出版社

Classical 古典诗词 艺术歌曲荟萃

The classical poetry art song collection

声乐演唱吐字归音实训教材

段 岭 编著



广东出版集团



新世纪出版社
新世纪音乐电子出版

古典诗词艺术歌曲荟萃

策 划：陈红宇

编 著：段 岭

责任编辑：陈中岳

朗 诵：丁 扬

录 音：严 婷

配 乐：严 婷

封面设计：顾慧华

新 世 纪 出 版 社 出版·发行
新世纪音像电子出版社

广东骏纬文化发展有限公司 制作·推广

889×1194 毫米

16 开本

7.5 印张

2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-88895-131-0

ISRC CN-S16-07-304-00/A·J6

定价：20.00 元（书+碟）

前言

歌唱是通过音乐化的语言去表现声和情的。声乐表演艺术的准则是字正腔圆、声情并茂，这在很大程度上取决于歌唱者的语言艺术表达的功力。因此，准确的“吐字归音”是声乐演员不可缺少的基本功。尤其是民族声乐的演唱者，嗓音条件再好，如果“语言关”过不了，将会大大影响作品风格和内容的准确表达，影响声乐技术的进步和发展。

不少专家认为，美声唱法的声乐教学，也应该首当其冲的重视标准（普通话）歌唱语言的学习和掌握，因为大量的教学实践证明，一个吐、咬本国母语都欠水准的歌唱者，不太可能高质量的用外语唱好它国的艺术歌曲或咏叹调。

研究证实，我国大部分南方地区的（特别是粤语方言区）艺术院校，在声乐教学中的最大难点就是克服“方言语调”唱歌。由于学生常年养成的乡音发声习惯，难于形成良好歌唱状态，教师要花很多时间和精力去“正音”，字不正，腔难圆，不动听何谈艺术表现。解决这个难点就要因地制宜、因材施教，这正是本文的初衷。

通过绕口令和古诗词歌曲吟诵、歌唱不仅能正音，还可让学生在感悟古诗词的韵律、意境美的同时，潜移默化地提升自身的文学艺术修养，增强声乐表演所必备的分析、理解、想象等能力。避免“见字出声”、“口唱心不唱”的现象。

一方面因为绕口令是我国民间文学中一种独特的语言艺术形式，属口头文学，是声乐演员必不可少的练声材料。诗歌的朗诵在韵文，行与行、节与节之间的押韵产生很强的节奏感和韵律。同时，歌曲讲究语言声韵与音乐旋律的密切配合，民族音调浓郁。古诗词作品在唱中诵、吟中唱，对学生的声区统一、吐字归音、行腔走韵、情声字的艺术结合确有帮助，也是民族声乐学习必唱曲目。另一方面声乐演唱实际上也是传播，需要传播一些乐谱面上看不到的东西，古典诗词歌曲蕴涵丰富文学性，在艺术歌曲中可谓最具中国特色。

教材从实训角度出发，简明扼要的介绍祖国传统的“吐字归音”训练的八种方法。诗文标注汉语拼音并配标准古诗词朗诵示范碟，学生可参照书中标注的声母、韵母、四声音调，由慢到快，反复跟读自行练习。在练习中了解、感受普通话语音发声的构成特点和规律。进而改正方言造成的不良发声习惯。为符合现代人的审美口味，选曲注重实用性、艺术性、风格性。搜集整理的不同年代、有一定代表性的25首曲目，是传唱多年的、音乐会广泛使用的、由当今作曲家谱曲的、旋律上口动听的优秀之作。本人把在多年的教学实践中，搜集整理出部分练习材料，贡献给读者。旨在强化认识、惠泽师生。

段 岭

2007夏



广东著名女高音歌唱家，中国音乐家协会会员、中国民族声乐学会会员。星海音乐学院声乐系副教授、附中副校长。

目 录

一、声乐语言声乐语言基本功训练吐字归音（八法）	2
二、声乐语言训练朗诵练习要点	7
三、吐字归音口诀	7
四、25首古诗词艺术歌曲	8
1、枉凝眉	8
2、我住长江头	13
3、红豆词	20
4、春晓	23
5、虞美人	27
6、钗头凤	33
7、木兰花慢	38
8、枫桥夜泊	42
9、早发白帝城	45
10、不辞长作岭南人	48
11、无题·相见难	52
12、忆江南	55
13、阳关三叠	62
14、清明	68
15、竹枝词	71
16、静夜思	75
17、晚晴	78
18、杏花天影	82
19、点将唇·赋登楼	88
20、长相知	91
21、相思	95
22、花非花	99
23、水调歌头·千里共婵娟	101
24、满江红	109
25、念奴娇·大江东去	114

目 录

一、声乐语言声乐语言基本功训练吐字归音（八法）	2
二、声乐语言训练朗诵练习要点	7
三、吐字归音口诀	7
四、25首古诗词艺术歌曲	8
1、枉凝眉	8
2、我住长江头	13
3、红豆词	20
4、春晓	23
5、虞美人	27
6、钗头凤	33
7、木兰花慢	38
8、枫桥夜泊	42
9、早发白帝城	45
10、不辞长作岭南人	48
11、无题·相见难	52
12、忆江南	55
13、阳关三叠	62
14、清明	68
15、竹枝词	71
16、静夜思	75
17、晚晴	78
18、杏花天影	82
19、点将唇·赋登楼	88
20、长相知	91
21、相思	95
22、花非花	99
23、水调歌头·千里共婵娟	101
24、满江红	109
25、念奴娇·大江东去	114

一、声乐语言基本功训练吐字归音（八法）

什么是吐字归音？“吐字归音”是中国传统戏曲、说唱艺术的发声方法。它把一个音节的发音过程分成出字、立字、归音三个阶段。要求吐字时字音准确、清晰、完整、有弹性、有力度，对每个字音都要交代明白，要咬准字头，吐清字腹，收住字尾。也就是说，字头要准确有力，字腹要拉开立起，字尾要归韵到位。

吐字归音训练要注意情、声、气的把握，高技巧、高质量的完成发音全过程。

（一）吐字（声母）

吐字的过程可以这样描述：构成阻碍保持阻碍除去阻碍。简称：成阻持阻除阻。构成阻碍靠“部位”，保持阻碍靠“气息”，除去阻碍靠“方法”。吐字时要做到准确、清晰、有弹性、有力度，关键看发音的部位和方法。发音时构成阻碍的部位不同，着力点不同，方法不同，声音的意义也就不同。演唱中出现的有声无字、有声无情的现象也多是因为吐字归音的部位方法错误所致。那么，吐字（声母、辅音）发音较为典型的练习方法可分为四种：喷崩法，弹舌法，震牙法，开喉法。用绕口令训练，绕口令训练步骤是先慢后快，先小声 后大声，直到一口气完成两遍。

（1）喷崩法（辅音b、p）

发音要领：发音部位在双唇，上唇下唇构成阻碍。双唇紧闭，要咬紧，叼住字头，蓄足气息，快速喷崩而出。

八百标兵

八百标兵奔北坡，
炮兵并排北边跑，
炮兵怕把标兵碰，
标兵怕碰炮兵炮。

半盆冰棒

半盆冰棒半盆瓶，
冰棒碰盆盆碰瓶，
盆碰冰棒盆不怕，
冰棒碰瓶瓶必崩。

（2）弹舌法（辅音d、t）

发音要领：发音部位在舌尖上齿背。舌尖抵上齿背，构成阻碍，用力弹舌而出。

断头台

断头台倒吊短单刀
歹徒登台偷短刀
断头台塌倒跌倒
对对短刀叮当掉。

调到大岛

调到大岛打大盗
大盗太刁投短刀
推打叮当短刀掉
踏盗得刀盗打倒

（3）振牙法（辅音j、q、x）

发音要领：发音部位在舌面和硬腭构成阻碍。发音时舌面前端紧贴硬腭，上下齿紧对，阻碍部位先闭塞，而后气流从舌面硬腭之间的窄缝里摩擦挤出，有明显的振牙感。

京剧与警句

京剧叫京剧
警句叫警句
京剧不能叫警句
警句不能叫京剧

氢气球

氢气球，气球轻，
氢新气球轻擎举，
擎举气球心欣喜。

七加一

七加一，七减一，加完减完等于几？
七加一，七减一，加完减完还是七。

(4) 开喉法 (辅音g、k、h)

发音要领：发音时软腭提起，堵住鼻腔通路，气流从口腔泄出。发音部位舌根和软腭构成阻碍，舌根部先顶住软腭，然后突然放开，把舌根压到最低处开喉发音。

哥挎瓜筐过宽沟

哥挎瓜筐过宽沟，
赶快过沟看怪狗，
光看怪狗瓜筐扣，
瓜滚筐扣哥怪狗。

画花也是花

画上盛开一朵花，
花朵开花花非花。
花是画上花，
画上花开花，
画花也是花。

(二) 归音 (韵母)

归音是我们文章开头时讲到的韵腹、韵尾部分。也叫立字、归音。立字时要求口腔适度打开，气息通畅平稳，声音洪亮饱满，字韵正确到位。换句话说，就是控制好四种口腔动作（展唇、聚唇、抵舌、穿鼻），充分调动情、声、气，用歌词、诗词的朗诵的方法强化发声技巧的训练。这是声乐演员提高吐字归音水平的最为有效的方法。总的要领：立字字腹要拉开立起，气息达到音长声响、圆润饱满的效果。

归音——字尾要归音到位，气息托送、延长，趋向准确、鲜明，干净利索。

以歌词、古诗朗诵为材料做的强化训练。具体方法分为四种。

1、展唇法 (代表韵母ai、ei)

所谓的展唇法就是以“ai、ei”收尾的韵母。发声时口腔唇形要（像花一样）展开。迅速将口型固定到开合度最大“a”元音上，再从“a”“e”的音位迅速滑向“i”的音位。注意动作要小，“i”的发音不能长。

枉凝眉

歌词归音字母“a”

一个是阆苑仙葩，(pā) 一个是美玉无瑕。(xiá)
若说没奇缘，今生偏又遇着他；(tā)
若说有奇缘，如何心事终虚化！(huà)
一个枉自嗟呀，(yā) 一个空劳牵挂。(guà)
一个是水中月，一个是镜中花，(huá)
想眼中能有多少泪珠儿，
怎禁得秋流到冬，春流到夏！(xià)

我住长江头

歌词归音字母“ei”

我住长江头，
君住长江尾，(wěi)
日日思君不见君，
共饮长江水。(shuǐ)

2、聚唇法 (代表韵母ao、ou)

所谓的聚唇法就是以“ao、ou”收尾的韵母。发声时口腔唇型由开到合。从“a”“o”的音位迅速滑向“o”与“u”的音位。

红豆词

歌词归音字母“ao”“ou”

滴不尽相思血泪抛红豆，(dòu)

开不完春柳春花满画楼。(lóu)

睡不稳纱窗风雨黄昏后，(hòu)

忘不了新愁与旧愁。(chóu)

咽不下玉粒金波噎满喉，(hóu)

照不尽菱花镜里花容瘦。(shòu)

展不开眉头，(tóu)

捱不明更漏，(lòu)呀！

恰似遮不住的青山隐隐，

流不断的绿水悠悠。(yōu)

聚唇法的诗词歌还有：《春晓》、《虞美人》、《钗头凤》、《木兰花慢送月》等

3、抵舌法（代表韵母：an、en、）

所谓的抵舌法就是以“an、en”收尾的韵母。前响腹韵母。发音时口型从“a”“e”的音位迅速滑向“n”的音位。韵尾将舌头抵住上齿龈，气流从鼻腔放出。

枫桥夜泊

歌词归音字母“an”

月落乌啼霜满天(tiān)。

江枫渔火对愁眠(mián)，

姑苏城外寒(hán)山(shān)寺，

夜半钟声到客船(chuán)。

清明

歌词归音字母“en un”

清明时节雨纷纷(fēn)

路上行人欲断魂。(hún)

借问酒家何处有

牧童遥指杏花村(cūn)

抵舌法的诗词歌还有：《早发白帝城》、《不辞长作岭南人》、《相见难》、《忆江南》、《阳关三叠》等。

4、穿鼻法（代表韵母ang、eng、）

所谓的穿鼻法就是以“ang、eng”收尾的韵母。发声时舌根放最低处，气流穿鼻而过，口型迅速从“a”“e”的音位滑向“ng”的音位。

竹枝词

歌词归音字母“ing eng”

杨柳青青江水平(píng)

闻郎江上踏歌声(shēng)。

东边日出西边雨，

道是无晴却有晴(qíng)

静夜思

歌词归音字母“ang”“

床前明月光(guāng)，

疑是地上霜(shuāng)。

举头望(wàng)明月，

低头思故乡(xīang)。

穿鼻法的诗词还有《晚晴》等

需要说明的是以上吐字归音的八种方法属于较为规则的典型材料的练习。

那么，广东人除了以上的练习之外，还应根据方言的难点，多用对比方式训练绕口令、诗词朗诵。

(1) 平翘舌对比练习（辅音zh、ch、sh和z、c、s）

(2) 舌面与舌尖前对比练习（辅音j、q、x和z、c、s）

如平翘舌对比练习（辅音zh、ch、sh和z、c、s）

（z、c、s）发音要领：舌尖紧紧抵住下齿，舌面前端隆起顶住上齿背，先阻塞气流后磨擦生成。

（zh、ch、sh）发音要领：舌尖翘起抵住硬腭，先阻塞气流后磨擦生成。

四是四，十是十

四是四，十是十，
十四是十四。
四十是四十。
谁要把十四说成实事，
就打谁十四。
谁要把事实说成十四，
就打谁四十。

知道就说知道

不知道就说不知道。
不要知道说不知道，
也不要不知道说知道，
要老老实实实事求是。

扁担长，板凳宽，
扁担没有板凳宽，
板凳没有扁担长，
扁担绑在板凳上，
板凳不让扁担绑在板凳上，
扁担偏要绑在板凳上。

宿舍前面有三十三棵杉树，
宿舍后面有四十四棵枣树，
我的小侄子分不清杉树和枣树，
把三十三棵杉树叫枣树，
把四十四棵枣树叫杉树。

姓陈不能说姓程，
姓程也不能说姓陈。
禾木是程，耳东是陈。
如果陈程不分，就会认错人。

时事学习看报纸，
报纸登的是时事。
常看报纸要多思，
心里装着天下事。

诗词朗读综合练习为《杏花天影》《点将唇 赋登楼》《长相知》《相思》《花非花》《千里共婵娟》《满江红》《大江东去》等

总之，掌握了以上八种吐字归音的方法，并通过刻苦、准确、高效地绕口令与诗词朗诵的强化训练，声乐训练的很多问题也就迎刃而解了。

二、声乐语言训练朗诵练习要点

(1) 首先，要念准每一个字的声韵调。注意每首词韵脚的变化，轻重语气的变化。

(2) 在做到字正的前提下，兴奋打开腔体，以气息下沉、位置高挂双向呼吸的感觉朗诵。适当夸张发声动作来强化歌唱的感觉，不能忽视母音变化中声腔的连接。

(3) 要了解背景，理解词义；从内容出发，以情代声，以声传情，表现出诗词的意境。

三、吐字归音口诀

学好声韵辨四声，阴阳上去要分明。
部位方法需找准，开齐合撮属口形。
双唇班报必百波，舌尖当地斗点丁。
舌根高构工耕故，舌面积结教坚精。
翘舌主争真志照，平舌姿则早在增。
擦音发翻飞分复，送气查柴产彻称。
合口呼午枯胡古，开口河坡歌安争。
撮口虚学寻徐剧，齐齿衣优摇业英。
前鼻恩音烟弯稳，后鼻昂迎中拥生。
咬紧字头归字尾，不难达到纯和清。

四、25首古诗词艺术歌曲

wǎng níng méi

《枉 凝 眉》

qīng cáo xuě qín

[清] 曹 雪 芹

Yī gè shì lán yuàn xiān pā,

一 个 是 阌 苑 仙 葩,

yī gè shì měi yù wú xiá.

一 个 是 美 玉 无 暇。

ruò shuō méi qí yuán,

若 说 没 奇 缘,

Jīn shēng piān yòu yù zhāo tā;

今 生 偏 又 遇 着 他;

Ruò shuō yǒu qí yuán,

若 说 有 奇 缘,

rú hé xīn shì zhōng xū huà?

如 何 心 事 终 虚 化?

Yī gè wǎng zì jiē yā,

一 个 枉 自 嗟 呀,

Yī gè kōng láo qiān guà.

一 个 空 劳 牵 挂。

Yī gè shì shuǐ zhōng yuè,

一 个 是 水 中 月,

yī gè shì jìng zhōng huā.

一 个 是 镜 中 花。

xiǎng yǎn zhōng néng yǒu duō shǎo lèi zhū er,

想 眼 中 能 有 多 少 泪 珠 儿,

zěnn jīn dé qiū liú dào dōng,

怎 禁 得 秋 流 到 冬,

chūn liú dào xià!

春 流 到 夏!

《演唱提示》

这是曹雪芹的巨著《红楼梦》中的最为传诵的一首词，是著名作曲家王立平为电视连续剧《红楼梦》所写的主题曲。其曲调婉转绵延，有浓郁的民族色彩和典雅的传统风格。曲名《枉凝眉》意为白白地皱眉，词中以传说中的神仙园林（阌苑）里仙花（仙葩）的虚幻影象“水中月”“镜中花”写照宝黛爱情的悲愁。练习时内心要赋予一定想象的抑扬用声，注意依托整曲的起首字“一”的高位置，充分利用鼻腔共鸣送出纯美的音色。这是练习纯正“a”母音和“i”“a”母音统一连接十分有效的教材。歌词中葩、瑕、挂、花、他、夏、多字收在开口元音“a”，要求气息通畅一音到底。有韵头的字如“瑕”，在轻唱韵头后，母音位置统一地快速过渡到韵腹。长音“a”找哼鸣焦点，切勿向后倒。

枉凝眉

曹雪芹 词
王立平 曲
霍立 配伴奏

1 = E $\frac{4}{4}$

4/4 0 0 0 0 | 0 0 0 0 | 6 7 6 6 3 5 6 | 6 3.

一个 是 阆 苑 仙 葩，

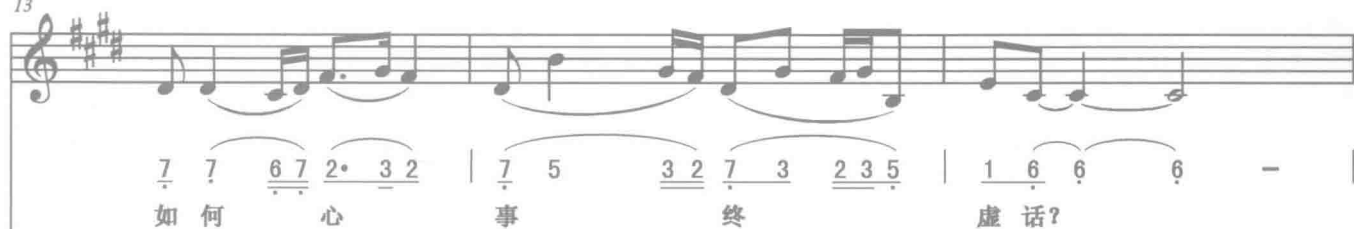
2 3 2 2 6 1 2 | 1 2 6 - - | 1 2 3 3 6 3 | 2 - - 3 5 |

一个 是 美 玉 无 瑕。 若 说 没 奇 缘， 今 生

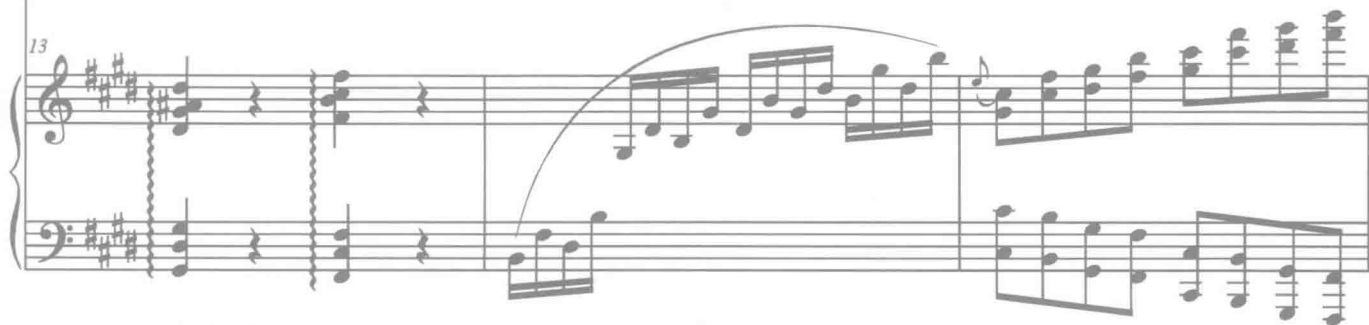
6. 7 6 7 6 7 3 | 5 - - 3 5 | 6. 1 6 3 2 3 6 | 1 - - - |

偏 又 遇 着 他； 若 说 有 奇 缘，

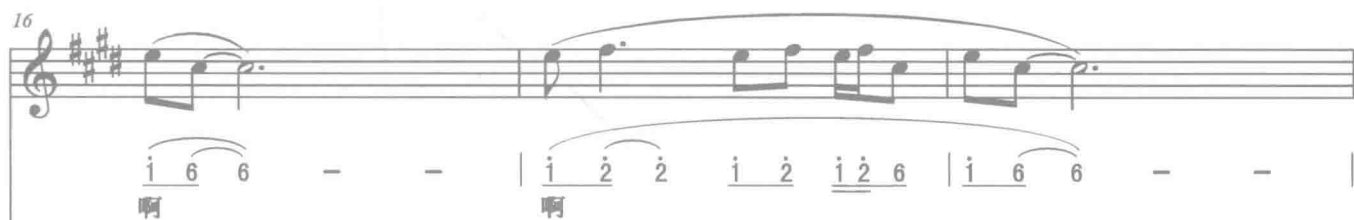
13



13



16

8^{va} - -

16



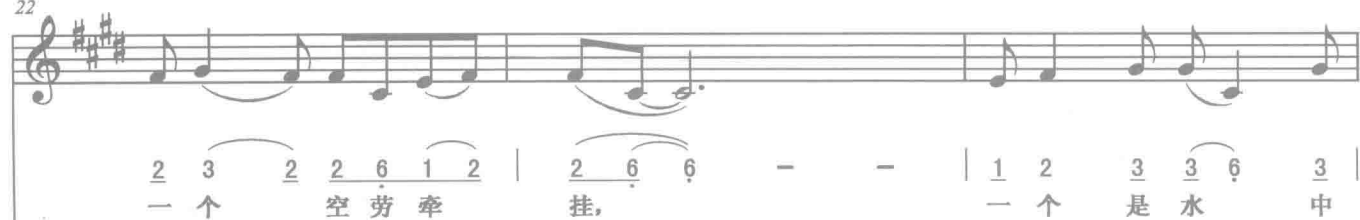
19

8^{va} - -

19



22



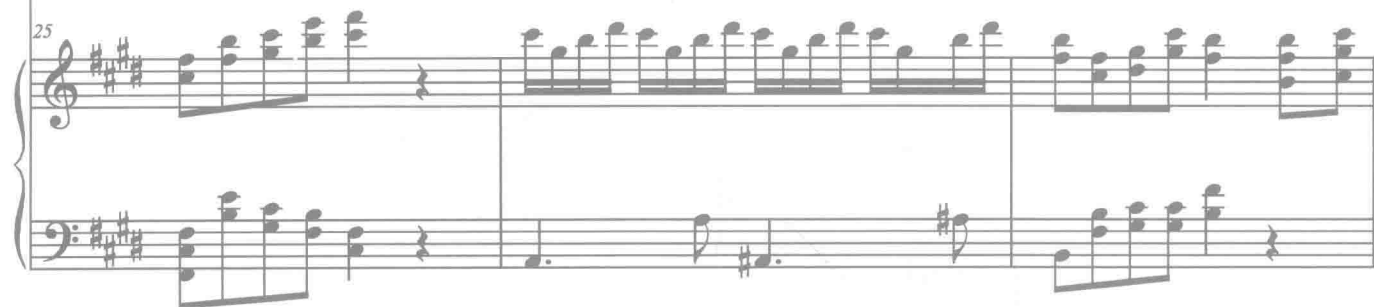
22



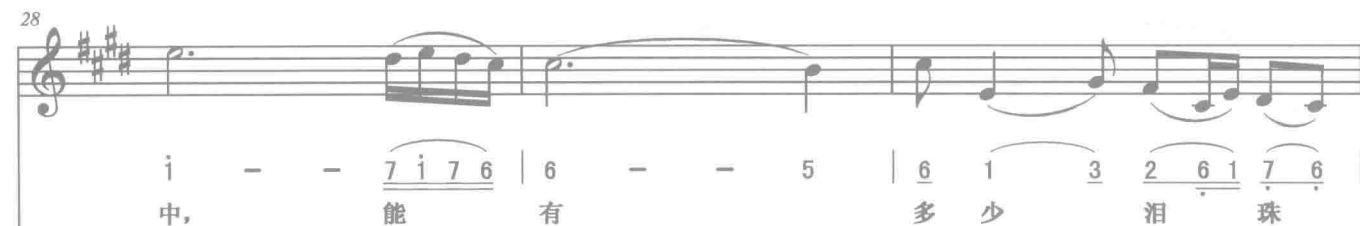
25



25



28



28



31

6 5. 5 5 6 | 1. 6 3. 2 3 | 2 - - 3 |
儿, 怎 经 得 秋 流 到 冬,

31

34

7 5 3 2 7 3 2 3 5 | 1 6 6 - - | 1 6 6 - - |
春 流 到 夏! 啊

34

37

1 2. 1 2 1 2 6 | 1 6 6 - - | 6 - - - ||
啊.

37

Wǒ zhù cháng jiāng tóu

《我住长江头》

Song LY zhi yí

[宋] 李之仪

wǒ zhù cháng jiāng tóu, jūn zhù cháng jiāng wěi,

我住长江头，君住长江尾。

rì rì sī jūn bú jiàn jūn, gòng yǐn cháng jiāng shuǐ.

日日思君不见君，共饮长江水。

cǐ shuǐ jǐ shí xiū? cǐ hēn hé shí yǐ.

此水几时休？此恨何时已。

zhǐ yuàn jūn xīn sì wǒ xīn, dìng bú fù xiāng sī yì.

只愿君心似我心，定不负相思意。

《演唱提示》

作者是李之仪，北宋颇具影响的作家。全词围绕着长江水，表达了男女相爱的思念和分离的怨愁。我国早期作曲家青主谱曲的这首《我住长江头》是中西音乐文化交流产生的艺术成果。全曲质朴清新而又曲折婉转，钢琴伴奏以江水般流动的音型贯穿全曲。第一段写相离之远与相思之切。第二段共变化重复了三次，充分的表达了主人公的相思之苦和对爱情的执着追求与热切的期望。歌者在演唱时要特别注意三拍子节奏的流动性，字词的准确表达。如“我住长江头”的“头”字要聚唇归韵到“ou”，稍不注意就容易向“a”母音靠拢。“日日思君不见君”，这句的“日日”两字用震牙的感觉连在气上一起咬，不能含糊不清。歌曲演唱难点之一“共饮长江水”一句的上行音“水”字的托腔，注意在气息的烘托下，快速展唇打开牙关，要用吟诵古诗的声、韵、调处理句尾经常出现的上行或下行延长音。气息宽广的演唱，象征着绵绵不断的情思。