

沈湘歌唱学体系研究

SHENXIANG GECHANGXUE TIXI YANJIU

〔增订版〕

邹本初 著

歌唱学

赵凤



人民音乐出版社
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHING HOUSE

沈湘歌唱学体系研究

SHENXIANG GECHANGXUE TIXI YANJIU

〔增订版〕

邹本初 著

歌唱学

赵枫



人民音乐出版社 · 北京

GECHANGXUE:SHENXIANG GECHANGXUE TIXI YANJIU

图书在版编目(CIP)数据

歌唱学 : 沈湘歌唱学体系研究 / 邹本初著. — 增订本.
— 北京 : 人民音乐出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-103-04758-3

I. ①歌… II. ①邹… III. ①歌唱法—研究 IV. ①J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第214423号

责任编辑:王 华

责任校对:于天怡

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲55号 邮政编码:100010)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail:rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷有限公司印刷

880×1230毫米 16开 17.75印张

2015年4月北京第2版 2015年4月北京第1次印刷

印数:1-3,000册 定价:58.00元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书,请与读者服务部联系。电话:(010)58110591

网上售书电话:(010)58110654

如有缺页、倒装等质量问题,请与本社出版部联系调换。电话:(010)58110533

序（一）

歌唱艺术，所以能引起全世界广大听众的浓厚兴趣，说明了人声艺术的确有一种特殊的魅力。对于那些成就很高的歌唱家来说，他们之所以受到观众的热烈欢迎，恐怕是因为他们唱的歌儿太动听太感人的缘故。他们将这种听觉艺术献给人们，给人们带来精神上美的享受。

当然，每一个歌唱者（包括专业声乐工作者与广大业余歌手）都希望自己的演唱水平能达到一定的艺术高度。但是，演唱者如果对于歌唱艺术方面的学问一无所知或知之甚少，那么，要想实现自己美好的愿望，几乎是不大可能的。

在音乐艺术的表演技巧方面，声乐和器乐有很大的不同。由于在乐器制作方面，声乐是靠人体自身的调节来“制作乐器”，器乐则是依靠人工他造，因此，掌握技巧，前者比较抽象，后者比较具体。声乐上这种抽象的歌唱技巧，对每个演唱者来说，都有个人的不同体验，在描述演唱方法的感觉时就会有不同的说法。我认为，只要能达到好的演唱效果，不同的说法、不同的经验都可以成立。对这些经验，声乐界的同行如果能够互相学习、取长补短、共同提高，那样的话，我国声乐艺术事业的发展速度，就会得到促进。

现在，《歌唱学》的作者邹本初同志，将他在声乐艺术上长期学习、探索、钻研的成果写成了书，我觉得这是一件很有意义的工作。对于他这样事业心很强、在教学与理论研究上不懈努力、颇有建树的中年声乐教师从事的著述，我是全力支持的。对于这本书的内容，我很感兴趣。书的论证涉及了物理声学、心理学、语言学、艺术美学、生理解剖学等方面的内容。我认为：这是一本有学术价值与实用价值的声乐论著。

愿专业声乐工作者及热爱歌唱艺术的广大读者，能从这本书中获益。

沈湘

1989年2月9日

序（二）

邹本初是一个有着很好歌唱本钱的男高音，他离开学校以后，因为没有学好演唱方法一直不死心。1973年初开始，他不断地向沈湘求教，刻苦钻研声乐领域里的问题。

1972年以后，沈湘因患心脏病被音乐学院编余，因此，他有充足的时间，带病回答、义务教授每位登门求教者。沈湘曾多次到邹本初家系统地给他讲授歌唱的发声方法、原理、音乐、语言、感情……《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》就是在这个基础上诞生的。

随着学习与探索的不断深入，邹本初对声乐艺术的认识在逐步提高，因此在这本书里，也必然会加上他自己的看法。最初，他将沈湘给他讲授的唱法写成了《声乐技术概论》，经过长期的实践以后又做了大量的补充，最后写成了《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》。沈湘为了支持此书的出版，为该书写了《序（一）》。

现经多方面努力，《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》终于出版了，这是件很好的事情。我国人口众多，好嗓子很多，喜爱歌唱的人更多。像《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》这样系统、全面介绍声乐理论与歌唱方法的书并不太多。

邹本初在向沈湘求学的过程中，勤奋好学、刻苦钻研、勇于探索、善于总结的精神和他对《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》那种认真、严肃、反复修订、精益求精的写作态度是值得我们学习的。

沈湘虽然已经去世，但他在《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》中留给后人的东西，对专业声乐工作者和广大歌唱艺术的爱好者是会有帮助的。

李晋玮

1994年4月22日

序（三）

闪光的真理，可贵的传承

石惟正

作为作者的朋友，我有幸先阅读了《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》的书稿。开卷以后，无法释手，摒弃案头诸事，埋头一气读完。整个阅读过程中都处于一种亢奋状态，眼前不时出现沈湘先生的身影、音容、笑貌，书上记载着他多次说过的原话，那带天津味道的精练、形象、生动的语言仿佛又响在耳边，分不清究竟是书上的记载，还是记忆屏幕上栩栩如生的场面。

在以假充真并不罕见的今天，首先我要说的是：书上所载确是沈湘先生的教学思想，那可贵的艺术财富。第一个证明是沈先生生前亲笔写的《序（一）》；第二个证明是沈夫人李晋玮老师写的《序（二）》；第三个证明是沈先生及夫人用这些闪闪发光的思想教出的那样多的出色的学生，本书的作者也用这同一体系的教学法教出一个又一个优秀的弟子。第四个证明人是我，很多沈先生的教学用语我不止一次当面听到过。此书确是真经，而且经作者整理成为系统的、有条理的论著。

第二个感受是：在财富私有，知识私有堂而皇之的今天，作者把经自己劳动已序列化、条理化的沈湘教学体系的珍珠宝贝像抖落口袋一样，倾囊而出，毫无保留地哗唧唧倒在桌上，任有志者取之、读之、学之、用之，这实际上就是继承了沈先生的热情、无私助人和为中国声乐事业献身的品德。优秀的教师从不以珍宝妥隐深藏、秘不示人而窃窃自喜，而以这些精神财富能在各个课堂和舞台上熠熠发光，使众多学子顺利成材而由衷地感到幸福。

看了作者的前言，得知此书是70年代就开始酝酿、构思的。“十年磨一剑”已经是令人感叹的事，这二十多年撰一书，更是令人敬佩的事情。反复修改，仔细推敲是一种严谨的治学态度。这种态度使摆在我们面前的首版《歌唱学》从生理到心理，从技术到艺术，再到常用的曲目分析以及从汉文到几门常用外文的发音特点等等，内容所涉既广且全。该书的文笔流畅、通俗易懂，还有很多很具体的发声的感觉不但用文字描绘而且画成图像，便于读者理解。“感觉”属于声乐老师的第二语言即形容性的语言，并非像第一语言是对声乐技术客观、科学的描述。为第一语言画图的例子很多，而为第二种语言画出图像的例子我还第一次见到。仔细想来，这样的做法对自学的人很有好处，有助于学唱的人在练唱中找到正确的发声感觉。

如果说邹本初的这部新书还有什么不足之处，我觉得对沈湘先生在教课当中对于歌曲不同时

代、不同作家、不同体裁带来的不同风格、不同味道的教授方法，对启发同学们和伴奏的配合以及应有的语感方面的教学特点总结、提炼得还不够。而在书中作者虽然也讲述了意、德、法三种外文的发音，但对法语的讲解又不够完全，和其他两种语言未取得平衡、一致。在一些概念上，例如，是否全世界的歌剧、艺术歌曲和合唱的唱法都承认意大利的美声学派是共同的名称和老祖宗等等一些问题还有进一步讨论的必要。不过完全没有缺憾或没有任何争议的书是很罕见的，这丝毫也无损于此书的宝贵价值。我在教学之余也在致力于声乐理论研究，惺惺相惜，深知写书之不易，加之作者身体不好，为写书、出书日月穿梭，寒去暑来，今天捧在我们手上的书，页页、字字、行行都浸透着他的心血和汗水，我由衷地庆贺他辛勤劳动所结出的累累硕果，我们敬爱的沈湘教授如在天有知，也定会万分欣慰。

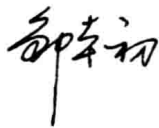
每一个优秀声乐学子的脱颖而出，每一部有价值的声乐作品和著作的呱呱问世都是声乐界的喜事幸事，这是多么令人高兴的时刻啊！祝我们共同热爱的事业繁荣、兴旺！

2000年10月21日搁笔

增 订 版 说 明

《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》一书，13年来13次印刷出版。这部声乐著作林林总总写了30多万字，几乎概括了歌唱的方方面面的学问。但是，从歌唱者、广大读者反馈的信息来看，仍有很多疑问困惑着一些人。虽然我在原版书中想尽量使用通俗的语言、形象生动的比喻、由浅入深的道理，启发大家获得对沈湘歌唱学的真实体验，然而，由于这个体系与其他声乐论著的内容（呼吸、发声、共鸣、语言、表演）看似差不多（谁唱歌也离不开这些方面的基本功），其实，沈先生的教学语言新颖而又奇特，与众所周知的唱法大相径庭，有些是“反其道而行之”，这样一来，与众不同的说法容易使人们一时转不过向来，陷入认识上的混乱，并受个人习惯的左右，无法摆脱演唱中的困境。

沈湘教授的教学说法非常形象而有效，但只有悟到才能做到。譬如：沈先生教学法的核心技巧“贴着咽壁吸着唱”，往往令人匪夷所思：“唱歌不是呼气向前向外发声么？吸气怎么能出声呢？”还有，沈先生最重要的“主被动论”在“想、听、看”的心理指导下，使生理在被动中活动；另外，“思想走在声音的前面”、“反向思维”等等，沈湘教授这些与众不同新颖而又神奇的教学法，只有反应灵敏、用脑去悟，用全身心去体验，才能使自己知道“为什么？”和“怎么办？”当歌唱者从我的答疑解难中找到了答案，就容易从《歌唱学》的学习中获益。这就是我在增订版中增加《歌唱学答疑解难》和《歌唱要素关系论》两章希望达到的目的。



2013年6月1日

前言

《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》一书，从酝酿写作到出版发行，整整经历了 27 个春秋。它是在我国声乐艺术大师、中央音乐学院声乐歌剧系教授沈湘先生的亲自指导下经过作者十年笔耕、反复修订才完成的论著。

沈湘大师毕生从事意大利美声学派的研究，具有世界一流的声乐艺术造诣。他那娴熟而又高超的演唱技巧唱出了戏剧男高音辉煌的歌声，充满了震撼人心的巨大艺术魅力，年轻时就被声乐权威评论家誉为“我国优秀的男高音歌唱家”、“中国的卡鲁索”。新中国成立后，由于政治上的误会使他失去了为人民展示美妙歌喉的机会。但是，他仍怀着对祖国、对艺术无限热爱的赤诚之心，像一头忍辱负重的老黄牛默默地耕耘着，在四十多年的声乐教学生涯中，为祖国培育出许许多多著名的声乐艺术家。改革开放、拨乱反正，为他大展宏图创造了极好的机遇。他用光辉的业绩谱写了自己晚年的辉煌历史，众多学子相继在国际声乐比赛中频频获奖、夺魁，使国际评委和专家惊叹不已！热情地赞扬沈湘教授是“世界一流的声乐教师”。他被聘为国际声乐比赛的评委和声乐大师，曾到欧洲许多国家去评判，在国际声乐大师班上讲学。凡是跟沈湘教授上过课的外国歌唱家都深有体会地一致赞扬沈湘大师的教学法是“点石成金术”。

沈湘——这位东方伟大的声乐天才是中国人的骄傲！在歌唱艺术上，他给祖国带来了极大的荣誉！

然而，不幸的是沈湘教授那颗对祖国、对人民、对艺术无限眷恋的心脏在患病二十多年后于 1993 年 10 月 4 日停止了跳动。他的逝世是我国乃至世界声乐艺术事业的巨大损失！尤其令人感到遗憾的是他的极为科学、极其宝贵的歌唱学问，未能亲自著书立说，流传后世。

本人作为师从沈湘教授 20 年的学生，早在 1973 年就与恩师共同商讨写书的计划，在沈先生亲自讲授与指导下，进行了资料的记录与整理工作。为了能准确阐述沈湘声乐教学的科学思想，我在跟随沈先生学习的过程中不断实践、不断体会、不断总结、不断写作，在沈湘与夫人李晋玮两位教授的指导帮助下，最早将《歌唱学》的初稿定名为《声乐技术概论》，后来，又经过多次修改，在书中将自己新的认识做了大量的补充，并更名为《歌唱学》（后更名为《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》），沈湘教授为此书写了《序（一）》。

沈湘大师逝世后，我对《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》一书进行了最后一次加工和修

订，力求以高水准去体现沈湘大师艺术遗产的珍贵价值，抓紧时间出版发行，去完成恩师的重托。尽管花费了巨大的心血，在患病的情况下仍在不断地修改、写作，但是，仍深深地感到力不从心，仅凭自己有限的艺术与写作水平，难以将沈湘大师博大精深的艺术学问精确地表现出来，这是我最感到愧疚的事。《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》一书最后定稿时，著名女高音歌唱家、声乐教育家李晋玮教授又为《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》这本书写了《序（二）》。

《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》一书中许多内容，大都是沈湘教授亲口传授、鲜为人知的歌唱艺术奥秘。它涉猎了声乐艺术方方面面的各种学问，而重点论述的是科学的美声唱法发声技巧。这本书，从唱法到理论，从教唱到学唱，展示了沈湘大师的歌唱法、教学法和声乐理论研究的丰硕成果。作者以自己多年演唱与教学的亲身体会，对沈湘歌唱学体系进行了细致、深入的研究。书中论述的沈湘歌唱学体系具有重要的艺术价值，它将为专业声乐教师、音乐艺术院校的声乐学生及歌唱演员提供科学的指导，以便使歌唱者能够顺利找到登上声乐艺术高峰的正确道路。对于广大业余声乐爱好者，《歌唱法——沈湘歌唱学体系研究》一书可以作为自学声乐的参考书，拿到学习美声唱法的“金钥匙”，去打开声乐艺术殿堂的大门而自学成才；《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》一书论述的美声唱法，为我国人声的各种艺术形式（声乐、戏曲、曲艺、广播、话剧、朗诵等）的发声提供了宝贵的经验，值得从事这方面工作的志士仁人去借鉴、去探索，为提高民族声乐的艺术水平而努力实践。

为迅速发展祖国的声乐艺术事业，对沈湘声乐教育的科学思想进行全面的总结与深入的研究，是声乐工作者义不容辞的重大使命。在纪念沈湘教授逝世五周年之际首次发行的《沈湘声乐教学艺术》（沈湘著，李晋玮、李晋瑗整理、上海音乐出版社出版。）和今天出版的《歌唱学——沈湘歌唱学体系研究》，这两本书将为推动声乐研究工作的不断深入提供重要依据。

“我追求提高全民族的音乐水平”，建立具有世界领先地位的中国声乐学派一直是沈湘大师生前的夙愿。所有热爱声乐艺术的人们，让我们继承和发扬沈湘教授宝贵的艺术遗产——沈湘歌唱学体系，朝着宏伟的目标努力吧！

邵兵初

2000年4月22日

目 录

序（一）	沈 湘（1）
序（二）	李晋玮（3）
序（三）闪光的真理，可贵的传承	石惟正（5）
增订版说明	邹本初（7）
前 言	邹本初（9）

导论 沈湘对“歌唱要素主被动论”研究的论述

导 论	（3）
一论：歌唱发声呼吸中的主被动关系	（4）
二论：歌唱发声音源中的主被动关系	（4）
三论：歌唱发声共鸣调整中的主被动关系	（5）
四论：男歌手“关闭”唱法中的主被动关系	（5）
五论：歌唱咬字吐字拼音过程中的主被动关系	（6）

上篇 歌唱的科学发声

第一章 歌唱者自身“乐器”的构造	（9）
第一节 呼吸器官概况	（9）
一、胸腔构造	（9）
二、肺的构造	（9）
三、膈的构造	（10）
第二节 发声器官概况	（10）
第三节 共鸣器官概况	（11）
一、胸 腔	（11）

二、咽腔·····	(11)
三、口腔·····	(12)
四、鼻腔·····	(12)
五、头腔·····	(12)
第四节 语言器官概况·····	(12)
第二章 歌唱发声的心理活动 ·····	(15)
第一节 歌唱发声的心理障碍·····	(15)
一、反应迟钝·····	(16)
二、恐惧高音·····	(17)
三、登台“怯场”·····	(18)
第二节 歌唱发声的心理活动·····	(19)
一、歌唱发声的心理“感觉”·····	(19)
二、“表象与联想”在歌唱发声中的作用·····	(23)
三、“注意”在声乐学习中的意义·····	(24)
四、“知觉”对歌唱整体表现的影响·····	(25)
五、“记忆”是歌唱艺术实践的保证·····	(26)
六、“创造想象与形象思维”是歌唱艺术表演的心理动力·····	(27)
七、“意志”对掌握歌唱技能的影响·····	(29)
第三章 歌唱发声的自学要领 ·····	(31)
第一节 学唱的基本条件·····	(32)
一、健康的声带·····	(33)
二、健康的体魄·····	(33)
三、敏锐的听觉·····	(33)
四、良好的节奏感·····	(33)
五、善于思考·····	(33)
六、学唱的年龄·····	(34)
第二节 模仿对学唱是否有害·····	(34)
第三节 自我分辨声乐感觉能力的培养·····	(35)
一、练唱环境·····	(35)
二、调整声乐感觉同审听声音效果结合·····	(35)
第四节 循序渐进的学唱步骤·····	(36)
一、初级阶段·····	(37)
二、中级阶段·····	(37)
三、高级阶段·····	(37)
第五节 树立歌唱发声的整体概念·····	(38)

一、整体与局部的关系·····	(38)
二、紧张与松弛的关系·····	(38)
第四章 沈湘教授声乐教学法特点分析·····	(40)
第一节 把学唱入门的“金钥匙”交给学生·····	(41)
第二节 在矛盾中抓关键,在对立中找平衡·····	(42)
第三节 提高心理素质·····	(43)
第四节 针对性、准确性、形象性、通俗性·····	(44)
一、针对性·····	(44)
二、准确性·····	(44)
三、形象性·····	(46)
四、通俗性·····	(46)
第五节 循序渐进、由“繁”到“简”、从无到有、从有到无·····	(46)
第六节 因人而异、因材施教·····	(48)
第七节 循循善诱、深入启发·····	(49)
第五章 美声唱法的基础训练·····	(53)
第一节 美声唱法概述·····	(53)
一、美声唱法的流派渊源·····	(53)
二、美声唱法的声音特点·····	(54)
三、美声唱法的艺术特点·····	(57)
第二节 美声唱法的基础训练·····	(60)
一、歌唱的正确姿势·····	(60)
二、歌唱的呼吸训练·····	(61)
三、歌唱的发音训练·····	(66)
四、歌唱的共鸣训练·····	(72)
第三节 歌唱发声的共鸣方法·····	(81)
一、共鸣与呼吸·····	(81)
二、共鸣与音源·····	(81)
三、共鸣与母音·····	(85)
四、共鸣与方向·····	(87)
五、共鸣与位置·····	(91)
六、歌唱发声的共鸣调整训练·····	(94)
第四节 建立稳定、良好的中声区基础·····	(96)
一、建立良好的发声状态·····	(97)
二、纠正错误的发声习惯·····	(98)
三、寻找混声感觉,建立“过渡声区”·····	(99)

四、建立过渡声区的混声训练	(100)
第五节 扩展音域与统一声区	(100)
一、为什么唱高音难	(100)
二、换声区唱法的基础训练	(101)
三、声区划分与声部鉴定	(103)
四、扩展音域、统一声区的换声区唱法	(106)
五、扩展音域与统一声区的艺术标准	(119)
第六节 美声唱法的歌唱技巧	(120)
一、起 音 (Attack)	(120)
二、连 音 (Legato)	(121)
三、断 音 (Staccato)	(121)
四、颤 音 (Vibrato)	(122)
五、滑 音 (Portamento)	(124)
六、跳 进 (Salto)	(125)
七、花 腔 (Coloratura)	(125)
八、装饰音 (Abbellimenti)	(128)
九、高音激起 (In Alt Attack)	(128)
十、声音力度变化	(129)
十一、声音音色变化	(130)
第七节 美声唱法歌唱发声要领口诀	(131)
一、歌唱姿势要领口诀	(131)
二、歌唱呼吸要领口诀	(131)
三、歌唱发音要领口诀	(131)
四、歌唱共鸣要领口诀	(132)
五、歌唱技巧要领口诀	(132)
附录 歌唱发声要领口诀歌	(133)
第六章 《歌唱学》答疑解惑	(137)
第一节 如何学习沈湘教授的歌唱方法	(137)
第二节 如何掌握歌唱发声的呼吸技巧	(139)
第三节 如何掌握歌唱发声的发音技巧	(141)
第四节 如何掌握歌唱发声的共鸣技巧	(142)
第五节 如何建立稳定良好的中声区	(143)
第六节 如何解决女声的真假混声问题	(144)
第七节 如何领悟男声高音的“关闭”唱法	(145)
第八节 关于歌唱技巧训练中的几个重要问题	(147)

第九节 怎样理解“字正腔圆”的咬字吐词方法	(148)
第七章 歌唱要素关系论	(150)
第一节 意识与肌体张力的关系	(150)
第二节 发声状态中“吸”与“呼”的关系	(151)
第三节 歌唱发声中声带闭合与“打开喉咙”的关系	(152)
第四节 “高位置”与“深呼吸”的关系	(153)
第五节 歌唱发声唱法“靠前”与“靠后”的关系	(153)
第六节 歌唱发声“共鸣三要素”的正确关系	(154)
第七节 男女真假混声“虚实”结合的关系	(155)
一、“换声是位置的转移”	(156)
二、换声是真声与假声的混合	(156)
三、换声是“开放”与“关闭”的变化	(156)
四、换声是音色“虚实”的混合	(157)
第八节 “关闭”高音头腔里内张力与外压力对抗用劲儿的关系	(157)
第九节 元音变化与扩展音域的关系	(158)
第十节 歌唱发声主观听觉与客观听觉的关系	(158)
第十一节 歌唱发声整体状态与局部感觉的关系	(159)
一、整体带动局部是歌唱发声“深呼吸”支持的有力保证	(159)
二、整体带动局部，为“打开喉咙”寻找到最省力的方法	(159)
三、整体带动局部，使声乐学习由“繁”到“简”的进程加速， 掌握歌唱发声的科学技巧变得越来越简单	(160)
第十二节 歌唱发声咬字吐词辅音与元音的关系	(160)

下篇 歌唱的艺术表演

第一章 歌唱艺术的语言表达方法	(163)
第一节 说与唱的区别——沈湘教授谈歌唱语言	(163)
第二节 歌唱中的汉语拼音	(164)
一、汉语拼音的一般规律	(164)
二、汉语拼音的特殊规律	(167)
第三节 外语的元音与辅音	(169)
一、国际音标	(169)
二、意大利语	(169)
三、德 语	(172)
四、法 语	(174)

第四节 歌唱中的咬字吐词行腔方法	(176)
一、语言的准确性	(176)
二、语言的歌唱性	(180)
三、语言的生动性	(182)
第五节 歌唱语言要领口诀	(183)
附 歌唱语言要领口诀歌	(184)
第二章 歌唱演员的艺术表演	(185)
第一节 艺术歌唱的“二度创作”准备	(185)
一、熟悉作品	(185)
二、歌剧作品分析	(186)
三、艺术歌曲的作品分析与演唱提示	(201)
四、作品的艺术处理	(212)
五、艺术歌曲的处理与演唱提示	(229)
第二节 歌唱的音乐艺术表演	(244)
一、强化乐感的表演技巧	(244)
二、心灵的投入与真情的流露	(247)
第三节 歌唱的舞台形体表演	(249)
一、手势是感情表达的“无声的语言”	(249)
二、眼睛是心灵的窗户	(250)
三、面部表情要有“春、夏、秋、冬”之分	(250)
四、形体表演落落大方，准确塑造人物形象	(251)
第四节 歌唱演员的良好台风	(253)
一、上 场	(253)
二、谢 幕	(254)
附 录	(256)
一、声乐巨人歌唱艺术登峰启示录	
——纪念一代宗师沈湘教授诞辰 90 周年	(256)
二、“异曲同工”的科学巧合	
——意大利美声学派的“关闭”唱法与中国京剧的“脑后音”唱法	(260)
后 记	(263)

导 论

沈湘对“歌唱要素 主被动论”研究的论述