

简明歌唱

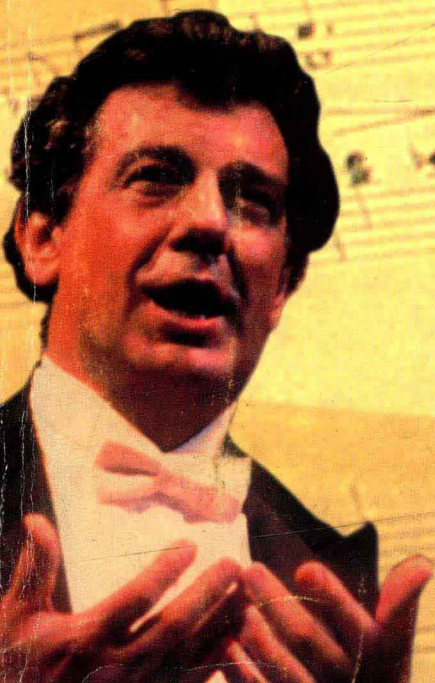
训练手册

曹汝森

姜丽军

著

● 百花洲文艺出版社



曹汝森
姜丽军
著

简明歌唱训练

百花洲文艺出版社

手册

CHANG XUN LIAN SHOU CE

2
6
1
2
4
3
5
1
4
5

书 名：简明歌唱训练手册
作 者：曹汝森 姜丽军
出版行：百花洲文艺出版社(南昌市新魏路 17 号)
经 销：各地新华书店
印 刷：南昌市光华印刷厂
开 本：850mm×1168mm 1/32
印 张：8
字 数：18 万
版 次：1999 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印 数：1—3000
定 价：12.00 元

ISBN 7 - 80647 - 015 - 8/J·1

邮政编码：330002

(江西文艺版图书凡属印刷、装订错误请随时向承印厂调换)

前言

随着我国经济的高速发展,人民生活水平的不断提高,音乐已成为人们日常生活中不可缺少的精神食粮。歌唱作为音乐文化的一种艺术形式,越来越受到群众的喜爱,群众性的歌咏活动,各行各业的歌咏比赛以及各种形式的卡拉“OK”演唱蓬勃兴起,“想唱、爱唱、唱好”已成为广大歌唱爱好者的共同愿望。

作者从事声乐教学数十年,经常参与一些群众性的歌咏活动,在和广大歌唱爱好者的交往中,他们常常提出很多歌唱训练中遇到的问题,有的还写信并寄来录音带,非常恳切地要求给予指点,期望得到帮助。正是这些热切的希望,萌发了作者写这本书的动机。所以,本书能出版首先应该感谢广大歌唱爱好者。

本书用通俗的语言,系统地介绍了歌唱中怎样练习、怎样鉴别、怎样纠正毛病等问题,并在附录中选编了歌唱训练中各声部必唱的初级、中级程度歌曲和歌唱训练曲目,以及 1994、1996、1998 年中央电视台主办的“全国青年歌手电视大奖赛”参赛的规定曲目目录。本书也可供有志报考高等

音乐院校声乐专业的青年朋友备考之用,对广大中小学音乐教师也有一定的实用价值。

由于水平有限,书中一定有很多不妥之处,期望得到朋友们的批评和指正!

最后,要感谢百花洲文艺出版社的领导和编辑,本书的出版得到他们无私的帮助和鼓励,在此深表敬意!

作者 1997 年 11 月

目 录

前言	(1)
----	-----

知识篇

一 学习歌唱的益处	(1)
二 歌唱训练包括哪些方面	(2)
三 什么人可以学习歌唱	(4)
四 什么样的年龄最适宜学习歌唱	(4)
五 什么是美声唱法、民族唱法和通俗唱法	(5)
六 人声类别与声部	(6)
七 自然音域与歌唱音域	(8)
八 声区与换声点	(8)
九 声部的确定	(9)
十 以哪种唱法作为歌唱训练的开始	(12)
十一 什么是歌唱音乐感觉	(13)
十二 歌唱的表演形式	(14)
十三 歌曲的体裁	(15)
十四 学习歌唱前的准备工作	(16)
十五 嗓音的保健	(17)

训练篇

歌唱呼吸的训练	(20)
一 自然状态下呼吸和歌唱呼吸的区别	(21)
二 胸腹式呼吸是歌唱呼吸的理想方法	(22)
三 呼吸姿态	(22)
四 吸气	(24)
五 呼气(送气)	(27)
六 歌唱呼吸的练习	(30)
歌唱发声的训练	(32)
一 发声要领	(34)
二 发声练习	(35)
歌唱共鸣的训练	(42)
一 歌唱中的三种共鸣	(42)
二 歌唱共鸣的原理	(43)
三 共鸣训练要领	(45)
四 共鸣的训练	(45)
混声发声法的训练	(53)
扩展音域与统一声区的训练	(59)
歌唱语言的训练	(63)

装饰音与常用记号在歌唱中的运用	(77)
-----------------------	------

常用的练声练习曲	(84)
----------------	------

歌唱中错误发声方法的矫治	(87)
--------------------	------

实践篇

一 选材	(95)
二 处理	(98)
三 演唱	(107)

* 附 录 *

一 歌唱训练常用曲目选编(初级、中级程度)	(113)
-----------------------------	-------

女高音(美声)

花非花	(113)
渔光曲	(114)
铁蹄下的歌女	(116)
梅娘曲	(117)
玛依拉	(119)
黄水谣	(121)
阳婆里抱柴瞭哥哥	(122)
燕子	(123)
曲蔓地	(124)
在银色的月光下	(126)

春天年年到人间	(128)
摇篮曲(舒伯特曲)	(129)
尼娜	(130)
鳟鱼	(131)
啊! 亲爱的爸爸	(133)

女高音(民族唱法)

北风吹	(134)
浏阳河	(135)
半屏山	(136)
牧羊姑娘	(137)
塞外村女	(138)
摇篮曲(东北民歌)	(139)
微山湖	(140)
延水谣	(142)
小河淌水	(143)
洪湖水,浪打浪	(143)
边疆的泉水清又纯	(146)
珊瑚颂	(147)
红梅赞	(148)
小路(内蒙民歌)	(149)
康定情歌	(150)
清粼粼的水来蓝莹莹的天	(151)

女中音

幸福在哪里	(154)
思乡曲(郑秋枫曲)	(155)
雁南飞	(156)
金风吹来的时候	(157)
一个黑人姑娘在歌唱	(158)
妈妈教我一支歌	(160)
打起手鼓唱起歌	(162)
摇篮曲(施光南曲)	(163)
年轻的朋友来相会	(165)
吐鲁番的葡萄熟了	(166)
美丽的草原我的家	(169)
宝贝	(170)
渴望春天	(172)
吉普赛女郎之歌	(173)

男高音(美声)

页里麦	(175)
我爱我的台湾	(176)
问	(176)
高高太子山	(177)
月之故乡	(178)
点绛唇·赋登楼	(180)
长城谣	(181)

我骑着马儿过草原·····	(182)
唱支山歌给党听·····	(183)
祖国,慈祥的母亲·····	(185)
黄鹤楼·····	(186)
我亲爱的·····	(187)
桑塔·露齐亚·····	(188)
小夜曲(托塞里曲)·····	(189)
小夜曲(舒伯特曲)·····	(190)

男高音(民族唱法)

槐花几时开·····	(192)
太阳出来喜洋洋·····	(193)
草原情歌·····	(194)
都达尔和玛利亚·····	(194)
草原上升起不落的太阳·····	(195)
草原之夜·····	(195)
驼铃(王立平曲)·····	(197)
牧歌·····	(198)
小白杨·····	(199)
想亲娘·····	(200)
乌苏里船歌·····	(202)

男中音

嘎达梅林·····	(204)
踏雪寻梅·····	(205)

日落西山	(205)
秋收	(206)
天下黄河十八弯	(207)
嘎俄丽泰	(209)
教我如何不想他	(210)
啊! 中国的土地	(213)
你见过雷公山的山顶吗	(214)
在路旁	(216)
菩提树	(217)
不要再做那穿花的蝴蝶	(219)
二 歌唱训练参考曲目目录	(223)
三 1994 年第六届全国青年歌手电视大奖赛规定曲目	(231)
四 1996 年第七届全国青年歌手电视大奖赛规定曲目	(233)
五 1998 年第八届全国青年歌手电视大奖赛规定曲目	(238)

知识篇

歌唱艺术历史久远，它作为一门学科有数百年之久。歌唱艺术涉及生理学、心理学、音响学、语言学、表演学等诸多领域，并和文学、诗歌、民族、民俗等有着密切的联系。我们选择一些最基本的、和歌唱技能训练有关的知识作简单的介绍。

一 学习歌唱的益处

歌唱是以人的嗓子为“乐器”，用人声来表达音乐的，专业称谓为“声乐”。歌唱是音乐表演艺术中的一种，它既可以抒发思想感情，也可以表现丰富多彩的生活情感，具有广泛的群众基础，所以也是最受欢迎、并能得以广泛普及的原因所在。对歌唱爱好者来说，学习歌唱益处很多。

音乐有益健康，歌唱尤为明显。歌唱所要求的深呼吸大大增加了人的肺活量，使肺部得到锻炼和扩展，促进血液循环和新陈代谢。从心理的角度来看，喜爱歌唱的人性格开朗、乐观，对生活充满信心。经常在众多的场合中歌唱的人，不但自信心和自我控制能力能得到提高，还能培养沉着、冷静的良好心理素质，并能较好地克服生活中遇到的各种困难。

长期坚持歌唱训练和表演，能使自己的形体动作和身体姿态变得优美，面部表情生动活泼。歌唱也能使自己生活中不良

的语言习惯得以改变,使说话的音调、音色变得动听,语言的表达能力大大提高。

歌唱是一项全身心都需投入的运动:耳朵倾听伴奏,眼睛传达感情,形体动作和面部的表情要恰如其分,歌唱器官要协调而又灵活地相互配合,发出优美动听而又有控制的声音。所以,歌唱对人体器官的协调配合,记忆力的加强,注意力的集中有很好的锻炼功效。

歌唱不仅激发人们对音乐的兴趣,也可以提高文化修养。歌唱是最直接、最容易引起人们理解和共鸣的。喜欢唱歌的人,通过歌曲的演唱,能使音乐的理解力和修养得到提高,从而提高对音乐艺术的欣赏能力,为欣赏器乐作品、交响乐等打下一定的基础。

歌唱不仅能自娱,而且可作交流感情的桥梁。同学、朋友、亲人相聚,唱上几首歌可以说是最大的乐趣。就是不相识的人,通过唱歌使感情得以交流,变得亲切友好。所以歌唱是一种很好的社交方式。

歌唱的益处太多,爱歌唱的人热爱生活,热爱生活的人也爱歌唱。让我们的生活处处充满愉快的歌声。

二 歌唱训练包括哪些方面

歌唱训练大致可分为歌唱技能、歌唱心理和歌唱修养三个方面。

歌唱技能的训练包括:

1、歌唱呼吸法的训练——正确而熟练地掌握胸腹式联合呼吸法;应用膈肌的功能支撑声音;依靠气息控制音量等。

2、歌唱发声法的训练——通过训练使歌唱发声器官灵活协调、操纵自如;采用真假声结合、混合共鸣和关闭唱法等技巧使

声音上下贯通,音域得以扩展,音色优美圆润。

3、咬字、吐字的训练——正确应用器官,熟练掌握咬字、吐字的技巧;在歌唱时做到字头清晰、字腹正确、字尾归准,达到“字真意切”的要求。

4、歌曲感情表达的训练——掌握歌曲中歌词与旋律(包括伴奏)特征的分析方法,应用音色、力度和速度的变化来塑造音乐形象,表达歌曲主题。通过形体与面部表情的处理抒发感情,做到“声情并茂”。

5、歌曲风格的训练——通过音色的变化和润腔等技巧的训练,较好地掌握各民族、各地区不同的歌曲演唱风格。

歌唱心理的训练:

歌唱心理的训练往往为一般歌唱爱好者所忽视。歌唱时歌唱器官受神经系统支配,如没有健全的心理素质,各器官之间很难协调配合。歌唱时常见的“怯场”、“厌唱”等毛病也是心理因素造成的。所以,加强歌唱心理的训练,以增强自信心,对歌唱爱好者不但重要,而且是必不可少的。

歌唱修养的训练:

如何完美、准确地表达歌曲的感情,这不仅是歌唱技巧的问题,也关系到歌唱者的文化修养。如果演唱者对一首歌曲的词曲作者、时代背景、创作动机等一无所知,也就不可能对歌曲本身所表达的主题有一个完整、正确的理解,演唱时就无法确切地表达歌曲的感情。如果缺少地理、民族、民俗、方言等知识,也就不可能把民歌的风格特点表达出来。所以,提高文化修养对歌唱是非常重要的。

除文化修养以外,歌唱修养还包括音乐基本常识,如乐理、视唱练耳、和声、作品分析和中外音乐史等知识。只有在掌握了这些基本知识的前提下,才可能具有对音乐欣赏和理解的能力,

歌唱时才能跳出“模仿”的框框,以自己的理解进行艺术上的加工和再创造。

三 什么人可以学习歌唱

只要发声器官和听觉器官是正常健康的人,都可以学习歌唱。这里所说的“正常健康”不是指一般的言语发声,一般的声音听辨,而是指在歌唱发声时能唱准 do、re、mi、fa、sol、la、si 七个基本音级,耳朵能分辨乐音的高低。有些人讲话时发声正常,听觉器官也很敏锐,但天生唱不准音,训练后也无济于事,这种人就不能学习歌唱。

喉和声带发育不全,咽喉长期充血发炎,声带上长有小结、息肉或长期处于水肿状态,声带闭合不全的人也不适合学习歌唱。

有肺结核病、慢性气管炎和哮喘病人。有严重的慢性鼻炎、鼻窦炎和吐字器官有残缺或疾病的人,也不适合学习歌唱。

以上所指的疾病较严重时不宜学习歌唱。如能治愈,仍然可以学习歌唱。有些“五音不全”的人,经过一段时间的练习可以唱准音级,也就可以学习歌唱。

以上这些要求仅仅是作为一般的歌唱爱好者或业余歌手而说的。要想成为一个专业歌唱演员,符合以上要求是远远不够的,除了要有歌唱天赋以外,还必须勤奋学习,刻苦钻研。

四 什么样的年龄最适宜学习歌唱

人进入青年后,发声器官已发育成熟,精力充沛、反应敏捷,是学习歌唱的最佳时期。人的嗓子是看不见摸不着的,歌唱时需要各器官相互配合和一定的体力支持,所以,人在青年阶段最适宜学习歌唱。

学习歌唱的最小年龄女性在 16 岁左右、男性在 17 岁左右。因此时变声期已进入后期,声带和喉的发育已基本完善,说话声音成熟,唱歌时声音不稳定和难控制的现象已基本消失,所以,可以开始学习歌唱。当然,每个人的情况不尽相同,原则上一定要进入变声后期才能进行歌唱训练。

这里还必须指出的是:儿童、少年由于喉和声带尚未发育好,尤其在 14 岁左右的年龄段,变声期进入高潮,嗓音发生明显的变化,男声说话音调变低,歌唱时声音难以控制,发高音困难,有些甚至出现声音嘶哑,声带充血等现象,所以特别要注意保护嗓子。儿童、少年期间也可以进行歌唱训练,但一定要在有经验的教师指导下进行。

人到 50 岁以后,发声器官也会随之而退化,精力也不如青年人充沛,虽然仍可以学习歌唱,但效果远不如青年时期好。

五 什么是美声唱法、民族唱法和通俗唱法

美声、民族和通俗唱法是流行于我国歌坛的三种唱法。美声唱法源于意大利,所以,也有人把它称为“洋唱法”。

美声唱法——出现于 17 世纪的意大利,它的意大利原名为:Bel Canto,即“美的歌唱”之意,我国通称为“美声唱法”。美声唱法的特点是声音明亮圆润,富于金属色彩和丰富的共鸣音质。美声唱法强调气息的支持和声音的连贯,主张以胸腹式联合呼吸法作为歌唱的呼吸方法,强调演唱时吐字的清晰、准确。美声唱法提倡混合共鸣,认为共鸣应用得好坏,直接对音质、音色、音量产生影响。美声唱法不仅流传于意大利,也对欧洲的法国、德国、英国和俄罗斯等国家的歌坛产生过重大影响。19 世纪末、20 世纪初,美声唱法传入我国,现在它已经是我国歌坛的主要唱法之一。