

266221

● 中学教师《专业合格证书》音乐教材

声乐

SHENGYUE



上海教育出版社 ●

中学教师《专业合格证书》音乐教材

声 乐

武联珠 主编 胡 瑛 编写

上海教育出版社

中学教师《专业合格证书》音乐教材

声 乐

武联珠 主编 胡 瑛 编写

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本787×1092 1/16 印张7.25 字数167,000

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数 1—00000本

统一书号: 7150·4174 定价: 1.60元

ISBN 7-5320-0539-9/G6·459

前 言

本教材受国家教育委员会委托编写。教材内容按照1986年国家教育委员会师范教育司颁布的中学教师专业合格证书《声乐教学大纲》的目的和要求编写。在编写过程中参考了兄弟院校的声乐教材及专家们的声乐论著。

从目前我国现任中学音乐教师的实际出发,为便于他们自学、进修,教材编排分为两个部分:第一部分介绍歌唱发声的基本知识和练习方法,并在各节中附有发声练习和歌曲,使所学的知识与具体的练习相结合,从而达到加深理解,提高歌唱能力的目的。第二部分选用中、外歌曲29首。中国歌曲有“五四”以来的革命传统歌曲、抒情歌曲、民歌及近年来的创作歌曲;外国歌曲有艺术歌曲及民歌。这些歌曲在师范院校声乐教学中,都是常用的基本教材。为了帮助大家理解作品,学唱歌曲,我们对每一首歌曲都作了简介和演唱提示。

本教材由上海音乐学院声乐系谢绍曾教授审稿,特此致以诚挚的谢意。

本教材在编写过程中,曾得到北京师范学院音乐系教材教法教研室、声乐教研室部分教师及四川、北京部分中学教师的帮助,感谢他们提出宝贵的意见和建议。

本教材亦可作为中师、师专的声乐参考教材。

由于水平有限,时间仓促,教材中难免存在缺点和错误,望同志们指正。

编 者

1987.7 北京

说 明

《中共中央关于教育体制改革的决定》提出：“要争取在五年或者更长一点的时间内使绝大多数教师能够胜任教学工作。在此之后，只有具备合格学历或有考核合格证书的，才能担任教师。”为了贯彻落实这一要求，国家教育委员会决定建立中小学教师考核合格证书制度，并于1986年9月颁发了《中小学教师考核合格证书试行办法》。根据该《试行办法》的规定，我们已经组织编写出版了中小学教师《专业合格证书》文化专业知识考试各科教学大纲。现在，我们又按照教学大纲的基本要求，组织编写出版这套教材，供中小学教师参加《专业合格证书》文化专业知识考试用。这套教材包括：中等师范11门课程、高等师范专科14个专业的48门课程、高等师范本科12个专业的40门课程，以及公共教育学、心理学课程用书。

这套教材的编写力求具有科学性、系统性和思想性，并努力体现以下原则和要求：要有鲜明的师范性，紧密联系中小学教学的实际；要符合成人在职进修的特点，便于教师自学、自检，要使大多数教师经过努力可能达到规定的要求。

考核合格证书制度刚刚试行，尚缺少经验，加之这套教材出版时间仓促，难免存在一些问题。我们准备继续在实践中探索和研究，争取用几年的时间，建设一套适合我国中小学在职教师进修的教材。希望全国师范教育工作者，尤其是从事在职中小学教师培训工作的同志为此共同努力。

这套教材在编写、出版和发行工作中，得到了各省、自治区、直辖市教育行政部门，许多师范院校、教育学院、教师进修学校和师资培训中心，许多专家和教师，以及有关出版社和教材发行部门的大力支持和帮助，在此一并致谢。

国家教育委员会师范教育司

一九八七年六月一日

目 录

一、歌唱发声的基本知识和练习方法	1
(一)歌唱姿势	2
(二)歌唱呼吸	2
1.呼吸在歌唱中的作用	2
2.呼吸器官	2
3.歌唱呼吸与生理性自然呼吸的区别	3
4.呼吸练习	5
5.发声练习和歌曲	6
(三)声音的产生与共鸣	11
1.歌唱声音的产生	11
2.歌唱的共鸣	12
3.共鸣器官	12
4.共鸣的运用和声区的关系	13
5.如何进行训练	15
(1)中学音乐教师歌唱水平现状	15
(2)打开喉咙歌唱	16
(3)发声练习及歌曲	17
(四)歌唱的咬字、吐字及字声的结合	20
(五)歌唱器官在发声中的协调关系	23
(六)发声练习	23
二、中外歌曲及简介、演唱提示	26
页里麦	27
清流	28
二月里来	29
跑马溜溜的山上	31
牧羊姑娘	34
问	37
渔光曲	38
秋收	42
半屏山	44
月之故乡	47
嘎哦丽泰	50
梅娘曲	52

铁蹄下的歌女	55
码头工人	57
黄水谣	61
摇篮曲	65
我和我的祖国	67
祖国,慈祥的母亲	70
我为祖国献石油	72
多年以前	75
美丽的梦神	77
北方的星	79
我亲爱的	83
桑塔·露琪亚	86
我爱你	88
致音乐	91
乘着那歌声的翅膀	94
三套车	99
在路旁	101
附录 关于“少年儿童变声期”知识简介	110

一、歌唱发声的基本知识和练习方法

我们知道“歌唱的乐器”就是人体本身。学习歌唱的方法就是学习如何控制和支配本身发声器官的方式方法。演唱者学会并掌握了它，就有了可以尽情进行艺术创造的乐器。因此，我们一开始学习就应该了解发声器官和它的生理机能作用，了解它们相互的关系，了解发声的原理，并学习如何控制和支配它们。从某种意义上说，声音训练是一种技能训练，从不会到会，从会到熟练，有一个学习和掌握的过程。实践证明学习声乐没有捷径可走，只可能是由于主客观条件各有不同，这个过程的时间会有长有短，但取消这个过程是不可能的。学习中一定要遵循学习发展的规律，从简单的、容易的做起。

歌唱艺术给人以美的享受，然而训练声音的过程是一个劳动的过程，一定要有勤奋刻苦、持之以恒的劳动态度和科学的训练方法。因此，这种劳动要求体力与脑力的结合，动脑筋去思考与刻苦练习有同等的重要性。发声器官的协调配合自己看不见摸不着，但它受人的高级神经系统所支配，练习一定要与反复思考、不断琢磨相结合。另外，在学习中要避免主观，在正确的声音概念未形成之前，容易发生主客观差异的矛盾，人的发声器官离自己的耳膜最近，容易产生音响上的错觉，有时声音完全闷在里面，自己还以为得到了良好的共鸣效果。因此，学习时应该常常以声音的客观效果作为检验好坏的标准。要多听别人

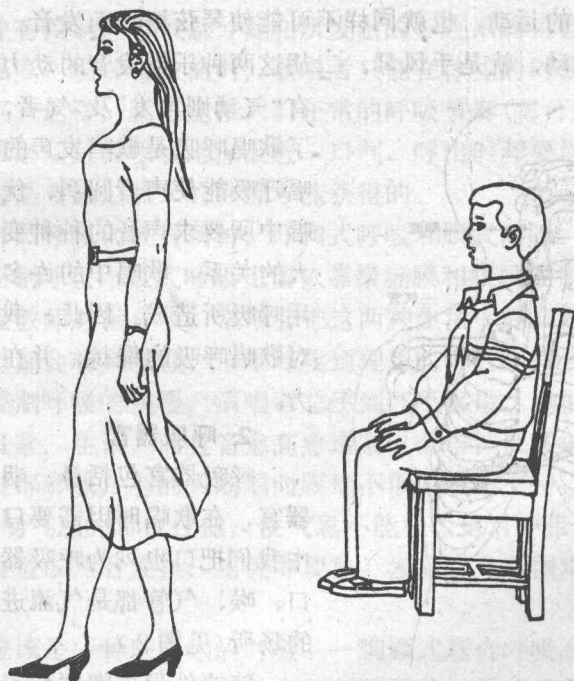


图 1 正确的歌唱姿势

的意见,利用录音条件帮助检查自己的声音效果。

歌唱发声的基础知识我们分别从歌唱姿势,歌唱呼吸,歌唱声音的产生与共鸣,歌唱的咬字、吐字及字声的结合等几个方面介绍。每部分都有发声练习和歌曲供练习时选用。由于提供的曲目有限,教师也可以根据学习内容及要求,选用相应程度并适于自己的练习和歌曲。

(一) 歌唱姿势

歌唱时的姿势,对于歌唱方法的运用和歌曲内容的表达有着直接的关系。例如:身体的自然放松,才能获得正确的呼吸;反之,由于身体的僵直影响呼吸,必然造成声音的不理想。所以,正确的歌唱姿势是良好发声的基础。

正确的歌唱姿势应该是:歌唱时,身体自然挺立,脊柱上下舒展,头部要正,颈部肌肉放松,下巴不要向前突,双肩略向后展,两臂自然放下。身体重心最好不要由两脚平均分摊,应一前一后,有紧有松,并且精神饱满,感情充沛地投入歌唱。同样,坐着唱时,也要注意以上这些要求(见图1)。在呼吸一章里,对于歌唱姿势我们还会谈到。

(二) 歌唱呼吸

1. 呼吸在歌唱中的作用

歌唱一定要有呼吸的支持。从歌唱发声来讲,没有气息作为动力就不可能产生声音。如手风琴没有风箱的开合,簧片就得不到空气的冲击,产生不了振动,发不出声音;又如二胡没有弓子在弦上的运动,也就同样不可能使琴弦振动而发音。手风琴风箱的开合、二胡弓子在琴弦上的运动,就是手风琴、二胡这两种乐器发音的动力。我国古代声乐理论中就

有“气动则声发”及“气者,音之帅也”的说法,说明了歌唱呼吸是歌唱发声的动力这个道理。正确的歌唱呼吸能使声音圆润、优美、持久。不仅如此,歌唱中所要求声音的种种变化都与呼吸的运用有着很大的关系。歌唱中的许多毛病也往往由于不善于运用呼吸所造成。因此,我们在开始学习时就要注意对歌唱呼吸的锻炼,并在实践中逐步提高运用的能力。

2. 呼吸器官

呼吸器官包括鼻、咽、口(口在生理上本属消化器官,在歌唱时因需要口、鼻同时呼吸,故在歌唱中我们把口也列为呼吸器官)、喉、气管和肺。鼻、咽、口、喉、气管都是气流进出的通道,肺是交换气息的场所(见图2)。

肺的外部由胸廓包着(胸廓由肋骨与肋间肌组成)。膈膜(又称横膈膜,是一个大而有力的肌肉膜,

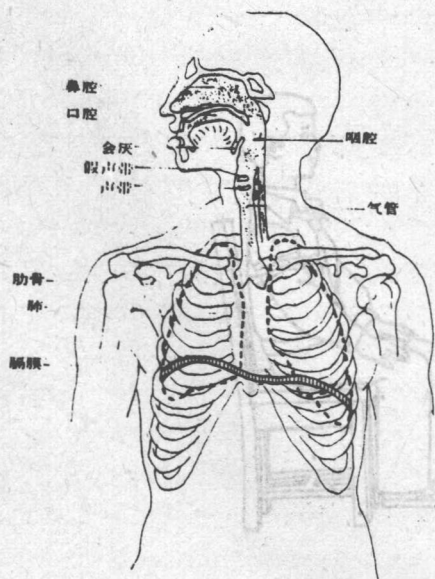


图2 呼吸器官示意图

把胸腔与腹腔分开,它处在休止状态时,像一个倒置的盆)。胸廓除保护胸腔中的内脏外,与膈膜、腹肌一起对呼吸起着控制作用。

3. 歌唱呼吸与生理性自然呼吸的区别

呼吸运动,包含着吸入和呼出两种过程。当胸腔扩张肺就膨胀,空气经呼吸管道流进肺,好像风箱的作用,一拉活塞气就流进,这种现象叫做“吸”;当胸腔放松肺就收缩,使其容量减小,气息从肺里排出,这种现象叫做“呼”(见图3)。



图3 肺的吸与呼

从婴儿出世后的第一声啼哭,就开始了以上这种自动而有节律的呼吸运动。歌唱和讲话从本质上、生理上看,这种自动功能是基本一样的,不过在运用上两者之间有很大区别。人在讲话时呼吸是下意识的、自由的,勿须考虑很多。歌唱时的情况则有所不同,歌唱时要求保持全部的气息,并有控制地将气息分配在所发出的一连串的声音上,而每个音又有它特定的高度、长度、强度。唱一首歌曲时,歌唱者只能在休止的时候和歌词分句允许的情况下,才可以进行换气,这样,就不能按人们正常的呼吸节奏(每分钟16次左右)进行呼吸,要求加以改变。常常必须是要很快地深吸进一口气,呼出时却要尽量有节制地慢、延长。这种特殊的控制能力是要经过后天的训练才能获得的。

人们日常生活中的自然呼吸大致有两种,即胸式呼吸和腹式呼吸。胸式呼吸主要依靠胸腔(肋骨的扩张活动)控制呼吸;腹式呼吸主要依靠横膈膜和腹肌控制呼吸。一般开始学习歌唱的人,在没有专业教师的指导下,常常会把这两种生活中的自然呼吸用于歌唱。然而,这两种呼吸用于歌唱都会有局限性,很难寻找到理想的声音。胸式呼吸吸气较浅,气息由上胸部呼出,难以控制呼吸的快慢,演唱者总感到气不够用,迫使喉头、颈肌、下腭和舌根紧张,发出的声音紧、生硬,而且音愈高愈逼紧,很难扩展音域。腹式呼吸则由于吸气时下降横膈膜而使腹部膨胀,有的人歌唱时腹部不但不收缩支持,反而向外凸出,胸部肋骨受到压缩,这样控制气息的部位过低,使气息不能积极地对声带形成应有的压力,发出的声音空而无力,还会造成声音发抖、摇晃等现象,发高音尤其困难,即使唱上去也是一冲而上,不能持久。

正确的歌唱呼吸,应该是一种联合型的呼吸——胸腹式联合呼吸(见图4)。

我国优秀的传统戏曲唱法和近代世界上被人们所赞誉的、普遍采用的美声唱法都是采用胸腹式联合呼吸法。这种呼吸法吸气时将下降横膈膜和张开肋骨同时并用(见图5),因

而它比日常生活中任何一种自然呼吸法更能充分地调动起呼吸器官的能动作用。呼吸的气

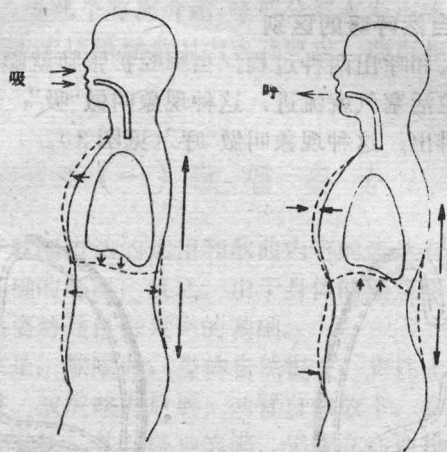


图 4 胸腹式联合呼吸示意图

息容量最大，有明显的呼吸支点，对呼吸的控制能力强，有利于音域的扩展、声区的统一，有利于声音的各种变化。显然，胸腹式联合呼吸是科学的，合乎艺术要求的呼吸法。

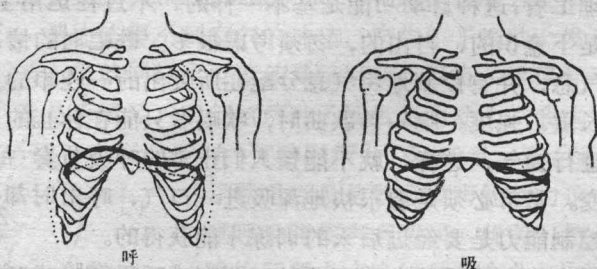


图 5 歌唱呼吸时两肋与横膈膜运动图

我们称日常生活中的呼吸为自然呼吸，是因为它是一种生理的自然运动，它自动而有节律地自然进行着。我们若稍加注意就能体会到它的运动规律。而歌唱所需要的胸腹式联合呼吸，以及对呼吸的高度控制能力则必须锻炼才能获得。下面介绍一组练习，用以帮助大家体会歌唱呼吸的呼吸部位，区分它与日常生活中的自然呼吸有什么不同。

动作要领：

- (1) 自然站立，头部要正，双脚不要平均分摊身体的重量，最好一只脚稍向前伸；
- (2) 两臂从两侧高举过头(伸直不要弯曲)，掌心相对，同时抬起脚跟；
- (3) 尽可能深地缓缓吸气(像闻花一样柔和)，稍停一会后用同样的速度缓缓呼气；
- (4) 反复数次就会体会到，吸气时横膈膜下降，胸廓的下部有明显扩张。呼气时胸部抬起不变，呼吸的拉紧与放松的控制区别在腹部(腹壁肌肉的收缩与放松)，同时整个活动

伴随有脊柱向上下伸展的感觉。

如果双臂举起感到不舒适,上部易产生紧张,也可采用双手叉腰做深呼吸,这样也能体会到呼吸的部位。在保持这种深部位呼吸的同时,两臂无论举起或放下,脚跟抬起或着地,全身心都应是放松自如的。

如果你保持这种呼吸状态,你将得到一种既放松又非常有神的站立姿势,对于歌唱是十分有益的。

体会歌唱呼吸的呼吸部位,在生活实例中还可以找到很多方法。例如:前面一组练习中提到“像闻花一样”,大家可以试试。设想冬去春来,满园花开,花香沁人心脾,你深深地吸进(口、鼻同时吸)这醉人的香气,将得到前面练习中同样的呼吸部位,感觉又是那么柔和、兴奋,整个的呼吸通道都张开了。“闻花”是声乐教师在教学中常常采用的比喻。

跑步时呼吸急促而深入,这种呼吸部位就近似歌唱时的呼吸部位,它吸得深而饱满。

4. 呼吸练习

对歌唱呼吸的控制能力的提高,主要应通过歌唱和发声练习来实现。纯呼吸练习可以作为锻炼呼吸肌肉,增强呼吸控制能力的辅助手段。如果在清晨空气新鲜的地方做呼吸练习,对身体也是极有益处的。下面介绍几组练习,供大家自学选用。

缓缓吸呼:

- (1) 缓缓吸气(按前面介绍的呼吸要求);
- (2) 保持(当气息吸到饱满,使肺部得到全面扩展时,停止吸气,平静地保持这种吸气状态。保持的时间长短按自己的能力而定,总之,要注意动作的弹性,不要僵);
- (3) 缓缓呼气(呼气时胸部坚持抬起,尽力保持两肋在吸气时的扩张感,小腹的缓缓收缩支持气息的均匀呼出)。

急吸缓呼:

急速吸气,略停顿后缓缓呼气。

歌唱中唱长音的机会比较多,对声音的连贯要求也比较高。常常乐句之间换气时间是短促的,故而急吸缓呼这种呼吸法,是歌唱时最常用的呼吸法。

急吸急呼:

像急速喘气一样,是一种加强呼吸活动柔韧性的好练习。歌唱中断音的唱法需要这种短促、有劲、富有弹性的呼吸。这组练习速度比较快(每分钟120—150次)。先吸后呼,也可先呼后吸,先呼气接着快速反弹而吸(好似突然受惊吓倒吸气。反弹的劲就像生活中轻微的咳嗽,很快地送到歌唱所需要的部位)。这种练习,胸部看不见什么动作,只感到上腹壁(横膈膜的地方)有坚定的弹跳动作(动作不能大,否则不能灵活)。

初做这几组练习会感到吃力,可以分组练,中间要有休息时间。为了检验呼气是否均匀,可采用出声的办法,嘴唇微张,发“丝”音,这样就可以从声音中辨别是否控制好了呼气。气流不可忽快忽慢,忽强忽弱。注意发“丝”音的支持力量在横膈膜和腰围,而不在喉,喉部一定要保持舒适感,只要喉部一感到紧张,肯定气已经憋上来了,这是初学者开始练习时容易出现的问题。能力只能是逐步地加强。

练习呼吸时应注意的问题:

吸气时:

- (1) 吸气要柔和、平稳,使其自然扩张,不可用强制的力量,强制性的下降横膈膜和

张开两肋都是不许可的。

(2) 吸气要适度,吸得过分饱满会引起歌唱器官的紧张,使声音失去弹性。应该根据所唱乐句的长短,力度的大小,音的高低和艺术表现的要求来决定吸入气息的多少。

(3) 吸气时应该保持胸部自然挺起,既不下塌,也不要绷得太紧,这样有利于两肋的展开和支持。

(4) 吸气时不可耸肩,因为这样气息只能吸到肺的上部,得不到横膈膜的支持;而只依靠胸腔,会使胸部以上的肌肉紧张,发出逼紧发直的声音。

(5) 要学会无声地吸气,以免影响歌曲的表现。

总之,吸气是歌唱的准备,吸得好才能唱得好。

呼气时:

(1) 呼气是发声的动力,必须学会持续地、平稳地、有节制地控制呼气的能力。

(2) 呼气时应该保持吸气时的状态,以免气息过快地泄完。

(3) 控制呼气的力量要适度,始终坚持动作的弹性感觉。控制力量过大就会把气压住,不能流畅呼出;控制力量太小,气息便保持不住。好比手里握着一只小鸟,手的松紧力量要适度一样,握紧了小鸟会被捏死,握松了它就飞了。

总之,呼气要自然、均匀、积极而富有弹性,它直接关系到歌唱发声的好坏,学习歌唱的人都必须学会如何呼气。

通过前面的练习我们能感觉到,练习气息的控制能力,主要是练习呼气的控制能力。细心一点体会就又能感觉到,对呼气的控制恰恰是对吸气状态的控制,要让这种状态在呼气时不要一下子消失,因此,吸气肌肉群不仅在吸气时要动作敏捷,在呼气时仍要继续不断地保持它支持胸廓扩张的感觉。这种能力在人的自然呼吸中是不强的,所以对呼吸控制的练习,主要不是对呼气肌肉群的锻炼,而是对吸气肌肉群(包括横膈膜)的锻炼。

呼吸的练习方法可以有很多,前面介绍的几种,目的在于让初学者通过练习,体会歌唱时所需要的呼吸部位,锻炼呼吸肌肉群的活动能力。前面已经提过,纯呼吸的练习只能是一种辅助手段,歌唱呼吸根本上还必须是在歌唱发声中去锻炼。下面我们将介绍几条发声练习和几首歌曲供大家学习选用。

5. 发声练习和歌曲

根据循序渐进的原则,开始的发声练习和歌曲应从简单、容易的开始,并在“自然声区”中进行。未经训练的声音,一般来说,自然声区的范围不超过八度。成年人各声部的自然声区是不同的,大致情况如下:

女高音: 2 — 2̇ (d¹ — d²)

男高音: 2 — 2̇ (d — d¹)

女中音: 7̇ — ^b7 (b — ^bb¹)

男中音: 7̇ — ^b7 (B — ^bb)

女低音: 6̇ — 5 (a — g¹)

男低音: 6̇ — 5 (A — g)

发声练习:

练习(1) $\underset{u}{3} \quad 2 \quad 1 \quad - \quad ||$

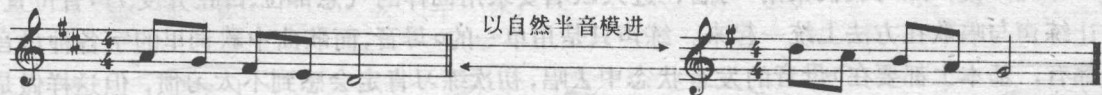
练习(2) $\underset{u}{5} \quad 4 \quad 3 \quad 2 \quad 1 \quad - \quad ||$

练习时在自然声区内半音半音地自下而上,到一定的音高再自上而下,例如:

练习(1)女高音从D大调开始,以自然半音向上模进直至 $^{\circ}B$ 大调,然后再以自然半音向下模进至D大调。



练习(2)



以上练习建议先用u母音开始,再练o、o母音(有助于嗓子的打开,这问题我们在下一章里再谈)。自学者可以试用生活中的“吹灰”、“吹蜡烛”动作帮助体会如何用深呼吸,如何发u母音。

在节日里,大家常玩吹蜡烛的游戏,在你面前不是一支,而是一纵排蜡烛,你必须一口气吹灭所有的蜡烛方可取胜。此时,你自然地就会去调动深呼吸,而且口腔也同时积极协调地参予动作(张开牙关,口腔内的空间一下子呈立体感,吹气时不仅用嘴唇的力量,两边面颊肌肉和口腔的上膛都会同时作用)。这样一种整体协调动作和动作时的兴奋感,有助于我们去体会u母音的发音。

以上两组练习要平稳,四拍唱完才可换气,练习的目的是让大家体会气息与声音的关系,把前面呼吸练习的感觉带入歌唱发声。步骤如下:

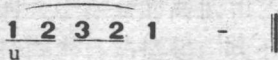
- (1) 口、鼻同时吸气(吸到歌唱呼吸的部位);
- (2) 稍停顿(歌唱常常是在吸气后的一刹那停顿空隙,调配好发声的状态)。
- (3) 激起声音(让u母音在口腔上膛的拱顶中形成,同时注意气息的支持)。
- (4) 先终止声音,然后才可放松气息,使人感觉唱到最后还有余力。

(5) 下行音注意声音位置的保持,在气息的支持下犹如一声长长叹息连贯而出。呼吸的运用不仅仅是为了唱好每一个音,而是为了一个完整的句子,这样不致于在唱完一句时把气息用完。

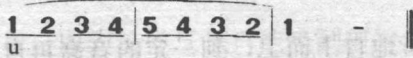
注:开始练声我们就提到“声音位置”这句歌唱中的术语,对于开始学习的人常常会引起误解,比如说“头声”或说声音

的高位置,不能理解为把声音“放进头腔里”或放在其它某个位置上去,这是不可能的。它实际是共鸣在某个部位的一种振动感觉。

练习(3)



练习(4)



这两条练习仍然是平稳的级进练习,旋律由低到高,再由高至低,像一道彩虹。演唱时当音往高唱时,不要挤紧喉咙,要用呼吸去控制,音往上行相应呼吸的气势要加强,口腔内的开度也要随之大一些。呼吸的气势可以随着旋律线走,要求连贯、统一。

歌曲:《花非花》、《西风的话》

《花非花》、《西风的话》这两首歌音调简洁、清淡,易于上口,曲调平稳,换气不匆忙,音域合适,对初学者是很好的教材。

演唱中应注意下面几点:

(1) 这里选用的歌曲,目的仍在于体会和锻炼有气息支持的歌唱,从纯呼吸练习开始到唱歌,都是围绕这一目的进行的练习。

(2) 发声练习我们采用u 母音,进入歌唱要求用同样的气息部位、口腔开度、声音位置,让练声与唱歌在方法上统一起来。练声只是用单一的u 母音,而歌曲中歌词里的字各种母音都有,基本上都要在u 母音的发音状态中去唱,初次练习肯定会感到不太习惯,但这样做是有益的,一定要坚持。关于字与声的关系,我们在后面的章节中再详谈。

(3) 歌曲中几处需要注意的地方:

《花非花》第8小节五度上跳



《西风的话》第1小节八度琶音连接到5音(d^2)上的长音,都不能丢掉呼吸的支持而用喉肌挤紧去支撑声音,一定要注意两肋的扩张和下腹壁肌收缩的支持,随着音的上行,加强气势,张开牙关,音与音之间尽量做到连贯。



《花非花》第9小节至第10小节的五度下跳,同样气息的支持不可垮掉,唱到歌曲最后一句仍要保持位置不变,声音统一。



花 非 花

Andante

p dolce

白居易词
黄 自曲

花 非 花，

雾 非 雾；

夜 半 来，

天 明 去。

来 如 春 梦

不 多 时，

去 似 朝 云

无 觅 处。

rit.

pp

rit.

pp

西风的话

廖辅叔词

黄 自曲

Andante
mp

去年我回去，你们刚穿新棉袍。

mp

今年我来看你们，你们变胖又变高，

p

你们可记得池里荷花变莲蓬？

f

花少不愁没颜色，我把树叶都染红。

rit.

rit.