

中央音乐学院图书馆藏书

号
登号

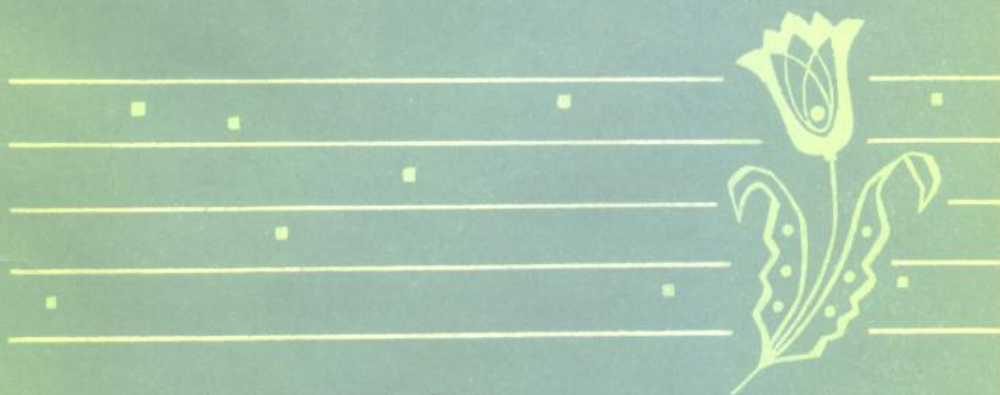
H16.2/
T5M54

143260

H16.2

歌唱学习手册

依弗·瓦伦著



人民音乐出版社



中央音乐学院图书馆藏

书号	5100.110
总登记号	143260

歌唱学习手册

[英]依弗·瓦伦著

郎毓秀译

人民音乐出版社

一九八六年·北京

歌唱学习手册

[英]依弗·瓦伦著

郎 毓 秀译

*

人民音乐出版社出版

(北京翠微路2号)

新华书店北京发行所发行

北京延文印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 17千文字 1印张

1986年1月北京第1版 1986年1月北京第1次印刷

印数: 0,001—23,235册

书号: 8026·4451 定价: 0.26元

中央音乐学院图书馆藏书

总记

登号

M162/7CMC58

143260

目 次

理论篇

- (一)发声器官.....(1)
- (二)发声的生理过程.....(2)
- (三)发声的基本原则.....(3)
- (四)嗓音的分类.....(5)
- (五)发声的毛病及其纠正.....(8)
- (六)读 音.....(9)
- (七)表 演.....(12)
- (八)宣叙调.....(13)
- (九)学习一首独唱曲的方法.....(14)
- (十)风 格.....(15)

实践篇

- (十一)呼 吸 (1至7).....(16)
- (十二)逐步掌握控制语音器官的初步练习 (8至11).....(17)
- (十三)发声练习 (12至13).....(18)
- (十四)吐字和读音 (14至20).....(19)
- (十五)灵巧练习 (21至24).....(22)
- (十六)练就嗓音“渐强渐弱”的技巧 (25至26).....(24)
- (十七)颤 音 (27).....(24)

理 论 篇

(一) 发 声 器 官

胸——一个能收缩和扩张的锥状的笼型组织体，其中有肺，能起共鸣作用。

横膈膜——间隔胸和腹之间的一片肌肉，形成前者的底层以及后者的顶部，起控制呼吸的作用。

肺——两块海绵状的呼吸泡。

气管——一支由肺通往喉的管子，起指挥呼吸的作用。

喉——位于气管顶上的软骨般的盒子，内有声带。

声带——两片连接在喉内有弹性的组织，不连结的一边能够靠拢或分开。

声门的缝儿——声带之间的空隙，呼吸由此通过。

喉的进口——喉与咽之间的过道，起共鸣作用。

咽——喉的前壁，起音响反射作用。

会厌软骨——喉的活动盖，提起时起音响反射作用。有吞咽动作时，它便盖住喉的进口，以免食物进入气管。

嘴——其部分可构成吐字器官，并起共鸣作用。

舌——连在下颌的吐字器官，并以它完成元音和舌辅音。

牙——也是吐字器官，以它发牙辅音。

硬腭——口腔的顶层前部硬组织，起扩大音的作用。

软腭——口腔的顶层后部有伸缩性的地方，以它与舌背相连接来完成舌喉辅音；并在运用共鸣方面能产生相当大的影响。

小舌——挂在软腭后部中间的小肉块，它与软腭一起活动。

扁桃窝——由软腭延伸下来的两边带形的肌肉。一共四条，两条在窝后称作咽腭弓、两条在窝前称作舌腭弓。后者连结在喉两边的后部，能分开和靠拢，并对共鸣的产生发生影响。

鼻腔（前与后）——位于口腔顶以上，担负共鸣的作用。

窦——两种腔体（额窦与蝶窦）起共鸣作用。第一种位于鼻梁上前部（近眉毛处两个对称的额窦——译注）第二种位于鼻梁后面，在额窦下一层（中间单独一个蝶窦——译注）。

（“摩尔嘎尼〔Morgagni〕腔室”即位于声带上部的小气袋，上面没有提到，因为它的特殊作用尚未明确，但某些权威坚持说，在歌唱时，这‘腔室’能扩大音量。）

（二）发声的生理过程

呼吸使气流从肺通过气管到过道，和声带接触；而声带近似于阻止它往外流。这样的接触，引起声带的振动，而反应到呼吸上，开始使气流同步振动，于是产生所谓基本音。音本身原是轻微的，是由空气的同步振动而扩大和丰富起来的，然后，出现在口中，并且又从面部及胸部得到共鸣。

(三) 发声的基本原则

要形成完善的声乐技巧，有三个必不可少的基本条件：第一，一个正确的呼吸控制；第二，一个“松开的喉咙”；第三，正确而又清晰的吐字本领。

歌唱最好的呼吸方法，是以肋间和横膈膜结合的呼吸方法来获得一个正确的呼吸控制（指胸腹结合——译注），并用“腹部压力”来巩固和支持这种呼吸。

肋间法要求是：运用肌肉的扩张和隆起，并下垂和紧缩肋骨。

肋骨的隆起（行动是间息重复的）引起正在腰上部的肋腔向周围扩张，从而能使肺扩张，使这增大的空间可立刻充满空气（见练习1、2、3）。

横膈膜的呼吸法是收缩和下降横膈膜，并使紧靠胸骨尖下的腹壁上部膨胀；横膈膜的下降使肺增加呼吸的深度，并随着呼吸使肺的最低部分也充满气息。

“腹部压力”是指下腹肌肉内在的收缩。它协助胸底层（即下肋骨）及腹壁上部保持扩张的状态，从而支持肋间肌肉和横膈膜控制外流的呼吸（见练习4至7）。

用松开的喉咙，就是意味着要一个完全柔软又有弹性的喉、舌、下颌、软腭和扁桃窝，要有能力扩张咽部和舌背之间的空隙、后再和软腭之间的空隙，而都不使人感到有压缩的痕迹。

熟练了控制呼吸的练习，能在一定限度达到延长呼吸的效果，但是要使以上提到的器官获得放松和发展，必须在特定的练习题

上勤奋地下功夫不可（见练习8至11）。

在歌唱中要学到吐字准确又清晰的本领，只有在能适当地控制呼吸和具有松开的喉咙的时候，才能做到；并且当你得到一点进展时，最好即刻开始练习英语元音——先单独地分开练，然后再配上所有的辅音（见练习14至18）。这些练习对你的吐字器官能柔软地发音有极大帮助；为了全面地发展放松的喉咙，这些练习也是非常必要的。

采用练习19和20将使你在吐字发音上取得更大的方便，但是必须在获得正确的呼吸控制的艺术和能充分地掌握松开的喉咙之后，才采用这些练习。

共鸣是声音的反射，嗓音共鸣是由共鸣腔反射出来的放大了的基本音。

最重要的共鸣腔是胸、咽、口、鼻腔和窦。如果嗓音能够完善地由控制的呼吸和松开的喉咙送出，它必然会具有程度妥当的共鸣；并且，还能更进一步增强，如果谨慎地练习辅音 m、n 和 ng 的话（见练习20）。（m 系唇鼻音，n 系前鼻音，ng 系鼻音或后鼻音。——译注）

一个美妙的音应该是基本音、元音和泛音按比例平衡组合的音，而且具有完整和谐的调，是稳定、柔和、清晰、圆润又有共鸣的音。

轻快的练习，必须在能够自如地掌握了声乐技巧以后再进行。掌握了练习21至24后，学生就适合学习一些大作家的有华彩（花腔）段落的声乐作品了。没有能力如愿地控制音量的增、减，声乐技

巧就不能算是完善的。练习 25 和 26 能够使学生作出各种不同程度的或明或暗的声音效果，这是为充分表现最好的声乐作品所必须具备的技巧。

(四) 噪音的分类

给新学生开始的第一堂课，就是测验噪音和定类（译注——指声部）。必须判断噪音的音质而不是音域，虽然后者在判断中有一定影响。

各种噪音的音域说明如下：

深沉男低音——宽宏、深沉而具有响亮的胸声音质。



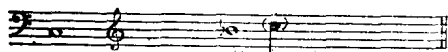
歌唱男低音——（轻男低音）不象深沉男低音那么低沉，也不太响亮，但柔软并富于表情。



男中音——比男低音轻松，不很宽宏也不深沉，但具有流畅感，在低音上响亮。

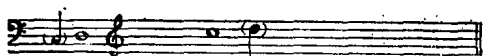


戏剧男高音——比男中音柔和些，尤其在低音部，可是不同于歌唱男中音的低音，但在高音上更明亮并自在。



(译注：实为高八度)

抒情男高音——比戏剧男高音柔和并亲切，在低音部轻得多，而在高音部纯净又自在。

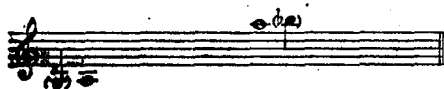


(译注：实为高八度)

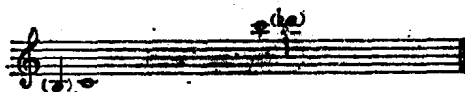
女低音——丰满响亮，尤其在低音部。



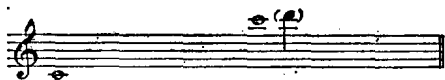
次女高——比女低音轻，尤其在低音部，但在高音部明亮得多。



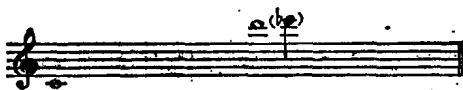
戏剧女高音——比次女高轻巧，但高音更明亮。



抒情女高音——甜蜜又温柔，比戏剧女高音柔和、轻巧，高音部有极大方便。



轻巧女高音——（花腔女高音）比抒情女高音更柔和，表情能力较少，但在高音部有更大方便。



在歌唱时思索声区是不妥当的，但是在思想上要记住以下几点还是有必要的。

各声部在它们整个音域内，在不同程度上，都应该是有共鸣的——就是嗓音的每个音符的基本音，在不同程度上，都要由所有的共鸣腔反响那个音。嗓子发出的音高往高处或低处，它的上部或低部的共鸣腔，就会随基本音而产生成比例的反响；这种比例在中间一段的音符上本来就是均匀地保持着平衡的。

嗓音的低声部音符，看来似乎是由胸部发射出来的，其实应该由中间部位与离部位的共鸣腔共同振动而得到加强。

发中间部分的音，似乎是凭嘴的感觉和面罩部分的共鸣腔装满了声音，但仍应该是受到胸腔和头腔共鸣的影响。至于高音部分则感到振动在后鼻腔和头盖骨顶处，软腭的上后部，应该补充

说，从口和胸得到的振动要减少些。

(五) 发声的毛病及其纠正

在发声中普遍遇到的毛病是摇摆、漏气、硬音、鼻音、含糊音、喉音和破裂音。

出现摇摆音经常是因为缺乏呼吸控制，有时是由于过高的强迫低声区。若是前面的原因所致，就应锻炼呼吸（练习1至7）与拉紧音（练习12）。若是后面的原因，就该柔和地练习中声区，并以同样的音质引向下行（练习12和13）。

漏气是由于声带不够靠拢所致，并且缺乏呼吸控制，可练起音、跳音的段落，以及较快速而又时值短的一组音，用“ee”和“ai”元音练（练习19和20）。

硬音是因为声带靠得太紧。保持喉咙自在和松开，练习轻轻的“oo”和“oh”（练习12②和13②）。

鼻音是由于软腭的状态太低（下垂所致——译注）。加强软腭的肌肉（练习8和9）。歌唱时保持喉的打开，起音如叹息的状态，以发出一个清晰、明亮而圆润的音为目标。

含糊音是因缺乏共鸣，它可能是舌背过高所造成，因此阻碍了歌唱中的呼吸自由流出。用使喉咙获得松松打开的状态的练习（练习8、9、11），并用“ee”和“ai”元音练唱（练习12③和20①）。

喉音是舌根肌肉和喉咙的收缩所造成，这收缩也可能是不适当的呼吸控制成的结果。采用呼吸的练习和各种使舌和喉松开的

练习,例如不出声的低语、柔和地吟诵元音字母,先一个个分开练,然后配合上很多不同的辅音字母(14、15、16、17、18)。

破裂音——当音从所谓的声区到另一声区时,突然发生的音质的改变所引起的效果叫破裂音。有时是因为过高的去唱低声区(较经常的是发生在女声的胸音)发声结构极突然或有时过分猛烈的变化所致。这种毛病可采用从高一点的声区往下行唱到低声区中的偏高音处(练习12、13)。

(六) 读 音 (指英语读音——译注)

元音是通过很自然张开的口发出的音,虽然舌和唇要用不同的状态去变元音,但它并不被舌和唇挡住。

元音分有开口的与闭口的,单元音,双元音,三元音等。以下是它们的分类。

单 元 音		双 元 音
开 口 音	闭 口 音	I 如英语 high-ah-ee o 如英语 hope-e-roo ai 如英语 main-e-ee oi 如英语 oil-aw-ee ow 如英语 how-ah-oo u 如英语 cue-ee-oo
Ah 如英语 Harp ere 如英语 there ee 如英语 seek aw 如英语 saw oo 如英语 soon	uh 如英语 up er 如英语 her a 如英语 man e 如英语 men ee 如英语 if o 如英语 odd oo 如英语 book	

三元音

ire 如英语 fire=ah-ee-er

our 如英语 flower=ah-oo-er

ure 如英语 cure=ee-oo-er

辅音是语言中发出的音，它是由语音器官吹出的气息部分或全部受阻而形成的音。辅音分为两大类，即有声辅音与无声辅音。

下面将细分为四个小组：

- ① 唇 音（两唇相接触）
- ② 唇齿音（下唇与上牙相接触）
- ③ 舌 音（舌尖与上牙龈相接触）
- ④ 舌喉音（舌背与软腭相接触）

（译注——以下以英语发音列表为例）

类 别	有 声 辅 音	无 声 辅 音
唇 音	B	P
唇鼻音	M	—
唇齿音	V	F
舌 音	D	T
舌 音	Z	S
舌 音	zh 如英语 measure	sh
舌 音	J	ch
舌 音	L	—
舌音(前鼻)	N	—
舌 音(颤)	R	—

类 别	有 声 辅 音	无 声 辅 音
舌齿音	th 如英语 thine	th 如英语 thousand
舌喉音	G 如英语 go	K
舌喉音(后鼻)	Ng 如英语 sing	—
吹气音	—	H
口头音	Y	—
口头音	W	—

初学者在选择哪一个元音作练习是没有硬性规定的，还是要看他个人的方便来定。一般的以“a h”开始练最好，因为它有利于开喉。最好采用的步骤是首先去发现哪一个元音容易唱，并且声音最悦耳；然后逐步混合采用所有别的元音练习。

歌唱中的吐字发音应该尽可能地和语言中的一样。只是偶然为了保持音色的清晰而有必要稍作微小的变动。虽然在理论上每个元音应在每个音符上都发得准确。但只有最完善的声乐家才能唱时不损害音质。

在两个音节的字中，例如“Harken”或“Broken”它们的第二个音节要念得比第一个音节弱：“e”元音在“en”中，应象“her”中的“e”，而不是“men”中的“e”。

辅音必须吐得清晰又干脆，但又决不能妨碍嗓音的流畅，因而必须尽可能的少占用元音所需的时间。

当字的末尾辅音紧跟着的下一字是同样的辅音时，第一字的末尾要稍延长一些，而接向第二字的字头时，不要分开的去念下一个字；例如：“Thus saith”要成为“Thus-saith”而

“From my” 成为 “From-my”。

双元音的第一个元音必须拖到所唱音符的最后，而唱第二个元音时就要尽可能的短。当双元音是在二至三个音以上的一组音下唱时，第一个元音必须拖到一组音的最后一个音末。唱三元音时以法类推。

举

例：



应如此唱：



不应如此唱：



吐字，包括正确的发音，有必要在一句的字和音节上推敲重音的地方，以便有助于说明词句的含意。

(七) 表 演

通过表演，使一首声乐作品获得最大限度的歌唱效果，从而传达出词作者和作曲者的诗词和音乐的思想内容。

为了要完成它，歌唱者必须使自己掌握所有声乐艺术的条件。除了拥有好的发声技巧，即包括正确的呼吸控制及清晰的吐

字，还应该能够乐感地表达乐句，要有激情的歌唱，要有掌握音色的艺术，以及要具备有教养的、音乐的理解力和敏锐的想象力。

每个乐句都应该具有和音乐及歌词结构相一致的表演，这将保持两者间相对的平衡；细心考虑段落、乐句、词句之间和呼吸的安排。这将会很完美地保存乐句和词句最好的基本节奏，以及旋律和文字的形式。

表情是表演的一部分，它应该拥有激情和诗意。

音色指的是嗓音明亮和晦暗，它应服从表情，从而使表演更生动。

音色的变化是共鸣变化的结果，后者越大音色就越响亮，反之则相反；而要指挥这些变化，用明或暗的元音即可获得。

音的色彩决不可与明暗相混淆，后者不过是强和弱。快乐的表情就要用明亮的音色，虽然这也可能比较柔和；而另一方面一种悲的感情必然是暗的音色，却也可能用强的音。

（八）宣叙调

宣叙调是一种自由的音乐朗诵，共有两种形式，就是无伴奏宣叙调和有伴奏宣叙调。创造无伴奏宣叙调要归功于贝里(Peri)。1597年，他首先把无伴奏宣叙调用于他的歌剧《Daphne》(《达夫奈》)，自此以来，这种形式又有了极大的发展，尤其是到了瓦格纳时期，不论怎样，瓦格纳以及大多数追随他的作曲家们，丢弃了它而爱上了有伴奏的宣叙调。