



歌唱



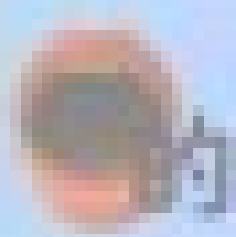
的 钥匙

张蕾
著

中国青年出版社



歌唱



中国音乐学院出版社



歌 唱 的 钥 匙

张 蕾 著

中国青年出版社

165924

(京) 新登 083 号

责任编辑：曾 熠

封面设计：关 爱

电脑排版：北京文海成电脑图文设计中心

图书在版编目 (CIP) 数据

歌唱的钥匙/张蕾著. - 北京：中国青年出版社，1999

ISBN 7 - 5006 - 3590 - 7

I. 歌… II. 张… III. 歌唱法 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 61043 号

中国青年出版社出版发行

社址：北京东四 12 条 21 号 邮政编码：100708

北京颐航印刷厂印刷 新华书店经销

*

850 × 1168 1/32 3.75 印张 75 千字

1999 年 10 月北京第 1 版 1999 年 10 月北京第 1 次印刷

印数 1—5000 册 定价：6.00 元

ISBN 7 - 5006 - 3590 - 7/J·349

作者简介



张蕾 1953年生,1973年开始从事专业声乐活动,曾在安徽省歌舞团、总政军乐团独唱组、总政歌舞团担任独唱、重唱、合唱队副声部长,1990年转业到北京市宣武区文化馆,1992年入中国艺术研究院音乐学硕士学位研究生班进修,曾为中央电台、国际台撰稿,介绍中国古诗词歌曲和艺术歌曲,在《中国音乐学》《音乐周报》《儿童音乐》等刊物发表文章,任《音乐小辞海》一书的副主编,撰写声乐与音乐理论部分。

0780/07

写在前面的话

在从事我所热爱的声乐专业近二十年后,我集中了自己的声乐经验与教训,开始着力于声乐的教学工作。在此期间,我接触了大量的业余声乐爱好者,他们中的许多人非常热爱歌唱,虽然不是专业的歌唱演员,但是他们的歌唱热情决不亚于一个从事专业的声乐工作者。他们常常利用休息日赶来上课,学习声乐的知识。平日的练习也是在一天辛苦的工作之后到小河边,到公园去抒发他们的情感,陶冶他们的性情。在和他们的交往中,我深感他们的歌唱热情与对音乐的渴望,这是一种毫无功利之心的热爱,和他们一起练习声乐,歌唱作品,对我来说是一种莫大的快慰。

也许正是由于他们是业余歌手,才使他们的歌声充满了激情与活力。他们学习声乐往往没有从事专业声乐的人那样具有系统学习的时间,没有安定的可以练唱的场所,例如,怕影响周围的同事与左邻右舍,他们只能在小河边练唱,到公园里找幽静的好去处歌唱。没有钢琴,只能凭借自己的记忆和感觉练声。然而,凭着他们对音乐的热爱与挚着,这些在专业演员看来是不可克服的困难都逐渐地克服了,我明显地感觉到他们的刻苦,他们的努力与他们的进步。至此,我萌发了这样一个想法,写一本专门面对他们的声乐书,帮助他们找到一条明晰的道路,用一种浅显明确同时又便于学习的教学方法,将他们从面对众多的难以入门的声乐论著却束手无策的状态下解脱出来,能较为真切地抓住演唱的诀窍。

幸运的是,我的想法在中国青年出版社的帮助下,目前变成了现实,在音乐前辈洛辛、王震亚的热情而真诚的指点帮助下,我写成了这本书,现将它奉献给我深爱的广大的业余声乐爱好者,期待着这本小书能够给他们解决一些他们所经常碰到的问题,给他们提供一些清楚而明确的答案,能帮助广大的热爱歌唱的歌手们找到一把打开声乐宝库的钥匙。

张 蕾

写于 1998 年 10 月

目 录

第一章 歌唱的生理	(1)
一、歌唱的发声器官及其构造	(1)
二、学习声乐的最佳年龄	(4)
三、嗓音的保护	(9)
四、声部的划分	(13)
第二章 歌唱的方法	(21)
一、美声唱法的源流与发展	(21)
二、美声唱法的声音训练与技巧训练	(29)
三、呼吸——歌唱的动力	(34)
四、呼吸在三种唱法中的运用异同	(40)
五、共鸣的原理及应用	(43)
六、共鸣在三种唱法中运用异同	(46)
七、行腔吐字的原理及其应用	(48)
八、行腔吐字在三种唱法中的运用的异同	(55)
第三章 歌唱的运用方法	(58)
一、歌曲的再创造	(58)
二、独唱——个性化的歌唱	(68)
三、合唱中的歌唱	(72)
第四章 歌唱的心理	(76)
一、声音的模仿与歌唱的记忆	(76)
二、说话与歌唱	(82)
三、充满自信的歌唱	(88)
四、歌唱——生命欢乐的源泉健康的保障	(96)

第一章 歌唱的生理

一、歌唱的发声器官及其构造

歌唱是由几个不同的器官同时协调的运动而产生,作为一个演唱者来说,了解一下这些器官是如何运动;了解它们的机能和构造是完全必要的。

对于歌唱来说,起主要作用的器官有:(1)肺(呼吸的来源)(2)喉咙(声音的来源)(3)嘴(吐字和调节共鸣的部位)(4)咽腔(共鸣腔体)(5)额窦和蝶窦(共鸣腔体)(6)鼻腔(共鸣腔体)(7)喉腔(共鸣腔体)(8)胸腔(共鸣腔体)。在这些器官中,有的器官可以变化和通过人为的调整而有所改变,而有的器官则是固定而不可变更的。正因为如此,良好的训练结果只能是相对的,而不是绝对的,它只能是在你原有的生理基础上进行美化而不能根本地改变你的声音。下面分别谈一谈每个器官的结构和其发声的机能。

肺——位于整个发声器官的最下部,它是一个运动着的风箱,输送使声带产生震动所必需的空气。空气流入肺部,通过许多支气管再从肺部出来,支气管象树根那样分布着,在它们的终结处形成一个唯一出口即气管,气管垂直地位于颈的前部,与喉部相接,气管能随气息量的大小活动与扩张。肺对于一个歌唱者来说是至关重要的,一个优秀的歌唱家,都有一个健康而具有一定肺活量的肺,肺和气管、支气管的不健康直接影响歌唱者的声音。

喉咙——喉头是颈前部的突出物，肉眼可以看见，手也可以摸到，它有点象截断的锥形，它的中心是两片带状体的声带，一左一右，富有弹性，表面附有一层弹性粘膜，声带周围的喉头软骨与肌肉控制声带，声带的后部约五分之二是软骨的延续，前部的五分之三是肌肉，两条声带之间的孔叫声门，当气息通过声门，声门呈椭圆形，声带挡住气息，气息使声带震动发出声音。每个人的声带长短厚薄各不相同，由于这种差异，使每个人声音音质、音域、声部也各不相同。

嘴——唇、齿、舌、牙、硬腭、软腭、下腭是口腔的主要部分，唇、齿、舌、牙是咬字的器官，以上的部位积极动作，使吐字清晰，而硬腭，软腭和下腭的运用正确与否直接影响声音的共鸣，它们与咽部的共鸣有直接的联系。

咽腔——它是咽壁(舌头压下，口腔的底部)和咽穹(咽部的周边)之间的空间，咽腔有很大的伸缩性，可以具有不同形状，形状不同而使声音音色发生变化，上口盖的形状变化导致咽腔的变化，因此，软、硬腭的运用直接影响咽腔共鸣的运用，两者的机能运用密切相关。

额窦、蝶窦、鼻腔、胸腔属于不可调节的共鸣腔体，它们具有稳定而固定的空间，由气息和声传方向的控制而产生共鸣。

喉腔——歌唱时，这部分保持吸气时打开的状态，使气流畅通无阻地通过。它与咽腔相连，在咽腔的下部，歌唱时，这里稳定而有些向下。

歌唱是一种整体协调的运用，在运用每一个器官时，都不能只关注于某一个局部的运用，而忽略其他部位的运动，在学习声乐的过程中，常常会出现这样一种现象，当老师要求打开咽腔时，往往在提高上腭的同时，喉咙也随之而提，当注

意使用咽腔共鸣时,又忽视了对呼吸的运用,因此,无论调节哪一个局部,都要首先注意整体的状态,在整体状态正确的情况下,再去调整和关注某一个局部,这将收到比较好的效果和比较明显的变化。要防止只注意局部运动而不注意整体协调运动的思维方式,这种思想方法只会导致你的训练走进死胡同,很难获得全面而完满的歌唱。

二、学习声乐的最佳年龄

与学习器乐相比,声乐学习必然要涉及到一些特殊的困难。由于人体本身也就是乐器,因此,人由幼儿到成年的成长过程中,这件乐器也随着身体的成长而不断地变化着。幼儿在三、四岁时就可以开始学着唱歌,不过他们只能唱出五度、六度的音域, (f^1 到 c^2 或 e^1 到 c^2)。因此,能够演唱的歌曲只能是六度音域以内,例如象德国民歌《小星星》这样曲调简单,旋律起伏不大的歌曲。到了八、九岁儿童的音域扩大到十度左右, (中央 c 下的 b 到 e^2), 这时,随着儿童音乐感受力的提高,歌曲旋律的难度适当提高,象合唱歌曲《我们的田野》(管桦词张文纲曲)就很适合这个年龄层次的儿童演唱。这首歌曲曲调优美,旋律起伏跌宕,节奏悠扬很适合儿童的心理节奏。十三、四岁的少年可以唱到十四度左右(中央 c 下面的 g, a 到 f^2, e^2), 不过此时的嗓音不太自然,开始进入变声期。变声期时期,男孩在这段时间,出现说话声音真真假假,有沙哑的现象,“音高”会降低四、五度,颈间渐渐隆起“喉节”,高音已唱不上去。女孩子则出现说话声变弱变暗,没有光彩,有的开始用“假声”说话的现象,也有的却降低嗓音放开嗓子大声讲话、唱歌。变声期是人生嗓音产生巨大变化的时期,儿童在变声前,声带一般为 $6 \sim 8$ 毫米,而变声后,有的长达 $20 \sim 25$ 毫米。变声期的时间长达两年左右,有的人可能时间更长一些,度过变声期,进入了声乐的青春期,大约十八、九岁。这时,嗓音才基本稳定。由于变声情况的好坏直接影响到成年以后的嗓音情况,因此,在变声期对嗓音的保护就显得格外重要。

处于这个时期的嗓子从生理上说是非常娇嫩和脆弱的，而处于这个年龄的少年又往往性格上非常易于冲动和好胜，一些早熟而性急的青少年，常常热衷于模仿一些名人歌唱家的演唱，没有方法的演唱使不成熟的嗓子被迫去负担它没有准备好的重担，让它象小号或长号那种用黄铜做的乐器一样使用，结果将导致喉部过劳、嘶哑、声带充血发炎，甚至声带小节和长息肉等无可挽回的损伤。我们常遇到这种情况，有的儿童有着非常美妙的童声，然而当他长大以后却完全失去了当年给人印象极深的嗓音，这是一种令人非常惋惜的现象，因为往往这种儿童都极富音乐才能，优秀的嗓音和表演才华，然而过早的滥用嗓音致使他们成了最令人遗憾的牺牲品和受害者。如果在他们身边有一位有经验的音乐老师或一个懂得用声科学的家长，那么就可以避免这种不幸的发生。

一位有经验的音乐老师所注重的应该是培养儿童的发声习惯和养成科学的发声方法，而不是增加儿童的歌唱负荷，盲目地扩大孩子的音域和音量。注意各个年龄层次儿童的音域情况，有选择地教授适合儿童心理，能表现他们的思想感情的歌曲，培养他们对于音乐的理解力和感受力，锻炼他们对于歌曲表现力的表达能力，（力度变化的表达，音乐的流动感，呼吸的运用，以及共鸣腔体的运用）。提高他们的鉴赏力和扩大他们的音乐知识。老师在音乐课的教学中，可以运用以下几种教学方法：（1）教儿童们学会用呼吸支持着说话与唱歌，学习用头声发声。头声的获得可以通过练下行音阶练习获得，由 d^1 的音高唱起， d^2 这个音比较高，必须用头声才能获得，然后提醒儿童“声音唱得越低，越要保持唱高音时的状态。”要追求音色柔美而不要大声喊叫。用头声的歌唱易于声音的统一，下行的音阶也易于获得头声与胸声混合，防止声音的突然断裂。先

用柔声找到正确的发声感觉,当儿童的声带及其附属歌唱器官都充分调整好之后,再慢慢加强其音量和实在感。童年时期培养的良好歌唱习惯,会对成年后的歌唱大有益处,使成年后的歌唱变得轻松而方便。(2)歌唱的曲目要有所选择,首先要选择音域适当的歌曲,其次歌曲的定调宁可低一些也不要定高,阻止儿童大喊大叫地唱一些虽然他们喜欢而又不属于他们歌唱之列的歌曲。(3)不要让儿童模仿成年人的嗓音去演唱,要告诉他们,最自然最乐感的声音才是最动人的。(4)音乐课可以采用交替、轮流演唱的方式,这样既可以引起儿童对歌唱的兴趣,又可以让儿童听与唱相结合,保持对歌唱的热情和嗓音的新鲜感。

另外,有条件的家庭如发现子女有音乐的天份,要设法创造一定的音乐条件让子女早点受到音乐的熏陶,一般来说,具有音乐天份的儿童具有以下特点:听音乐时特别专心,或静静地受到感动,或情不自禁的手舞足蹈。喜欢跟着音乐模仿着唱,而且比较准确。在学校和家庭的聚会中,他们常常有着强烈的表演音乐节目的欲望,他们可能被某种乐器的音响所吸引,对自己能弹出某段旋律或一个和弦感到万分欣喜。对于这样的儿童,家长如果能创造条件让他们学习钢琴或其他键盘乐器,这对他们长大后学习声乐特别有益,因为钢琴的学习对于他们的视唱、练耳、基本乐理的掌握非常有益。并且可以提高他们的乐感和音乐理解力。对于在公众前的演唱可以适当的参加,这样可以培养他们的自信心。在众人面前的演唱,在音乐上胜过他人,引起同学的重视和欢迎,不仅能促进他们对于音乐的热爱,还会促进他们在其他学科上的好胜心。

总之,正式的从事声乐学习以变声期以后开始较好(女孩

子不应早于十七岁或十八岁,男孩子应该在二十岁甚至二十二岁开始学习),在此之前,有条件的家庭可以利用广播、录音、电视等开发儿童对音乐的兴趣和想像力,可以从听浅显的音乐小品开始,例如,听一些《野蜂飞舞》、《钟表店》、《百鸟朝凤》等音乐形象明显、音乐旋律容易模仿,又很好听的音乐,家长和老师可以根据音乐的形象,编一些小故事,边讲边听。到了少年时期,当孩子们能读一些小说,民间故事的年级,家长和老师可以让孩子们听一些有故事情节的交响乐,例如,一面建议孩子读一读阿拉伯民间故事《一千零一夜》,一面让孩子欣赏里姆斯基-柯萨科夫作曲的《天方夜谭》(作品 35)。《天鹅湖》、《彼得与狼》、《荒山之夜》、《动物狂欢节》等作品。这些都是一些故事性强,音乐形象生动的音乐作品,在听作品的时候,还可以让孩子模仿着唱出它们的主要旋律,这可以一方面锻炼孩子的模仿能力、音准能力,同时还可以提高孩子的音乐修养、陶冶孩子对文学、对艺术的兴趣和热爱。

“音乐作品作为主体审美意识参与与建构的意向性对象,对人具有审美铸灵性的艺术品格。审美铸灵性即以音乐为媒介,通过人们的审美活动,激发、培养、铸造人的艺术灵魂,进而培养人们超越现实,改造自身的能力。通过音乐作品,人们臻达一个宏大、亲和、充满生命骚动的音乐世界。音乐以生命化的形式超越语言的传导,将历时性和共时性的信息导入人的感应机制之中,产生强烈的对话效应。这种对话呼唤出人与人之间深厚的理解,在潜意层发动感受系统的变革,并解悟人与世界的哲学存在。人在这样的艺术境遇中进入人性多维展示和创造的空间。音乐作品的审美铸灵性是音乐艺术价值和意义的一种集中体现。”(《音乐——生命的沉醉》曾田力著

P196) 对于处于成长、变化、发展中的少年儿童来说,更多地应当培养他们对于音乐的感知力、欣赏能力,这将对儿童的人格修养、情操的建树、审美能力的提高都很有益处。对于儿童今后的从事专业声乐艺术也会产生不可磨灭的影响。对于少年儿童来说,歌唱可以是一种业余爱好,而不应是一项生活的主要活动。

三、嗓音的保护

嗓音的形成由两方面构成，一方面是先天身体结构的不同而形成的不同音质、音色、音量，这对于每个人来说是较为固定不可变的歌唱因素。例如，有的人身材高大，口腔的硬腭穹顶较高较深，小舌头较小，声带的条件特别好，喉部肌能也较发达等等，这些都是一些先天的有利于歌唱的条件。还有另一方面的来自于后天的训练与运用方法的正确与否等可变的因素，这方面的因素也极为重要。我们会经常碰到这样一种现象：一个具有优美嗓音的歌唱者，曾由于天生丽质在舞台上引起巨大反响，然而，一段时间后，优美的嗓音变得沙哑，歌唱也不再辉煌，舞台上显得力不从心，很快在舞台上消声匿迹，尤如一颗流星一闪即逝。这说明，一个有先天良好的嗓音和演员素质的人，并不等于永远就有了成功的保障，相反，正因为有了优秀的嗓音，他们忽略了对嗓音的训练，放弃对正确的歌唱方式的掌握与专研，同时，不注意自我嗓音保护而导致嗓音的损伤，过早地结束了自己的歌唱生涯。相反，有些嗓音条件并不显得非常突出的歌唱演员，却能够从事声乐工作一辈子，并且能延续演唱到五十岁甚至更为年长的年龄，这是什么原因呢？其实，原因很简单，因为这些看上去嗓音平平但又有志于歌唱的人，他们渴望在演唱上获得成功，就必须格外用心的注意用方法去发掘自身的歌唱潜力，扩大自己的歌唱能力，（这种能力包括音乐的修养，嗓音的演唱机能，音乐的表现，身体各共鸣器官的充分运用等），并因为演唱荣誉的来之不易而加倍注意爱护自己的身体和嗓音。伟大的歌唱家鲁宾尼曾写信给另一位男高音时讲了这么一句