

不出家門 成歌星

姜明柱 編著



北京体育大学出版社

不出家门成歌星

姜明柱 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:叶 莱

责任校对:万 一

责任印制:长 立

007610

图书在版编目(CIP)数据

不出家门成歌星/姜明柱编著. —北京:北京体育大学出版社,1995

ISBN 7—81003—886—9

I. 不… II. 姜… III. 歌唱法 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 20334 号

不出家门成歌星

姜明柱 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.125

定价:9.50 元

1996 年 1 月第 1 版

1996 年 1 月第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7—81003—886—9/J · 184

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

人们常把音乐比作阳光,犹如我们的生活中离不开阳光一样,是人类生存的必备条件,音乐把美丽斑斓的七彩世界带给了人间。

音乐又是一种“天国”语言,它可以不分国界、不分种族,沟通人们的心灵,将一切美好的东西洒满人间。

随着社会和经济的发展,文化生活也越来越丰富多彩,并突出表现在如下几个方面:(1)群众对音乐艺术的欣赏品位急速提高;(2)音乐艺术的普及性和群众对音乐艺术的直接参与性普遍提高;(3)音乐艺术的经济性和商品性意识普遍增强。如现在的大中小城市饮食服务行业等部门,都设有歌舞厅,客人既可用餐,又可观赏歌舞,还可演唱卡拉 OK 歌曲。还有一些高档次的酒店、宾馆等甚至与艺术团体联袂,客人在用餐时就能欣赏到优美的音乐及舞蹈;(4)群众对音乐知识的渴求性加强。由于群众对音乐艺术的参与性提高,参与者必然要对自己的音乐素养及音乐演唱演奏的技巧有提高的欲望,据市场调查,各类有关提高音乐修养,介绍音乐知识的图书都很畅销。

鉴于上述,我在原先出版的《卡拉 OK 歌唱技巧》的基础上,再推出这部书稿奉献给广大读者,以求满足广大喜爱歌唱艺术朋友对自学歌唱的需求,同时我们更希望广大读者多提些各种宝贵意见,以便我们写出更好更合乎群众口味的声乐类著作。

此书在编著的过程当中得到了贾德淳、赵玉珊、周美霞、张丽等同志的热情支持和帮助,在这里一并表示谢意!

姜明柱

1995 年春于朝阳市

目 录

第一讲 歌唱器官简介.....	(1)
一、歌唱器官	(1)
(一)语言器官与发音器官	(1)
(二)呼吸动力器官	(10)
(三)歌唱的共鸣器官	(16)
二、了解歌唱器官的重要意义.....	(22)
三、歌唱器官的疾病对歌唱的影响.....	(23)
(一)发声器官的疾病对歌唱的影响	(23)
(二)呼吸器官的疾病对歌唱的影响	(25)
(三)共鸣器官的疾病对歌唱的影响	(26)
四、锻炼与歌唱器官的自身改造.....	(27)
(一)呼吸系统的改造	(28)
(二)共鸣系统的改造	(28)
(三)发声器官的改造	(29)
(四)语言器官的改造	(29)
第二讲 谈谈歌唱的语言	(31)
一、语言的基本音素.....	(31)
二、中国汉字的组成.....	(32)
三、学习歌唱必须掌握普通话发音.....	(33)

四、生活与歌唱中的吐咬字区别·····	(34)
五、语言的运动性使用·····	(35)
六、语言的弹性使用·····	(37)
七、生活语言对歌唱的影响·····	(42)
第三讲 取各家之长丰富自身 ·····	(43)
一、向戏剧和曲艺学习·····	(43)
二、向我国民族歌唱艺术学习·····	(47)
三、向西洋歌唱艺术学习·····	(48)
四、总结、消化、汲取·····	(50)
第四讲 歌唱共鸣的练习 ·····	(51)
一、头腔共鸣的练习·····	(51)
二、胸腔体的共鸣练习·····	(53)
三、三大歌唱流派对共鸣的使用及认识·····	(54)
第五讲 歌唱呼吸的练习 ·····	(57)
一、呼吸的基本常识·····	(57)
(一)呼吸的类别 ·····	(58)
(二)呼吸方法 ·····	(58)
二、呼吸器官的灵活度练习·····	(62)
三、呼吸器官的控制能力练习·····	(64)
四、呼吸在整个歌唱当中的地位·····	(65)
第六讲 歌唱的统一 ·····	(67)
一、语言运用的统一·····	(67)
(一)语言的规范化统一 ·····	(67)

(二)语言的运动性统一	(68)
二、声音的位置统一	(68)
三、声线运动方向的统一	(69)
四、声音的宽窄厚薄的统一	(70)
五、声音的色彩统一	(71)
六、音量的统一	(71)
第七讲 歌唱的生理卫生和饮食卫生	(73)
一、变声期嗓子的保养	(73)
(一)什么是变声期	(73)
(二)变声期的一般规律及其他	(74)
(三)变声期的嗓音保护与训练	(74)
二、如何预防嗓音疾病	(76)
(一)坚持身体锻炼	(76)
(二)经期或感冒时的嗓音养护	(76)
(三)饮食与起居	(77)
(四)及时纠正错误的发声方法	(78)
(五)防止用声过度	(79)
(六)注意生活环境的变化对嗓音的影响	(80)
(七)注意练声的方法	(80)
第八讲 练声曲	(81)
一、母音练声曲	(81)
二、歌曲练唱部分	(105)
(一)通俗歌曲练唱部分	(105)

雾里看花	(106)
远在天涯心相映	(108)
月亮船	(109)
等待你的心	(110)
甜蜜蜜	(111)
历史的天空	(113)
五月的风	(115)
生日礼物	(116)
再一次入梦	(118)
落花的雨	(119)
伤心是一种说不出的痛	(120)
相爱容易相处难	(122)
谈笑一生	(123)
一个人一个活法	(125)
给我一片天	(127)
偷 心	(129)
滚滚长江东逝水	(130)
红腰带	(132)
等你等到我心痛	(134)
好歌等着明天听	(136)
中华民谣	(138)
回家的人	(140)
轻轻地告诉你	(142)
花好月圆	(144)
千年黄土一支歌	(146)

纤夫的爱	(149)
(二)民族歌曲练唱部分.....	(150)
南泥湾	(151)
蓝花花	(153)
嘎达梅林	(154)
小曲好唱口难开	(155)
绣荷包	(156)
茉莉花	(157)
毛主席来到咱农庄	(158)
毛主席是咱社里人	(159)
珊瑚颂	(161)
红梅赞	(162)
长大后我就成了你	(164)
五哥放羊	(165)
高天上流云	(169)
烛光里的妈妈	(170)
长城长	(173)
重整河山待后生	(175)
(三)优秀艺术歌曲练唱部分.....	(176)
莫斯科郊外的晚上	(177)
长城谣	(178)
江河万古流	(179)
打靶归来	(180)
金风吹来的时候	(181)
渔光曲	(183)

将来会怎样	(185)
可爱的家	(186)
大路歌	(188)
伏尔加船夫曲	(190)
在那银色的月光下	(192)
我的祖国,妈妈	(194)
祖国我是你的	(196)
黄水谣	(197)
松花江上	(199)
第九讲 音乐作品的艺术表现	(202)
一、音乐作品的思想内容	(202)
二、如何运用歌唱技巧体现音乐形象	(203)
三、艺术修养与音乐表现	(205)
四、挖掘自身的音乐特性	(205)
五、演唱风格的形成	(206)
第十讲 歌唱概说	(208)
一、歌唱的起源	(208)
二、歌唱的自身结构	(210)
三、歌唱表演艺术的发展预测	(211)
四、闾人歌手介绍	(213)
五、通俗歌手队伍的现状及演变	(214)

第一讲 歌唱器官简介

人体内的歌唱器官构造,是歌唱者必须了解和掌握的必要歌唱基础知识,如果一个歌者不具备这些歌唱基础知识,那么他就不可能成为一个优秀的歌手,这点对无论哪种歌唱流派来讲,都是必须掌握的知识。

一、歌唱器官

(一)语言器官与发音器官

语言器官与发音器官是互相联系的一个整体,二者中发音器官为基础,因为语言器官的工作必须在发音器官工作的基础上方能实现。

1. 语言器官

语言器官包括:唇、齿、舌、上下腭(硬腭、软腭)等。(图1)

(1)唇 “唇”基本有两种功能作用,即:语言发音的功能作用和歌唱发音的功能作用。在语言的发音当中多用于“唇”发音的汉字大约有1200多个以上,如:“波”字、“坡”字、“摸”字等等。唇在歌唱发音当中的应用主要有如下两种观点:一是认为唇在歌唱当中的形状变化应随着语言发音的形状变化而变化,在整个歌唱活动当中,唇不应有特殊的变异使用,这种看法多见于民族歌唱流派和通俗歌唱流派(主指我国的民族

歌唱流派和通俗歌唱流派)；二是认为唇在歌唱发音当中的形状变化应始终向四外微微翘起呈一放射形的喇叭状态，认为这样才能使声音放出来，传得远些，而且在整个歌唱当中无论字音如何变化不同，均要求唇向外微翘呈喇叭状。这种方法较多见于西洋歌唱学派。

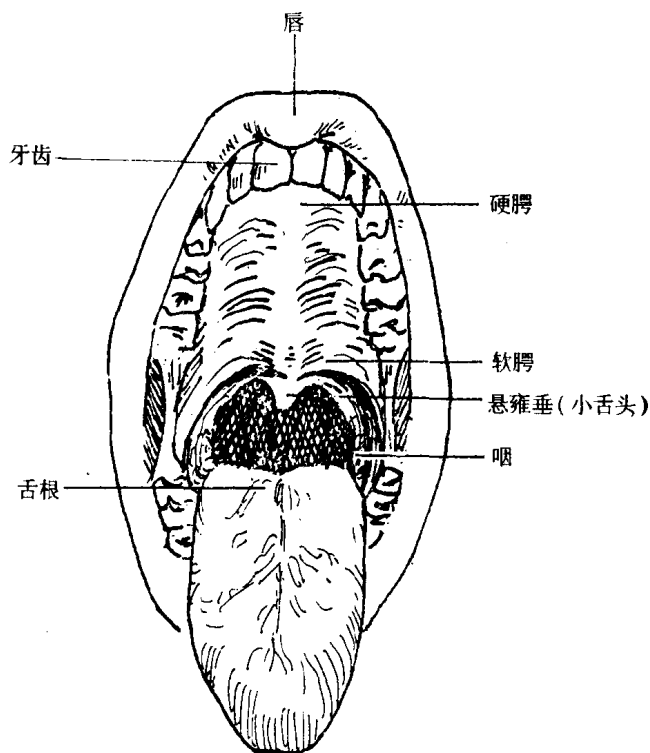


图1 咬字吐字器官

(2) 齿 齿的基本功能大体上有两种，即：语言形成功能和歌唱基本技巧形成功能作用。在语言发音的功能上来看，多

用于“齿”的中国汉字大体上有 300 字左右。齿在歌唱当中的主要作用是(除去形成语言的功能以外),传导声波引起头腔体的共鸣作用效果较佳,因此有些声乐工作者主张将声波打在牙齿上,但是目前更多的人还是主张将声波打在硬腭上最为理想。

在西洋歌唱发声法当中,歌唱时大都要求齿不能相互闭合,无论字音发音怎样变化,都要求上下齿之间要有一定的间距。这种要求在我国民族唱法当中及通俗唱法当中都不存在。这就是西洋歌唱学派与我国民族歌唱学派及通俗歌唱流派的歌唱方法所不同处之一。在这里体现出的是重视声音,还是重视字音的问题:重视字音,在歌唱发音时就不能要求上下齿之间始终要有一定的间距,因为这样会妨碍字音发音的清楚;而重视声音,在歌唱发音时就必须要求上下齿之间要有一定的间距,这样声音效果略好。这是一对矛盾,很难将二者统一起来。如何解决这一问题,有待于我们进一步的研究和探讨。

(3)舌 舌同样具有两种功能作用,即:语言发音的形成功能作用和歌唱的基本技能技巧功能作用。我们从中国汉字的语言发音的功能上来看,用于舌的中国汉字最多,这里不一一列举。从在歌唱发音的基本技能技巧上来看,要求舌平放于口腔内部,这种歌唱的训练要求和演唱方法多见于西洋歌唱流派的训练要求和演唱方法;而我国的民族歌唱流派在歌唱的技巧上则要求舌应随同字音的异同而不同,字音发音时,要求舌面向上拱起或向下凹陷,歌唱发音时口腔变态也随之而变,并在此基础上发音歌唱。上述这种情况同样存在于我国的通俗歌唱流派及我国的戏曲、曲艺等演唱方法中,字正腔圆就

足以说明这一点。

(4)上 腭 上腭包括有:硬腭、软腭两大部分,它是形成中国汉字发音的一个组成部分。上腭在歌唱发音的技能技巧上占有很重要的地位,它可以随着口腔的开度大小而上提或下降,同时软腭还可以单独上提和下降,这些运动变化都是歌唱技巧的最重要的组成部分。

硬腭的位置在上牙齿根部的后上方,可以摸到,也可以看到它。硬腭就其本身来说,它的组织结构是固定不变的,它的上提是随着整个上腭的拉起而上移。它的表面由薄膜组织所组成,薄膜往里是肌肉组织,内部即是腭骨部分。我们从声音的共鸣角度来看,声波打在硬腭(硬的物质组织)上很容易引起声音的共鸣作用,并通过这一硬的组织再次传导给其他各个共鸣腔体产生共鸣作用。

软腭位于咽腔体的前部,可以单独的上提和下降,上提时可以扩大咽腔体容积,下移时相对地缩小咽腔体的容积,软腭的上提和下移对于歌唱的发音有着很大的影响作用。它的任何细微变化都可以引起声音上的变化,起到调节声音的作用,它的提起既可使咽腔体容积变大,又可增加腭肌的密度张力,这对声音的共鸣作用及影响是很大的。

在歌唱当中,我们之所以要打开软腭和硬腭,其目的也就是为了在咽腔体内和口腔体内形成一个良好的口、咽腔体的共鸣作用,并且使声波能利用这一器官形状变化在腔体中振荡传导到头腔体发生共鸣作用。

关于硬腭和软腭在歌唱技巧当中的运用,也有不同的看法:有些人认为在歌唱当中要多使用软腭,并以其单独的上提和下拉活动为主。有些人则认为要少应用软腭多使用硬腭。这

种歌唱技法上的争论主要是发生在西洋歌唱学派之间,我国的民族声乐学派(包括通俗歌唱流派在内)基本上是不主张在歌唱技法上使用软腭。

(5)下 腭 下腭俗称下巴,它可以上下拉开扩大口腔容积,下腭也是中国汉字发音形成的一个组成部分。

在歌唱发音当中,要求下腭拉下打开,下腭肌群组织自然放松,下腭在这种状态下工作才能算是正常的,有利于歌唱的发音。下腭的活动一般在歌唱发音时范围较大,而在日常生活语言发音时活动范围很小,活动幅度极不明显。在歌唱中要注意下腭打开的程度不宜过大也不宜过小,下腭打不开声音放不出来,影响声音的共鸣作用;下腭打开过大很容易使下腭肌肉群过于紧张,以致影响到声音。

2. 发音器官

发音器官主要由喉和声带肌组成。

(1)喉 喉既是呼吸器官,又是发音器官,也是声带寄存的小室,它位于下腭的根底部位,男性的喉部外观上看明显突出,易摸易辨,女性的喉部外突不明显。就其一般的看来,男性的喉较大突出明显,内部的声带肌也相应较粗大些;女性的喉外突不明显,喉内部的声带肌群也相应较小些。这些都是生理上的差异。

喉由软骨和肌肉两大部分所组成,喉软骨大体上有:甲状软骨、环状软骨、会厌软骨、杓状软骨等等。这些软骨对喉起主要支架作用,喉肌主要有:环杓后肌,它起于环状软骨板的后面,止于杓状软骨的肌突,其作用是开大声门裂紧张声带。环杓侧肌,它起于环状软骨弓的侧面,止于杓状软骨的肌突,作用是缩小声门裂。杓横肌,其肌肉群横贯于喉的两侧,起着缩

小声门裂的作用。杓斜肌,其肌肉群斜连,也起着缩小声门裂的作用。环甲肌起于环状软骨弓的侧面,止于甲状软骨下缘,起着紧张声带的作用。可以看出大部分喉肌群都起着一种闭合声带的作用,由于声带闭合力量很强,因此要想发出很高的声音,就必须要有很强的肺内推动力量来相互配合,才能使声带发出高频振波。(图 2、图 3、图 4)

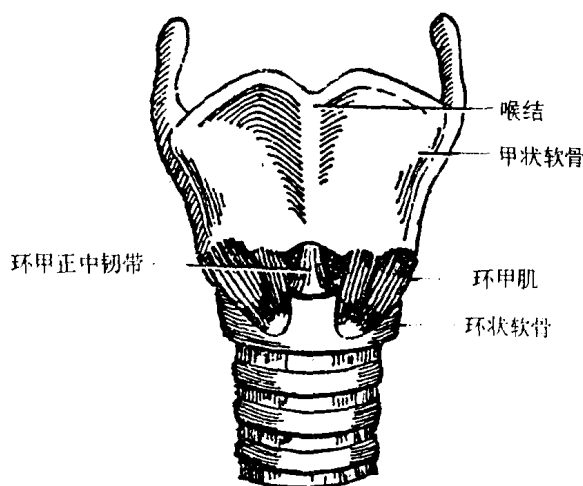


图2 喉肌(前面)