

# 怎样唱歌

[德] 丽莉·雷曼 著  
程淑安 译



东南大学出版社

19546

## 怎 样 唱 歌

[德] 丽莉·雷曼 著

程淑安 译

---

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号)

溧水县第二印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 90 千字

1989年6月第一版 1989年8月第一次印刷

印数 1—4,000册

---

ISBN 7—81023—245-2/J·9

---

定价: 1.60元

# 序



“怎样唱歌”是所有从事声乐艺术工作的教师、学生、演员以及一切爱好歌唱的人们共同感兴趣的问题。近一个半世纪以来，在世界歌唱家的行列中涌现出了一批又一批十分优秀的人才，他们代表了不同的时期，不同的国家、民族与地区的不同声乐艺术语言和风格，为声乐艺术的发展奠定了基础，特别是在他们演唱的成功道路上，不断为后人留下了文学的经验，这些都是十分有价值的宝贵财富。

本书的作者丽莉·雷曼（Lilli Lehmann）是十九世纪末廿世纪初著名的德国女高音歌唱家，也是世界著名全能女高音歌唱家，特别还擅长花腔女高音，在她长期从事歌唱艺术生涯中，演过许多世界著名歌剧，如“卡门”，“浮士德”、“茶花女”等等，在世界声乐艺术领域中的影响是很大的，同时她把“怎样唱歌”这一饶有广泛兴趣的题目留给了读者，这是一本很有参考价值的书。

二十世纪以来，国际间的文化艺术交流有了十分飞速的发展，丽莉·雷曼的歌唱艺术被广泛地在各种书刊中介绍，同时她的书从德语译成英语，不断出版再出版，经久不衰，她的声乐艺术对我国的声乐发展无疑是十分有益并可资借鉴的。

此书的译者程淑安同志，是我国的一位女高音歌唱家，从事声乐艺术的教学与研究卅多年。她是我五十年代的学

19546

生，在学生时代她就学习用功踏实，善于动脑筋。毕业于南京师范学院，成绩优秀，留校任教，在演唱、教学工作中作出了不少成绩，培养了许多优秀的歌唱人才。她从不放弃一切可学习研究的机会，把世界声乐艺术宝库中的精华翻译成中文，使广大的中国读者能从中受益。也将西方的文化艺术介绍到中国来，供大家学习、借鉴；使之能中西结合，洋为中用，为我们的文艺不断向前发展，创立具有中国民族特点的声乐艺术而贡献力量，这就是程淑安同志勤勤恳恳从事文化交流工作的意义所在。我十分赞赏这种精神。

最后我希望并预祝我国的声乐艺术事业不断发展，在世界舞台上取得更大的成就。

05/17

黄友葵

1989年2月

# 目 录

## 序

我的目的.....	1
第一节 初步的实践.....	5
第二节 关于呼吸.....	9
第三节 关于呼吸和回旋音流（向前歌唱）.....	13
第四节 歌唱者的生理学学习.....	17
第五节 均衡呼吸 呼吸 型式.....	22
第六节 起音.....	29
第七节 鼻音 带鼻音的歌唱.....	31
第八节 向鼻部的歌唱 头声.....	33
第九节 头声.....	36
第十节 舌的感觉和位置.....	42
第十一节 腭的感觉.....	44
第十二节 头腔共鸣的感觉.....	46
第十三节 掩蔽的歌唱.....	51
第十四节 关于歌唱的声区.....	54
第十五节 发展和均衡.....	58
第十六节 白声.....	63
第十七节 金奥多尔·瓦赫泰.....	65
第十八节 最高的头声.....	67
第十九节 音域的扩张和声区的均衡.....	70
第二十节 震音.....	71

第二十一节	治疗	74
第二十二节	舌头	77
第二十三节	歌唱的准备	81
第二十四节	嘴的位置(说话肌肉的收缩)	83
第二十五节	元音的连接	85
第二十六节	唇	91
第二十七节	元音AH的发音	92
第二十八节	意大利语和德语	95
第二十九节	辅助元音	99
第三十节	有共鸣的辅音	101
第三十一节	实践练习	103
第三十二节	大音阶	106
第三十三节	速度	109
第三十四节	颤音	113
第三十五节	练习时如何掌握自我	116
第三十六节	关于表情	120
第三十七节	在观众面前	121
第三十八节	解释	124
第三十九节	结论	129
附注		129
后记		130

## 我的目的

我写本书的目的是要通过“开着唱”、“掩蔽”、“暗的”、“鼻部的”、“颈部的”、“向前”和“向后”等表达方式，对我们在歌唱中所了解的和在经验中真正弄清的感觉，进行简单明瞭而又科学的讨论。当这些符合我们歌唱时感觉的起因尚未被人们所了解时，这些表达方式就难以理解，各人有各自的看法。许多歌唱家在他们漫长的生涯中曾试图以这些表达方式演唱，但都未成功。这是因为既缺乏有关歌唱的科学，同时歌唱家对科学懂得又太少。我指的是歌唱家对极为复杂的歌唱过程的生理学解释不够清楚，他们主要关心自己在歌唱中的感觉，并以这种感觉来指导自己。科学界人士完全不同意某些器官的正确作用，而最谦逊的歌唱家则能懂得一些。严肃的艺术家都真诚地希望帮助他人达到所有歌唱家都想达到的目标，即唱得好，唱得美。

真正的歌唱艺术过去是，将来也会一直是由具有所需一切天赋的人所占有。所需的天赋是健康而没有受不良说话习惯所损伤的发声器官，一双好耳朵，一种歌唱的才能、聪明、勤奋，有活力。

过去，声乐学习要花八年时间——例如在布拉格音乐学院。学生在就业以前，他的错误和误解大多可以被发现，教师也有足够的时间予以纠正，以使他能学会由自己作出正确判断的本领。

今天，对艺术象对其它事物一样，必须奋力追求。如果

艺术家是在所谓的音乐学院这样的工厂制造出来，或是教师给他每天上10至12小时的课，两年中，他们就接受到一份资格证书，或至少是工厂的一张文凭，特别是后者，我认为是一种犯罪，国家应予制止。

在过去那种长时间学习过程中，学生容易暴露出来的那些顽固、不灵活自如的错误和不足之处，在工厂体系之下，直到他们社会生涯开始以前，都不会出现了，想纠正这些错误和缺点已不可能。因为没有时间，没有教师，没有评论家，而演唱者自己则绝没有学到任何东西，可以用来辨别和纠正它们。

这种无才能和才能缺乏的状况，经工厂粉饰之后，只能很快失去其表面的光泽。生活中的失败往往就是这样的工厂产品的悲惨结局，而整个歌唱艺术则愈来愈多地成为工厂生产方法的牺牲品。

我不能置身事外，看到这些情况而无动于衷。为了艺术事业，艺术家的良心驱使我放弃我的“秘密”而说出我所学到的以及在我的生涯中所明白的一切。这些只是似乎是“秘密”，而实际上只是因为学生们极少沿着正确的学习道路前进并坚持到底。某些只是名义上的艺术家们，即使已认识到他们自己的不足之处，但也缺乏在别人面前承认他们的勇气。只有艺术家们都能做到互相请求对方指出自己的错误和缺点，并能在一起讨论克服错误和缺点的办法，不怕丢面子，那么，低劣的歌唱和非艺术的努力才会被制止，高尚的歌唱艺术才能走上正道。

我要写的关于歌唱艺术的题目很少有象我这样的情况，包括有这么多和我有关的称心而必要的祖先。



我的母亲是两个歌唱家的孩子，她具有非同寻常的音乐天才。许多年来，她一直十分活跃，她不仅是一位戏剧性的歌唱家，也是一位竖琴艺术家。我和我的姐姐玛丽受了十分精心的音乐教育，从母亲那里接受了一段声乐的特别训练。从五岁开始，我就每天听声乐课，九岁起，就开始弹钢琴伴奏，并用法语、意大利语、德语和波希米亚语唱所有未唱过的歌曲，全面熟悉了所有的歌剧，很快懂得了如何鉴别唱的好坏。母亲也特别留心使我们能听到当时所有来访的名人演出的歌剧及音乐会，当时在布拉格的德国国家剧院，每年都有多次这样的演出。

母亲自己找到了一位著名的声乐教师，法兰克福的男低音弗培尔。尽管对声音的要求很多，又受到多次命运的打击，母亲仍能始终保持声音的洪亮、优美、年青和有力，直至77岁生命结束的时候。她能准确无误地判断一种声音，而鉴定才能和取得进步的力量则需要3至4个月时间的考验。

我自18岁登台以来，已有24年了。在布拉格，我每天在歌剧、轻歌剧、话剧、或笑剧中担任角色。以后在但泽，我唱花腔女高音，在笑剧中担任配角女高音，每月演出18—20次；在莱比锡，以及后来在柏林的15年都是这样。此外，我还唱了很多清唱剧，举行了多次音乐会，有时我还教学。

当母亲活着时，她总是我的最严肃的批评者，她对我从不同意，以致最后连我也这样对待自己。现在，时间又过去了15年多。在这些年中，我在美国住了整整8年，当一名戏剧性的歌唱家。后来，作为一个歌星，我用所有的语言，德语、奥地利语、匈牙利语、法语、英语和瑞典语演唱，努力使我的演唱臻于完善。然而，我对声乐学习从未放松，我越来越积

极地坚持学习，向每个人学习，学习听自己的和别人的歌唱。

多年来，我一直献身于与歌唱有关的一些重要问题的研究工作，并相信我已最后找到了我所要探索的东西。我努力把自己的，以及和别人一起积极而自觉学习的收获，尽可能清楚地全部记录下来，并以此奉献给我的同行们，使他们能改正混乱的歌唱方法。我所奉献的东西是以科学和歌唱中的感觉为基础的，它们能把常被误解的表达方式与发声器官的准确作用联系起来。

在我上面所说的内容中，我愿概略地谈谈我的生涯，目的只是想表明我的嗓子是持久的，以及为什么尽管我对声音提出了很高的要求，然而仍能很好地保持。某个人演唱了一个短时期，然后失去了声音，并且由于这个原因而变成了一位声乐教师，他的歌唱从来就是无意识的，这虽然仅仅是一个偶然事故，然而，不论这个事故是好还是坏，都将会在他的学生中重现。

能将对一个艺术家的所有要求集于一身的天才是极少见的。真正的天才即使遇到一位不太高明的教师，总会有些进展，但最好的教师也不能把不是天才的人培养成天才，然而，这样的教师是不会以不能履行的诺言去欺骗人的。

我的注意力主要是集中于那些在他们困难而光荣的事业中，我也许能给他们一些帮助的艺术家中。一个人是学无止境的，对于一位歌唱家来说更是如此。我热切希望在我的研究的经验和学习中能给他们留下一些有用的东西。我认为这是我的责任，我是向认真努力上进的人们吐露这番话的。

## 第一节 初步的实践

对于所有期望成为艺术家的人来说，十分重要的并不是从一开始就实际练习唱歌、而是要练声、吸气、呼气、练肺和膈的功能，练所有字的清晰发音，也练一般的说话。

其后将会很快地识别是天才或是缺少天才。看到学习声乐有这么多困难，许多人会惊得目瞪口呆，歌唱家队伍中的无天分者因而会逐渐消失。随他们而去的还会有学习声乐的音乐院和不称职的教师，那种教师，为了生活，来一个教一个，并且答应把每个学生都教成伟大的艺术家。

有一次，我在一所音乐院代课，学院交给我最好的学生，说对那些学生只需作些最后的指点。谁料到，我上了第一堂课后，当我到校长那儿去抱怨学生无知时，竟听到下列的话，“为了上帝的缘故，不要说这些事情，否则我们的音乐院再也不能继续办下去了。”我就紧闭上了嘴。

够了！够了！我于是离开了学校。

最好的办法是让学生牢记须先准备的歌，并拟订出了计划。用这样的方法，在他们一开始唱时，便对发声器官有最好的认识，并从发声中的感觉尽快体会到发声器官的作用。学生应该受到严格的考查。

艺术家的歌唱在哪些方面不同于自然的歌唱呢？

在于对所有与发声有关的器官及对一种器官的单一作用和几种器官的联合作用都有清楚的了解，在于已训练出收缩和放松发声器官肌肉的力量，这种力量在达到预定点时能使

发生器官的肌肉服从于精确的运用，能使肌肉保持在控制之下。对规定的任务必须精通，尽心地完全理解地去完成，这样，做起来才不致费力。

这些能力是如何获得的呢？

来自天赋，其中有发音器官和漂亮的身材；来自一位卓越的教师在学习上的引导，而这位教师自己就能唱得很好，——至少必须学习六年，不包括预备阶段的作业。

只有在这样的基础上造就的歌唱家，经过多年的工作之后，才能配得上艺术家的称号；才有权盼望持久的未来；只有装备有这样知识的人，才应当去教学。

艺术家的歌唱包含些什么呢？

包含有对最初和最重要的吸气和呼气的清晰理解；有对通过位置作了适当准备的喉头、舌头和腭的气息流动方式的理解；有关于腹肌和横膈肌呼吸压力的调节作用的知识 and 理解；具有胸部肌肉张力，呼吸受到这种张力的压迫，在歌唱家的控制下，气息通过声带后，即冲向头腔共鸣中的共鸣表面，而使其产生振动。在调整所有发声器官并使其作微小而逐渐的运动时，具有受过高级训练的技巧和灵活性；无需通过某些有损声音优美或歌曲艺术表现的字的发音或音乐的音型手法而引起发声器官动作的变化。呼吸器官和所有发声器官有巨大的肌肉力量，为了能持续用力，加强这种力量不能开始过早；一个人一旦开始了公开演唱，他对这种力量的练习就一天也不能停止。

因为声音的优美和稳定并不取决于呼吸的过份压力，所以在歌唱中所用器官的肌肉的力量，并不依靠震动的强硬，而是处在蛇似的收缩和放松的状态之中，这种力量是一个歌

唱者所必须有意识培养并能熟练控制的。

这种学习是需要学一辈子的，也不仅仅是因为歌唱家必需在他的保留节目中，日益完善自己——甚至在他年复一年地演出之后——而且是因为他必须不断力求上进，给自己提出任务，而完成新任务需要越来越大的控制力和精通业务的能力，因此要进一步的学习。

不进则退。

然而，也有些幸运的天才，他们已具备了获得事业成功的崇高和完善的品质，他们的生活境遇同样是幸运的，能较早地达到目的，而不需要一生为之献身。例如，艾德莱纳·帕蒂（西班牙十九世纪花腔女高音歌唱家）就是如此，她一身集中了所有美好的品质——完美的声音，伟大的歌唱天才和著名教师斯特拉科希对她长期而细心的指导两者的结合。她决不唱不适合她声音的角色；在她的早期年代，她只唱咏叹调，二重唱或独唱，从不参加合唱。当她不舒服的时候，也决不演唱她的有限的保留曲目。她从不参加排练，但晚上去剧院演出却唱得很成功，甚至她事前都未曾见到过与她同台演唱和表演的人。她把排练省去了，而这种排练在演出的当天或前一天常把歌唱者累得要死，因为伴随排演而来的是各种各样的兴奋、激动，这对声音的清新和职业的快乐都没有好处。

尽管她生于西班牙，较早即入了美国籍，但仍可以说，她是我那个时代最伟大的意大利歌唱家。所有的一切都是绝妙的、正确的、无瑕的，她的声音如同银铃的响声，歌声已经停止很久，而你似乎仍能听到它。

但是她对她的艺术作不出什么解释，当她的同行们向她

提出这方面的问题时，她总是支支吾吾。

象天赋的一般，她不自觉地占有了所有的特殊品质，这些品质是其他所有歌唱家必须自觉力求获得和占有的。她的发声器官之间的关系极为有利，她的天才和受过非凡训练的耳朵，始终能控制着歌唱和声音的优美。幸运的生活境遇使她免受一切伤害。纯洁无暇的声音和她整个声音的优美，形成了她掌握入场听众的魅力。此外，她面貌美丽、庄重。

她还没有掌握非常戏剧性的声音，我认为这主要是由于她的聪明的懒惰，而不是缺乏能力。

## 第二节 关于呼吸

呼吸是通过人们意志的作用，借助于发声器官而变为声音的。

我们的主要任务应该是控制呼吸，准备一个适合的通道，通过通道气息将流动、循环、展开，以至达到必需的共鸣腔。

关于呼吸和其他许多问题在奥斯卡·古特曼的《声音的体育》一书中已有那么多精辟的论述，因此我只能求助于这本书，并积极地向所有勤奋的学生推荐这本书，以引起他们的注意。

我是怎样呼吸的呢？

我的呼吸十分短促，这是先天性的，母亲不得不把我当做一个小孩，让我几乎是笔直地坐在床上。我长大后，才摆脱了这种苦痛，能跑跑跳跳，玩得够好的。后来在开始学声乐课时，我仍然为呼吸短促而苦恼。多年来，我每天练习纯呼吸，而不唱歌。直到现在，有关呼吸和声音的一切细节，我都瞭如指掌，但我仍特别愉快地练习纯呼吸。不久我达到了这样的程度，我能掌握从15秒到18秒时间内增强和变弱的声音。

我学到了这个方法：吸气到腹部和横膈膜，在肋骨的帮助下，提起胸部，在胸部屏住气，逐渐地让气息出来，以放松身体，使胸部慢慢地下落。为了使整个动作做得十分完善，无疑做得有些夸张。但是自25岁以后，我几乎专一地用

这种方法呼吸，极为小心，我已自然获得了这种方法的极大的灵巧性，我的腹部和胸部肌肉和横膈膜已增强到一种明显的程度。然而我仍不满足。

在柏林，有一位圆号演奏家，他能长时间的屏住一口气，有一次，他在回答我一个问题时，说他能很有力地吸气到腹部和横腹膜，但是，一开始演唱，腹部就能立刻放松了。我试了这个方法，收到了很好的效果。可是，有一次我在美国，从三位德国管弦乐队圆号演员那儿得到的答复却十分不同而且天真。他们十分迷憾地看着我，当我问他们是怎样呼吸的，他们表现出丝毫不懂我提出的问题的神气。其中两位说最好的方法是根本不去想这件事，但当我问是否他们的教师从未告诉他们应当怎样呼吸时，第三位经过考虑后回答道：“呵！当然告诉的，”说着就按一般的方式指他的腹部。前两位圆号演员的说法是对的，过于强烈的吸气确实是不合乎需要的，因为那样吸入的空气太多。但在这个课题上如此的无知是使人失望的，也暴露出训练演唱者的公立音乐学校的缺点，他们的演出自然很可能给艺术抹黑。

无疑，呼吸中吸进的过多的气息，会使各种器官僵硬，丧失了肌肉的弹性。然而，由于我小心谨慎并有所准备，当我不特别去想呼吸这件事时，常常只吸得很少而不致太多。我也感到过度吸气后，在开始唱之前，似乎必须放出一定量的气息。最后，我放弃了腹部和横膈膜所有多余的吸气，吸进少量的，开始时要特别注意放出尽可能少的气息，我发现这种方法是非常有用的。

现在我是怎样呼吸的呢？

我有意识地很少把气息吸到横膈膜，而且从不吸到腹



部，我感到呼吸充满我的肺部，上部肋骨扩张。我不把胸部提得特别高，而强使气息顶住胸部，并将它紧紧地屏在那儿。同时，高提膈，防止气息从鼻腔跑掉，横膈膜在下方支撑，从腹部提供压力。腹部、横膈膜、关闭的会厌和提高的膈，所有这些构成了一个气息的供应室。

只有用这种方法，通过针对胸部紧张肌肉的压力，歌唱家才能控制呼吸（这非常重要）。此后的呼吸，应该从供应室非常节约但始终是均匀、有力地放出气息，一次也不要退缩到声带，声带将进一步尽可能地控制呼吸。对胸部施加呼吸的压力，越直接（在这方面，一个人在歌唱时应有声音抵住胸部的感觉，声音必须从胸部压出来）流经声带的气息就越少，因而声带负担过重的情况就越少。

这样，在控制之下，气息经过舌头之上由舌头为之形成的通路，到达由软腭上下运动为之准备好的共鸣室和头腔里的共鸣室。在这里，气息形成了声音的旋转气流，这时，应使这些声音气流尽可能长时间不间断地循环，并使其充满所有可接近的共鸣表面，而共鸣表面必须保持一种弹性状态。必须使声音进入空气纯净的地步。一定要等到气流已经充分运用了，并通过了嘴和唇的铃状和杯状的共鸣腔，才让气流无阻碍地从嘴边流出，要感觉到好似气流正从嘴里不断地逃出一样。

观察并保持这许多单独的和有联系的功能，形成了歌唱学习永不衰退的源泉，这将给人们带来无尽的欢乐。

因此，为给气息形成通道，运用了可按意愿放置的喉头、舌头和膈。最好能把声带想象成是内部的嘴唇，我们既不是作为初学者，也不是作为艺术家来控制声带。我们对声