

中央音乐学院图书馆藏书

书号
总登记

H16.2/
TMC 46
145806

5100.117

145806

H16.2

王
福
增
著

声乐 教学 笔记

人
民
音
乐
出
版
社

中央音乐学院图书馆	
分类号	5100.117
总记	145806

资料

声乐教学笔记

王福增著

人民音乐出版社

声乐教学笔记

王福增 著

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

北京延庆延文印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 70千文字 3.125印张

1986年9月北京第1版 1986年9月北京第1次印刷

印数：1-6,635册

书号：8026·4508 定价：0.77元

中央音乐学院图书馆藏书	
书号	H16.2/70M596
总记登号	145806

目 录

前 言	(1)
第一章 怎样寻找最美、最动听的声音	(3)
第二章 喉头向下挡气吐字发音法	(7)
第三章 微声唱法	(41)
第四章 混声唱法	(50)
第五章 关于声区的理论	(57)
第六章 呼吸	(64)
第七章 共鸣	(69)
第八章 简短的小结	(80)
后 记	(89)
几点学习心得	郭 颂(90)
参考书目	(93)

前 言

· 我从事声乐教学几十年了，在这些年中，我见到过各种类型的学生，碰到了许许多多的问题，得到了一些收获，取得了一点经验，想在这里提供给大家作为参考。

我们知道，学习声乐和教授声乐都有其特殊的困难，这首先是因为发声器官，特别是口腔深处的部位，在一般正常状态下是看不到、摸不着的。其次，语言在描述歌唱的声音和技术方法方面有它的局限性。除此之外，还有生理上、心理上的种种复杂情况，这一切都使声乐教学蒙上了一层神秘的色彩。多少年过去了，许多人用尽心血为之奋斗终身。今天，随着人类的进步、科学文化的发展，我们终于慢慢掌握了一些规律，弄懂了声乐技术上的一些难题。同时，由于生理学、解剖学的发展，使一些过去认为不可知的问题陆续得到理论上的解答，而且在实践中得到进一步的验证，这样就使声乐教学有了科学的根据和比较系统的方法。

作为老师，我认为首先要使学生有正确的声音概念，明确的声音形象。有了这个目标再用“微声唱法”、“混声唱法”及“喉头向下挡气吐字发声法”为手段，去逐步达到声乐学习的目的。而后，更重要的是要学会运用这种声音来表现艺术作品的思想感情，只有这样才能成为真正的、受人民欢迎的艺术家。

作为学生，一定要做到勤奋学习，持之以恒。同时，在学习过程中要在理论上明确三个关系：1.吐字和发声的关系。2.紧张和放松的关系。3.技术和艺术的关系，并在艺术实践中摸索如何正确地体现这些关系，只有这样才会有所造诣。

这本书是根据我的教学笔记和学习心得整理的，由于时间仓促，现在看来也还是相当粗糙的，在观点和方法上也难免有不当之处。希望读者提出宝贵的意见，共同努力来建设我国的声乐教育事业。

王福增

第一章 怎样寻找最美、最动听的声音

一、用“内心听觉”指挥你的歌唱，寻找最美、最动听的声音。

要想得到优美动听的音色，首先要在内心建立起这种声音的概念，要在内心的想像中准确地知道这个声音的形象，这就是我所说的“内心听觉”。用这种“内心听觉”指挥和控制发声机能寻找最美、最动听的声音，我认为是一种最好、最快的学习声乐的方法。这就像小说家先在自己头脑中形成作品的构思、布局和设计一样。戏剧家在表演某一角色时，头脑中要先有角色形象，同样，歌唱家在演唱时也应先在头脑中设计出歌唱的声音形象，然后自己仿佛听到这个预先设计好的声音形象。开始歌唱时，又要努力使自己的歌声与预先设计好的声音形象相吻合，比如：用什么声音色彩、力度、响度来完美地表现歌曲的内容、情绪和风格。如果预先设计好的声音形象是正确的、完美的，而歌唱的声音又能与之吻合，那么我们就获得了正确而完美的歌唱。这种预先想好了再唱的音乐想像力，使歌唱家仿佛看到自己所要表演的人物形象，听到这个人物的声音，这就叫内心听觉——一种声音的构思、造型。

我们都有这样的体会：如果把自己唱的歌录音后再听，常常会觉得它并不像自己的声音，但别人听了却认为很像。这是因为磁带的录音靠空气作媒介，经由人的外耳传入内耳，刺激听觉神经，再传导给大脑，走的是一条比较曲折的路线。自己歌唱时，

听觉的路线却有不同。歌声首先传到颅骨，由颅骨再传给内耳，是一种直接传导方式，通常称为“骨导”。自己歌唱时，虽然空气传导的声音也听到一些，但却比由“骨导”传来的声音弱得多，所以，“听惯了通过‘骨导’方式传导的声音，再听从空气传导的声音，自然就觉得不大像了”（摘自1983年《广播节目报》第28期）。

由于声音有不同的传导方式，初学歌唱的人没有经过严格的声乐听觉的训练，会对自己的歌声产生种种不同的错觉。因此，在初学的阶段，尤其要注重内心听觉，凭正确的音乐想像指导发出正确的声音，指挥自己的歌唱。一个有经验的歌唱家在与庞大的乐队、合唱队同台表演时，合唱队与乐队的强烈音响使他听不到自己的声音，只能靠内心听觉指挥自己歌唱才能胜任。相反，一个没有经验的歌者，他常常会被这种威慑的音响压力所迷惑，产生晕眩，使听觉、感觉与发声状态失调，以致拼命喊叫。内心听觉使得演唱者把注意力集中到他要发出的声音形象上去，不会因为外界的干扰打乱正常的演唱。因此，无论在初学阶段或是日后的演唱，都必须坚持不懈地运用内心听觉的方法，使它成为一种下意识的行为，才能使自己的声乐演唱不断取得良好的进展。

二、从歌唱机能的角度来看建立内心听觉的重要性。

我们知道，歌唱家的喉头、声带、软顎、舌根、肺等器官，不像手指的屈伸那样可以随意控制。没有学过唱歌的人，你叫他做打开喉头，提高软顎，把喉头放下等动作，是很难做到的，因为他不能指挥自己的喉头上下移动。即使唱对了，也不知道自己的喉头位置是怎么对的；唱错了，也搞不清错在哪里。歌唱发声是相当复杂的生理活动，大多数与发声生理机能联系的各组神经、肌肉，基本上是半自动的，不能随意指挥的。而且不是单独某一组肌肉、某一组神经群能控制发出具有一定音高、音质、音量、音色的声音，必须是掌管吐字、发声、共鸣、呼吸、情感等

神经肌肉群的复杂、精确的自然协调动作，才能发出动听的声音来。有了相应的肌肉收缩，如果没有一个声音形象的标准来控制这种收缩，就容易过头或者不足，很难恰到好处。而培养良好的内心听觉，并凭借它，就会比较易于“成功地协调、统一，并指挥这些复杂的肌肉收缩”（摘自《论学习歌唱》，〔美〕塞·卡吉著，高思聪译）。更明确地说：只有全神贯注地形成自己头脑中准确的声音形象，并让唱出的声音与自己头脑中的声音形象一致时，才能产生正确的、获得一致赞赏的声音。

“声乐练习的首要目的在于使内耳(inner ear)熟悉他想发出的声音或一系列声音；第二个目的在于努力使自己能发出近似想象的声音或一系列声音，并体验这个过程”（《论学习歌唱》，〔美〕塞·卡吉著，高思聪译）。必须使内心听觉成为歌唱时的一种下意识的行为，只有掌握了声乐的这种特殊学习方法，才能把好的发声法学到手。

三、在内心听觉指导下的正确训练是取得优美声音的前提。

想发的声音、发出来的声音与发声的感觉三者自然协调，发声音天生就优美、富于感情的人极为罕见，这种人就是我们通常所说的天才吧！但后天的培养和训练，经过长期耐心的学习，也是可以达到那种自然协调的境界的。

优美的歌声肯定是那些掌握正确的发声方法和用这种方法去表达感情的人。一个人的音质是否优美动听，与发声腔体是否健康和对声音的概念是否正确分不开。健康的喉咙，富于乐感的耳朵和发声方法正确的人，他发声时的生理活动与内心听觉必然统一起来，其音质必定感人。反之，则不然。凡是发声生理机能状态正常的人，他们的声音肯定是好听的。所以，建立正确的声音概念、内心听觉，调整和改进发声生理机能状态，寻找最美、最好的音色，是培养后天人材和训练发声歌唱的基础。

世界著名男高音歌唱家吉利说：“把所唱的每一个母音音响，……根据表现的需要，预先从心理上去想像和从心理上去做形着色，它就会引起有关部位的简单又自然的行动，这是我自己始终在做的，也是我建议所有歌手去做的。”和吉利同时代的著名男中音安·可托尼也说：“记着，你必须无例外地在实际发出每一个母音之前，在思想上把它做形和赋予它适当的色彩、音色和表情。”他们还建议所有学生“即刻开始培养这种至关重要的习惯”（《心的歌声》，凯萨利著，李维勃译）。这两位歌唱家不约而同地说要预先从思想上和心理上对要发的声音想像和做形着色。做形着色当然指的是声音的关闭、开放、明暗对比，“预先从心理上去想像和从心理上去做形着色”，就是指运用“内心听觉”的方法。

这两位歌唱家说出了学习声乐的最正确的学习方法，这是对学生最有价值的教导。

我们应当认识到，内心听觉在声乐训练和声乐演唱中的重要性，从而充分运用这一科学的方法指导我们寻找自己最美、最好、最有感情的声音。

第二章 喉头向下挡气吐字发音法

一、寻找喉头向下挡气吐字发音法的过程和它的历史痕迹。

本世纪三十年代，我还在中学读书时，从意大利歌剧唱片中，听到他们唱歌时几乎每一句开始都有“卡”的一声，特别是吉利的唱片。而在每一句的结尾，又有这种“卡”声，“卡”的一声把字收掉（起音、收音的动作带来的一种声音，由于没有更恰当的词来形容它，姑且称为“卡”声）。我感到他们这样歌唱很有力量，声音嘹亮动人，吐字清楚。记得当时我从吉利的唱片中听会了一首小夜曲，后来，当我找到歌谱对照时，发现只听错了一两个字。这使我对他歌唱时咬字的清晰感到十分惊奇，而声音的优美，吐字的清晰都与这“卡、卡”声分不开。后来，在我的声乐实践中注意到，所有唱得好的人都用这个“卡”声，只是有人用得狠一点，而又有人用得软一点，区别仅此而已。

我从小学起就参加学校的歌咏队，但并没有想从事专业声乐工作。十六岁以后，听了吉利的唱片，才下决心搞声乐这一行。开始时，没有老师，我就和同学、朋友们模仿唱片学唱。有时，偶然我的歌声中也会有卡、卡的声音，这时的歌声往往是有字又有味，学得像。但我自己并不知道为什么会这样，我请教了一些人，他们也回答不上来。直到我最初当老师时，在认识上也仍然没有解决问题，但在教学中我让学生们大胆用“卡”声，因为实践证明有这个“卡”声，发声、吐字就都好一些；没有这个“卡”声，声音就笨拙，没有字，也没有亮音。

后来，我有机会看到一本介绍美声学派和歌唱家加尔西亚(M.Garcia)的书(即《嗓音的训练》——The Voice of training, 现《声乐译丛》已刊登),书中谈到“撞击声门”这个词,是用来解释起音(Attack)的动作的,而这正是我多年来寻求解答的问题。

起音“Attack”这个词,在原文中含有技术性的动作的意思,所以,“声门冲击”或“声门撞击”立刻使我联想到这就是我多年实践中发现的“卡.卡”声。

意大利的声乐家、声乐理论家玛努埃尔·加尔西亚(1825——1906)在二十四岁左右嗓子唱坏了,他急于找出坏嗓子的原因,于是就开始专门研究嗓音和声乐教学。1855年,他发明了喉头镜,用两个喉头镜对起来看,他首先看到自己的声带,接着又观察了别人的声带。他发现:发声时,气息冲击声带,声门是一闭一开的。在当时的条件下,他能看到这种现象是很了不起的。限于当时的研究水平,他只能用“声门撞击”或“声门冲击”这个词来解释他所看到的起音(Attack)现象。这个发现立刻使他得到世界权威的尊称。

他的家族四代都是歌唱家,当时是一个有名的科班。我们可以从最古老的首演节目单中,看到他的两个具有世界水平的妹妹的名字。加尔西亚认为:“美声学派唱法仅仅是由声带振动产生的,而声带振动是由胸部肌肉的风箱式活动来推动‘吸饱的气’,迫使肺中的气息冲出声门(Coup de glotte)穿过声带而引起的”(《歌唱艺术手册》,汪启璋译)。1840年,他著有《歌唱艺术》(L'art du chant)一书。1856年后又修改、补充了这本书,改名为《歌唱艺术新论文集》,还是宣传“声门冲击”这一理论,却又反对别的声乐教师教学中“声门冲击”太重。他批评那些过份用力猛烈冲击声门的教师为“胸部冲击”。请大家注意这种矛盾的现象:一边宣扬这种说法,一边又反对这样做。这里就有实践和理论的

矛盾。我认为加尔西亚解释起音(Attack)时,不应该用“声门冲击”这个名词。大家可以想一想,他的整个家族,一百年左右都是当时美声学派举世闻名的作曲家、歌剧作家、歌唱家等等,他(她)们自己用的起音是柔和的、优美的、抚摸般的,而不是冲击的、撞击的。

实践证明:美声学派所用的激起发音(Attack),并非加尔西亚所观察到的,是胸肌的收缩迫使气息猛冲声门。因为他用喉头镜看声带的同时又用手拉下舌头,使口腔和舌根变形。在那种情况下看到的声门受气息冲击的情况,并不是美声学派在歌唱时的真正情况。他看到的情况是冲击,而实际上并不是冲击,而是抚摸,或者叫作软冲击、软起音。

为了避免过度用力或粗暴地猛冲声门而使发出的声音紧张难听, 一个好的歌唱者往往在起音前,先使喉头向下挡气,让气息以 $\frac{1}{5}$ 秒的速度抚摸声门,而不是以 $\frac{1}{10}$ 、 $\frac{1}{20}$ 、 $\frac{1}{50}$ 秒的速度猛冲声门。 气息向下一滑一滑的,像飞机着陆、蜻蜓点水似的抚摸声门。歌唱者的自我感觉是:气息不是直接向上冲,而是由上往下滑,声音不是直接向高唱,而是由下往上滑。声音先向下滑落在气息的支持上,然后再被气息往上送到头腔共鸣处。通常我们称这为“软起音”。还有一种起音叫做“硬起音”,但硬起音也一样是滑,而不是冲。起音要求干净、利落、准确,又不许粗暴地冲击。所以 $\frac{1}{5}$ 秒速度的下滑上滑就成了正确起音的“窍门”。用这个方法起音就会出现一种“卡、卡”声,使声音既柔和优美、棱角分明、吐字清晰,又避免猛冲和损伤声带。如果不学会这种滑音唱法的起音,那么掌握声乐技巧只会是一句空话。

正确的起音是喉头先关闭,咽腔向下迎接、向下挡气,等到从肺呼出的气息达到声门时即开始歌唱。这样就产生“卡、卡”声。这“卡、卡”声绝不是用气息硬冲声带,也不是喉头打开,咽腔放

松，让气直接冲出声门，像在喉科大夫那里受检查那种放松的样子。到了1894年，加尔西亚在最后所著的一本书《声乐点滴》(Hints on Singing)中，他也意识到了人们对“声门冲击”理论的误解。他说：“必须谨慎小心，不要把声门冲击(Coup de glotte，意思是声门霎那间的闭拢)和胸部推冲(Coup de Poitrine)混为一谈。胸部的推冲就像人们咳嗽时……的现象。……胸部的使命是为嗓音供应空气，而不是把嗓音推冲出去。”我们应当知道，就是“声门冲击”也是不正确的。“有趣的是加尔西亚最后终于推翻了他自己的、关于‘声门冲击’的理论”(《歌唱艺术手册》)。这是一种诚实的、科学的态度。限于当时的条件，还没有层析X光摄影技术，不可能看到声门运动的真实情况，不可能看到在唱之前喉头关闭向下挡气的情况，也不可能知道声音以 $1\frac{1}{2}$ 秒的速度向上滑出的方法。而这点现在越来越清楚了。

加尔西亚所处的时代，正是美声学派辉煌发展、人材辈出的时代，所以，他所闻所见都是当时世界第一流的声音。“如果加尔西亚碰巧把‘声门冲击’叫做‘抚摸声门’，那么许许多多对于前者的误会都不会存在了”(《嗓音的训练》，杨韵琴译)。那么，实践与理论之间就不会有这样大的矛盾了。当然，他不可能准确地对于这一词汇加以说明，因为当时科学还没有达到说明这一词汇的水平。

我们现在知道，歌唱时吸气之后，会有停息、屏息的一瞬间。这一瞬间，声带处于闭合状态，把气挡在喉头下面。实际上，并不是声带挡气，而是喉头先关闭向下挡气。假声带在真声带之上也帮助挡气。这样正好说明真声带本身并不承受下面来的呼气压力。所以，发音前声带是自由的，不承受下面呼气的压力。发声时，喉头才打开，并负责保持和控制唱歌所需要的气息的流量，使声带(只管音的频率高低)在喉的开关大小的控制下“卡、卡”地

发声。这“卡、卡”的声音是声带上下的空气相撞击的声音，这叫“内向爆破”(implosion)，与用胸肌和横膈膜猛推的“卡、卡”声“外向爆破”(explosion)的方法是完全不同的。当然，这种“内向爆破”与加尔西亚所说的用胸肌的风箱式的动作，迫使空气通过声带发出的声音也是完全不同的。

由喉控制的呼气流量是一种有控制的空气压力，通过它产生清晰、明亮的声音和清楚的吐字。用这样一种气息歌唱是很省力的，由胸部猛冲声带的呼气流量是一种追求大音量的滞重的空气压力，它会产生重浊的声音和含混的吐字，听起来很费力。同时，这样的呼气压力会使喉部承受的力量过大，从而使歌声发生不均匀的颤抖和摇摆，而这是美声学派所反对的。美声学派唱法是在喉部发音，由于鼻咽腔打开，听起来这个在喉发出的声音却在头腔振响，任何颤抖、摇晃的声音出现都是唱法错误的一种标志。

总之，美声学派首先要求优美、明亮的音质，清晰的吐字和用动人的歌声去表达深刻的思想感情。

从9张层析X光射线照片中，我们可以看到起音时声带活动的真实情况：(a)安静地呼吸时喉头是开着的。(b)开始关闭。(c)和(d)声带和假声带朝中间靠拢。(e)声带和假声带将近合拢时喉头变窄。(f)起音前喉头关闭（摘自《歌唱艺术手册》汪启璋译），见图1。

“歌唱者必须意识到喉头的降低是由上系喉头于颅骨，下系它于胸骨的环状肌肉来正确完成的。环状肌肉的下部缩短，上部伸长，这一动作自动地降低舌根。如果喉头是由舌从上面压下去的，其结果是使发声有了缺点”（产生喉音。《歌唱艺术手册》）。

由此可见，喉头是拉下去的，不是压下去的，这点也是非常明确的，见图2。（周围四个小图摘自1979年第一期《音乐艺术》中《嗓音的安放》一文，吴佩华译）。

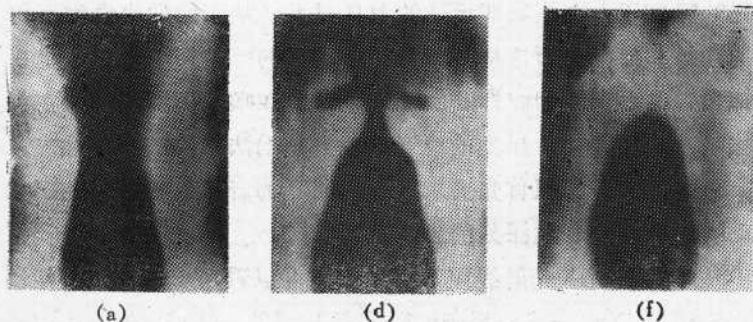
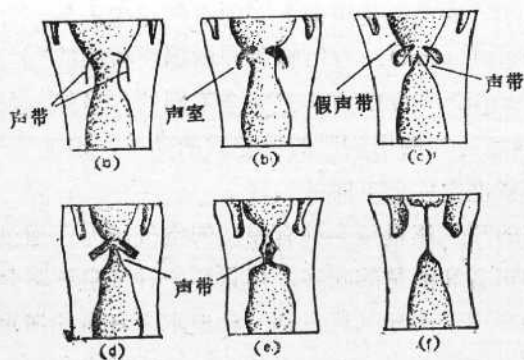


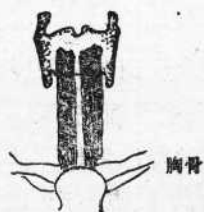
图1 摘自《歌唱艺术手册》



上提肌
腭—喉肌, 25,
从背后看



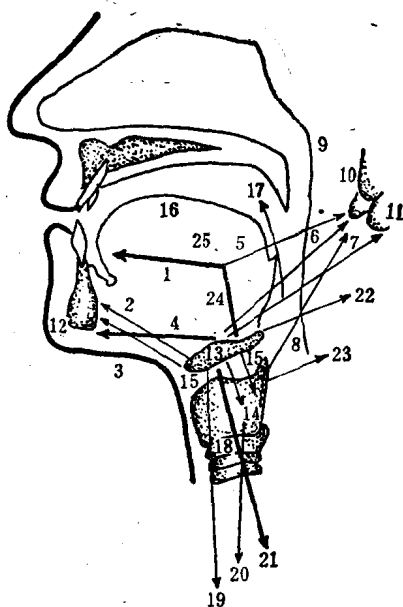
上提肌,
甲状腺—
舌骨肌, 15.



下牵肌,
一对胸骨—甲
状软骨肌, 20.



下牵肌
(环状—
咽肌) 22, 23.



- | | | |
|----------|-----------|---------------|
| 1. 颌舌肌后部 | 9. 咽后壁的位置 | 17. 咽部“发音管”位置 |
| 2. 颌舌骨肌 | 10. 茎突 | 18. 环形骨 |
| 3. 颞舌骨肌 | 11. 乳突 | 19. 胸舌骨肌 |
| 4. 二腹肌前腹 | 12. 下巴骨 | ★20. 胸骨甲状软骨肌 |
| 5. 茎突舌肌 | 13. 舌骨 | 21. 肩胛舌骨肌 |
| 6. 茎突舌骨肌 | 14. 甲状骨 | ★22. 咽括约中肌 |
| 7. 二腹肌后腹 | ★15. 舌甲肌 | ★23. 咽括约下肌 |
| 8. 茎突咽肌 | 16. 舌部的位置 | 24. 舌骨舌肌 |
| | | ★25. 腭喉肌 |

图 2

总括上述内容，再强调一下美声学派的起音方法是：起音前，喉头先关闭向下挡气，造成一种向下的压力，这时声带闭紧。然后开始发音，这时肺中呼出的气息与声带上方的气流相撞，产生出一种“卡、卡”声，这就是美声乐派的起音和呼吸控制方法。

1865年，和加尔西亚同时代的一位那不勒斯声乐教师亚历山