

歌唱基础知识

小燕白，董文建 编



河南人民出版社



歌唱 基础 知识

孙毓白 董文建 编

河南人民出版社

(豫)新登字 01 号

歌唱基础知识

孙蘸白 董文建 编著 责任编辑 王咏声

河南人民出版社出版发行 (郑州市农业路 73 号)

河南第二新华印刷厂印刷 新华书店经销

开本 787×1092 1/32 印张 5.625 字数 80000

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷 印数 1—3000

ISBN 7-215-02311-7/G·252 定价:4.00 元

序

孙蘧白同志早年在西北音乐学院学习声乐，并在西安、南京参加新音乐活动。建国后一直在部队从事声乐演唱及教学工作。1966年转业到河南大学音乐系任教。从此，他便在教育战线上忠心耿耿，为培养新一代人才而效力。

许多人都说，河南的听众，大多对他们家乡的河南梆子、曲剧、河南坠子有深厚的兴趣，而对外来的歌唱艺术比较陌生。加上我们一些学习西方声乐传统唱法的歌者，在表现民族风格及语言上，未能尽善尽美，新的艺术在河南每每受到局限。河南的不少声乐工作者，为了美声唱法在河南扎根，扩大传播，他们曾花费了许多苦心。

孙蘧白同志是《歌唱二郎山》的首唱者，他在总政歌舞团时演唱的《歌唱二郎山》早已声振歌坛。在国内外也颇得好评。但他不满足于已有的成就，为了做好声乐演唱及教学工作，他积极地向国内外声乐专家学习。他对林俊卿大夫的“咽音”练习曾作过探索。他在北京期间曾向良小楼等曲艺教师学习过语法教学，并吸取各种传统戏曲唱法的长处，加以创造后，使其融汇于自己的演唱和教学活动中。他对学生辅导耐心，自己身体力行，在缔造新的民族唱法这一事业上，他做出了不少成绩。

在这本书中，他从多年演唱实践出发，从发声的基础训

练着手，把打开喉咙、调整咽腔、放平舌头、稳定喉头作为关键提出，并把科学运用横膈膜的弹力作用，把怎样打开呼吸的通道及调整共鸣腔体作为核心部分来强调。他对高音共鸣腔体可变因素的论述，或者说是高声区共鸣腔体的可变性的论说是本书的精髓。过去很多人在教学中让提上腭打哈欠，甚至做老虎脸来唱高音，孙蘧白同志把它提升为“高音共鸣腔体的可变性”，这在声乐理论的探索方面把高音唱法更加深化了。他在呼吸方面，介绍了几种不同的呼吸方法，通俗易懂；在处理语言的方法上他具体把“五音”、“四呼”、“归韵收声”和“音素位置比较图”有机结合起来加以提示，使初学者有一个更清晰的概念去唱歌。还有歌曲的感情表达、民族风格的掌握运用、演唱时怎样放松肌体、怎样摆脱不正常的歌唱心理状态等，都提出了自己的看法，这些都是初学者在演唱上亟待解决的问题，希望能引起广大读者的爱好和兴趣。

的确，为了借鉴西洋美声唱法，以创造新的、适合民族音乐特点风格的唱法，曾有不少学习西方传统唱法的同志花了许多心血。像声乐教育家王品素、汤雪耕、叶素、王福增、金铁林等人，大都是通过多年的切磋琢磨，经过了许多成功与失败，才摸索出一点点行之有效的经验和办法。所以从事改革事业，是非常艰巨的。

像仲玮、管林、孟子、马玉涛、张映哲等同志，是先学民族民间唱法，而后参考西洋唱法，也创造了一些经验。有些如红线女、郭兰英、王昆、黄虹、李元华、李谷一、姜家锵、林锦屏、李惠英、刘玉玲、彭丽媛、王菁、章红艳等是在戏曲、民歌唱法有了较高的成就，然后参考西洋唱法，也

作出较好的成就，这也说明了只要大家努力，总是可以在美声唱法同民族音乐风格相结合的道路上，取得可喜进展的。

孙蘧白同志为声乐演唱及教学工作，付出了毕生的心血。我认为孙蘧白同志的书，是他一生心血的结晶，对于从事声乐演唱和声乐教育的同志一定会有参考价值。

李 凌

1991年8月15日 于北京

写在前面

进入80年代以后，随着我们国家改革开放的进程，商品经济的发展，人民群众的物质生活水平有了很大提高。大家对精神文明的要求越来越强烈。广大青少年朋友中喜欢唱歌的也越来越多。

喜欢唱歌，这是件好事。但是不少青少年朋友由于不知道科学的发声方法，不了解歌唱发声的原理，而乱唱滥唱，结果不是唱坏了嗓子，就是歌唱水平始终得不到提高，甚至有些专业演员由于没有受过系统的声乐教育，在歌唱中也存在着这样或那样的问题。针对这些现象，我们总结了从事声乐事业几十年的经验，编写了这本《歌唱基础知识》。我们衷心愿它能对广大声乐爱好者以帮助，愿它能对社会主义精神文明建设做点贡献。

声乐艺术是看不见摸不着的。每一个成熟的歌唱家和声乐教育工作者，在通往成功的道路上都有自己的感受，每个人又根据自己的感受总结成经验以示他人。尤其在声乐教学上，国内外很多声乐专家都有自己不同的见解，在发声方法上存在着一定的分歧。奥地利大声乐家伊利莎白·舒曼说过：“每一个好的老师都有自己成功的方法，而许多歌唱家采用不同的方法也有美满的结果。但我们不能说我这个方法施之于任何学生都能收到同样的效果。同样，一般方法对一个歌

目 录

序.....	中国音乐家协会副主席李凌 (1)
写在前面.....	(1)
第一章 歌唱发音的原理.....	(1)
一、歌唱发音的物理性质.....	(1)
二、歌唱发音器官的结构及功能.....	(3)
三、歌唱发音的原理.....	(7)
第二章 歌唱练习前的准备.....	(9)
一、心理准备.....	(9)
二、歌唱时的姿势.....	(10)
三、一天当中何时练唱最好.....	(11)
四、空腹和饭后不宜练声.....	(12)
第三章 歌唱中的呼吸.....	(14)
一、歌唱呼吸和自然呼吸的区别.....	(14)
二、歌唱呼吸的练习方法.....	(15)
三、歌唱呼吸的几种辅助练习方法.....	(18)
四、气沉丹田.....	(21)
五、关于呼吸的支点和歌唱高位置.....	(22)
第四章 歌唱中的共鸣.....	(24)
一、什么叫共鸣.....	(24)
二、共鸣的重要性.....	(25)
三、共鸣的分类及特点.....	(25)

D7163/3432

四、歌唱中的共鸣是有机的统一	(27)
五、怎样练习共鸣	(28)
六、面部肌肉呈微笑状对声音共鸣的帮助	(32)
七、歌唱发声练习和共鸣的关系	(33)
第五章 声部的区别及训练要领	(34)
一、区别声部的重要性	(34)
二、声部的划分	(35)
三、怎样识别一个人的声部	(35)
四、音域	(37)
五、声区和换声区	(39)
六、关闭唱法与换声区	(41)
七、各声部的训练要领	(43)
第六章 歌唱语言的练习	(59)
一、母音的重要性及练习方法	(59)
二、字正才能腔圆	(66)
三、语言与歌曲的结合	(70)
第七章 歌曲处理	(75)
一、朗诵歌词,理解词意,找准风格	(76)
二、哼唱曲谱,捕捉歌曲的音乐形象	(76)
三、为歌曲设计布局	(77)
四、台风问题	(81)
五、歌唱者要拓宽知识面	(83)
六、歌唱者音不准及怯场问题	(83)
七、歌曲处理举例	(85)
1. 啊,我的太阳	(85)
2. 我爱你,中国	(89)

八、演唱少数民族歌曲、地方民歌和通俗歌曲时	
需要注意的问题	(94)
第八章 关于嗓音保健	(98)
第九章 发声练习曲二十五条	(102)
第十章 中小学生歌唱中应注意的问题	(108)
附 一：高音唱法的探索	(111)
附 二：本书论述中列举的部分歌曲	(113)
不要责备我吧，妈妈	(113)
十五的月亮	(114)
望星空	(115)
女人哪，真会变	(117)
富尼古利—富尼古拉	(118)
饮酒歌	(120)
祝酒歌	(123)
那就是我	(126)
周总理，您在哪里？	(127)
边疆的泉水清又纯	(131)
我爱你，塞北的雪	(133)
党啊，亲爱的妈妈	(134)
在希望的田野上	(136)
看天下劳苦人民都解放	(138)
一道道水来一道道山	(150)
红梅赞	(152)
海风阵阵愁煞人	(153)
金梭和银梭	(157)
年轻的朋友来相会	(159)

长江之歌.....	(161)
教我如何不想她.....	(162)
黄河怨.....	(165)
在那遥远的地方.....	(167)
后记.....	(169)

第一章 歌唱发音的原理

声乐艺术是一门科学，它有一个由浅入深、循序渐进的过程。对于一个初学者来说，首先要弄懂歌唱发音的原理。如果不明白歌唱发音的原理，不清楚发声器官的结构和功能，那么无论如何是学不好唱歌的。

一、歌唱发音的物理性质

歌唱是声音表现的一种形式。声音是一种物理现象。物体振动产生音波，传播到人的耳朵里，就成为人们听到的声音。一切声音都可以从音高、音强、音长、音色四个基本要素去认识，分析歌唱也离不开它们。

1. 音高

音高是指声音的高低。由音波在一定时间内振动的快慢来决定。音波振动得快，声音就高；振动得慢，声音就低。歌唱发音中声音的高低决定于声带的长短、厚薄、松紧。声带长、厚、松，声音就低；声带短、薄、紧，声音就高。女性和小孩的声带较短较薄，发音时同一单位时间内振动的次数多，所以声音就高；男性的声带长而厚，发音时同一单位时间内颤动的次数少，所以声音就低。同一个人的发音有高

有低，是因为人们发音时能控制声带的松紧，才形成不同的音高。

2. 音强

音强是指声音的强弱。它决定于使物体振动的外力的大小。如轻拨琴弦，声音就弱；重拨琴弦，声音就强。歌唱发音的强弱决定于歌唱呼吸中气流力量的大小。我们歌唱中用力大时，呼出的气流对发音器官的冲击力增强，音波的振幅大，唱出的声音就强；反之，音波的振幅小，唱出来的声音就弱。

3. 音长

音长是指声音的长短。即发音动作持续的时间长短。歌唱声音的长短是由发音动作延续的时间来决定的。气息流量冲击声带发音的时间长，歌唱的声音就长，反之，歌唱的声音则短。

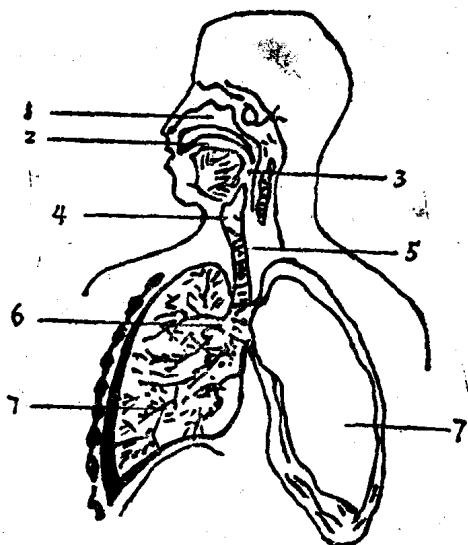
4. 音色

音色是指声音的个性、特色。它决定于音波颤动的形式。有三个方面的原因可以造成音波颤动形式的不同：第一，发音体不同。小提琴和双簧管同奏一个曲调，但人们能分辨出哪是小提琴的声音，哪是双簧管的声音，就是因为小提琴和双簧管的发音体各异，因此二者的音色也不一样。第二，使物体发音的方法不同。二胡和琵琶同是弦乐器，但前者用弓拉，后者用手弹，发出来的音色就不同。第三，发音时物体自身的状况不同。黑管和双簧管同是管乐器，发出来的音色却不一样，这是因为二者发音器和共鸣器的形状不同所造成的。歌唱发声中音色的变化，主要由于发音器官状况的不同和发音方法的变化。比方说，唱（a）啊音时需要口腔开得

大，唱（i）衣音时口腔就需要小一些，唱（e）哀音时气流从口腔通过，唱（m）摸音时气流则由鼻腔通过，这样就形成不同的音色。

二、歌唱发音器官的结构及功能

歌唱声音是从人体的发音器官发出来的。发音器官活动的部位和活动的方法不同，就会造成不同的声音。歌唱发音器官包括呼吸系统、喉部、咽部、口腔和鼻腔四个部分。在我们进入歌唱状态时，这四个部分亦同时进入工作状态，统一协调地运动着，每一个器官都在运动中发挥着它自己的特定功能。



图一 1.鼻腔 2.口腔 3.咽部
4.喉部 5.气管 6.支气管 7.肺

1. 呼吸系统

呼吸系统是人与外界空气进行气体交换的一系列器官的总称。呼吸系统包括从口腔、鼻腔、通过咽部、喉部和气管而达到肺脏的一连串管道，其主要部分是肺。肺是呼吸器官的中心，也是发音的动力站。医学上通过解剖，发现肺就好像是一个海绵组织的风箱，它包括着无数装满气息的小气泡，这些小气泡都连接在支气管上，支气管又通向气管。当我们准备歌唱吸进气息时，肺就自然扩张，气息由气管进入支气管，再分散到各个小气泡中去，作暂时的贮存，然后随着歌唱发音对气息的需求而徐徐呼出，经过喉头、声带、口腔、鼻腔和咽部的调节，就发出各种不同的声音。（参看图一）

2. 喉部

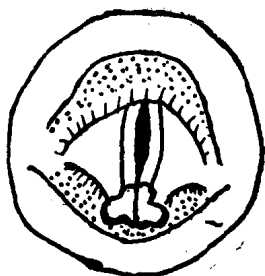
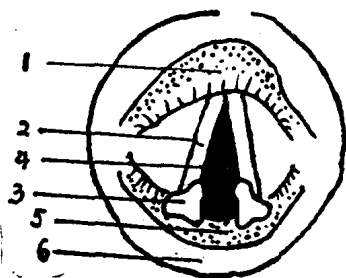
喉部是呼吸道上前端的特殊分化部分，上通咽部，下接气管，兼有通气和发音两种功能（见图一和图四）。成年男女喉的大小有显著的差别。男性可明显看见其突起于颈前方上部的喉结，俗称喉头。女性的喉头则不太明显。

喉头由四块软骨构成：下面是一块环状软骨，上面是一块甲状软骨和一对杓状软骨，四块软骨构成一个圆筒形的筋肉小室，小室的中央就是声带。声带是两片富有弹性的肌肉，前端连结甲状软骨，后端连结构状软骨。杓状软骨开合回转，使声带或紧或松，或开或闭。人在休息状态时，声带放松，声门大开，气流可以自由出入；歌唱发音时，声带靠拢，声门关闭，气流从声门的窄缝里挤出，颤动声带，产生响亮的声音。声带闭合的越紧，发出的声音就越高，越响亮（见图二、图三）。

3. 咽部

前

前



后

后

图二 不发声时声带的形状

图三 发声时声带的形状

1. 甲状骨
3. 杓状软骨
5. 环状软骨

2. 声带
4. 声门
6. 咽后壁

咽部是消化和呼吸的共同通道。它位于鼻腔、口腔和喉的后方，因而分为鼻咽、口咽和喉咽三部分。鼻咽和口咽之间为鼻咽峡，吞咽食物时软腭上提，该峡关闭，防止食物进入鼻腔。口咽与口腔之间有口咽峡。喉咽下连食管，前通喉腔，食物经咽入食道，而空气则由咽入喉、气管和肺，故吞咽食物时不可谈笑，以免食物误入喉和气管。咽部有个重要的软骨叫会厌，它长在舌根和喉咙口之间，主要起着声门保护盖的作用。当我们吞咽食物时，它主动盖好喉咙口，不让食物进入气管；而当我们呼吸或发声时，它又自动竖起，让

喉咙充分打开，帮助气息或声音顺利通过（见图四）。咽部在歌唱发声中，主要起着输送气息、把声音进行调整折射、泛起共振的作用。咽部后面的咽壁在歌唱发音中，尤其是在用关闭唱法唱高音时，起着很重要的作用。因为只有咽壁肌肉拉紧，咽部才能成为一个管状的通道，声音通过时才有阻力，也容易引起共振。

4. 口腔和鼻腔

口腔是歌唱发音的最后一站，也是声音定型的关键部位，同时又是一个主要的共鸣腔体。口腔分上腭和下腭两部分。上腭包括：上唇、上齿、上齿龈、硬腭、软腭和小舌。下腭包括：下唇、下齿和舌头（分舌尖、舌面和舌根）。其中唇、舌、软腭、小舌是能活动的器官，舌的活动性最大，其它器官不能活动。口腔的后面连接咽部（见图四）。

鼻腔也是歌唱发音的共鸣器之一，是固定形状的腔体（见图四）。它同口腔靠软腭和小舌隔开。软腭和小舌可以上下活动，呼吸时，软腭和小舌悬在中间，鼻咽峡打开，鼻腔和口腔相连接。歌唱发声时，有时软腭和小舌上升，造成鼻咽峡关闭，气流在口腔发生共鸣，成为口腔共鸣；有时软腭和小舌下垂，鼻咽峡打开，气流直接从咽部进入鼻腔产生共鸣，叫鼻腔共鸣。