

北京市中学教师继续教育教材

歌唱训练

常俊高 编



北京师范大学出版社

北京市中学教师继续教育教材

歌 唱 训 练

常 俊 高 编

北 京 师 范 大 学 出 版 社

(京)新登字 160 号

北京市中学教师继续教育教材

歌 唱 训 练

常俊高 编

*

北京师范大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京怀柔东晓印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张:8.25 字数:196 千

1992 年 10 月第 1 版 1992 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—2 000

ISBN7 - 303 - 01640 - 6/G · 1025

定价:7.00 元

07/00/38
37

北京市中学教师继续教育教材编审常务委员会

主 任：徐俊德

副 主 任：倪传荣 张维善

委 员：邵宝祥 阎玉龙 曹福海 刘宗华 赵恒启

袁佩林 胡秀英 陈景仁 孙贵恕 韩友富

音乐教材编审小组：常俊高 孙汉卿 姚思源 石 梅 秦宗惠

前 言

教育是社会主义物质文明和精神文明建设极为重要的基础工程。它对提高全体人民的思想道德和科学文化素质,对建设有中国特色社会主义的经济、政治和文化,对培养一代又一代社会主义事业的建设者和接班人,具有重大的战略意义。百年大计,教育为本;教育大计,教师为本;教师大计,提高为本。不断更新教育观念,深化教育改革,提高教育教学质量,必须建设一支德才兼备,又红又专的师资队伍。

我市自1978年恢复师资培训工作以来,中学教师的学历结构发生了明显的变化,至今大部分中学教师已达到现阶段国家教委规定的学历要求。如何积极稳妥地开展学历合格后的继续教育,全面提高教师素质,培养一大批业务骨干、学科带头人和教育教学专家,已成为我市师训工作的当务之急。继续教育是师资培训工作的深入和发展,是深化教育改革的重要措施。通过深入开展继续教育,使不同层次教师的政治素质、思想素质、业务素质和师德素质都能在原有的基础上得到新的提高。

为此,北京市教育局和北京市科技干部局联合制订和颁发了《北京市中小学教师继续教育暂行规定》。《规定》指出,中学具有大学专科以上学历或40岁以上(不含40岁)在1989年8月之前虽不具备合格学历,但具有中级以上教师职务的教师都应接受继续教育。其中,新分到中学任教的大学毕业生,在试用期内要接受120学时的培训;初级职务的教师,在五年内要接受180学时的进修培训;中级职务的教师,在五年内要接受240学时的进修培训;高级职务的教师,要接受360学时的研修培训。《规定》还明确:“继续教育要和教师的考核、职评、聘任、晋级结合起来,作为职评、聘任、晋级和新教师转正的必要条件之一”。

为了更好地开展继续教育工作,北京教育学院会同各分院和教师进修学校,受北京市教育局的委托,于1989年3月制订出中学《继续教育教学计划》和《教学大纲》。经过近两年的实践,在总结经验的基础上,又对《教学计划》和《教学大纲》(试行稿)作了必要的修改,于1991年6月和10月颁发了新的修订稿。

在此基础上,为了适应北京市中学教师继续教育形势的发展,满足各层次继续教育班师生教学的需要,我们正在组织编写和审订《北京市中学教师继续教育教材》,将于1992年陆续出版。这是一项十分艰巨复杂的系统工程,我们遵照积极组织、认真编写、严格审订的原则,搞好继续教育的教材建设。为此,北京市教育局成立了北京市中学教师继续教育教材编审领导小组、编审委员会和学科编审小组,努力保证教材质量。在编写这套教材时,我们特别注意了坚持正确的政治方向,坚持四项基本原则,建设有中国特色社会主义的中学教师继续教育教材;坚持先进的科学性,注意学科特点,尽量反映适应中学教学需要的科研新成果,立论和资料要有新意;坚持实用性,突出继续教育的特点,理论联系实际,特别是密切联系中学教育教学和中学教师进修的实际,注意解决好知识与能力的关系问题,重点是提高教育教学能力,直接或间接为提高中学教育教学质量和中学教师全面素质服务;坚持一定的系统性,编排合理的教材结构,并努力做到字数适当、图文并茂、体例统一和要求明确,备有思考练习和参考书目。

这套教材的编写、审订和出版,在北京市教育局的领导下,得到了进修院校教师和广大中学

教师的合作，得到了许多专家、教授和学者的指导，得到了北京师范大学出版社的支持，在此表示衷心地感谢！

由于中学教师继续教育教材建设是一项全新的工作，许多理论和实际问题尚在研究探索阶段，加上我们的水平有限，教材中的不足和错误之处在所难免，恳请广大教师和各位读者批评指正，以便进一步修改、完善。

北京市中学教师继续教育教材编审委员会

1991.12.

编 者 的 话

歌曲形象鲜明,旋律生动感人,歌词有明确的思想内容,人的嗓音乐器又最富情感,因此,歌唱教学在中学是对学生进行思想教育和美感教育的最直接的形式。为此,教师必须首先进行歌唱的训练,掌握科学用声,以优美的、富于情感的歌唱来激发学生的热情,并通过对课堂歌唱教学、课外声乐小组与合唱队的指导和训练,提高学生的歌唱水平,使他们感受到歌唱的声音美、歌曲的旋律美、歌词的内容美。

本教材虽讲述了歌唱的有关理论和知识,但更重要的是坚持不断地进行训练,在实践中逐步提高。教师只有在聆听中才能发现声音的正误,才能采取相应、必要的训练措施,并伴以讲解、示范和比喻,从而引导学员正确地去体会、领悟。经过学员自身的再实践时,调整歌唱器官和肌肉的运动状态,如此循环往复,循序渐进地使歌唱水平不断提高,最终达到真正掌握科学用声的目的。

由于广大的声乐教师都有着丰富的歌唱训练经验及各自独到之处,因此教学中可根据学员的具体情况自行编选发声练习,本教材发声练习部分仅供参考和选择使用。

本教材不涉及歌唱器官的生理解剖和歌曲的表现处理方面的内容。

鉴于作者水平有限,望广大读者批评指正。本教材由北京师范学院声乐副教授秦宗惠先生审稿,在此表示衷心地感谢。

1991年12月

目 录

一、歌唱的姿势	(1)	14. 我爱你	(47)
二、歌唱的呼吸	(1)	15. 暮春	(50)
三、歌唱呼吸的训练	(2)	16. 谁是西尔维亚	(55)
四、歌唱声音的产生与共鸣	(3)	17. 致音乐	(60)
(一) 歌唱声音的产生	(3)	18. 曲蔓地	(63)
(二) 歌唱的共鸣	(4)	19. 美丽的草原我的家	(65)
五、关于打开喉咙	(5)	20. 可爱的一朵玫瑰花	(68)
六、高位安放	(6)	21. 高高太子山	(70)
七、歌唱的咬字与吐字	(7)	22. 我骑着马儿过草原	(72)
八、汉语声、韵母的发音知识	(8)	23. 在银色的月光下	(74)
九、整体歌唱训练	(9)	24. 思乡曲	(77)
(一) 整体歌唱	(9)	25. 摇篮曲	(79)
(二) 歌唱发声练习	(10)	26. 阿路路	(81)
十、关于歌唱时状态的调整	(15)	27. 铁蹄下的歌女	(82)
十一、部分教材歌曲	(18)	28. 美丽的孔雀河	(84)
1. 跑马溜溜的山上	(19)	29. 嘎达梅林	(87)
2. 渴望春天	(22)	30. 歌唱你啊, 祖国	(90)
3. 问	(24)	31. 手挽手	(92)
4. 花非花	(25)	32. 燕子	(97)
5. 在路旁	(26)	33. 玛依拉	(99)
6. 在那遥远的地方	(27)	34. 小河淌水	(102)
7. 我亲爱的	(28)	35. 牧羊姑娘	(105)
8. 二月里来	(31)	36. 悲叹的小夜曲	(107)
9. 长城谣	(33)	37. 黄水谣	(111)
10. 渔光曲	(35)	38. 我和我的祖国	(115)
11. 摇篮曲	(38)	39. 祖国, 慈祥的母亲	(118)
12. 乘着歌声的翅膀	(40)	40. 我爱你, 中国	(120)
13. 云雀	(43)		

一、歌唱的姿势

练习歌唱首先要有正确的歌唱姿势。正确的姿势是正确呼吸与正确发声的基础。但它又常常很容易被忽视。例如，有人在呼气发声前为了放松，而全身向下坠着，造成胸部塌陷、腹凸出。另有的人在歌唱时站姿为“稍息”式，这些其实并不是歌唱时需要的放松，它没有一种自然、积极、精神饱满的歌唱状态，而成为一种松垮、晃拉的状态，这怎么能热情地去歌唱呢？再比如，有的人歌唱时低头看谱，这样不仅压迫了胸部，而且使颈椎不能伸展。因此，歌唱时诸如夹肩、凹胸、挺肚、伸脖、歪头、眼望天等形态和习惯，都会直接影响发声各器官的各自功能及各器官间的协调而导致错误的发声。

正确的歌唱姿势应是：身体自然站立，精神饱满、情绪积极，胸部自然挺起，小腹收缩，双足稍分开呈八字形或一前一后，重心站稳，颈椎与腰椎伸展，头盖骨稍前倾，下巴放松并向后收，双肩放下并微向后张，脸部肌肉不能紧张，并感觉小腹与眉心仿佛成一直线，解除一切不必要的紧张状态。如果你重视它，并认真去做，定会受益非浅。

二、歌唱的呼吸

呼吸是歌唱的原动力。人在平静时，吸气与呼气的时大体上相等，吸气量小，在说话时也是随时将气息消耗掉。但在歌唱时，呼气的时比吸气的时长得多，这就需要吸气较为饱满。在歌唱呼气时，要尽可能地保持长一些时，使气息均匀、平稳地流出，使气息化为声音并能控制声音的强、弱、长、短，运用自如。

古人云：“善歌者必先调其气”，当今中外歌唱家也都非常重视歌唱呼吸，有的人称：“歌唱艺术就是呼吸的艺术”。此提法虽有些片面，但仍可说明呼吸在歌唱中的重要地位。歌唱时的呼吸与平时的呼吸有很大的区别，它是一种特殊的呼吸方式。

歌唱吸气时，要求用口、鼻同时向下吸气，到肺叶底部。以心窝下的腹壁为中心，胸腔下部四周向外扩张（两肋感觉明显），横膈膜下降，胸腔底部向下伸展，整个胸腔扩大，小腹收缩。歌唱时的吸气比平日下意识的吸气其程度加深了，横膈膜下降和胸腔的扩张，造成吸气量增大。这样，就使横膈膜掌握了呼吸的主动权，并和腹肌共同完成控制气息的任务。这是一种有意识的、积极主动的吸气。

呼气发声时，必须保持吸气时的状态。由于呼气开始时，肋骨本身的重量和横膈膜回升的弹力，都在帮助呼气肌肉群作压缩运动，如果发声时吸气肌肉群突然放松，那么气立即就会泄掉，发出的声音就失去气息的支持了。学员经常感觉唱歌时气息不够用，主要就是由于这个原因。因此，歌唱发声时，要保持住吸气时的状态，即保持下胸四周与横膈膜的扩张状态。要以后腰基为基点，支持歌唱发声，感到声音好像“落”在气上，由气“托”着，或者说声音唱在“气”上。同时，上胸要保持微微挺起（平时呼气时是塌下的），小腹为了保持住肋骨的扩张和上胸部的微挺状态而收紧。在吸气肌肉群毫不放松的情况下，让气息缓慢、均匀而又有节制地流畅呼出。由于呼气肌肉群和吸气肌肉群始终在同时工作，即产生对抗，形成一

种歌唱的气势，造成胸内有压力的气柱，使呼出的气息具有一定的力度，亦使发出的声音具有力的素质，这就是常说的有控制的发声。我们称歌唱的这种科学呼吸法为胸腹联合呼吸法。

如果吸气时肩部耸起，即锁骨明显上移，则只能利用较少的肌肉上提肋骨来扩展胸廓，吸气量很小，得不到横膈膜的强有力的支持，只能借助于颈部肌肉等来帮忙，极大地影响了音质。造成气流不畅，声音发抖、不聚拢，常造成脸红脖子粗的现象。长期这样唱，会过度疲劳，引起上胸部疾病。这种呼吸法因而不能为歌唱所用，我们称它为浅呼吸法。

歌唱时，如果吸气过低，过份地下压气息，腹部凸出，气息的运输线过长，使胸腔、横膈膜过份地紧张，而无法控制气息，则发出的声音沉笨、臃肿，高音困难，这也是一种有缺陷的呼吸，是歌唱时不可取的，我们称它为腹式呼吸法。

当我们在运用胸腹联合呼吸法时，不可将气吸得过于饱满，以免造成肌肉过份紧张和使声音失去弹性，从而干扰发声。呼气发声时，应注意避免控制得过死，而把气闷住。因此，应该在不断的呼吸与发声的训练中去体会吸气与控制气息的适度感，使发出的声音均匀、平稳、流畅和持久。

三、歌唱呼吸的训练

① 当你将鼻子对着盛开的花朵去“闻”时，吸气就是深的，是以精神兴奋为先导的，这就是歌唱时需要的正确吸气法。反之，你也可以将鼻子对着一盘前两天的剩菜“闻”一下，看看是否已经变味了的时候，吸气一定是浅的，当然这也就是错误的吸气法了。

② 当你在打喷嚏前的一刹那间，可以感到深吸气的部位。

③ 当你一鼓作气爬上高坡时，呼吸急促，这时的吸气深而且多。

④ 当你参加完考试，走出考场，坐下来如释重负地“唉”了一声，这“唉”声的吸气也是深吸气。

⑤ 假如你要用一口气将生日蜡烛都吹灭，而开始吸气，这种吸气也是深吸气。

一般说，用鼻吸气容易吸得深，但吸气的速度要慢些。因此，歌唱时采用口、鼻同时吸气的方法为好。

⑥ 缓吸缓呼

慢慢将气吸入，稍停顿，从牙缝中发出“S”（不振动声带）。应注意使气息发出得均匀、平稳、流畅，并在一次次练习中逐渐延长吐气的时间，以锻炼呼气时的控制能力。也可慢慢将气吸入，稍停顿，使上齿轻咬下唇发“f”（不振动声带），吐气要求同于发“S”。

⑦ 缓吸快呼

慢慢将气吸进，然后突然将前方的一支蜡烛吹灭，或快速将桌上的灰尘吹掉。

⑧ 快吸快呼

实际体会一下人在伤心时，不断抽泣的呼吸状态，或体会一下，持续做喘气状发“哈”时的呼吸状态（并会明显感到上腹部的弹跳动作）。

⑨ 快吸缓呼

快速吸气，稍停顿，然后嘴里轻声数着一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。在

经常的练习后,使时间延长。也可练习快速吸气后发“S”、“f”,并逐渐延长时间。

⑩ 缓吸缓呼

1 = E

0	0	0	0		5	-	-	-		0	0	0	0		5	-	-	-	
(吸)					呼					(吸)					呼				

口、鼻同时吸气,不要张大嘴猛吸,要吸得柔和自然,吸气稍停顿,再发出声音可半音向上移调至 1 = G。

⑪ 缓吸快呼

1 = C

0	0	0	0		1̇	0	0	0		0	0	0	0		7̇	0	0	0		0	0	0	0	
(吸)					呼					(吸)					呼					(吸)				

1̇	0	0	0	
呼				

吸气要柔和深入,吐字时嘴唇要用些力可半音向上移调至 1 = E。

⑫ 快吸快呼

1 = E

5	0	5	0		5	0	5	0		5	0	0	
呼		呼			呼		呼			呼			

开始练习时可稍慢,中间吸气下肋不可放松,只是补一些气进去。可半音向上移调至 1 = A。

⑬ 快吸缓呼

1 = C

0		1̇	7̇	·		7̇	0	·		0		7̇	6̇	·		6̇	0	·		6̇	5̇	·		5̇	0	·	
(吸)		呼				(吸)			呼			(吸)			呼		(吸)			呼		(吸)			呼		

吸气要快,保持口型正确,不要漏气。可半音向上移调至 1 = E。

四、歌唱声音的产生与共鸣

(一) 歌唱声音的产生

喉头肌肉上系于颅骨,下系于胸骨,喉头是个精巧的小室,声带置于其中。喉头还被看作是管道的一部分,它上通口咽、鼻咽,下通支气管和肺。日常呼吸时,喉头是开着的,歌唱起音前的一刹那,声门关闭,喉口缩小,好像要轻微咳嗽的感觉。这是气息积蓄到了即将成为声音时的一种临界感觉。此时气息和声带的关系犹如琴“弓”贴在琴“弦”上一样。气息对声带轻柔地冲击,使潮湿的声带边缘突然分开,振动而发声。歌唱的起音是两股力量对抗的结果,一股是呼气肌肉压缩空气的力,另一股是与之抗衡的力即喉头声带挡气的力。歌

唱需要保持发声平稳,均衡和延长发音的时间。因此,发声时必须始终保持胸腔内平衡的压力。

(二)歌唱的共鸣

呼吸是发声的动力,喉头声带是发声的音源,而共鸣腔则使声音扩大和美化。

人体共鸣器官包括胸腔、咽腔、口腔、鼻腔和额窦、蝶窦等。其中不可调节的共鸣腔有胸腔、鼻腔、额窦和蝶窦等,可调节的共鸣腔有喉腔、咽腔和口腔。

歌唱共鸣的运用与声区有着密切的关系。我们把人声的低音区、中音区、高音区分别称为胸声区、混声区、头声区。将人声划分为这三个声区,绝不是为了让它们割裂开来,成为互不联系的独立音区,而恰恰是为了在歌唱时,使三个声区天衣无缝地衔接起来,成为一个统一的、完整的声区,以便在唱低、中、高音时的转换过程不露痕迹,自如运动,使歌声流畅。要达此目的,就必须依靠共鸣腔的正确运用和调节。三个声区运用共鸣腔的情况是:唱低音(胸声区)时,以胸腔共鸣为主,口腔、咽腔次之,头腔更次之。唱中音(混声区)时,以口腔共鸣、咽腔共鸣为主,头腔次之,胸腔更次之。唱高音(头声区)时,以头腔共鸣为主,口腔、咽腔次之,胸腔更次之。因此,声区结构是根据音的高、低和共鸣腔的不同运用和调节而形成的。如果共鸣腔的调节和运用在某声区范围内搞错了主次,或比例不当,就会直接影响声音的效果,声区也就不能获得统一。

我们在发声时,应当运用“混合共鸣”的方法,即掌握好共鸣腔的混合运用,保持各共鸣腔一定程度的平衡。

一个声音从喉发出后,首先到达喉咽腔,再到口咽腔,使基音扩大,如再在口腔和鼻咽腔中得到共鸣,并且使下方胸也发生共鸣,则声音就丰满、圆润而明亮。当一个男高音唱高音时,头上部会感到振动,当一个男低音唱低音时,会感到胸腔有很明显地振动。而当我们唱中音时,也会感觉到口腔和咽腔的主导作用。但是,如果在唱低音时,只片面强调胸腔共鸣,声音就会压住发不出来,唱中音时只片面强调口腔共鸣,声音就会叫喊,唱高音时只片面强调头腔共鸣,声音就会尖亮刺耳。

以女高音为例:从 f' 开始,胸腔共鸣就减少了。到 $=C^2$ 时,头腔共鸣要增加,口腔共鸣减少了。到 $=f^2$ 就以头腔共鸣为主了。

女高音	$C' - f'$	$f' - =f^2$	$=f^2 - C^3$
	胸声区	混声区	头声区
	(低音区)	(中音区)	(高音区)

男高音	$C - f$	$f - =f^1$	$=f^1 - C^2$
	胸声区	混声区	头声区
	(低音区)	(中音区)	(高音区)

女中音	$a - f'$	$f' - =e^2$	$=e^2 - a^2$
	胸声区	混声区	头声区
	(低音区)	(中音区)	(高音区)

男中音	$A - f$	$f - ^b e'$	$^b e' - a'$
	胸声区	混声区	头声区
	(低音区)	(中音区)	(高音区)

女低音	$e - d'$	$d' - \# C^2$	$\# C^2 - e^2$
	胸声区	混声区	头声区
	(低音区)	(中音区)	(高音区)

男低音	$E - d$	$d - \# C'$	$\# C' - e'$
	胸声区	混声区	头声区
	(低音区)	(中音区)	(高音区)

我们要解决好声区统一的问题，并获得混合共鸣的声音，必须得到呼吸的支持。在唱高音时，想着低音，即人们常说的“高音低唱”或“高音就是低音”。在唱低音时，想着高音，不要让位置掉下来，即人们常说的“低音高唱”或“低音就是高音”。

需注意女声(如女高音)，在 e' 、 f' 处就要开始混入些头声，在 d^2 、 $^b e^2$ 、 e^2 、 f^2 处逐渐混入更多的头声。男声(如男高音)，在 e' 、 f' 处亦要逐渐混入头声，愈往上走头声成份愈多。要求从胸声区开始过渡到混声区时，要逐渐加些 o 的成份，从混声区开始过渡到头声区时，要逐渐加 u 的成份。这样慢慢地从胸腔共鸣到头腔共鸣就能协调其比例，统一成混合共鸣，使歌声圆润、统一、丰满、优美动听。

为使声区统一，可采用小声发“ a ”，然后八度上行滑进，然后滑下的练习，体会胸声区、混声区到头声区是怎样转化衔接的。注意上行时有吸气和喉位下降的感觉，并且在“ a ”字基础上逐渐加进 o 、 u 的成份。在整个练习中都要得到气息连续不断的支持，保持气库的压力。

五、关于打开喉咙

我们日常说话时，喉咙也是打开的，但开得很小，带有局限性。如果在这种状态下歌唱，气息浅、音量小、声音缺乏力度也传不远，音域很窄，大约有一个八度，时间稍长，声音就会疲劳和嘶哑。因此，歌唱时喉咙打开的程度应比说话时大。具体是指：喉头要稳定在自然吸气时的位置，即比日常说话时的喉位低；上下大牙距离拉开，即人们常说的“打开牙关”；提起软口盖，上腭呈拱顶状，同时注意放松舌根和下巴；提拉表情肌，打开“面罩”共鸣区。如果这样做了，就等于打通了发声途中的关卡、门户，形成了适合歌唱发声的通道，现在很多人概称打开喉咙的状态为“打呵欠加微笑”。

打开喉咙的本质是：① 喉位下降打开了咽喉腔，也就是打开了胸腔的出口。② 由于提起了软口盖、打开了牙关和提拉表情肌，就是打开了通往口腔、鼻腔和头腔共鸣的通道，既然通道都已打开，在歌唱发声时，各腔体就连成一体，形成了整体歌唱。要保持歌唱时喉咙的打开状态，必须始终注意有相应足够气息的支持，否则即使是打开了喉咙，一发声这种状

态立即就会消失。

练习打开喉咙，一是用打呵欠的状态去体会，寻找感觉。二是在发声实践中去真正保持住这种感觉。练习打开喉咙要注意整体性，喉位如果过低，即一味地强调打开咽喉腔，而缺乏头腔共鸣应有的比例，可导致声音臃肿滞重，笨拙而缺乏音色，也唱不了高音，出现严重的喉音毛病。另一方面，虽注意了整体性，但喉咙开得太大，会出现空、散和漏气的声音，因此声乐教师常提醒学员“打呵欠”不能“打过了头”，并往往把“打呵欠”的程度说得更具体，即叫作“半打呵欠”状。有些声乐教师教学生时常说“吸着唱”，就是这个意思，以保持歌唱过程中喉咙的适度打开状。嘴张得很大，也不一定意味着你的喉咙打开了，张得太大可能反而会造成紧张。

打开喉咙的练习：

① 体会一下，当你正打呵欠，发现有人要对你说话时，你强收住嘴，但这时喉咙是打开的。

② 体会一下你突然惊喜时的状态或吓一跳时的状态，即眼有睁大、鼻有张开的现象，这时你的喉咙打开了。

③ 5 5 5 - ||
1 = C a o a

在中、低声区叹气似地发“啊”、“哦”，将喉稳定在发出胸腔共鸣的位置，然后逐渐向上移调唱至 1 = A

1 = D $\overline{1 \ 5}$ $\overline{1 \ 5}$ $\overline{1 \ 5}$ 1 || 1 = D 1 $\overline{\hat{5} \ 4}$ $\overline{3 \ 2}$ 1 - ||
a o u a a

保持半打呵欠状态，用同度音感觉来唱，上行五度进行时，喉不上移。然后逐渐向上移调唱至 1 = A。

一般情况下，刚开始练习打开喉咙时，都更多地采用 a、o、u 来练习，待练习一段后，可根据学员具体情况增加有窄母音的混合练习。

六、高位安放

人们常提到，歌唱时要有高位置。这个高位置的实际含义是：首先由喉发出声音，又由于打开了喉咙，声音便先向上再向前，转到鼻后某一点，引起鼻腔和鼻窦的振动（即共鸣）。给人听觉上的感受是，共鸣部位高，好像头腔在振动。歌唱者本人则是利用硬腭向前上方，软腭提起和打开鼻咽腔的动作，使声音发出后向着上方和前方，作抛物线状运行，对着拱顶状的上腭投射出去，声音在共鸣腔中起反射共振作用。即是将共鸣安放在了一个高的位置上。这时的声音虽然是通过喉的工作产生的，但喉外肌并不感到紧张，下巴也是松的，声音自然不会掉到喉咙里。很多人又把脸上部和鼻、眉宇间的振动称为面罩共鸣。但这绝不是说在歌唱中就仅用这一共鸣。因为打开了喉咙，则即使是在高音区，也会明显地感到咽喉、口咽的

共鸣,以及胸腔共鸣。另一方面我们也应认识到,不管歌唱时声音在哪一个声区运行,都应有这种高位安放的意识,才能如前所述,获得统一的混合共鸣。这种声音具有力度感、明亮和具有穿透性。

练习可采用哼鸣的方法,打开鼻腔和鼻咽腔,张口、闭口练均可。但要注意让声音都要到那个地方去振动,喉不要上移。

如 : $\overline{\dot{1} \ 7 \ 6 \ 5 \ 4 \ 3 \ 2 \ 1}$
1 = C m

逐渐向上移调至 1 = F 或 1 = G

可用嗅花香的感觉来体会,并在歌唱过程中,始终保持这种感觉,只要稍不注意,嗅觉关闭(鼻腔关闭),声音的位置就会落入口腔,哼鸣练习时用辅音 m 可使硬腭之上的鼻道中气息振动。用辅音 n 可使软腭中部振动并扩大鼻咽腔。用 ng 哼唱使软腭后面垂直部分振动并打开鼻咽腔的下面部分。哼唱的具体方式要张开颌关节、从高位起音,使鼻道和鼻咽腔活跃。总之,我们要将前、中、后鼻腔都打开,在歌唱发声中始终都不要让位置掉下来,不要失去上部的空间。

七、歌唱的咬字与吐字

语言是用来表达思想感情的。如果你在歌唱时,听者只闻其声,不明其意,那就是唱者的失败。我国古人云“字若不清,音调虽和,而动人不易”。另有“音之著力处与喉、舌、牙、齿、唇五处,各担五音。其出音之方法,分开、齐、合、撮四势,各于呼”的论述。

五音是指声母着力阻气的部位,四呼是指发音时韵母的口形、口内部位如舌等。只有在咬字(声母)、吐字(韵母)时保持字音的准确,才能正确表达词意。咬字与吐字对歌唱发音也有直接影响,汉语中的声母(辅音)除去 g、k、h、ng 以外,其它都在口腔前部形成。韵母(母音)除去 i 以外,其它都在口腔后半部形成,即发声母时,先在喉、舌、牙、齿、唇五个部位阻气,除阻后,发韵母时(除 i 以外),其它都在口腔后部由喉直接发出。在歌唱过程中,不管字是如何的变化,喉咙开度始终不能变,即喉咙永远是打开的。

我国传统的戏曲和曲艺训练中,都强调“字正腔圆”,在歌唱训练中同样强调,只有字正,腔才能圆。要敢于咬字(发声母)时,嘴唇要有力,但绝不能把字咬死,这对于喉咙的打开,对引腔(韵母)的质量有很大帮助。咬字、吐字时松懈,则喉头不稳、呼吸也支持不好,声音就会失去音色和力的素质。

古人说:“过刚则直,过柔则糜”,字和腔好比是骨头和肉,光有骨头或光有肉,都不成人样。唱歌是要延长声音的,这延长部分当然是指韵母(母音)。因此,韵母发音在歌唱中占很重要的地位。在咬字(发声母)时,要有力、清晰,但又要短和一咬即松,如果占的时值长或咬得死,喉咙则不开,气息支持不上,喉位上移,失去了歌唱状态,直接影响了韵母发音的质量。意大利有“唱歌时要照顾母音,让辅音自己照顾自己”的说法,也就是这个意思。我国传统唱法对咬字的比喻是,字咬在嘴里的劲头儿像“大猫叼小猫一样”。因此,在发声训练上多做些带字的练习是有好处的。

八、汉语声、韵母的发音知识

声母与韵母(或称子音与母音、辅音与元音)是构成文字的基本元素。在歌唱训练中必须了解文字的组成规律和掌握汉字正确读音及咬字吐字的方法。

(一)声母

① 双唇音: b(玻)、p(坡)、m(摸)。

唇齿音: f(佛)。

舌尖音: d(得)、t(特)、n(讷)、l(勒)。

舌根音: g(哥)、k(科)、h(喝)。

舌前音: j(基)、q(期)、x(希)。

翘舌音: zh(知)、ch(吃)、sh(诗)、r(日)。

舌齿音: z(姿)、c(次)、s(斯)。

② 声母阻气部位

双唇音——上唇和下唇阻气。

唇齿音——下唇和上齿阻气。

舌尖音——舌尖和上齿龈阻气。

舌根音——舌根和软腭阻气。

舌前音——舌面和硬腭阻气。

翘舌音——舌尖和后齿龈阻气。

舌齿音——舌尖和上齿背阻气。

③ 声母发音方式

塞音: 如 b、p、t、g、k。

先用两部位接触阻气,然后突然分开,使气流迸发而出。

鼻音: 如 m、n。

两个部位接触阻气时,气流通通过鼻腔,同时声带振动。

擦音: 如 f、s、sh、x。

两个部位接触,使气流从两部位中间缝隙中通过,造成擦声。

边音: 如 l。

舌尖顶上齿龈,气流从舌两边出来,同时振动声带。

塞擦音: 如 zh、ch、j。

是塞音擦音两种阻气发音方式的结合。

(二)韵母

① 单韵母: a(啊)、o(喔)、e(呃)、i(衣)

u(乌)、ü(迂)。

② 复韵母: ai(唉)、ei(欸)、ao(熬)、ou(欧)、ia(呀)、ie(耶)、iao(腰)、iou(优)、ua(哇)、uo(窝)、uai(歪)、uei(威)、üe(月)。

③ 鼻韵母:

an(安)、en(恩)、ian(烟)、in(因)、uan(弯)、uen(温)、üan(渊)、ün(允)、ang(昂)、eng(“哼”字的韵母, iang(央)、ing(英)、uang(汪)、ueng(翁)、iong(用)、ong(“红”字的韵母)。

④ 韵母的口形

开口: 用力在喉。如—来、干、高、发、歌。

齐齿: 用力在齿。如—坚、京、平、皆、基。

撮口: 用力在唇。如—居、鱼、军。

合口: 用力在满口。如—公、车、姑、红、同。

也可将韵母归纳为开口韵母—如a。

半开口韵母—如e。

半闭口韵母—如o。

闭口韵母—如u、ü、i。

(三) 归韵十三辙

发花辙—收a、ia、ua的字如“他”、“呀”、“画”。

梭波辙—收o、uo、e的字如“多”、“过”、“歌”。

乜斜辙—收ie、üe的字如“铁”、“血”。

一七辙—收i、ü的字, 如“西”、“桔”。

姑苏辙—收u的字。如“住”、“古”。

怀来辙—收ai、uai的字。如“莱”、“怀”。

灰堆辙—收ei、uei的字如“妹”、“队”。

遥条辙—收ao、iao的字如“包”、“小”。

油求辙—收ou、iou的字如“秀”、“求”。

言前辙—收an、ian、uan、üan的字, 如“前”、“天”、“还”、“园”。

人辰辙—收en、in、uen、ün的字如“人”、“民”、“文”、“群”。

江阳辙—收ang、iang、uang的字如“广”、“江”。

中东辙—收eng、ing、ueng、ong、iong的字如“能”、“精”、“翁”、“红”、“用”。

九、整体歌唱训练

(一) 整体歌唱

歌唱诸器官是一个统一的、密不可分的整体, 只有在呼吸、发声、共鸣、咬字与吐字等器官相互协调一致时, 才能得到优美的歌声。

在发声过程中, 任何一个器官的作用强调得过分, 任何一处肌肉用力过大、过小或过松、过紧, 都会使声音受到影响, 一个器官或肌肉在用力方向上的细微变化, 也和发声有直接的关系。

就总体歌唱位置而言, 任何欲将歌唱中某一器官或共鸣位置放得过高、过低、过前、过后的意图都会对声音产生直接影响。比如: 发声时要打开喉咙、放下喉头, 但并不是说喉位越低越好, 嘴张得越大越好或“呵欠”打得和生活中一样大才好。吸气要深, 但也不能理解为吸得越多越好, 什么都要适度, 而且发声过程中也不能始终感觉局部在用力。另外有很多