

中央音乐学院图书馆藏书

书号

H16.2/
TOMC 36

总登
记号

139492

1-162

音乐知识丛书

怎样练习歌唱

人民音乐出版社



怎样练习歌唱

(修 订 本)

汤 雪 耕 编 著

人 民 音 乐 出 版 社

一 九 八 四 年 · 北 京

怎样练习歌唱

(修订本)

汤雪耕编著

*

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

北京新华印刷厂印刷

787×1192毫米 32开本 62千文字 26面乐谱 4印张

1984年1月北京第4版 1984年1月北京第11次印刷

印数：1,698,101—1,778,115册

书号：8026·3191 定价：0.39元

中央音乐图书馆	
书号	5100.43
总记号	0139492

中央音乐学院图书馆藏书	
书号	H16.2/7CMC36
总记号	139492

目 录

一、学习歌唱应注意的几个问题.....	(1)
二、歌唱器官和发声的简单原理.....	(5)
(一)歌唱器官的构造.....	(5)
(二)歌唱发声的简单原理.....	(8)
(三)歌唱器官运动的三种形式.....	(9)
三、歌唱的姿势.....	(12)
(一)为什么必须掌握正确的歌唱姿势.....	(12)
(二)正确的歌唱姿势.....	(13)
四、歌唱声音的分类和怎样识别声音的性质.....	(15)
(一)声音的分类.....	(15)
(二)各种声音的音域.....	(15)
(三)怎样识别声音的性质.....	(17)
(四)声音的性质和声区结构的关系.....	(18)
(五)各声部声音上的一般特征及识别它们的方法.....	(20)
五、歌唱的呼吸.....	(24)
(一)呼吸是发声的动力.....	(24)
(二)歌唱呼吸的几种形式.....	(25)

(三)胸腹联合呼吸的方法	(26)
--------------------	------

(四)关于呼吸支点	(29)
-----------------	------

(五)歌唱换气的方法	(31)
------------------	------

六、声音和共鸣	(35)
---------------	------

(一)一般的共鸣原理	(35)
------------------	------

(二)共鸣腔的区分	(36)
-----------------	------

(三)共鸣的运用与声区的关系	(36)
----------------------	------

(四)运用共鸣的方法和应注意之点	(37)
------------------------	------

七、歌唱发声的方法和基本技术练习	(43)
------------------------	------

(一)歌唱发声的标准和要求	(43)
---------------------	------

(二)练习歌唱发声应注意的几个要点	(44)
-------------------------	------

(三)练习须知	(46)
---------------	------

(四)发声练习	(46)
---------------	------

(五)不良声音的纠正方法	(77)
--------------------	------

八、歌唱的咬字、吐字和处理语言的方法	(81)
--------------------------	------

(一)声母和韵母	(81)
----------------	------

(二)音韵	(82)
-------------	------

(三)咬字、吐字的方法	(85)
-------------------	------

(四)歌唱语言的处理	(95)
------------------	------

九、歌唱的表现和歌曲的处理	(102)
---------------------	-------

歌曲实例分析	(105)
--------------	-------

一、学习歌唱应注意的几个问题

一、在学习歌唱中，正确理解“情”和“声”的关系是非常重要的。我们所说的“情”，是指歌唱者在演唱时用正确的情感揭示歌曲的思想内容；“声”是指怎样用气、发声、咬字和行腔，也就是歌唱技术。在歌唱表演中，“情”和“声”是辩证的统一，在“情”和“声”这一对矛盾中，“情”是首要的，起主导作用的方面；“声”是传“情”的手段，是为“情”服务的，歌唱时要“以情带声”，使用气、发声、咬字、行腔，服从于传“情”。

在歌唱表演中，“声”决不是无关紧要的，我们把“情”摆在主导地位，并不是不重视歌唱技术。相反，歌唱技术是表达歌曲思想内容不可缺少的重要手段，“情”只是通过“声”才得以表达。所以，我们也不可忽视歌唱技术的学习。

在歌唱表演中，“情”和“声”的统一，也是深刻的思想内容和完美的艺术形式的统一，其统一的程度越高，歌唱的思想性和艺术感染力就越强。我们学习歌唱的目标，就是使“情”和“声”相统一，在演唱时做到“声情并茂”。

二、在歌唱的技术部分中，咬字、吐字和发声是分不开的。没有正确的咬字、吐字，很难说有正确的歌唱的发声。因此，正

正确处理“字”和“声”之间的关系，是传“情”的重要保证。在“字”和“声”这一对矛盾中，应把“字”作为矛盾的主导方面，作为解决矛盾的环节，只有“以字带声”，从咬字、吐字正确清晰出发，要求发声的圆润、优美，才能在演唱中解决“字”和“声”的矛盾，做到字声结合。只看到“字”和“声”之间的对立，看不到它们是互相制约的，看不到“声”对“字”的反作用，而把“字”和“声”机械地割裂开来，忽略其中的任何一方面，“重声轻字”或“重字轻声”，都是错误的。例如，如果演唱者在歌唱时片面追求发声的优美，而忽略咬清字音，就会使听众听不清词意，妨碍歌曲内容的表达。反之，如果歌唱者一味追求咬字、吐字的清晰，而不同时注意发声的圆润、优美，同样会减弱歌唱的艺术感染力，妨碍歌曲内容的表达。

三、歌唱练习应遵守循序渐进的原则。练习发声技术，应从简易的基本练习开始，然后逐步进到练复杂的带技巧的练习。音域方面，应先练中声区的音，等到中声区的音打好基础之后，再半音半音地向上向下扩大音域。开始练习时，不要急于扩大音量，应该用自然、自如的声音来唱，并注意音质的优美和声音的圆润、连贯、统一。总之，练习发声技术不应急于求成、抱速成的想法，而要多练基本的练习来巩固发声技术的基础。在练习基本发声的同时，应选择一些简单易唱的歌曲作为练习，练唱歌曲时要注意表达歌曲的思想内容。随着歌唱表现能力和歌唱技术的发展，所练习的歌曲也应逐步复杂起来。

实践告诉我们，对歌唱学习者来说，急于求成往往导致失败。

相反，声音本质条件虽不很好，但对歌唱学习能够持之以恒，并有步骤地不断提高自己的歌唱表现能力和歌唱技术水平的人，却能得到良好的成效。

歌唱者的声带病变（如声带充血、声带肥厚、声带小结和声带闭合不全等）大都是由于歌唱者没有遵守循序渐进的原则，大声喊叫，滥唱高音，练唱时间过长，并经常唱力不胜任的歌曲所造成的。有步骤地进行学习，是歌唱学习获得不断进步的重要保证。

四、歌唱器官是一个有机的整体，它的运动受人体高级神经的支配，是一个整体的运动，这是我们学习歌唱时应该建立的一个基本观念。歌唱器官这一有机的整体，由各个部分，包括呼吸、喉头声带、共鸣和咬字等器官所组成，这些器官之间，相互联系，相互影响，相互制约，只有当它们之间的动作配合得当，协调一致时，才能形成正确的歌唱发声。要是某个局部的动作不正确，整体运动和声音效果便会受到影响。所以，要练好歌唱发声，必须正确处理整体和局部之间的关系，既要注意在整体发声的基础上对各个局部器官的运动进行认真的分析和调整；又要注意各个局部器官之间的联系和它们相互之间的影响。例如，某个同志发声中有“喉音”的缺点，在纠正下腭、舌根紧张这一局部毛病的同时，必须注意呼吸的深度和上部共鸣器官的调节，因为“喉音”往往与浅呼吸和缺乏上部共鸣有关。反过来，在纠正浅呼吸的局部毛病时，又必须同时检查下腭、舌根的动作，因为下腭、舌根紧张，又往往使呼吸上提。从这个例子看出，只有在整体运

动中调整局部，在调整局部的过程中协调整体，才能在歌唱实践中，逐步掌握正确的歌唱发声。

五、歌唱器官的各个组成部分所以能够互相配合，协调动作，是和神经系统的调节分不开的。现代生理学把神经和肌肉的活动联系起来，认为肌肉的活动受神经的支配。而神经、肌肉的作用又和高级神经的活动分不开，高级神经是人的心理生活的生理基础。因此，人的一切发声现象，都是人的心理器官，即人脑的活动的结果。因此，我们无论在练习发声和练习歌曲表现时，都必须情绪饱满，精神集中，充满创作热情。全神贯注和有激情地歌唱，不仅能唱得激动人心，并且能够充分发挥歌唱器官的能动作用，使声音饱满并富于色彩变化。

二、歌唱器官和发声的简单原理

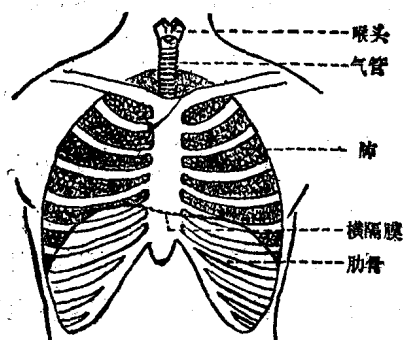
学习歌唱，应该扼要地了解歌唱器官的构造和发声的简单原理，以便帮助我们学习、掌握歌唱发声器官的运动规律。

(一)歌唱器官的构造

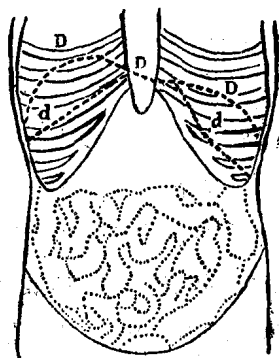
歌唱器官由下列各部分组成：

【一】呼吸器官：包括鼻、咽、喉、气管、支气管、肺脏、胸腔、横隔膜等。依靠这些器官，吸入和呼出气息。肺脏是吸入和呼出气息的总机关。肺脏附着于胸腔，外面是肋骨，下面是横隔膜。由于肋骨的张弛和横隔膜的上下活动，使胸腔扩大和缩小。当肋骨张开，横隔膜收缩，向下伸展时，胸腔扩大，肺脏也随之扩大而吸入气息；当肋骨松弛，横隔膜向上抬起时，胸腔缩小，肺脏也随之缩小而呼出气息。从肺脏呼出的气息，就是我们歌唱发声的动力。

图一：喉部以下呼吸器官简图



图二：呼吸时横隔膜的位置图



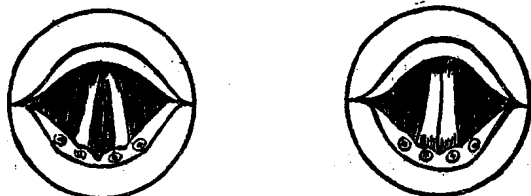
DD——呼气时横隔膜的位置

dd——吸气时横隔膜收缩的位置

【二】喉头和声带：声音是由发音体的振动而发出来的。声带就是歌唱的发音体。声带位于喉头的中间，性质相当于坚实的韧带，表面盖着一层具有弹性的粘膜。两片声带左右并列，声带

的中间叫做声门。喉头是一个精巧的小室，由软骨和肌肉形成，由于这些软骨和肌肉的相互作用，能够使声带得到调节，吸气时，使两声带分离，声门开启，而吸入气息；发声时，则使两声带相互靠拢，在与呼吸密切配合下，能调整其长度、厚度和张力，使声音产生高、低，强、弱的变化。

图三：声带的运动状态图

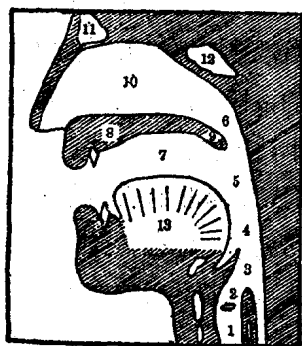


(甲)吸气时

(乙)呼气发声时

【三】共鸣器官：共鸣器官包括胸腔、喉腔、咽腔（分为喉咽、口咽和鼻咽）、口腔、鼻腔和头上的“窦”等。歌唱时，依靠这些共鸣腔体的共鸣作用，扩大和美化歌声（详见第六节“声音和共鸣”）。

图四：头部共鸣器官图（纵断面）



- | | |
|--------|-------|
| ① 气管 | ⑧ 硬 腭 |
| ② 喉头声带 | ⑨ 软 腭 |
| ③ 喉 口 | ⑩ 鼻 腔 |
| ④ 喉咽腔 | ⑪ 额 窦 |
| ⑤ 口咽腔 | ⑫ 蝶 窦 |
| ⑥ 鼻咽腔 | ⑬ 舌 |
| ⑦ 口 腔 | |

【四】咬字器官（分节发音器官）：咬字器官包括唇、齿、舌、下腭、上腭（软腭和硬腭）等。是咬字、吐字和形成语言的器官（详见第八节）。

【五】听觉感受器官：包括耳和耳内的听分析器。

上述各部分器官，相互联系，相互制约，组成一个有机的、能动的、不可分割的歌唱发声的整体。

（二）歌唱发声的简单原理

当气息自肺部经支气管、气管呼出时，喉头两声带闭合，由于气息对声带的冲击，使声带振动而发声，音波又在各共鸣腔里得到调节和扩大，发出响亮、优美，具有语言特征的歌唱性的声音。概括起来就是：呼吸是发声的动力；喉头声带是发声的音源；各共鸣腔使声音扩大和美化。

歌唱的声音有高、低、强、弱之分。声音的高、低是由声带产生的频率的高、低决定的，声带振动频率高（即每秒一闭一合的次数多），发出的声音也就高；反之，声音振动的频率低，发出的声音也就低。声音的强弱则是由声音振幅的大小决定的，声带来回颤动所占的空间大，所形成的振幅大，声音强；声带来回颤动所占的空间小，所形成的振幅小，声音弱。

在唱高、低、强、弱不同的声音时，歌唱器官必须作出相应的调整。唱高音时，呼气压力大，声带紧张，缩短，变薄，张力相应增大，口腔内开度大，并明显地感到上部共鸣的作用。唱低音

时，呼气压力减小，声带松弛，伸长，变厚，张力也相应减小，共鸣偏重在下部。唱强音时，呼吸的气势强，声音振幅大；唱弱音时，呼吸气势小，声音的振幅小。

没有学过歌唱的人，常以为声音的高、低、强、弱是由喉部肌肉来调节的，因此，越唱得高，就越紧喉咙，越唱得弱，就越把喉咙缩小，不了解歌唱时高、低、强、弱音的变化，是在听觉器官的操纵下使呼吸、喉头声带和共鸣等器官协调动作的结果。

人声不但有高、低、强、弱之分，并且还能产生丰富的音色变化。声音的音色变化，主要是由共鸣腔不同的调节产生的。歌唱时，由于表现不同的思想情绪的需要，在大脑神经支配下，通过对共鸣腔和呼吸肌肉精细的调整，会产生各种不同的音色变化。同一个歌者，唱低音和高音时，由于所运用的主要共鸣腔不同，就产生低音和高音两种不同的音色，前者主要运用胸腔共鸣，声音低沉、宽厚，后者主要运用头腔共鸣，声音高亢、明亮。在唱不同的母音时，由于各个母音的口形不同（影响共鸣腔的形状），所产生的母音的音型和色彩也就不同。

由于呼气的延长和缩短，连贯和顿断，以及呼气强度的变化，配合声带的振动，还能使声音产生长、短、连、断、放、收等等变化。

(三)歌唱器官运动的三种形式

由歌唱器官之间相互作用而引起的运动，归纳起来，通常采

取三种形式：

【一】用平日说话的发声状态运用于歌唱时，呼吸器官松弛、无力，吸气量过小，呼气时胸壁、腹壁自然下降，气息很快泄出，因此，不能形成歌唱的呼吸支点。由于呼气力量微弱，发声空洞、无力，特别在唱高音时，声带不能形成一定的张力，发声极为困难。用这种呼吸法歌唱，也会造成喉部、舌根、下腭的紧张，发出的声音不圆润，不响亮，并影响音域的扩大。因此，这种发声状态用于歌唱表现，必然会发生困难。

【二】由于前一种形式不符合歌唱发声的要求，为了控制呼吸，而改用强制的方法发声时，就出现了第二种形式。这时，由于呼吸控制得过分紧张，气息即被压住，而不能积极、流畅地送至声带，喉头和舌根十分用力，使歌唱器官失去弹性机能，因而发出僵硬而沉重的喉音。显然，这种形式，对歌唱发声来说，也是不适宜的。

【三】歌唱器官相互作用，互相配合的第三种形式，是歌唱发声所要求的一种形式。即呼吸有深度，胸腔和肺部全面扩大，但无僵硬感。吸气后微微保持着，唱时气息流畅、均匀而有节制，有明显的呼吸支点。声门闭合，声带随声音的高、低、强、弱而变更其长度、厚度和张力。口适度张开，舌根，下腭及脸部不紧张，喉头稳定，但不用力；上腭稍向上抬，并感到上部共鸣的作用。当我们这样发声时，才会感到全部发声器官的协调动作。

通常，一个初学歌唱的人，往往采用前两种运动形式来发

声。当我们没有保持住气息，声音的负荷落在喉头上，于是便出现第一种形式。当我们想摆脱上述发声状态，竭力加强呼吸，用力地保持住气息而强制地发声时，便转而出现第二种形式，发出僵硬而沉重的喉音，使歌唱器官失去弹性机能。如果我们重又提醒自己唱得“自然”一些时，便又可能回到第一种形式。初学歌唱的人，通常容易摇摆在这两种形式之间。只有当我们通过一个时期的练习之后，才能逐渐从实践中认识和掌握第三种形式，那时，才能获得正确的歌唱发声。

一个歌唱学习者，应该了解歌唱发声器官的构造和歌唱发声的原理，正确地认识这些器官在歌唱发声中的地位和作用以及它们的运动形式，以便在歌唱学习中有意识地去组织这些器官的活动，掌握歌唱发声器官的运动规律，使歌唱发声器官的运动，在演唱歌曲时，能够运用自如。

三、歌唱的姿势

练习歌唱，首先要掌握好歌唱的姿势，如果姿势不正确，就会影响呼吸、发声和歌唱的表现。对一个初学歌唱的人来说，掌握正确、良好的姿势是学习歌唱的第一步，是练好发声和歌唱的重要课题之一。

(一)为什么必须掌握正确的歌唱姿势

(一) 正确的歌唱姿势，是歌唱发声的基础。如前所说，人体歌唱器官是一个不可分割的有机的整体，只有掌握正确的姿势，才能使歌唱器官的各个组成部分互相配合，协调动作，从而获得正确的歌唱发声。实践告诉我们，歌唱发声上的一些毛病，常常是由于姿势不正确所造成的。例如挺着肚子，凹着胸唱，就会影响呼吸，使声音憋着唱不出来。又如伸着脖子唱，呼吸也就用不上，发出喊叫的声音。只有纠正了不正确的姿势，发声上的毛病才能得到改正。

(二) 歌唱者不仅要用歌声表达歌曲的思想感情，同时还要通过形体和动作表演塑造各类人物的英雄形象，使我们的歌唱