

林俊卿 著



歌唱发音
不正确的原因
及纠正方法

歌唱发音不正确的 原因及纠正方法

林俊卿 著



人民音乐出版社

歌唱发音不正确的原因及纠正方法

林俊卿著

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经销

北京丰台洛平印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 120千字 1插页 5.5印张

1960年1月北京第1次印刷 1993年3月北京第5次印刷

印数：26,396—33,160册

ISBN 7-103-00355-6/J·356 定价：3.40元

內 容 提 要

本書介紹了歌唱發音方法不正確各種情況和原因，以及聲帶發音機能有缺陷各種情形，並分別指出了糾正的方法。書中還論及用西洋唱法和民族唱法常犯的毛病，糾正民族歌唱家的發音缺點時應注意之點，以及“變聲期”中應注意的問題。可供研究聲樂的教師、學生和聲樂工作者與聲樂愛好者參考之用。

目 次

第一章 引言	1
第二章 歌唱發音法要怎样才算“正确”	5
第三章 如何找出發音方法不正确的原因	9
第一节 检查身体及发音器官的健康情况	9
一、体型 二、性的发育经历 三、胸部的健康情况 四、腹部的健康情形 五、喉器在颈部的位罝，舌骨与喉器软件的相互关系及两骨活动的能カ 六、下巴肌肉的发达情况及淋巴腺的健康情形 七、五官的健康情况 八、喉器内部的健康情况	
第二节 如何检查嗓音的缺点	15
一、作为诊断工作者必须具备的条件 二、怎样用耳朵听来进行初步诊断 三、凭肉眼观察須注意些什么 四、怎样应用仪器检查	
第四章 發音方法错误的各种原因、现象及纠正的方法	27
第一节 歌唱时呼吸方法不正确的各种情形及纠正的方法	27
一、“激起”(attack)时呼气方法不正确的各种情形 二、在歌唱的过程中，呼气的强弱没有配合声带发音需要的各种情形	
第二节 如何纠正歌唱呼吸方法的错误	39
一、局部肌肉训练 二、怎么纠正“激起”时呼气方法的错误	
第五章 声带發音机能缺陷的各种情形及纠正的方法	54
第一节 歌唱时声带的正常发音机能	54

第二节	慣把声带拉长拉紧来发音歌唱的情形及 糾正的方法	54
一、	用拉长拉紧声带发音的机能特性 二、純用此法歌唱在发音 方面的缺点 三、慣用此法歌唱可能产生的病变 四、糾正的 方法(1.什么叫“咽音” 2.与发音器有关各部的解剖及拉动喉器 各肌肉的正常发达情况 3.发“咽音”的姿势 4.訓練发“咽 音”的原理及一般人作此練習有困难的原因 5.練習发“咽音”对 頸部各肌肉的作用 6.練習发“咽音”对咽肌的作用 7.发“咽 音”練習的方法)	
第三节	始終把喉嚨“卡”紧来发音歌唱的情形	92
一、	把喉嚨“卡”紧来歌唱在发音能力方面的缺点 二、慣用“卡 紧”方法歌唱可能产生的病变 三、糾正的方法	
第四节	始終应用“弛振”发音法歌唱的情形	97
一、	“弛振”的发音原理 二、在日常生活中应用“弛振”发音的情 形 三、歌唱家应用“弛振”音歌唱的原因 四、应用“弛振”方 法歌唱在音域上与音量上的缺点 五、应用“弛振”方法歌唱在音 質上的缺点 六、应用“弛振”方法歌唱不合噪音卫生的原因 七、經常应用“弛振”发音能致失音的原因 八、“发抖”与“顫动” 主要的差别 九、如何糾正純用“弛振”方法歌唱的习惯	
第五节	由声带調节不适当而产生“換音”現象的 各种情形	108
一、	产生“換音”与声音“破裂”的各种原因 二、为什么唱到最高 音时“真”“假”声很难分辨;而此刻改变发音方法,也比較不会产生 “換音”的現象	
第六章	調节“基音”共鳴不适当的各种情形	118
第一节	因調节共鳴不适当致整个发音机构失去 平衡的各种情形	118
一、	慣用“小嗓子”歌唱的情形 二、天生喉器位置高的发音情形 三、由于呼气方法有錯誤而引起調节共鳴不适当的各种情形 四、天生喉器位置低的发音情形	
第二节	由于調节共鳴失当致共鳴机构內部力量 分配失去平衡的各种情形	120

- 一、单凭天然說話的机能不能在歌唱时很好地調节共鳴的原因
- 二、如何調配力量才能使共鳴腔發揮最大的能力
- 三、力量調配失当的各种情况
- 四、調节共鳴能力強弱的程度

〔附一〕为什么以西洋唱法发音唱高音时母音音色能有变化

〔附二〕所謂“头腔共鳴”的科学原理

第三节 糾正的方法 130

- 一、把張口的方法做对
- 二、作“活瓣”頸咽肌肉練習
- 三、作“打开喉嚨”的发音練習
- 四、作咽部形成母音的練習
- 五、唱高音感觉到声音“冲击点”往上走与往后退的原因

第七章 母音音色太“白”或太“暗”的原因及糾正的方法 . . . 154

第一节 歌唱时母音音色随着“音高”变化的規律 . . . 154

第二节 不同流派的唱法其母音音色变化的不同 . . . 155

第八章 不同流派的唱法对發音方法不正确者的

嗓音缺点發展傾向的影响 158

第一节 应用西洋唱法最常犯的毛病 158

第二节 应用民族唱法最常犯的毛病 158

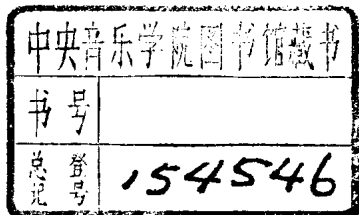
第九章 糾正民族歌唱家的發音缺点时所应当注意各点 . . . 160

- 一、不要給民族風格走了样
- 二、不要养成“打开喉嚨”歌唱的习惯
- 三、应以音域的放寬与音量的普遍加大为糾正的指标

第十章 在“变声期”中應該注意的問題 164

- 一、“变声期”前发声器的发育情况
- 二、“变声期”的时间
- 三、“变声期”中的生理变化
- 四、在“变声期”中檢查声带所見
- 五、变声結果的預測問題
- 六、“变声期”中的噪音卫生問題
- 七、身体的发育对噪音的影响
- 八、在“变声期”中过多使用噪音对变声的影响
- 九、“变声期”中使用噪音应注意的事項

参考書目 173



第一章：引言

声乐与器乐最大的区别，在于器乐所用的乐器是身外之“物”，而声乐所用的乐器是我们身体的一部分。任何乐器的构造、形状、体积、比例都是固定的，发音的作用是机械式的，所以比较容易控制。构造极复杂而发音作用最固定的，莫如钢琴；不会弹琴的人只要按一个琴键就会得到一个“音高”准确的声音（除非琴弦失调），不管多么高或多么低的音，每个人不用学习，都可在一举手之间获得。一旦钢琴失调或坏了弹不出声音，只须把钢琴打开，就可以修理，坏掉的部分可以换上新的。只要有材料，有能修乐器的人，什么都很容易解决的。

我们人身上的发音器则系由声带、喉部、咽腔、口腔、鼻窦、肺部这许多器官共同组成的。每一器官的构造，伸缩性很大，它的机能又变化多端，不易控制；而歌唱的时候还需要把这许多器官的机能配合得很完美，因此未经过训练的人，不可能随便就能发出“音高”准确而音质又相当美妙的声音；他的音域也很狭窄，不能随心所欲地唱高、低、强、弱的声音。大家知道歌唱不是乱叫乱嚷，而是要发出有一定的“音高”、音质又要很美的声音。一旦嗓子有了毛病，喉科医生可不能把人体拆开来仔细检查，即使在能够观察到的地方看到有毛病，亦不能把坏掉的部分换上新的。从这点我们就可以看到，学习声乐与教声乐的人，不可和学习器乐与教器

乐的人一样，只顧发展音乐的技巧；学习器乐的人，遇到教学方法有錯誤，最多不过演奏的技术不进步，不能成功为演奏家、艺术家，牵涉到乐器的問題不大，因为即使把乐器完全弄坏，也可以重新换一个；学习声乐則不同，如果教学方法有錯誤，就不但讓学生白費精力而得不到进步，有时还会直接影响到他們的发音器官的健康与身体的健康。

歌唱的发音是人类生理机能中最富有技术性的一种机能，其每一个正确的动作必然在各方面不約而同地符合了自然的規律。比方从生理学上說，发美妙的歌声时，人体内部中樞神經系統，与呼吸器官、发声器官、咬字器官、共鳴器官、听觉器官等，都很密切地在联系着，互相配合工作；从音响学上，我們知道，这些有关发音的器官这样联系配合工作，因为正好符合发“乐音”的某些規律，所以才发出响亮美妙的歌声；并且嗓音的能响、能輕、能高、能低以及能有各种不同音色的变化，也都有一定音响学的道理。歌唱家誰不想把嗓子搞好？誰不想他的歌唱能力能够在健康的基础上不断的增强，发音的技巧能不断地进步？可是单想有什么用？声音与发音的机能都是有物質基础的，要解决有物質基础的問題，就必须积极进行自然科学的研究。就是說，要先从最根本上了解嗓子是怎么才会好，和怎么才会变坏的，我們才知道如何改进歌唱发音的教学方法，也才能知道如何保护歌唱者的嗓子。

以上說的道理很淺，誰都懂得，問題是大家沒有仔細这样想，或是想到而不以为重要。声乐教师多是歌唱家、艺术家。有些声乐教师对音乐艺术的修养可能很高，但对自然科学方面的研究往往不够深入，由于不深入研究，就可能以为从自然科学的研究不能解决艺术的問題。有人这样說：“某名歌唱家从来不問声帶为何物，但

他唱得很好，嗓子也沒有坏过”；一个身体很健康的人，也常常会这样说：“我根本不知道我的肝臟在那里，肺在那里，但我一直很健康的活到这么大的年紀了”。依他們的說法，知其然就不必要求知其所以然了。可是我們要仔細想，學問是靠怎么进步的，世界上自出生就一直很健康活到老的人有多少？有史以來，天生就具有完全符合藝術要求的嗓子的人又有几个？病人去就醫，如果能先知道些醫學常識固然更好，可給醫生工作時許多方便；但沒有醫學常識也不要緊，只須他對醫生有信心，一切按照醫生的吩咐做，治療工作還可以很順利的進行。但是治病的醫生若沒有豐富的醫學知識可就不行，不用說沒有科學基礎，不能推進學術研究，即眼前的工作也搞不好。沒有應用科學來診斷，單靠個人感情經驗來應付百症，遇到比較複雜的病例，就會出差錯的。搞聲樂工作也是如此。

有人可能這樣說：“歌唱家用嗓子只要當心點，不要唱太多；而訓練學生只須循序漸進，可能就不會出毛病”。事實證明這樣說法是不完全正確的。斯坦利氏說：“學聲樂，方法最為重要，如果發音方法有錯誤，即使用輕聲來唱，對嗓子也是有害的。方法正確，只要不超出能力範圍，開懷暢唱則是很好的鍛煉，對嗓子是有益的。”^①所謂正確的方法，當然是指那種有科學的根據，順着平衡的規律，在不影響嗓音衛生的情形下盡量發展歌唱能力的方法。要知道人的發音器官的構造與機能是各個不同的；合理的方法，是在訓練的過程中步步按照情形的需要個別處理。如果不這樣做，而把一種固定的練聲法千篇一律來應用，或是在檢查聲音缺點時，純靠個人感情經驗來論斷，而根據這種主觀的論斷進行教學，那麼即使“循序

① 參看參考書(6)(7) (參考書目附書后)

漸進”，也難免有差錯。並且人的耳朵總比不上科學儀器精確，不管如何當心，到耳朵聽出有毛病，往往是發音器官已經受到相當嚴重的損害了。蘇聯發音病理學家彼得洛夫在中國第一次全國聲樂教學會議上說：“有許多歌唱家太過於相信自己了，自以為他們很當心的，嗓子唱不壞的，到有一天嗓子壞了，才相信他們的工作是很需要科學家們的幫助。”

還有人這樣說：“歌唱藝術的成就是在於藝術的修養，嗓音並不十分重要。”或者說：“有許多歌唱家嗓子並不好，但在藝術上仍然是相當成功的。”誰都知道要成功為藝術家主要必須有藝術的修養，但誰也不能否認嗓子不好究竟是一種缺點。那些人所以會成功是因為藝術修養比較高，優點蓋過缺點。這種人如果再有好的嗓子，他們的成功可能更大。我們不要忽略了藝術的物質基礎：

科學家們並不強調要應用自然科學解決一切聲樂上的問題，他們僅是要幫助聲樂家解決有關物質基礎方面的問題。在蘇聯及西歐，科學家與藝術家的合作已經有了不短的历史，並且已經得到證明：這樣合作對聲樂藝術的發展非常有利。當前我們的民族唱法正需要進一步的豐富，如果也能有這樣的合作，無疑的，對我們聲樂事業的前途，也必定是很有利的。

第二章 歌唱發音法要怎樣才算“正確”

有人說：“只要歌唱者能用好的嗓音唱好他的曲子，他的發音方法就算是正確的”。這樣來下“正確”的定義是不夠全面的，會引起許多爭論。不同流派的歌唱，對嗓音的要求往往不同，比方說：中國的“說唱”與歐西四到六世紀的“誦吟”(Chant)，都不特別要求歌唱的人能唱得很高或是很低，只要求他能將字咬清楚，能靈活地運用其自然的嗓音來歌唱；十六世紀後的意大利派歌唱，則不但要歌唱的人有很廣的音域與很有伸縮性的音量，還要他們能用聲音表演高度的音樂技巧；對那些唱歌劇的，還要他們有很強的歌唱能力，能夠斷斷續續的唱數小時不累。要求既不同，嗓音發展的情況自然也不同，要說那個方法正確那個不正確，沒有一個大家公認為合理的標準是很困難的。方法正確與否，應當以能全面適應聲樂藝術要求為標準，並根據科學分析來判斷，才是最合理的。以科學的眼光看，歌唱的發音是一種由自然機能發展的富有技術性的能力。技術的高低程度如何，能力的大小發展到了什麼地步，在科學上都有一定的方法可以衡量的。

歌唱的發音是為聲樂藝術服務的，聲樂藝術則是為社會文化建設服務的；所以一種歌唱發音方法必定要能盡量發展歌唱的能力，能全面為文化建設服務，才能算完全正確的。考慮到這點，我們認為正確的歌唱發音方法必須具備下列的幾個條件：

第一个条件：必須能給歌唱家有达到声乐艺术要求的发音能力。我們知道声乐艺术对嗓音有下列的許多要求：

在音質方面：要求每个音純淨，少杂音，不論脆亮或圓潤，皆能美妙动人而富有情感；音与音之間的走动，要均匀平稳，前后一致，高低同型，不論由低轉高或是由高轉低，音色能順着規律自然变化；遇到歌唱中有感情的变化，音色亦能随之变化。

在音量方面：要求声音能大能小，伸縮自如。

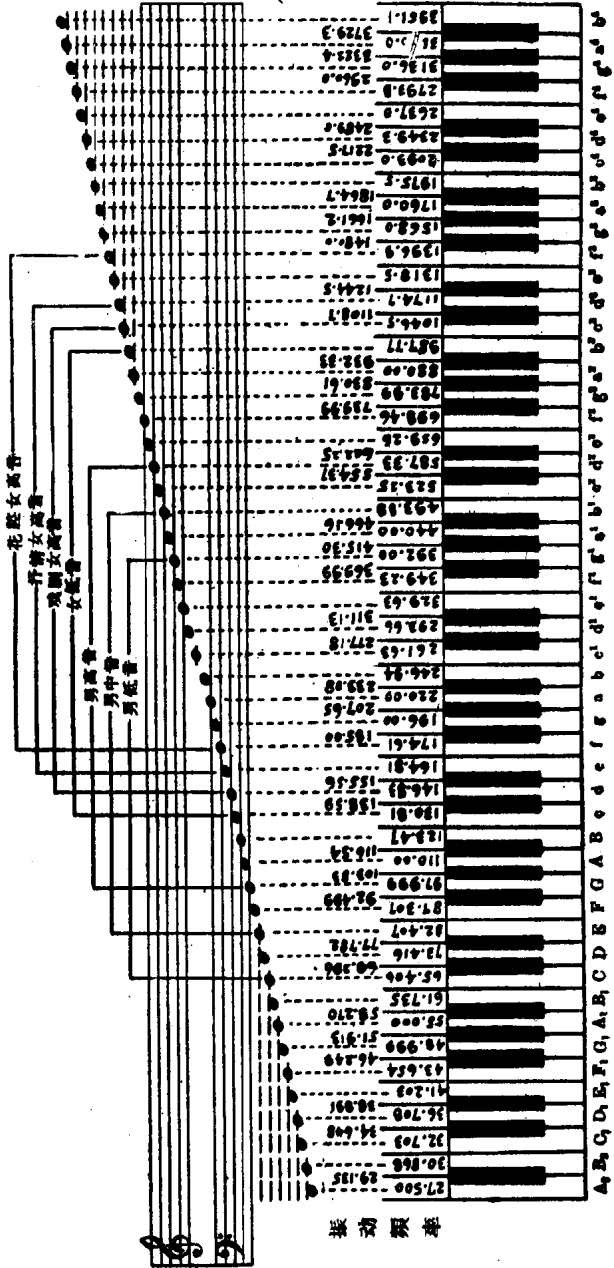
在音域方面：要求声音能高到一定的程度，又能低到一定的程度；特别是音域中能唱得响、能用于歌唱的一段，要按声部的要求尽量地发展。人的发音器官，虽然发育的情形各有差异，但只要不超出正常的范围，应用正确的方法訓練，循序渐进，一般都有可能发展到能发二个半至三个八度的音的能力。斯坦利氏認為，要符合声乐艺术最高的要求，各声部的歌唱家的音域，須发展到下图所示的程度（见图1）。

我国民族唱法虽不象西洋那样分声部，但对音域的要求是一样的。京剧演員經常“咿”、“啊”在喊嗓，目的也是为了发展其唱高音的能力。据观察我国有許多好的民族歌唱家或戏曲艺人的音域都很寬，甚至超过斯坦利氏說的这个标准。例如：京剧演員李宗义，李和曾，阿甲以及昆曲艺人侯永奎等，都能很不費力地唱上 f^2 以上，比一般西洋男高音歌唱家高好几个音。可見中西在发音能力方面的要求大致是一样的。

音域发展到这个程度，能随心所欲地应用于歌唱的音，大約有两个八度。歌唱家如果想获得很强的艺术表現力，最好发展他的发音能力达到这个标准。

第二个条件：必須能普遍給任何流派的歌唱家提高歌唱发音

图1 各声部的音域在琴键上和谱线上的地位(附各音振动频率)



能力。我們知道人的發音器官是各有差異的，各流派的歌唱對嗓音的要求，亦各有不同。一種發音方法必須在物質的基礎上符合於人類嗓音發展的規律，才能普遍有效地提高歌唱能力，亦唯有這樣，才能夠全面為聲樂藝術服務。

第三個條件：不但要有效地發展歌唱家的發音能力，還要保證他們在發展中不出毛病。我們知道，任何方法，只要有它一點順着嗓音發展的規律，對嗓音的發展就能起一點的作用。可是，一種方法要在發展嗓音中不影響到發音器的健康，就不但須要順着嗓音發展的規律，而且要絕對遵守機能平衡發展的規律。一種方法要不危害到發音器的健康才能很好地為文化建設服務，也唯有這樣，才能算是真正“正確”的。

第三章 如何找出發音方法 不正確的原因

第一節 檢查身體及發音器官的健康情況

我們知道，發音的不正確，不盡是方法的問題，有時是身體不健康或是有關發音器官的某些部分不健全所引起的。因此在沒有進行發音情形的檢查之前，須先檢查體格，而在進行體格檢查時，我們要特別注意下列這些與發音機能有關的各種情形。

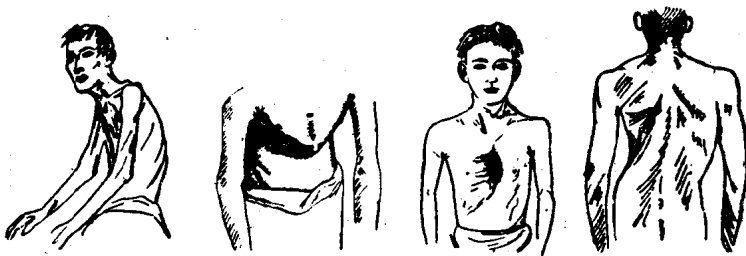
一、**体型** 在觀察身體外表時我們要注意各部分的發育情形：除測量身長體重外，還須觀察頭頸身體四肢大小的比例，並須注意有沒有部分發育不全的現象，有沒有內分泌失常以致發育不正常的病症。我們平常有一種印象：唱男高音的多數是矮胖子，頸都短短的，唱男低音的則多數是高瘦子，頸子長長的。德國有一位五官科醫師維埃斯(Weiss)，他曾詳細檢查過許多名歌唱家的體格，發現体型對“音類”可能有關。據其觀察，唱高音的人，臉形往往比較圓，頸部比較短，胸部是立方體形的，鼻子比較短，五官皆比較細小；由側面看，臉作圓凸形；張口時可看見其上顎比較高，軟顎比較小。唱低音的人則恰恰相反，臉與頸皆比較長，胸部是長扁形的（前後徑短），鼻子比較長，五官皆比較粗大；由側面看臉是“直”的；上顎比較寬，而軟顎也比較大。体型既可能對“音類”有關，在進行

檢查时,就應該按上述各点注意,并且观察之后,要做好詳細記錄,以备进行科学研究时的参考。

二、性的發育經歷 据亨瑪利氏的观察^①,嗓音的类型似乎与性的发育有些关系:一般发育早的,比方說十二三岁就发育成人的,变声之后嗓子往往比較尖高,宜于唱高音;发育比較晚的,比方說到十五六岁才发育成熟的,嗓子則多比較濃厚,宜于唱低音。在檢查时,我們不但須注意性的发育情形,还要知道其发育的經歷,做好記錄供研究时的参考。

三、胸部的健康情况 胸部是呼吸器官的重要部分之一,是发音器的“发动机”,故檢查时我們要注意其在构造上、机能上有沒有缺陷。从医学上我們知道,患慢性气喘病的,胸部会逐渐变成桶状(Barrel Chest);童年患軟骨病的,成年以后其胸部即变为固定的“鷄胸”形状(Pigeon breast);胸部肌肉消瘦的胸廓不坚固,呼吸时胸廓就会走样。其他如肺病“肺变硬”,慢性肋膜炎等,也能造成胸部构造上的缺陷,呼吸机能不正常。

图 2 能妨碍歌唱呼吸的几种胸部病变



(甲)

(乙)

(丙)

(丁)

(甲)胸部肌肉痲痹消瘦(paralytic thorax); (乙)“鷄胸”(Pigeon breast);
(丙)“漏斗胸”(Funnel breast); (丁)脊柱側凸(Scoliosis)。

① 参看参考书目(4)。