

怎样
练习
歌唱

湯雪耕編著

音樂出版社

怎样練習歌唱

湯雪耕編著

音樂出版社
北 京

怎样練習歌唱

編 著 者 湯 雪 耕

*

开本: 787×1092 精 1/32

頁数: 46 印張: 2 7/8 文字: 57,000 字

1957 年 4 月北京第 1 版 1958 年 4 月北京第 2 次印刷

印数: 37,051—43,360 册

北京市書刊出版業營業許可証出字第 063 号

音樂出版社出版

北京东單溝沿头 33 号

新華書店总經售

*

統一書号: T8026 · 568 定价 0.26 元

內 容 提 要

這本書是根據來華蘇聯声乐專家梅德維捷夫同志的声乐教學原則及先進技術和經驗編寫的，書中介紹了歌唱學習方面的一些具體原則與方法，比較通俗易懂，可供初學唱歌的同志們學習。

前 言

音乐出版社約我寫一本《怎样練習歌唱》的小冊子，要求寫得切合实际，能够幫助愛好歌唱的同志們進行學習，开始我認为我对羣众音乐工作接触很少，对歌唱愛好者的具体要求了解得不多，因此怕寫出來成为無的放矢，解决不了什么問題。但目前这样的書既很需要，自己做的又是声乐專業工作，就應該認真地担負起这个責任。加以，我早想把 1950 年出版的《实用歌唱法》一書加以重寫，因忙于教学及其他工作，一直未能如願。因此 这次趁此机会，把这个任务也一并完成了。

本書尽量避免專門的声乐理論問題的論述和探討，而着重于提出一些歌唱學習方面的具体原則与方法。因此，关于歌唱的發声生理、共鳴音响、声区結構等專門的理論問題，就沒有包括在本書之內。这里所举涉到的僅止于一些歌唱學習者必須了解的实际知識，以便幫助同志們了解歌唱這門專業的全貌，有利于我們的學習。

在編寫过程中，虽曾征求了一些文工团声乐工作者的意見，想尽可能寫得切合实际，但限于水平，其中必然有很多缺点。加以“声乐”這門專業，不像其他科学那样，能够全部用文字語言來表达和說明，再加上歌唱學習者的許多个別的情况，寫作时的局限就更

大,困难就更多。因此,這本書只能作為讀者的一般的參考書,而不是什麼完備的教科書。

如果本書中所提出的這些歌唱學習的原則方法對讀者還有幫助的話,那末應該感謝蘇聯聲樂專家梅德維捷夫同志,是他不辭辛苦地在這兩年多來教給了我們不少蘇聯聲樂教學的原則和先進的技術、經驗,使我們澄清了過去的許多模糊的觀念和方法。遺憾的是,我的水平不高,對蘇聯先進的聲樂經驗體會不深,因而不能把它們深刻地體現出來,特別是在創造性地運用這些先進經驗,提供更多的方法,來使我們更好地唱好中國歌曲,這一方面就做得更差。

本書寫作時,還得到了喻宜萱先生多方面的幫助和指正,特此向她表示誠摯的謝意。

讀者如發現本書的缺點,希望寫信給音樂出版社轉給我,以便日後加以修正。

作者 1956年5月

目 次

前言	II
1. 歌唱學習應注意的幾個要點	1
2. 歌唱者應遵守的生活制度	6
3. 練唱時的姿勢	8
4. 歌唱器官和發聲的簡單原理	10
5. 人聲的分類和怎樣判別聲音的性質	16
6. 呼吸	20
7. 基本的歌唱技術練習	29
8. 歌唱的咬字、吐字和處理語言的方法	55
9. 歌唱的表現方法及如何研究和處理歌曲	72

一、歌唱學習應注意的几个要点

一、學習歌唱，有兩個重要的方面：第一，練習發聲，掌握正確的發聲方法和歌唱技巧；第二，練習表現歌曲，掌握歌唱藝術的表現方法，達到表現歌曲的思想內容的目的。這兩方面的條件缺一不可，前者是對歌唱技巧方面的要求，後者是對藝術表現方面的要求。學習歌唱的人，兩方面都必須學習。但技巧是方法，不是目的，是藝術表現的手段，練習發聲和技巧的目的是為了更好地表現歌曲的思想內容。

有些同志問，是不是要練好了聲音，掌握了歌唱技巧之後才能練唱歌曲呢？當然不是的。在我國講學的蘇聯聲樂專家梅德維捷夫同志在他的一篇聲樂報告中曾說過：“假如在很長的時期中只搞學生的聲音而不關心他的音樂訓練……那末，當他掌握了正確的發聲方法的時候（假如一般來說是可能的話），再來跟他談藝術表現就太晚了，那時學生就逐漸成為創作上沒有成效的，喪失了藝術主動性的人。……”因此，那種練好了聲音再練唱歌曲的說法是錯誤的。主張這種理論的人，顯然沒有正確地理解技巧與藝術表現之間的關係，他們把兩者機械地割裂開來，而沒有認識到學習歌唱的過程實際上就是使歌唱技巧與藝術表現統一起來揭露歌曲的思想內容的過程。

一般來說，在學習歌唱的初期，在練習基本發聲的同時，應該

选择一些簡單的民歌和創作歌曲來練習，这些歌曲，最好是：曲調流暢、音乐上比較簡單、好听、不超过歌者能掌握的音域。在学习初期，唱音域寬廣而復雜的作品，容易使歌唱器官疲劳，妨碍歌唱机能的正常發展。在学习初期，練習歌曲时人工地要求声音色彩的变化也是有害的，这样做会造成強制的強音和沒有呼吸基礎的弱音。

随着歌唱技巧的成長，所學習的歌曲也應該逐漸復雜起來。

二、歌唱練習應遵守循序漸進的原則。練習声音技巧时，应先練簡易的最基本的練習，然后逐步進而到練復雜的帶技巧的練習。音域方面，应先練中声区的音，等到中声区的音打好基礎之后，再半音半音地向上和向下擴大音域。开始練習时，也不要急于擴大音量，應該用自然、自如的声音來唱，并注意音質的优美和声音的灵活性，要絕對避免吼叫和僵硬，总的說來，練習声音技巧不应急于求成，抱速成的想法，而要多唱簡單的練習來巩固自己的基礎。在練習歌曲时，也要遵守循序漸進的原則。先練簡易的歌曲，再練復雜的歌曲（包括音域上和藝術表現等方面的要求）。俄罗斯偉大詩人普希金說過：“藝術是不喜欢赶忙的。”歌唱學習者應該牢記着这句名言。

“經驗表明，对歌唱者的訓練，不管学生有多好的本質，急于求成差不多永远是導向失敗。相反，声音本質虽不很好，但能頑強地并不斷地提高自己的声乐技巧和音乐表演水平的人，在掌握完善的声乐技巧中能得到很好的效果。”

應該提醒每一个歌唱學習者，歌唱者的職業病（如：声帶充血、肥厚長、小結、關閉不灵等）都是由于歌者沒有遵守循序漸進的原

則和遵守歌唱的生活制度的結果。必須防止大聲吼叫，濫唱高音和經常唱力不勝任的歌曲。嚴格遵守循序漸進的原則，有步驟地進行學習，是歌唱學習獲得成功的重要保證。

三、歌唱器官的運動是受人體的高級神經支配的。是一種整體的運動。因此，發聲時，只有當歌唱器官的組織要素（如：呼吸，喉頭共鳴，分節發音器官等）聯繫在一起，它們之間的動作協調一致時，才能獲得良好的正確的發聲。也就是說，歌唱器官是一個有聯繫的有機的整體，我們歌唱時的聲音是否發得正確，就要看這些器官之間的動作配合得恰當與否來決定。假如一個人的呼吸運用得不恰當，則很難說他能發出良好的聲音；又如一個人咬字不好，口腔的動作僵硬，共鳴調節不恰當，那末，即使呼吸用得對，也很難發出正確的聲音。因此，我們練習發聲的目的，就是要使這些器官組織起來，使它們的動作協調一致，直至掌握熟練的歌唱技巧，使歌唱器官的動作達到完全“自動化”的地步。

有支持點的呼吸是正確的發聲的基礎。但是，只有當呼吸、喉頭機能和咬字結合起來動作時，才能發出正確的有支持點的聲音。

聲音的發展，和語言是分不開的，沒有正確的語言的發音，也很難說有正確的歌唱的發音。我國民間藝人有句話：“字正腔圓”，這是他們從藝術實踐中得出的寶貴的經驗。

沒有歌唱器官的肌肉的動作當然是不能發聲的，但肌肉的活動是和“神經”的調節分不開的。現代的生理學把神經和肌肉的活動連在一起談，不是沒有理由的。同時，神經、肌肉的作用又和高級神經的活動分不開，而高級神經是人的心理生活的生理基礎。因此，人的一切發聲現象都是受人的感情心理所決定的。

一个沒精打采的人，決不可能發出朗朗動聽的聲音；精神渙散的人，也不可能發出感人的聲音來。相反，精神勃勃，熱情洋溢的人，一般來說，他的聲音也會充滿明朗的熱情的色彩。人的聲音與人的感情心理有著密切的聯繫。

因此，無論在練習發聲和練習歌唱時，都必須是情緒飽滿、精神集中、充滿創作熱情。有感情地歌唱，不僅能獲得飽滿的聲音效果，同時也能使聲音富於色彩的变化。

不能不考慮到發展聲樂聽覺的問題。嗓音和聽覺是分不開的，聽覺操縱着聲音、技巧的發展，聲樂聽覺的發展，促使聲音、技巧的鞏固和進一步的發展。為此，在聲樂練習中，應該不斷地鍛煉自己的聽覺，使它具有辨別聲音、技巧的好壞的能力，使我們的歌唱永遠受我們的聽覺的嚴格的監督。

多欣賞好的歌唱家、民間藝人和唱片的演唱，可以提高我們的欣賞力。欣賞力的提高，對發展我們的聽覺有很大的幫助。而發展了的聽覺會對我們的歌唱不斷提出新的創造性的要求。

四、作為一個歌唱者，要想唱好歌曲，還必須具備下列各方面的修養：

1. 音樂基礎方面的修養，如：學習樂理，掌握讀譜法，學習視唱、練耳、和聲等。如果沒有這方面的修養，就不能把音樂正確地傳達出來。

2. 一般的文化、藝術修養。歌唱者一定要為不斷提高自己的文化、藝術修養而努力。應該多讀文學詩歌作品，參觀展覽會，觀看戲劇、電影，多聽音樂會，多欣賞唱片、繪畫……等。文化藝術修養的提高，能幫助我們理解歌曲作品的精神內容和豐富我們的

藝術構思、想像力和創造力。

3. 努力學習民間，多欣賞民間歌唱和說唱、戲曲。多唱民歌，向優秀的民間歌手學習，掌握語言和風格。這對我們的演唱有很大好處。

4. 努力學習馬列主義和文藝理論，不斷提高自己的思想和品德修養。使自己具有正確的思想，正確的藝術方向，深刻了解藝術目的。並多參加生活實踐，熟悉人民的生活和思想感情。只有對人民無限忠誠，深知藝術目的，理解生活，而又能不斷刻苦從事業務學習的人，才能獲得良好的成就。

二、歌唱者应遵守的生活制度

一、歌唱者只有在不间断的、有系统的声乐练习中，声音才能獲得充分的发展。因此，歌唱者每天都应该做各种练习（练声、练习曲和歌曲）。练习的时间要适当，不可过长，初学的人，每天练习一小时左右就够了，有基础的人，一般来说，最好不超过两小时。练习时中间要有间隙，以免歌唱器官过度疲劳。间隙的时间可灵活掌握。假如每天练习两小时，可以分作两次练习。初学的人，在练半小时后，中间可以休息一下。

二、练习的时间，上午下午或晚上都可以。但不要空着肚子练，饭后一小时内，也不要练。

三、练习的地点最好在室内，以便于听清自己的声音。室内如有回声，可在四角挂上布条，回声就可减少。不要在冷天的寒风中歌唱。

四、有病时应停止练习。感冒时也应停止练习。如果声音和咽喉感到不适，最好请耳鼻咽喉科大夫检查，如有充血等现象。应根据声乐教员和医生的指示少唱或休息。

五、女同志例假时，应休息两天，不作练习。因为例假时心理、生理上产生变化，如练唱，对心理、生理都是有害的。

六、不要吃过热、过冷或刺激性的东西。

七、经常保持呼吸道的清洁：睡前要刷牙，清洗鼻孔，用淡盐

水嗽口,可以預防和減少呼吸道的疾病。

八、保持身心的健康,生活起居要訂出制度。

九、演出前要充分靜息,不大聲說話,演出的當天不要作太多的練習,可在臨演出前作一些練習,要在演唱前兩三小時進餐。演唱前如口渴,可喝淡糖水少許,以刺激唾液的分泌。

三、練唱時的姿勢

練唱時的姿勢十分重要，如果姿勢不正確，就會影響呼吸、發聲和歌唱的表現。對於一個初學歌唱的人，養成正確、良好姿勢的習慣，是練好發聲和歌唱的重要課題之一。

練唱時正確的姿勢：

一、身體自然地挺立，精神飽滿，就像一個健康的人端正地站立著一樣。

二、兩腳稍分開，一腳稍向前移，重心要站穩。

三、身體不要往前傾或往后仰。往前傾會使腹部肌肉過分緊張，影響呼吸；往后仰會使身體站不穩，也會影響呼吸，而且挺著肚子唱，樣子也不好看。

四、頭不要抬高，也不要壓低。否則會使得頸肌緊張而影響發聲的自然。

五、眼睛要自然、靈活、有神。“眼睛是感情的窗戶”，要有表情。

六、臉部肌肉不要緊張，不要皺眉，而要自然、安靜。臉部肌肉緊張和過多的動作，必然會影響頸部肌肉的緊張和精神上的平靜而影響發聲。

七、練唱時不要用手打拍子，點著頭打拍子就更壞。必要時，可用腳尖輕輕地打拍子，要使人看不出來。

当然，这样做并不是要我們站着像个木头人一样，又僵硬又死板，而是要我們站得既端正又自然，使人感到毫不生硬做作，要时刻記着，站得好是呼吸得好和唱得好的前提。

开始練唱时，最好站在鏡前練習，注意姿勢的正确和优美。練習时，請人在旁帮助糾正，也是很有有效的方法。

希望每个初学歌唱的同志，一开始練習，就重視練唱时的姿勢。學習歌唱的正确的姿勢，是學習歌唱的第一步。如果有些同志，已經养成一些不良的習慣，就應該在練習中有意識地逐步加以克服。

只有在日常練習中注意了姿勢的正确和优美，才会有音乐会演唱时的良好的台風。因此，在日常練習时的姿勢，應該像在音乐会上演唱时一样，每次都注意姿勢的正确、自然和生动。

在音乐会中演唱时，一般來說，不應該加很多动作，而应自然、端正地站着唱，用歌声來感动听众。如要加入动作（手势），也要从表現歌曲的内容出發，并且不要影响呼吸。同时如加入精煉的动作时，就要做得大胆坚定，不要畏縮。

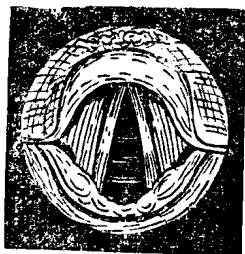
歌剧演員在歌唱时必须要有动作，但也应注意不使动作影响呼吸和歌唱。

四、歌唱器官和發聲的簡單原理

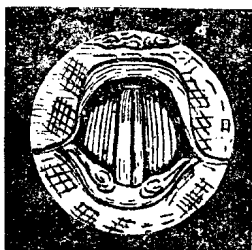
歌唱器官是由下列各部分器官組成的：（一）呼吸器官，包括：肺、气管、支气管、胸廓和橫膈膜等；（二）喉头声帶，即一般人所說的“嗓子”部分，它是人声的發音体；（三）共鳴器官，包括胸腔、咽腔、喉腔、口腔、鼻腔和头上的“竇”等；（四）分節發音器官，即唇、舌、齒、牙、喉等咬字吐詞的器官。上述各部分器官，組成相互联系的有机的歌唱發音的整体。

發聲的簡單原理大致如下：气息从肺部經支气管、气管呼出，喉头声帶部分与分節發音器官即同时协同动作起來，气息因震动喉部声帶而發声，声音又在各共鳴腔里得到了擴大和調節，發出响亮、优美並具有語言特征的歌唱性的声音。

声帶正常的运动状态圖



（一）呼吸时



（二）發声时

在第一節里已經說過，只有当歌唱器官的組織要素联系在一