

中国音乐丛书



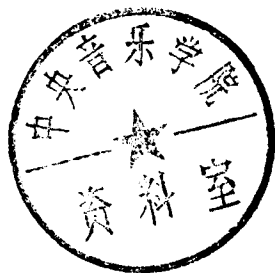
薛良著

# 歌唱的方法

中国文联出版社

13127

中国音乐丛书



# 歌唱的方法

---

薛良著

中国文联出版社

13127

## 内 容 说 明

本书辑有关于歌唱方法(包括民族唱法)的文章二十二篇。这些论文根据古今中外大量著名声乐文献,对歌唱艺术进行了广泛、深入、具体的解说、介绍与分析。对于声乐的学习、教学、研究具有一定的参考价值。此外还选译了二十篇国际著名的歌唱家、声乐教师的歌唱与教学经验,对于每一个声乐工作者、声乐爱好者都是有益的读物。

07100/0021

## 歌 唱 的 方 法

中国文联出版社出版

(北京建国门泡子河10号)

新华书店北京发行所发行

白纸坊印刷厂印刷

787×1092毫米 开本32 印张11 千字222

1983年12月第1版 1983年12月第1次印刷

印数:1—13,000册

书号:8313·78

定价:1.20元

## 前 言

一个歌唱者，在长时期的歌唱活动中，不论是专业的工作者或业余的爱好者，都能够从歌唱实践中，或多或少地得到一些歌唱的经验。尽管取得这些经验和教训的角度有所不同，深度和广度也各不一样，但应该认为都是在不同程度上有其意义的。人类声乐文化的丰硕成果，就是在漫长的历史中，从无数点点滴滴的经验所汇集起来的。我们应该充分地、合理地继承这项文化遗产，运用它们来为今日的歌唱实践服务。当然，个别的经验，即使是非常丰富的、成熟的，也往往带有局限性。为了把前人的聪明才智，更为有效地转化为自己的智慧技能，有志于学的歌唱者，就要善于学习，使自己在前进途中节省时光，提高速率。我们知道，歌唱技巧的获得，要经历一个掌握的过程，以逐渐形成自己的歌唱习惯。当这一习惯一旦形成，不论是好是坏，要想加以改变，通常是相当困难的。为了尽可能避免出现挫折、形成弯路，在这一过程中能多占有一些基础知识，更为扎实地奠定自己的声乐文化背景，那是会有利于顺利走向目标的。基于上述原因，辑了有关歌唱方法的文章，把它们提供给对声乐有兴趣的读者，相信是有所助益的。

应该提到的是：人声之不同各如其面，歌唱的方法常常是带有个别性的，每个人都有自己的声音表现风格。虽然在被认为是好的歌唱方法中，存在着一些共同的属性，如松弛、清纯、丰满、圆润、自然、柔韧等。不过在实际歌唱中，总

是表现为百花齐放，千差万别的。所以有人认为：“如果两种不同的方法都能够取得成果，它们之间就必定会有一些有价值的共同之点。”（巴尔则诺麦夫）“只能得出这样的一条训练原则，那就是当我们朝着同样目标前进的时候，我们走的是那一条路并不是最重要的。不论用的是什么方法，只要是和我们声音训练的总目的不相矛盾的，都是好的方法。”（莫威）。二十世纪意大利伟大的男高音卡鲁索的私人医生马拉菲奥提说：“卡鲁索认为，有多少歌唱者，就有多少种歌唱方法。对一个人所适合的方法，可能对另一个人就完全不适用……”。俄罗斯伟大的男低音夏里亚平也说：“每个人的嗓子在构造上并不是完全一样的。所以每个歌唱者都应该去探索他自己的歌唱方法，”而“最好的方法总是在具体运用中，最适合于歌唱者本人所需要的那种”（斯托克）。这就是说，别人的经验、心得、体会是应当尊重、学习、研究的，但对它们却不能无条件地搬用和摹仿，而必须从本身具体情况出发，加以参考借鉴，找出打开自己那把锁的钥匙。以一概全地对待是不明智的，也不能取得好效果。

有的人着重于歌唱的实践，而忽略歌唱的道理。有的人着重于歌唱的道理，而忽略歌唱的实践。这都是片面的倾向。不以理论为指南的实践是盲目的实践，离开实践的理论是空洞的理论，二者都不足取。

集中所收的文章，由于写译时的读者对象不尽相同，所以深浅、角度也有差别。另外，这些文章绝大多数是急就篇，写得比较粗糙，希望读者给予批评和指正。

薛 良

# 目 录

## 前 言

练声的初步	( 1 )
歌唱的呼吸	( 16 )
气息的运用	( 30 )
歌唱发声的要点	( 50 )
声音的集中、靠前和位置	( 55 )
关于闭口哼唱	( 63 )
歌唱中的激起	( 66 )
歌声的共鸣与共鸣器官	( 82 )
关于声音的模仿	( 95 )
歌声的波动、颤抖和颤音	( 99 )
歌唱时的口形	( 103 )
喉头的机能和位置	( 112 )
连音与顿音的歌唱	( 127 )
怎样把一首歌唱好	( 130 )
吟唱和咏唱	( 137 )
谈字正腔圆	( 149 )
谈白妞黑妞的歌唱艺术	( 166 )

《六也曲谱》序与唱论·····	(178)
早期欧洲声乐文化的发展·····	(189)
欧洲歌唱方法的两个主要脉流·····	(212)
卡鲁索和他的歌唱方法·····	(227)
美声唱法的含意·····	(234)
正确地开始你的声乐学习·····	(241)
关于呼吸问题·····	(247)
怎样张口, 怎样放舌·····	(257)
声学与歌声共鸣·····	(260)
呼吸与声音表现的关系·····	(266)
对学习声乐的几点提示·····	(271)
声音的发展·····	(277)
高音及其唱法·····	(282)
养成好的歌唱习惯·····	(288)
声乐艺术的基本功夫·····	(293)
好的歌唱是自然的·····	(298)
自然地歌唱·····	(303)
歌者的生理·····	(308)
歌唱时的软腭·····	(312)
声乐的低音的一些问题·····	(318)
从名师得到的声音训练·····	(323)
歌唱中的胸腔支持·····	(328)
关于声音的发展(摘要)·····	(335)
强制对声音的伤害·····	(339)
歌者必须练习朗诵·····	(342)

## 练声的初步

发声器官是每个人生来具有的，唱歌的人不难想到，对歌唱活动来说，他本人既是个演唱者，同时又是件乐器。由于两者是结合在一起的，声音训练就面对着两项工作。首先是要把乐器——声音锻炼好，使它能满足于歌唱多种歌曲的要求；其次，要使自己成为一个优秀的歌唱者，除了把声音锻炼好之外，还要具备声音以外的一些条件。这就象一个人仅仅做出了一把好的提琴，还不就是一位好提琴手一样。但好的声音是一个先决条件，这也是无容置疑的。

有人认为发声(包括呼吸和共鸣)是人的自然生理机能，是每个身体健康，器官正常的人的本能活动，谈不到学习与训练的问题，当然，“发声是一种生理现象，不过声音的控制和运用乃是思想方面的事情，而不是生理方面的事情。”(艾尔哈特《合唱的技巧》)“声音是听命于它的司令部——人的头脑。”(梅里安：《声音受到的干扰及其排除方法》)

从某种意义上来说，声音训练是一种技能训练。它和许多技能训练相似，从不会到会，从会到熟练，从熟练到精通，有一个学习和掌握的过程。人们由于主客观条件并不完全一样，经历这过程的时间也有长有短，有快有慢，但省略或取消这过程却是不可能的，否则就难以达到合乎规格的要求，这乃是一条规律。



实践证明，声音训练的过程也是学习和劳动的过程，在这一过程中，通过刻苦学习与顽强劳动，而获得一种歌唱的技巧。可是又必须看到，技术是手段不是目的，技术是为目的服务的。对这一点，本末不能倒置。

由于声音训练是学习和劳动的过程，接受训练的人就需要有良好的学习精神和正确的劳动态度。譬如说：谦虚谨慎、戒骄戒躁、精神饱满、思想集中、勤奋刻苦、持之以恒、意志坚定、充满信心等等。这些虽然是学习任何东西都应具有的精神，而对于学习声乐则尤其重要。一旦精神状态有所衰退或动摇，就必然造成技艺上的停滞与后退。声乐的学习是没有止境的，它只有起点站和加油站，没有中途站和终点站。

学习声乐要顺应学习的发展规律，从易到难，从简单到复杂，有计划、有步骤地进行锻炼，一步一个脚印地打好基础，既要勇于进取，又要循序渐进。要善于发现自己的长处和特点，努力加以保持发挥，要乐于找出自己的缺点与不足，认真进行改善纠正，精益求精不断提高。所谓循序渐进就是：“先唱速度慢而安静的练习，逐渐发展到比较快而活泼的练习；先唱只包括一部分（能发出正常的、不逼紧的声音的部分）音域的练习，逐渐发展到包括该阶段的全部音域的练习，可是要禁止唱音域两端的那几个音；先用一个比较适当的母音来唱声乐线连续的练习；逐渐发展到母音和子音混合的练习；先唱力度很弱的练习，逐渐发展到力度正常的练习。在移低或移高半音（模进）地重复着某种音型时，在多次重复之间应当努力保有合理的休止，以培养学生在音乐艺术上的恰到好处的感觉和‘内在的脉搏律动’。……每条新练习

要唱得柔和、不匆忙、连接而动听，并且必须要用能够唱得好的速度来唱。”(戈鲁别夫：《青年声乐教师须知》)

为了保证声音的训练，健康的身体非常重要。歌唱所使用的乐器就是身体内部的器官，海尔说：“如果你身体是丙等三级的，那你就很难成为甲等一级的歌唱者”。(《歌唱中的自由》)因此，歌唱者必须经常锻炼身体保持健康。

在声乐学习中要力求得不走或少走弯路，尤其要注意防止在不知不觉中，因使用的方法，练习的方式的不当而陷入歧途，养成了不良习惯。不良习惯一旦养成，即使有所发现，往往也要费很大气力才能纠正或消除。《明心鉴》说得好：“人病可用药疗之，艺病岂可不求疗治之法，……可叹人不知自己之艺病，不肯虚心，遂染成多种难改之艺病。病根一深，则虽欲再治，但恐不易耳。”叶戈罗夫说：“不正确的唱歌方法得到巩固后，要改正过来就很困难，甚至经过教师纠正后还会再犯。(巴甫洛夫学说指出，)后天性的条件反射是不会消失的，只能给予抑制，以后，由于受到不同刺激的影响，可以再度出现。”(《歌唱家的卫生》)

现在谈一谈实际练声问题，并介绍一些简单的练习。

首先提供几条参考意见：

人们常说：“慎始则成半”。练声的人在开始的阶段是十分重要的，阿·达利沃说：“歌唱者的初学阶段往往是带有决定性的。醉心于短期速成的人是很愚蠢的。”(《歌唱者和歌曲》)所以，每个人都应该争取有一个良好的开端。

开始练声的时候并不总是那么趣味盎然的，有的练习初看起来似乎太简单、太单调，但正是这些东西乃是奠定声音

基础所以不可少的。所以杜普雷说：“无论那些初步练习是多么枯燥无味，我还是希望学生不要忽视它们，声乐艺术的基础主要是在声音的形成和声音的性质。”（《歌唱艺术》）

练声不在于练习的次数多少，使用多少时间，重要的是用怎样的方法和态度去练习。在开始练习前应对每一件事作好充分的准备。在练习时一定要聚精会神，专心注意到每一个唱出的音，声音力求自然、清晰、准确。为了保证声音高低的准确，在练习时最好能有一件音调准确的乐器作为校正的标准，虽然有许多练习并不需要采用伴奏。有许多声乐教师主张在练声时尽可能少地用乐器伴奏。如皮尔斯说：“所有歌唱者都应该使自己习惯于在没有乐器的帮助下歌唱。”（《歌唱的课堂教学》）莱因说：“在练习时越少用钢琴越好。”（《什么是每个歌唱者所应该知道的》）

当我们把人的整个身体作为一件发声乐器的時候，就可以容易地体会到练声时，采取正确的歌唱姿势是非常重要的。有的声乐教师把姿势问题列入训练歌唱者声音基础工作的首位。（富格森：《歌唱者的基本条件》）“姿势对于养成正确的呼吸习惯至为重要。”（威尔森：《独唱歌者》）“除非整个身体自然放松，否则呼吸就无法正确。”（瓦尔通：《声乐方法》）如果姿势和呼吸不好，那么声音就必然受影响。（伍德爾：《成功歌唱的阶梯》）所以，正确的姿势是好的发声的基础，不过这必须是逐渐养成习惯，没有一点紧张。（奥斯门·布尔：《一些声乐问题的解答》）

练声的时候，歌唱者应该自自然然地站立，重心稳定，顺着本来的用力方向，不可有任何拘束；肌肉放松但又不是

象睡眠时那样松垮垮地；坐着唱歌胸部或多或少会受到限制，从而影响到呼吸时的自由活动；脊椎骨要直、头部自然、端正、平直；颈部的肌肉必须放松；胸部抬起到中等高度，两肩放松下垂，在吸气时肋骨稳定抬起，这种胸、肩、肋骨抬起姿势在发声时应加以保持是非常重要的。有人说：“凹陷的胸腔就会造成凹陷的声音。”

口形对歌唱者所发的声音关系很大，发声时要根据不同的字音把口适度地、充分地、自然地张开。以“啊”音来说，口的张开度应能容许拇指在上下牙中间通过；上唇应提到能看见一半上齿，下唇要能开到看得见下齿是一条白线，至少也要和下齿平齐。如果上下唇是包着牙齿的，则必然导致声音闷在里面，字音含混不清，这是必须加以防止的。舌头必须放松、放平，舌头轻轻靠着下牙根，严格防止后缩、升起、紧张，否则就会直接影响到喉头的弹性与声波通路的畅通。下巴要自然地张开避免对喉部的挤压。当声音升高时，上腭后方的软腭要相应地拱起或扩张。唇、舌、下腭等肌肉在发声时要保持弹性和稳定不得抖动。

练习一般是从“啊”音开始，在“啊”音练得稍有基础之后，再逐步增加其他母音（呃、欧、乌、衣）。不同的母音口形也要随之作相应地调整，但必须保持字音的准确，自始至终不要走样，唱“啊”就一直是“啊”音，就象说话那么清楚自然。不过，“啊”音并不是每个人都最适应的。有的人感到方便，而有的人感到困难。遇到这种情况，开始时可以换用其他母音练习，如用“衣”开始然后再练习其他母音。为了取得较好的效果，不妨利用一面镜子练习。对着镜子歌唱，可以随时注意到口、舌、唇、齿的活动，有利于对声音的调节和纠

正。

练声的时间以饭后一小时以外为好，每次练习可分为两三个段落，每段时间不超过二十分钟，在一段完了之后，应有一定的休息时间，以确保对声音用之有度，不使声带陷于疲劳。总之，练习不在于时间多长，次数多少，主要是能够合理地利用时间尤其是要不间断，不可时练时停。

气息是发声的动力。吸气时要象吹一个气球那样，使整个肺膨胀。马尔开西说：“歌唱者的呼吸必须象打哈欠那样深满。”但这种活动必须是无声的、从容的、有节奏的、自然的、不易察觉的。吸入的气要适量，不宜太多，过多会造成有关肌肉的紧张。发声时，气息的流出要有节制、有力度、均匀稳定而不漏掉。

任何练习都要着重音质的悦耳而不是去追求音量。要依照自己的发声能力，自然地歌唱，坚决防止大声喊叫或憋挤或唱过低过高的音。发声要准确、明快、富有弹性，不可强力、紧逼、压迫。最初练习所用的音，要在声音最容易达到的范围之内，然后再逐渐向上下方扩展。不要急于求成。

基本练习虽然简单，但唱起来也要有韵律。韦则士说：“想象力和创造性应当进入到即使是在唱音阶和练习之中。”布色尔说：“要变换着感情去唱声乐练习，如音阶、琶音等。没有任何表情机械地去进行技巧练习是没什么用的。”

下面的练习方法和简短练习，可依需要采用：

### 第一 口语练习

用最自然、最悦耳、最清纯的声音（所用的音不宜太高

或太低),缓慢柔和地读出下面几个字:

啦——, 啊——, 哈——。

啞——, 昂——, 杭——。

在作上面练习时应注意这几点:

1. 喉头的活动是不显著的,应当感觉不到它的动作。
2. 气息的吸入、吐出要十分自然,在思想上不应有它的存在。
3. 各发声器官的活动,应非常自如不受拘束,相互间很协调。
4. 每读一个字,口、唇、舌应清晰吐出、轻松自然。

这种口语练习是帮助练习的人在开始练声之前,把各有关器官从拘束收紧的状态中解放出来,使它处于舒展、自然、富有弹性。有的人在练声前的歌唱活动中,由于这样那样的原因,不自觉地养成一种发声不自然的习惯,这就更需要开始阶段多作这个练习。

## 第二 歌调练习

### 练习一

1=F 4/4

1 — — — | 1 — — — | 1 — — — ||

啦,                    啊,                    哈。

啞,                    昂,                    杭。

内,                    呃,                    嘿。

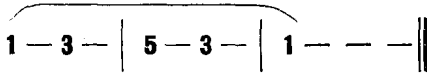
咪,                    依,                    西。

这练习就是上面口语练习的发展,用最自然、最便易的

声音去唱，只要求用中等的音量。声调要象说话那样自由。

“必须反复地练习每个音，直到你完全满意为止”。(杜普雷)把上面练习经过反复歌唱以后，可以进行下列练习：

### 练习二



啦 \_\_\_\_\_。

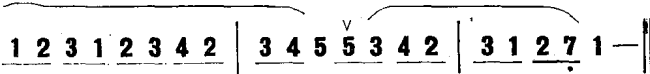
吗 \_\_\_\_\_。

咪 \_\_\_\_\_。

内 \_\_\_\_\_。

这练习要从容地用一口气唱完，声音的大小要均匀。

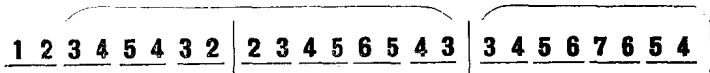
### 练习三



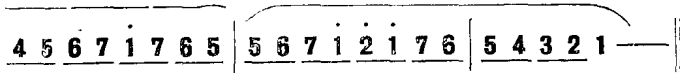
吗 \_\_\_\_\_ 吗 \_\_\_\_\_

注意声音连贯，按指定地方换气，用慢的速度，其他母音同上。

### 练习四



吗 \_\_\_\_\_ 吗 \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 吗 \_\_\_\_\_

唱上面三个练习，口、唇、舌要稳定、自然。歌唱者可以根据自己声音的情况采取适当的音高。起音不宜太高或太低，要以唱起来不费力为原则。唱“啦”字时舌头在口腔的活动应该很灵活，迅速放松放平，即轻捷地从子音转到母音上，以防止声调出现气音。唱“哈”字是使喉易于放松，消除声音的紧张状态，防止粗糙的音流和喉音的产生。

如果在练习时仍然感受到喉部紧张僵硬，可以随时试用下列方法补救。

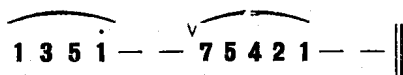
把下面各字轻轻地、慢慢地、清楚地读出，让喉腔充分放松。反复练习多次，直到觉得活动自由为止，然后再把它们大声朗读出来。

啦、啊、哈。啞、昂、杭。

每逢感到喉腔，口舌不自然，都可以用这方法去解除。

在唱练习二、三、四以前，都可以先用“闭口哼唱”进行练习，“闭口哼唱”就是闭着嘴唇，牙齿稍稍分开的哼着歌唱。哼唱时口、唇、舌、下腭都要放松，气息的流出要很均匀，声音应感觉是集中在鼻腔的顶端。经过反复练习，使哼起来觉得非常自然顺畅之后，再把口慢慢地张开。在张开口时要保持发音的自然顺畅和声音的位置集中。

### 练习五

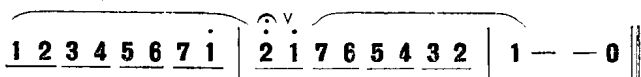


吗———— 吗————。  
 内———— 内————。  
 咪———— 咪————。



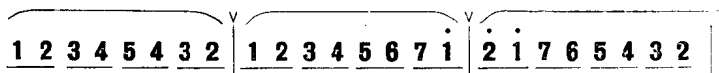
用缓慢的速度唱,注意肌肉放松和声音感觉位置的稳定。

### 练习六 4/4

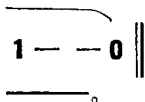


吗\_\_\_\_\_ 吗\_\_\_\_\_。

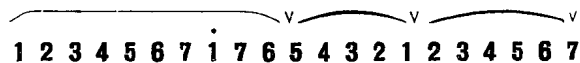
### 练习七 4/4



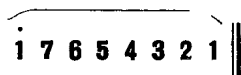
吗\_\_\_\_\_,吗\_\_\_\_\_,吗\_\_\_\_\_



### 练习八



吗\_\_\_\_\_ 吗\_\_\_\_\_ 吗\_\_\_\_\_



吗\_\_\_\_\_。

这三个练习要用缓慢、稳定、悦耳的音质去唱。在有换气记号的地方,要重新换气。换气时应自然、敏捷、无声,有不知不觉的意味。不论音的高低变化如何,声音的感觉位置要高和稳定。

所有的练习在一个母音练得稍有基础之后,可以换用其他母音轮换练习。每个练习的起音应根据自己的声音,选择