



解际宸 著

歌唱與發聲

解際宸著

中石 題

大連出版社



歌 唱 与 发 声

解际宸 编著

大 连 出 版 社

歌唱与发声

解际宸 编著

大连出版社出版发行

(大连市中山区昆明街36号) 山东省蓬莱印刷厂印刷

字数: 13.5千字 32开本: 787×1092 1/32 印张: 6.25

印数: 1—12000

1991年5月第1版

1991年5月第1次印刷

责任编辑: 徐成

封面设计: 王辉

ISBN7-80555-415-3/J·7

定价: 3.80元

序

际宸同志根据自己长时从事舞台表演和声乐教学工作的深切感受，撰写了《歌唱与发声》一书。他写此书前曾对我说过：“许多学生在毕业时要求学校发点声乐理论方面的材料，一些艺术馆、文化馆、站的同志们也到学校来索取，但很难为情，学校没有这方面的参考书，因此真想写点这方面的书，但自叹水平太低，所以迟迟不敢动笔……”现在此书问世，这是他应社会需要，辛勤耕耘之结晶。

仔细阅后，感到全书通俗易懂，是一本很好的声乐普及读物，对音乐教师，声乐学生及音乐爱好者在学习研究歌唱与发声时，均会有较好的参考价值。

该书的特点是涉及面比较广泛，从歌唱呼吸到歌唱共鸣，从声带使用、换声、语言、声乐教学，到演唱审美等许多方面都概括和较全面的进行了表述，并且有许多观点是准确和新颖的。其中特别是关于演员与审美方面的论述，他是根据个人多年演唱体会把发声歌唱与艺术审美紧密的联系在一起，强调声乐学者一定要认识到声乐是一个系统工程，绝非仅仅有个结实嗓子就能完美的表现好作品，他对这方面的理解有一定深度而又是较完整的。

当然本书也存在一些问题，例如有些具体要求阐述的不够明确深入细致，有些尚需讨论和研究。但我想，各门艺术可能都会有不同的观点，这是符合“双百”方针的，也只有争鸣才会开放出各种奇异鲜艳的花朵。

解际宸同志是我老友恽懿同志的学生，他一方面教学，

还要从事许多其他方面的工作，能写出此书真是难能可贵。多年来未见到好友恽懋，我想，他看到此书定会为学生的成长而欢快欣慰吧。

恽懋
2009.10

前 言

古人云：“管不如丝，丝不如肉。”意指在声音中，人的声音是最美好而动听的。（当然，这里所指的声音已是与语言溶在一起的声音了）。实践证明，要获得这美好而动人的声音，只靠天赋和一时的小聪明是不行的，必须以严格的科学态度，并沿着一条正确的道路，经过坚持不懈的勤学苦练，五年、十年，或者更长时间，才有可能达到比较理想的境地。

开始，我觉得唱歌有什么难处？最多学个三四年也就差不多了。五年过去了，十年、十五年……虽然方法有了点，唱得较好一些，但年龄也逐渐大了起来，总觉得有些力不从心。因而深深感到作为一个歌唱者应该力争早日成材，否则到了不惑之年方能登台演唱，岂不为时已晚矣！要想早日成材，除了个人要有较好的天赋条件之外，再莫过于有一个好的老师了。但现在对于广大声乐爱好者来说，这又是一个不易解决的事情，因而下决心写了这本小册子，以供初学者参考。

近几年听了几位青年歌手的演唱，使我倍受鼓舞。他们三十岁左右，就初露锋芒，在国际及国内各地比赛中获奖，并为国家争得了荣誉。这些歌唱者的成长，固然离不开教师的指导与个人的勤奋努力，但最根本的一条是因为他们掌握了科学的发声方法。

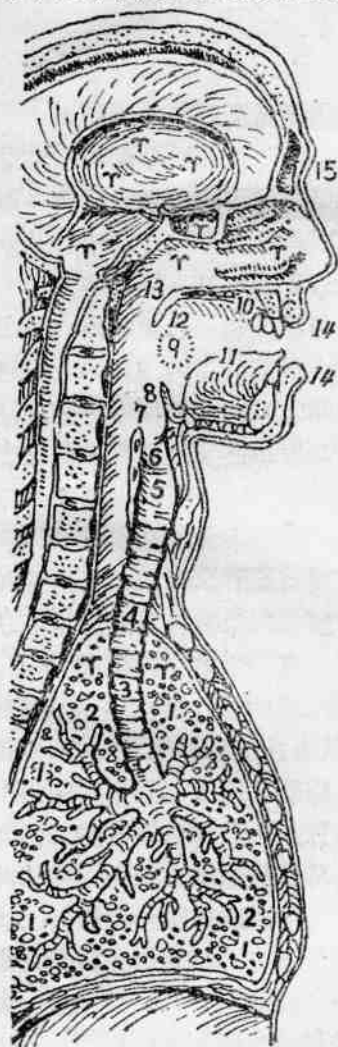
说到发声法，我是不同意把唱法绝对分为三种的。因为不管哪种唱法，在许多方面都是有共性的。另外我们也应让不同风格的唱法长期同时并存。因为只有并存才能相互学习，相互

比较补充，并在竞争中求发展。也只有这样，声乐艺术才有可能开放出各种艳丽的花朵。作为一个中国人从总的方面来讲，首先还是应该研究中国本民族的唱法、风格及语音特点，从而唱好中国歌曲。并在此基础上，再广泛吸收其它国家一些好的经验及科学的发声方法，唱一些外国歌曲或歌剧片断，（当然中央级学院歌剧系的学生应多唱些），以补充我们的不足。我想随着改革开放的深入，各种文化交流的增多，这件事如果处理的好，声乐艺术将会有长足的发展。

我赞成“洋为中用”“古为今用”；赞成继承发扬，内外兼收；赞成“百花齐放”“百家争鸣”。更希望歌者能演唱各种形式，多种民族、地域和不同国家的曲目，这样的演唱定会得到群众的赞赏与欢迎。也许有人不同意这种看法，认为唱好一种风格的歌曲，也就不容易了。不过，我还是认为作为一个演员应争取能演唱多种风格，多种体裁的作品。这已不是什么新事了，一些有才华的歌者早已实践过了，他们不甘心只当本色演员，而要在一生中成为塑造出多种艺术形象的声乐大师。

各种唱法之所以都有生命力，就在于它们都具有一定的科学性，（当然也包括戏曲唱法）。这个问题很复杂，用几句话是说不清楚的。从总的方面来说，主要是因风格、语言、音乐体裁的不同而造成发声方法的差异，这也是必然的。现在各种唱法都涌现出一些优秀演员，他（她）们的风格各异，但演唱的都非常流畅清晰优美动听，其水平之高已得到专家与群众的共识。当然各种唱法中都有一些唱的不太好的人，这只能说是他个人的毛病未得到克服，不能认为某种唱法错了。中国京剧还有“四大名旦”，允许不同流派同时存在，而歌唱还能只此一家吗？

这些话可能是多余的，其目的是在于表明观点，引起议论，以求共同探讨有关声乐的种种学问。



- ①肺
- ②小支气管
- ③大支气管
- ④气管
- ⑤声带
- ⑥喉
- ⑦咽
- ⑧会厌
- ⑨口腔
- ⑩硬腭
- ⑪舌松弛地放在口腔底
- ⑫小舌（悬雍垂）
- ⑬欧氏管的开口处
- ⑭嘴唇、噪音的扩音器
- Γ Γ Γ 头胸共鸣腔
音波由此得到共鸣
- ⑮额窦

横隔膜在肺底部

目 录

序.....	(1)
前 言.....	(3)
一、歌唱呼吸.....	(1)
二、歌唱共鸣.....	(10)
三、声带运用与换声方法.....	(19)
四、语言是歌唱的心脏.....	(30)
五、声乐教学.....	(41)
六、练声题选择与教学曲目应用.....	(52)
七、演员应注意事项	(176)
八、演员与审美	(180)
后 记	(188)



一、歌唱呼吸

人说：“呼吸是歌唱的基础”。因此先讲呼吸也是从根谈起。声音是气流振动声带而发出的。底气不足，就发不好声，可见发声与呼吸的关系至关重要。这就象盖房子一样，地基打不好，房子也是盖不牢固的。

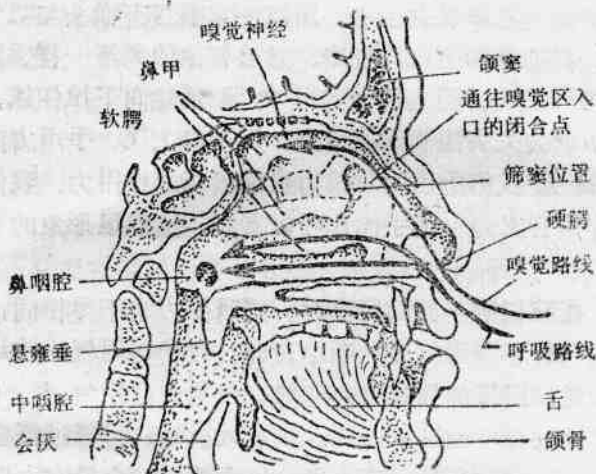
歌唱呼吸，是指在人自然呼吸基础上进行综合提炼艺术加工，而形成的一种大活动量的歌唱呼吸。人平时呼吸气都较少，呼吸肌肉动作也不大，但歌唱则要用大量的而又有控制的呼吸（即受人控制的歌唱需要呼吸）。它要求胸、腹、两肋及腰部横隔膜、甚至背部都要积极运动起来，以达到歌唱要求的呼吸需要。

呼吸还应因音乐的高低、快慢、强弱、长短而产生具体的变化。所以练习呼吸，要练各种各样的呼与吸，绝非一种呼吸就能完成各种形式的歌唱。

具体点说，我主张胸、腹、两肋、背、腰部所有肌肉都使用的呼吸方法。这种呼吸法，在吸气时要用大半身的力量去帮助肺吸气，向外吐气时也是身体的大部分帮助完成。所以，不论胸部呼吸、或腹部呼吸，还有人说背部呼吸，都是不全面的。这好似牵着耳朵动着腮一样，虽然是肺在呼吸，但是胸、腹、两肋、横隔膜等都在起作用，甚至感到腿也在用力。试想完全把胸部撤掉，只用腹部歌唱能行吗？或者不用腹只用胸支持歌唱，也是没有力量和唱不好的。最好的呼吸法，是全身协调支持呼吸（全身支持不等于把力量平均使用）。所谓胸式或腹式呼吸的提倡者，只不过是个人的感觉

而已。一种意念或一种感觉是代替不了真正生理科学的。例如，我们在唱高音时，如不加大胸部力量的支持是唱不上去的。全身支持歌唱的道理是要各部都少用一点儿劲，加在一起就会形成一股巨大的力量，这总比把气只落到局部要好得多。

严格说来，呼吸是一呼一吸的总称。然而人们在呼吸时往往只注意了呼气的作用，而忽略了吸气肌肉的锻炼。歌唱时，如果吸气肌肉没有力量，气就保持不住，一张口就会将气全部放掉，结果只好用声带来帮助挡气，这就必然加重了喉头与声带的负担。因而我们首先必须锻炼吸气肌肉，加强保持气息肌肉的力量，也就是说要唱好歌，必须首先练习吸气，并在练习吸进气后，能长时间的保持住不向外呼。具体练时可将气吸入肺部，并将胸、腹、两肋和腰部向外扩张，那种感觉，就好象嗅香花那样自然而平静，还可以体会一下睡觉时的安祥状态。这样气就会吸得深而且自然，中国戏曲谓之“气沉丹田”（丹田即小腹、肚脐下二、三指处）。总之，一句话气吸的越深越好。呼吸肌肉的力量越强壮，发声将更自然而平静。另外要注意气不要吸的太少或过多。再重复强调一下，一定不要把气吸在局部，有的人把气只吸在腹部，结果肚子鼓得很大，或者只吸在上胸部，而使气息僵硬不能自然流动。以上两种用法，是难以完成音域较宽或难度较大的歌唱的。因为只用上胸歌唱，声音将飘虚而不坚实；只用腹部歌唱，其声必然笨重而不流畅明亮。实践证明，气息运用的好坏不仅影响到声音是否通畅自如，而且还影响到音色明暗、音域高低和各种技巧的发挥。具体练法是，在吸进气后，要自始至终的保持着吸气感觉，不能一张嘴就改变了这种状态，这是比较难以做到的，但又必须这样。



图二、上呼吸道

做，如果做不好，你就掌握不了正确的歌唱呼吸法。从生理角度看，正确的吸气法就是吸进气后，胸肌、肋肌、膈肌、腰肌、背肌都要保持一定的恰如其分的紧张度，这也就是我们要求的保持力量。在歌唱时，小腹应随着音高的变化而改变收缩力量的强度，其扩张部分肌肉不仅不能有丝毫放松，还要在原有的基础上加以有弹性的扩张与收缩，这样就会形成一张一收的对抗力量，就是我们常说的呼吸支持力量，也可以叫“呼吸支点”。

在练好吸气肌肉力量的同时，还要加紧对呼气肌肉的锻炼，要注意硬起和软起音的练习，还要练长呼和短呼（一般可用“B”字练习喷口，用其它元音练习长音。高音激起

时，胸部要挺住，腰部要用力，并臀收小腹）。呼气的任务主要是要把声音送出去，所以一定要打开喉头与吸气密切配合，有控制的去支持发音。这就好象放风筝一样，风筝用力的向天空飞，而人的手要用力紧紧地向下拉住线，否则，风筝就会失去控制而掉下来。风筝向上飞，手用力向下拉，这就是我们所说的对抗力量或者叫反作用力。我们把风筝比作声音支点，把手比作呼吸支点。这能很形象的说明问题。

在我们唱不同的音高时，呼吸用力也不尽相同，唱低音时，气势小而用气多；唱中音时，气势与用气比较均衡；唱高音时，声带加强张力向外展，气势大而用气少。但是任何时候气都不能过紧过僵，或者太放松。过紧过僵会使声音发硬唱不动，高音唱不上去。气太放松就会没有力量失去支撑，从而加重了咽喉及声带的负担，而且唱出的声音空洞无力。一个没有正确的呼气方法及强有力的呼气肌肉的人，是难以把歌唱好的。当然只有强的呼气肌肉，如不与声音有机的统一在一起，也难以成为一个好歌手。还要强调一下，我们唱强、中及弱声时总的呼吸控制力量不能变，应只是声带的振动面积大小和共鸣应用不同而已，还有呼与吸必须全面同步发展，否则是掌握不好歌唱呼吸的。

我国民族唱法从古即有“气为声之本，万音气为尊”之说，还有“气为声之帅”、“勤换少吸”、“大换气、小偷气”，“不蛮喊留余地”、“气尽则声嘶，声嘶则力竭”，“唱高音气要放足，唱低音气要收敛”、“高音上拔气下沉，低音下顺气上托”，“声断气不断”等经验总结，对我们练好呼吸基本功大有帮助。

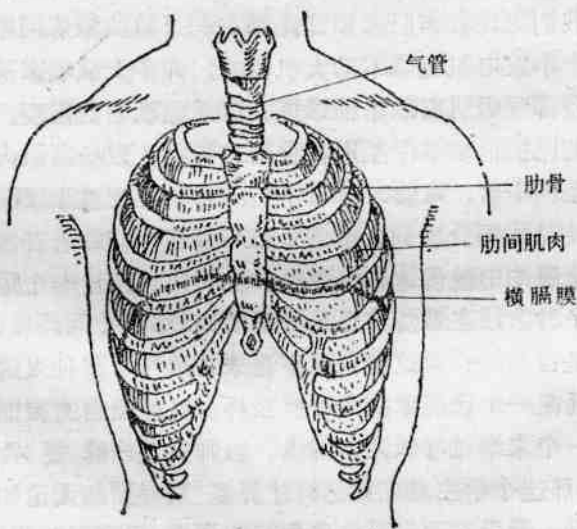
到底如何练好气息有不同的看法与教法。一种是强调

要单独练气，另则认为无须练什么气，随着歌唱作品和唱好练声题，气就会慢慢地得到解决。还有的认为，要练出强有力的呼吸肌，要用大力气去支持声音。有的则认为唱歌用气越少越好，有点气也就可以了。更有甚者认为没有什么歌唱呼吸，像说话那样唱就是了，越强调呼吸越坏，也就越不会唱。以上看法不无道理，但这些观点都不全面，只谈到呼吸的局部，存有一定的片面性。

那么歌唱呼吸是否要单独练？歌唱呼吸是否越自然越好？这些都是值得我们好好去研究并加以解决的问题。我认为呼吸要单独搞一些练习为好。单练呼吸，就像运动员对每个动作都要进行分解训练一个道理，是必要的和不能缺少的。实际上我们每块发声肌肉和部件都有一个单独锻炼问题，很显然一个小发电机是带不动大机器的。许多大歌唱家及教师都是给各部呼吸肌肉以单独锻炼，以适应歌唱的需要。例如意大利的巴拉他要求学生用各种姿式练唱，以提高肌肉的灵活性，他们坐着、弯腰、倚背进行练习，还把重东西压在腹上，使身体部分感到必要的紧张与弹性，仰卧着并慢慢地把压在上腹的书慢慢地顶起来，由此可以看出一个歌唱者应采取多种方法去锻炼自己的呼吸肌肉。第二个问题我认为，呼吸应是自然的，但这种自然不是未练过呼吸那种人的原始自然。而是一个已经掌握了呼吸技巧，又能受自身控制的新自然。一个未学过呼吸发声的人，教师只是一味要求他“自然”，那这个学生对究竟怎样才算是“自然”，无论如何也体会不到。他仍必须经过一段严格的训练，提高了呼吸能力后，并可以不用费劲即能完成歌唱对呼吸的各种要求。那时就又会回到已经受人加过工的新“自然”。歌者就可以随心所欲，从必然到自由，也就好象罗旋上升一样，循环一次就又上升了

一层，而不像驴推磨，只是原地转圈。这样最终一定会达到那种升华的提高了的新自然。

歌唱所要求的呼吸是多种多样的，应是随着音乐和作品内容不断变换着不同的呼吸技巧（包括力度、强弱、呼吸长短、深浅、节奏变化跳跃、声音高低）。我们一定要掌握使用全身支持歌唱的呼吸方法，还要使呼吸成为声音的伙伴，因为它俩是相互作用和平等的。同时还要抓住少用气即能得到最大共鸣能量这一重要技巧。用劲不要像人们所说：“你听那个人唱得真带劲，他一使劲把那高音给顶上去



图三 胸

啦”，这到底是“褒”还是“贬”呢？我想人们如果说：“你听他唱得多么轻松啊，他的高音不使劲就上去了，那声音好像是从天上掉下来的。”如果我们的演唱能得到这样的效果，哪该有多好啊！

此外一个好的歌唱家，不仅要知道怎样去用气，而且还要掌握在演唱时如何去换气，以更好的完成演唱与体现作品。在歌唱时，我们不能唱的没有气了才换气，要根据歌词的内容和音乐的需要，严格计划确定换气的地方，这是换气的原则。有许多人在这方面要求不严，结果把作品唱得支离破碎效果极坏。是否可以这样说：“换气是歌唱艺术的一部分。”听许多好的歌唱家演唱，他们总是那么自如地运用换气转换感情。他们不论情绪平静或是激动，无论唱高音或是唱低沉的声音以及唱各种复杂的音型与节奏时，都能恰如其分的运用换气，以把作品唱得完整深刻动人。最主要的原因，是他们的换气完全符合作品音乐、词意的要求，并与作品情感完全浑为一体而达到的良好效果。我们在唱时一定要认真的对待换气这个问题。我们知道一个人发怒时会咆哮如牛的喘息，痛苦难忍时会发出揪心的呼喊，幸福快乐时会发出激动人心的感叹……，这些不同的“呼唤”与“叹息”反映出人们不同的思想、情绪、决心和行为，这为我们歌唱不同作品的换气提出了根据和要求。我们还应该通过换气让观众感觉到演唱者的思想感情、脉络，作品的深刻内涵等，如果演唱时的换气能达到这样的深度和广度，就可以说，我已真正全面掌握了换气方法。

换气总体说来有以下几种。

1. **大换气**：在唱慢速度时使用的换气法，目的是为唱下句做好准备。

2. **正常换气**：唱一般速度的作品时，可以从容的换

气，吸气不要太多。

歌唱时吸气要鼻、口同用（并以口为主吸），严防出现多余的吸气声。造成多余吸气声的原因，是因为只用鼻子吸气或速度过快造成多余声响，或因口张的太小，造成气与唇齿之间的一种摩擦声。还要注意换气时头一定不要颤动。

3. 扔气：在演唱作品的结尾时，将余气随声腔扔出。在中国戏曲中许多老生、老旦都用扔气法以加强演唱感情的深度与色彩。

4. 偷气：在演唱时不让听众感觉到你在换气，以保持长腔的完整。一个长腔，一口气不够使，倘若中间明显换气必然会破坏声音的连贯，为了达到一个循环不断的效果，就要用偷气方法，偷气不能吸得太多，偷多了观众就会发现。偷气一般急促地吸半口气，以补充气之不足，然后将全句顺畅唱完。

5. 就气：接下句时本来可以换气，但为了更深的表达感情，就不另换气了，而用原来的气，一气呵成，有乘势而下之感，许多演员在演唱歌曲时，采用了这种方法。

6. 歇气：将声唱到某处有意停一下，以引起听众的注意，然后继续唱下去，许多民歌手与通俗歌手在演唱时用了这种换气方法。但要注意不能让歇气过程成了感情空白点，要用感情去占领歇气的空间，以造成“此处无声胜有声”之势，这样才能发挥歇气的特殊作用。

7. 抽气：在演唱一些悲剧音乐作品及带有哭腔作品时，要用抽气并带着哭声和吸气声，把气吸进去（像一个人哭时的抽泣声）以产生悲伤痛苦的效果。这在许多中国戏曲及歌剧例如《白毛女》的演唱中都有具体应用。抽气区别