



---

*Basic Courses of Pop Singing*

# 流行演唱基础课

兰天洋 编著

---



---

Basic Courses of Pop Singing

# 流行演唱基础课

兰天洋 编著

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

流行演唱基础课 / 兰天洋编著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5404-8846-8

I. ①流… II. ①兰… III. ①流行歌曲—歌唱法 IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 208743 号

LIUXING YANCHANG JICHUKE

# 流行演唱基础课

编 著 兰天洋

出版人 曾赛丰  
责任编辑 张 玥 邹一鸣  
版式设计 汪 勇

湖南文艺出版社出版、发行  
(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编 410014)  
湖南省新华书店经销  
湖南凌宇纸品有限公司印刷  
2018 年 10 月第 1 版第 1 次印刷  
开本 710mm × 970mm 1/16  
印张 13  
书号 ISBN 978-7-5404-8846-8  
定价 58.00 元

网址: <https://hnwy.tmall.com/>

音乐部图书邮购电话: 0731-85983102

音乐部传真电话: 0731-85983016 联系人: 朱文婕

打击盗版举报电话: 0731-85983044 85983018

若有印装质量问题, 请直接与本社出版科联系 (0731-85983029)



## 兰天洋

中国流行声乐教育家、歌唱家

中国艺术医学协会理事、嗓音专业委员会副主任委员

中国中央电视台“全球中文音乐榜上榜”评审

湖南卫视“歌手”声乐顾问、点评嘉宾

北京音乐家协会会员

中国各大选秀歌唱比赛特约评委，多家国际著名娱乐公司、唱片公司、艺人经纪公司、影视公司等艺员指定演唱顾问和指导，及天洋乐团负责人。

跟随兰天洋老师学习过的主要有：汪峰、张韶涵、霍尊、尚雯婕、迪玛希、赵骏、李行亮、洪辰、何洁、汪苏泷、徐良、刘心、

许艺娜、宁桓宇、饶威、武艺、于湉、白举纲、谭佑铭（谭杰希）、好声音李琪、好声音秦晓琳、好声音周晰、好声音九九（陈星诺）、好声音张珈铭、好声音纪海星、云朵、打扰一下乐团、INX 男团（韩国）、朱帅、李霄云、陈翔、金贵晟、吴俊余、果味 VC 乐队、牛奶咖啡组合、最美和声陈艺搏（陈波）。影视演员有李易峰、景甜、江疏影、黄海波、袁姗姗、姚星彤、张峻宁、巫迪文、牛萌萌、曹曦文等等一大批学生和新生代艺人。

多次受中央音乐学院方面邀请，进行“流行声乐技巧解析及实际运用”专业性讲学，演讲受到了师生的高度评价和欢迎。

曾受清华大学、北京大学、中国人民大学、中国传媒大学、北京交通大学、北京理工大学、北京化工大学、北京第二外国语学院等首都各大学邀请，进行普及性的讲学活动。讲学内容为“流行音乐文化及流行演唱技巧解析和实际运用”，受到了广大师生的热烈欢迎，反响强烈。

每年定期举办“兰天洋流行演唱大师班”全国巡讲活动。

# 目录

前言	001
----	-----

## 第一章

### 发声机理简介与入门训练

第一课 呼吸器官及呼吸训练	005
第二课 振动器官	017
第三课 音质及声音质感的训练	019
第四课 声区的划分	023
第五课 歌唱共鸣腔、咬字器官及音色	026

## 第二章

### 流行演唱进阶训练

第一课 下巴放松及中低音的训练	031
第二课 高音的训练	033

第三课 “弱声”和“弱混声”的训练	037
第四课 流行演唱中的咬字和发音	043

### 第三章

#### 歌手实践篇

第一课 嗓音的分类	046
第二课 日常的练声	047
第三课 歌曲的演唱处理	049
第四课 音乐作品的演唱训练	060
第五课 舞台演唱与录音棚演唱	172

### 第四章

嗓音的保健	182
-------	-----

#### 附录:

歌唱中常见问题解答	186
-----------	-----

# 前言

我从上世纪八十年代中期开始登台演唱流行歌曲，九十年代中期边演出边开始尝试流行演唱教学，到2000年后正式开始教授流行演唱，至今已有二三十个年头了。

我十五六岁的时候就非常喜欢流行演唱，那时候也没什么教授流行演唱的老师，都是歌手自己摸索和模仿着去唱流行歌曲。一九八七年我所在的二炮部队文工团为了提高我团演员的专业水平，送我到音乐学院跟随一位教授民族声乐唱法的老师学习。本来自己唱歌流行味道十足，学习后同行说我的声音听上去很别扭，声音“民不民通不通”的，特别是高音，听上去像民歌，原来自然的音色没有了，流行的味道更别提了。我并没有“恨”我的老师把我“教歪”，民歌老师教的特别的好，把我教成民歌唱法是由于当时没有人会教流行唱法，现在想想因为这次学习让我又掌握了一种唱法。包括后来我的三位老师：邓玉华老师、郭祥仪老师，程志老师，从这些老师身上学到很多有用的专业知识和做人的道理，特别是程志老师，他在我的演唱和声乐教学的道路上给我很多指引。这些老师是我一辈子都要记



得和感谢的。但当时学习完找不到唱流行的感觉使得我很苦恼，本来就对研究感兴趣的我，就下决心好好研究流行演唱。

九十年代初，我跟随煤矿文工团、铁路文工团去全国各地演出，开始了边演出边研究的生活。我把舞台下研究的一些流行发声技巧应用到自己的实际演出中，有时候应用得很成功，有时候却应用得很失败。很多城市的剧院、礼堂、体育馆、体育场都成了我实践的“实验室”。我平时也会免费教一些学生，把我实践得来的经验应用到教学中，没想到很多学生都进步了，这给了我很大的鼓舞。就这样磕磕绊绊地不断演出、不断研究、不断教学，我慢慢发现了流行演唱的一些窍门，也慢慢形成了自己的教学方法。再后来又去研究学习了更多与歌唱有关的科学知识，例如有关嗓音的生理知识、物理知识，歌唱的动力，声乐艺术的教育心理学等知识。这些大大地开阔了我的视野，提升了我的教学水平。

随着中国音乐选秀和歌唱比赛的兴起，我做了诸如《我是歌手》《快乐男声》《超级女生》等很多中国音乐选秀和歌唱比赛的声乐指导、音乐总监，以及唱片公司、娱乐公司艺人的老师。这让我有机会了解到中国流行音乐特别是流行演唱的市场。让我有更多机会结合唱片公司的要求对歌手或艺人进行有针对性的训练，让我的教学更有“实操性和实用性”，避免了“闭门造车”的教学，也很荣幸能成为汪峰、张韶涵、尚雯婕、迪玛希、何洁、霍尊、赵

骏等等一大批歌手的老师。经过这么多年的教学，回头一望才发现中国新生代歌手中有一半都跟我学习过。在这里也要谢谢我的同学们、电视台和经纪娱乐公司，是你们让我积累了大量的、丰富的教学经验，让我的教学更具实战性和实用性。

我一直想写一本有关流行演唱的书，把自己的经验和成果分享给大家，但总觉得还不够成熟。直到2017年去长沙参加湖南卫视《我是歌手》节目，结识了湖南文艺出版社的几位老师。在和她们的谈话中聊到现今中国流行声乐的发展，以及市面上基础性、系统性流行声乐教程的匮乏，我觉得确实有必要把自己多年积累的经验分享给喜欢流行演唱或者从事流行演唱教育和演出的朋友们。

我把流行演唱教学分为流行演唱基础性教学和流行演唱风格性教学。

基础性教学主要是以呼吸、发声、歌曲的基本分析与处理为主。

风格性教学主要是以演唱风格为主的训练：例如歌手演唱发声及风格定位（诸如分析迈克尔·波顿、张雨生、张宇、杨坤、王菲等歌手的发声及风格定位），歌手如何与乐队排练的课程，如何演绎好R&B、JAZZ、布鲁斯、摇滚等不同音乐风格的训练课程等等。

本书主要是以流行演唱基础性教学内容为主，所讲的歌唱方法是最基础的，也是适用性最广的。

无论你是什么样的声带条件，有什么样的歌唱问题，

无论你是流行、摇滚、美声、民族还是戏曲的演唱者，总离不开最基本的呼吸和声带的运用，以及歌唱的共鸣等歌唱基本功。这也是本书取名为“基础课”的原因，以及这本书的价值和意义所在。本书得到了北京友谊医院耳鼻喉科李革临主任、中央音乐学院嗓音研究中心江真、湖南文艺出版社张玥、邹一鸣等众多老师、专家的支持，并为此书提出了修改意见或建议，在此表示衷心的感谢。

扫描书中附带的二维码，有示范和演唱视频，是为了让学习者能更直观地感受和掌握我所期望的声音状态和感觉。

流行演唱和其他唱法不同的是，流行演唱具有普遍性，为了让更多的人能掌握和看懂这本书，我没有运用更多的专业术语或理论来写，而是运用了通俗易懂的文字表述方式，不但专业歌手和老师能够看懂，业余喜爱演唱的朋友也能看明白。

本书内容是将我这二三十年来的舞台表演及教学、学习经验经过梳理、整合而得出的成果，编写及修改了将近两年的时间，但也可能会有不足的地方，请读者见谅。等书再版的时候，我也会及时更正，并继续把我所积累的新经验补充进来。

## 第一章

# 发声机理简介与入门训练

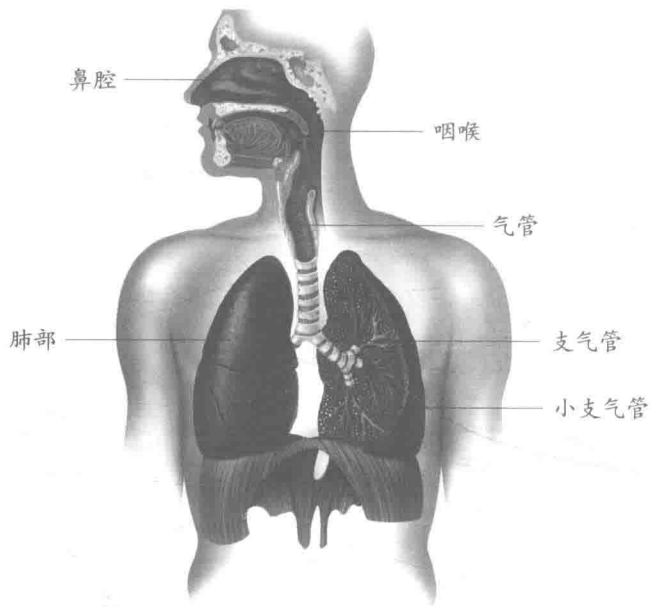
---

### 第一课 呼吸器官及呼吸训练

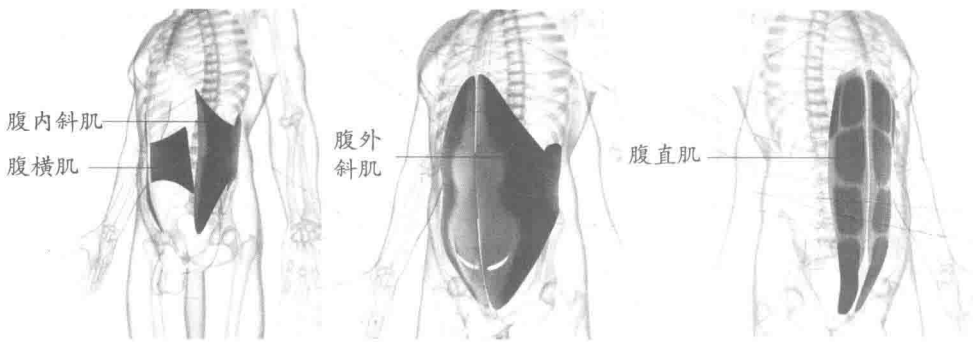
歌唱最先要学的是什么？

大家都知道，盖楼地基很重要，地基挖得越深，楼才会越稳固。那么唱歌的地基是什么？当然是歌唱中正确的呼吸运用。歌唱中，呼吸是根本，是基础，也是每一位声乐学习者最先需要认真学习的。

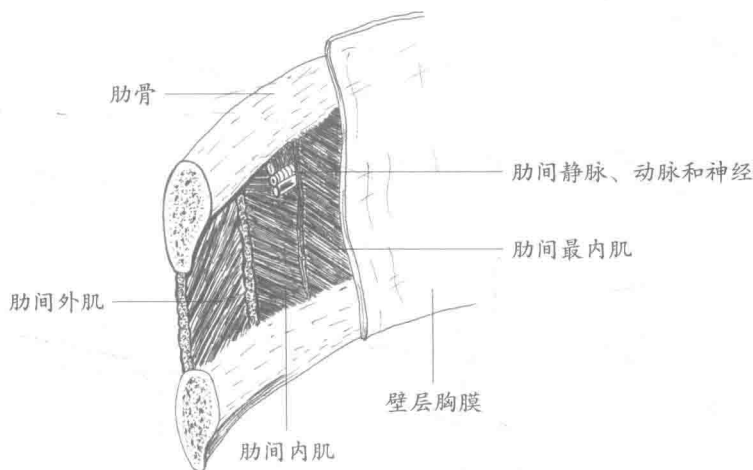
呼吸器官主要是由气管、支气管、肺、胸廓及呼吸相关的肌肉——膈肌、肋间肌、腹肌等组成，并受神经系统支配，是为歌唱提供动力的系统。呼吸器官是发声器官的一部分，发声器官的其余部分还有振动器官、共鸣器官和咬字器官。歌唱是发声器官各部分在神经系统的支配下协调统一运动的过程，为了更好地剖析发声运动，在这一章节的每一节课中，我们将重点讲解发声器官的一部分。现在回到呼吸器官来，我们先来看看呼吸器官的解剖结构：



(气管、支气管、肺、胸廓、膈肌)



腹肌有位于身体两侧的腹外斜肌、腹内斜肌、腹横肌(由外向内)，有位于身体前侧的腹直肌。



肋肌位于肋间,有肋间外肌、肋间内肌、肋间最内肌(由外向内)。

目前大多数非专业乃至有些专业歌唱演员和声乐老师很不注重正确歌唱呼吸的训练。声乐学习者每次来上声乐课只是唱歌,一唱就唱很长时间。每节声乐课后,声乐学习者嗓音是嘶哑的,有的一节课结束,嗓子哑得根本说不出话来;还有的唱多了,嗓子“吊”着,说话低音下不来。究其原因都是不注重最基本的正确呼吸和发声训练所造成的。没有正确的歌唱呼吸,气息会上浮,声带就不能够被有效地控制,其结果就会造成声音是窄的、扁的、挤卡的、发虚的等现象。上完课的结果就是嗓子“吊”着、嗓音嘶哑、声带水肿。长此以往,声带会出现很大问题,诸如声带息肉、声带小结等。

所有没有正确呼吸运用的声乐课,都是不正确、不科

学的。上课时只让学生一味地去唱歌，而不安排呼吸训练课程的老师是不合格的。

为了避免歌唱出现这些问题，就需要从正确的呼吸开始，养成呼吸时良好的肌肉使用习惯。在身体松弛的前提下，让肌肉井然有序地工作，该用的肌肉合理地运用，不该用的肌肉一定不用。科学协调地运用呼吸肌肉才能养成正确的歌唱习惯，歌唱艺术生涯才能永葆青春。

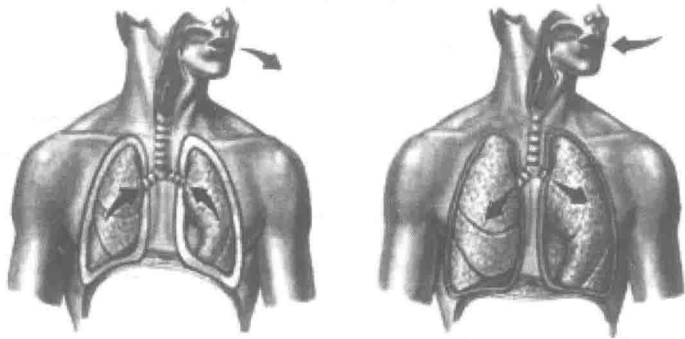
歌唱不仅是脑力活动，也是体力活动，需要有强大的肺活量来保障呼吸机能和歌唱机能的有效运行。肺活量不够，就要多去运动——例如游泳、跑步等。游泳是最能迅速增加肺活量的，有条件的学习者，要多做对增加肺活量有帮助的运动。游泳或跑步的时候，一定要量力而行，一点点地加量，直到达到所要的量。有了强大的肺活量，就像火箭有了充足的燃料，才可能飞得高飞得远。那么有了强大的肺活量就可以唱好歌了么？答案是“no”，即使是有了强大的肺活量支撑，也并不保证你能唱好歌，它只是让你积蓄了一定的歌唱能量。要把这个能量转化为对歌唱的动力支持，是需要技巧的。在有良好机能保障的前提下，就需要把呼吸肌肉动力和发声肌肉动力协调着“搭建”起来。就像搭积木一样，一块积木没搭好，整个搭建起来的积木就很有可能倒塌下来。呼吸肌肉的运用和发声肌肉的运用与搭积木的情况很相似，协调不好各呼吸和发声的肌肉，

就会导致喉部、咽部、下颌、横膈膜等肌肉协调紊乱、紧张，不能正确发声，从而影响歌唱。

对于歌手来说，正确歌唱呼吸的养成课程十分必要和重要。在我的教学中，呼吸课程就需要一个月左右的时间来专门学习。等到养成良好的呼吸肌肉的使用习惯之后，才能进行发声和呼吸肌肉之间协调的训练，这样，气息才可以有效地对低、中、高音进行支持。用气息控制声带才能做到“想轻就能轻，想柔就能柔，想强就能强”。

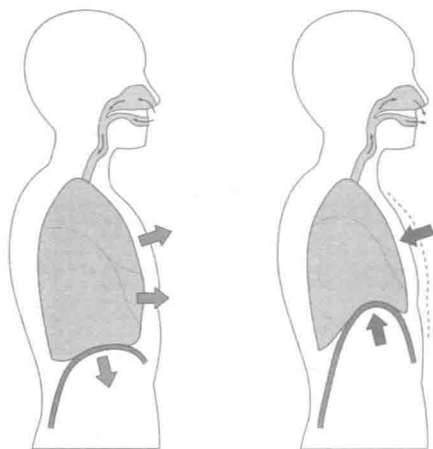
那么，怎样获得正确的呼吸呢？

首先，我们来简单了解下歌唱呼吸的机理。歌唱呼吸与普通呼吸不同，歌唱呼吸在吸气时有较多的吸气肌参与，不仅膈肌收缩膈下降大腹突出，还使得胸廓的上、中、下肋都明显扩张。在呼气时吸气肌群不能放松，要继续保持胸廓扩张的状态（也就是保持吸气状态），然后呼气肌群有控制地收缩，呼气肌群与吸气肌群要一直形成对抗，下腹部先逐渐内收，最后胸廓才逐渐内收。



（歌唱呼吸时，横膈膜的状态）





呼气，横膈膜上提，腹部内收；吸气，横膈膜下降，大腹（大约在胃的位置）突出。

现在我们就通过六个训练步骤循序渐进地做到正确的歌唱呼吸。

### 训练一：身体放松训练



身体平躺在床上，不要枕头，双手自然放置于身体两侧。

（敲黑板）记住秘诀：头、脖子、鼻子、耳朵、下巴、脖子、肩、胸腔放松，身体全部自然放松，就像睡觉一样自然地呼吸。然后做自然呼和吸的放松训练。

做这个训练时，要感觉身体处于完全放松的状态，只有腹部，特别是大腹均匀自然地上下起伏，就像躺下睡觉一样自然地一上一下呼吸。一定要不厌其烦地去练习这种

