

学前教育专业精品教材

声乐基础

主编 薛亚东 张孜 潘健

(上册)

SHENGYUE
JICHU



江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

学前教育专业精品教材

声乐基础

(上册)

主 编 薛亚东 张 孜 潘 健

副主编 闫瑞远 赵 婷 王世峰

岳彩晨 杨苏丁 杨三川



 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书是《声乐基础》的上册，主要介绍了声乐的基础知识，共分三个单元，包括声乐的基础理论、歌唱发声的基础知识与技能训练、歌曲选编等内容。

本书深入浅出、课例丰富，理论与技能训练结合，可用作各院校学前教育专业教材，也可作为声乐爱好者、学前教育工作者和幼儿园教师的参考用书。

图书在版编目（C I P）数据

声乐基础. 上册 / 薛亚东, 张孜, 潘健主编. — 镇江 : 江苏大学出版社, 2016. 6 (2017. 12 重印)
ISBN 978-7-5684-0250-7

I. ①声… II. ①薛… ②张… ③潘… III. ①声乐艺术—高等学校—教材 IV. ①J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 152083 号

声乐基础（上册）

Shengyue Jichu (Shangce)

主 编 / 薛亚东 张 孜 潘 健

责任编辑 / 柳 艳

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号（邮编：212003）

电 话 / 0511-84446464（传真）

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京谊兴印刷有限公司

开 本 / 880 mm×1 230 mm 1/16

印 张 / 14.75

字 数 / 446 千字

版 次 / 2016 年 6 月第 1 版 2017 年 12 月第 3 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-0250-7

定 价 / 48.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系（电话：0511-84440882）

前言

本书是《声乐基础》的上册，是学生学习幼儿声乐教学的基础知识部分。声乐是实践性、技术性很强的学科，绝不是看几本书或练几首歌就能掌握好的。学好这门课程，必须在有经验的教师指导下，根据自己的不同嗓音特点和发展阶段循序渐进地稳步进行。学前教育专业以培养幼儿教师为主，声乐课是艺术课程的重要组成部分。但是学前教育专业声乐教学的目的和任务不是培养歌唱家，而是经过全面系统的声乐训练，培养幼儿教师的艺术气质，提高幼儿教师的教学能力，从而更好地适应幼儿教育改革与发展的需要。

本书以“立足声乐基础，紧扣歌唱实践，面向学前教育”为指导思想，详细介绍了声乐的基础知识，注重声乐理论和歌唱技能的训练，可供学前教育专业低年级学生使用。

本书具有以下特点：

1. 深入浅出、通俗易懂

本书的编写力求做到行文流畅、简洁明快、易读易记，并对重点、难点进行举例说明，以便学生能够轻松、快速地理解并掌握。

2. 结合练习、注重实操

本书在重点知识部分精心编排了“技能训练”，主要包括：

- 要领口诀：以“顺口溜”的方式概括发声要点，便于学生理解和记忆。
- 发声练习：以生活中常用的呼吸或发声状态为切入点，让学生可以亲身感受、体会歌唱发声时各器官的状态，从而掌握正确的发声方法和必要的发声技巧。
- 乐句、乐段、乐曲练习：选取了大量有代表性的音型、片段或乐曲，并配有发声练习提示，帮助学生将发声理论知识循序渐进地应用到歌曲演唱中。

3. 曲目丰富、方便选用

第三单元精心选编了 90 首经典练习曲目，分为初级、中级和高级三个层次，各层次都由中国曲目和外国曲目两部分组成，每首曲目都配有相应的作品分析和演唱指导，既便于教师教学，又便于学生练习使用。

本书由薛亚东、张孜、潘健担任主编，由闫瑞远、赵婷、王世峰、岳彩晨、杨苏丁、杨三川担任副主编，最后由薛亚东负责统稿。

在编写的过程中，本书参考了大量的文献资料，在此，向这些文献的作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，加之编者水平有限，书中难免存在疏漏与不当之处，敬请广大读者批评指正。

本书配有精美的教学课件和课后习题答案，读者可到北京金企鹅文化发展中心网站（www.bjjqe.com）下载。

编 者

2017 年 11 月

目 录

第一单元 声乐的基础理论	1
第一课 认识声乐	2
一、歌唱的起源与发展	2
(一)歌唱的起源	2
(二)歌唱的发展	3
二、歌唱的社会功能	3
(一)教育感染功能	3
(二)娱乐审美功能	4
(三)组织交流功能	4
(四)保健治疗功能	4
第二课 发声器官及机能状态	5
一、呼吸器官	5
(一)呼吸器官的构成	5
(二)歌唱时的呼吸运动	6
二、声源器官	6
(一)声源器官的构成	6
(二)声音的高低	7
(三)音量的大小	7
(四)音色的决定	8
三、共鸣器官	9
(一)共鸣器官的构成	9
(二)共鸣在歌唱中的作用	10
四、咬字、吐字器官	10
(一)咬字、吐字器官的构成	10
(二)歌唱与说话的不同	10
(三)歌唱与朗诵的不同	11
五、听觉器官	11
第三课 歌唱方法类型与声乐作品体裁	13
一、歌唱方法的类型	13
(一)美声唱法	13
(二)民族唱法	13
(三)通俗唱法	13

二、声乐作品体裁	14
(一) 民歌	14
(二) 艺术歌曲	14
(三) 群众歌曲	14
(四) 民歌改编曲	15
(五) 秧歌剧	15
(六) 影视歌曲	15
(七) 歌剧	16
(八) 清唱剧	16
(九) 音乐剧	17
第四课 发声练习基础知识	17
一、发声练习的目的与要点	17
二、发声练习的作用	17
(一) 鉴别歌唱者的声部	18
(二) 做好歌唱的准备状态	18
(三) 容易找到正确的发声位置	18
(四) 为演唱歌曲打好基础	18
三、发声练习的要求	19
第五课 嗓音的保护	19
一、嗓音的常见病及其成因	20
(一) 呼吸道病变	20
(二) 声带小结	20
(三) 声带息肉	20
(四) 声门运动障碍	20
二、嗓音的保养	21
(一) 科学用嗓	21
(二) 保持身心健康	22
(三) 良好的生活习惯	22
第二单元 歌唱发声的基础知识与技能训练	26
第一课 歌唱时的姿势与心理	26
一、基础知识	26
(一) 歌唱的正确姿势	26
(二) 歌唱的心理准备	27
二、技能训练	29
(一) 错误歌唱姿势体会	29
(二) 正确歌唱姿势练习	29
第二课 歌唱时的呼吸	29
一、基础知识	29
(一) 歌唱呼吸的类型	30
(二) 歌唱呼吸方法	31
(三) 换气的方法	32

(四) 常用歌唱呼吸技巧·····	32
(五) 常见的错误呼吸方法及纠正·····	34
二、技能训练·····	34
(一) 呼吸的状态与感觉练习·····	35
(二) 呼吸方法练习·····	36
(三) 呼吸的发声练习·····	36
第三课 歌唱时的发声·····	37
一、基础知识·····	37
(一) 歌唱时的喉头位置与发声·····	37
(二) 歌唱时发声练习规律·····	38
(三) 常见的错误发声方法及纠正·····	38
二、技能训练·····	40
(一) 气泡音练习·····	40
(二) 发声感觉练习·····	40
(三) 歌曲的发声练习·····	41
第四课 歌唱时的共鸣·····	42
一、基础知识·····	42
(一) 歌唱时的共鸣类型·····	42
(二) 共鸣与声区·····	44
(三) 常见的错误共鸣方法及纠正·····	45
二、技能训练·····	45
(一) 共鸣状态练习·····	45
(二) 共鸣发声练习·····	46
(三) 歌曲发声练习·····	47
第五课 歌唱时的咬字与吐字·····	47
一、基础知识·····	47
(一) 概念的区分与理解·····	47
(二) 韵母发音知识·····	48
(三) 声母发音知识·····	49
(四) 声调与押韵·····	50
(五) 歌唱时的咬字与吐字的原则·····	51
(六) 常见的咬字、吐字问题及纠正·····	52
二、技能训练·····	53
(一) 绕口令练习·····	53
(二) 发声练习·····	54
(三) 歌曲发声练习·····	56
第六课 歌唱时的技巧·····	59
一、基础知识·····	59
(一) 歌唱时的发声技巧·····	59
(二) 歌唱时的换声技巧·····	65

二、技能训练	66
(一) 发声方法练习	66
(二) 歌曲练习	71
第七课 歌唱时的情感表达	72
一、基础知识	72
(一) 准确理解作品	72
(二) 进行二度创作	73
(三) 表现歌唱的艺术	75
二、技能训练	76
(一) 发声练习	76
(二) 不同情绪的歌曲练习	78
第三单元 歌曲选编	26
第一课 初级曲目	84
一、中国部分	84
1. 踏雪寻梅	84
2. 问	86
3. 长城谣	87
4. 金风吹来的时候	88
5. 思乡曲	89
6. 幸福在哪里	90
7. 槐花几时开	91
8. 二月里来	92
9. 故乡的小路	93
10. 渔光曲	94
11. 大海啊, 故乡	95
12. 我的花儿	96
13. 茉莉花	97
14. 春天在哪里	98
15. 牧羊姑娘	99
16. 太湖美	100
17. 映山红	101
18. 绣荷包	103
19. 高高太子山	104
20. 我家在中国	105
二、外国部分	107
1. 雪绒花	107
2. 平安夜	108
3. 红河谷	109
4. 夜莺	110
5. 小路	112
6. 故乡的亲人	113

7. 友谊地久天长·····	114
8. 樱花·····	115
9. 在路旁·····	115
10. 摇篮曲·····	116
第二课 中级曲目·····	117
一、中国部分·····	117
1. 长大后我就成了你·····	117
2. 爱在天地间·····	119
3. 望月·····	121
4. 妈妈教我一支歌·····	123
5. 吐鲁番的葡萄熟了·····	125
6. 军港之夜·····	128
7. 月之故乡·····	129
8. 教我如何不想她·····	130
9. 草原之夜·····	133
10. 梧桐树·····	134
11. 我爱你, 塞北的雪·····	135
12. 红豆词·····	137
13. 老师, 我想你·····	138
14. 长城永在我心上·····	140
15. 黑龙江岸边洁白的玫瑰花·····	141
16. 嘎哦丽泰·····	143
17. 可爱的一朵玫瑰花·····	145
18. 在银色的月光下·····	146
19. 黄水谣·····	148
20. 明天会更好·····	150
二、外国部分·····	151
1. 尼娜·····	151
2. 我亲爱的·····	153
3. 乘着歌声的翅膀·····	154
4. 小夜曲·····	156
5. 桑塔·露琪亚·····	157
6. 鳟鱼·····	160
7. 慕春·····	162
8. 阿玛丽莉·····	163
9. 菩提树·····	165
10. 美丽的西班牙女郎·····	167
第三课 高级曲目·····	169
一、中国部分·····	169
1. 松花江上·····	169
2. 二月里见罢到如今·····	171
3. 拾彩贝·····	172

4. 阳光路上	174
5. 七月的草原	176
6. 蓝色爱情海	177
7. 牧笛	179
8. 秋——帕米尔, 我的家乡多么美	181
9. 大森林的早晨	184
10. 大江东去	186
11. 古老的歌	188
12. 美丽家园	189
13. 小河淌水	192
14. 岩口滴水	193
15. 玫瑰三愿	194
16. 荷花别样红	195
17. 我爱你, 中国	197
18. 美丽的心情	199
19. 那就是我	203
二、外国部分	205
1. 悲叹的小夜曲	205
2. 三套车	207
3. 你们可知道	208
4. 母亲教我的歌	210
5. 圣母颂	212
6. 星光灿烂	213
7. 月亮颂	215
8. 我亲爱的爸爸	217
9. 索尔维格之歌	219
10. 重归苏莲托	221
参考文献	224

第一单元

声乐的基础理论

引言

>>>

声乐是指用人声演唱的音乐形式，以人的声带为主，配合口腔、舌头、鼻腔作用于气息，发出的悦耳的、连续性、有节奏的声音。通俗地说，声乐就是人的歌唱。人类自从开始音乐活动以来就有了歌唱，歌唱艺术经过漫长的发展历程，现已成为具有高度发展水平的艺术学科，不但有众多的表现形式，形成了各具特色的艺术风格和歌唱流派，还具有丰富的艺术作品和声乐文献，在歌唱的艺术表现和技能技巧训练上已具有较科学的理论指导。

这一单元从歌唱的起源和功能谈起，了解人是如何歌唱发音的，歌唱时应该注意的要点。

学习目标

>>>

- 了解歌唱的起源和发展
- 理解歌唱的社会功能
- 了解人的发声器官和机能状态
- 熟悉歌唱方法的类型和常见声乐体裁
- 理解发声练习的作用和要求
- 掌握嗓音保护的相关知识

能力目标

>>>

- 能够正确运用发声器官进行歌唱练习
- 能够对常见的嗓音疾病进行辨别，并保护自己的嗓子



第一课 认识声乐



音乐的起源可以追溯到古老的洪荒时期。在语言还没有产生时，人类就知道利用声音的高低、强弱、长短来表达自己的思想和感情。而声乐（歌唱）作为音乐的一部分，也起源于遥远的古代，并随着历史的变迁发展至今，成为一种成熟的艺术形式，无时无刻不满足着人们的审美需要，发挥着其不可替代的社会作用。

一、歌唱的起源与发展

（一）歌唱的起源

人类历史上关于歌唱的起源，有多种说法，影响较大的主要有以下几种。

1. 劳动起源说

劳动起源说是关于歌唱起源问题最具代表性的学说。歌唱作为人类的一种文化现象，是伴随着人类的出现而产生的。在远古时期，社会性的集体劳动是人类赖以生存的基础，当人们在集体劳动、工作时为减轻疲劳，便会发出有节奏的呼喊声，这种呼喊声既是原始人类共同协作的力量象征，又锻炼了他们的歌唱技能，因此歌唱的由来与劳动实践有着密切的关系。

2. 模仿起源说

模仿起源说又名模仿鸟鸣说，意思是说人的歌唱最初是从模仿鸟鸣开始的。这是歌唱起源问题中最古老的理论。原始部落中有些民族的歌就是模仿各种鸟类的鸣叫声，动人的啁啾，起伏的旋律感，从而形成动听的民歌传唱百世。模仿是人类固有的本能，歌唱乃至整个文学艺术均源自人类对自然界和社会生活的模仿。

3. 游戏起源说

游戏起源说是歌唱起源问题中争论最为激烈的一种理论。这种理论认为，歌唱是与舞蹈、诗歌同时产生的，原始人类有规律的各种节奏、敲击是器乐独立化的最初游戏方式。人在战胜自然后出现的各种吼唱则是声乐艺术起源的最初形式。

歌唱起源的理论，从不同的角度阐述了其产生过程。劳动起源说看到了劳动在歌唱中的作用，但没有看到歌唱中人主观能动性的发挥，将歌唱看成了劳动的奴仆。模仿起源说看到了人的主观能动性，但忽视了人是自然的产物。游戏起源说看到了歌唱过程中歌者的心理作用，但忽视了艺术比游戏有更深刻的内涵这一特殊性，没有看到游戏和艺术创作都源于生产劳动，最终为生产劳动所决定。因此，关于歌唱的起源，可以认为是人在劳动过程中，充分发挥自己创造性的产物。

知识拓展

歌唱的性质和特点

歌唱产生理论揭示了歌唱的性质和特点。歌唱作为审美主客体关系的最高形式，包含两个方面的

内容,一方面歌唱是对客观社会生活的反映,另一方面歌唱又凝聚着作家、歌唱家主观的审美理想和情感愿望。也就是说歌唱美,既有客观的因素又有主观的因素,这两方面通过作家、歌唱家的创作活动相互渗透,彼此融合,并通过物态化形成具有歌唱形象的歌唱作品。

(二) 歌唱的发展

歌唱作为各民族文化的一个重要组成部分,在不同的历史发展时期都呈现出鲜明的民族精神和地域风格。

1. 中国歌唱的发展

民歌是劳动人民集体的创作,在中国的歌唱历史发展中具有很强的代表性。我国古代最早的民歌选集是《诗经》中的《国风》,反映了西周到春秋时期北方劳动人民的生活状况和思想斗争;此后的《楚辞》充满了浪漫主义色彩,形式丰富,富有幻想;到了封建社会,有了一些专门演唱、记谱和作曲的人员,民歌的形式和内容也快速发展;虽然曾有一些帝王下令禁唱,但到封建社会末期,随着阶级矛盾日益尖锐,出现了大量具有民主性和进步性的歌曲。

新中国成立后,人们的情绪高涨,歌曲的格调活泼、热烈、明快,题材新颖,充满了向上的激情和乐观主义精神。改革开放以后,受西方文化的影响,多种风格的歌曲遍地开花,歌唱事业日益繁荣。

2. 西方歌唱的发展

西方奴隶社会时期,歌曲主要取材于神话和诗歌;古罗马时期音乐活动非常普及,出现了很多反映生活内容的歌谣,如结婚歌、饮酒歌等;后来随着宗教的日益壮大,歌唱也体现出了浓郁的宗教色彩。文艺复兴运动以后,出现了不同的歌唱流派,同时,演唱风格和歌曲的体裁也更加多样化。20世纪以来,歌唱呈现出“百花齐放,百家争鸣”的景象。

二、歌唱的社会功能

当人们听到某种音乐之后,便会产生出各种错综复杂的生理反应和心理活动,从而对人们的情绪理念、思想意识及行为方式等产生影响,并在一定程度上影响人们的行为,最终会有形或无形地影响到社会。因此,歌唱的社会功能,大体上有以下几个方面。

(一) 教育感染功能

歌唱的教育功能对社会的影响最为深远。由于歌唱能把千锤百炼、高度发展的社会理性凝聚呈现为明显直观、灵活多姿的感性形式,因此它不仅对人的智力开发有促进作用(提高联想、幻想和创造性想象能力,提高抽象思维、敏慧推理的智能,提高对于外来信息的记忆、反馈能力),而且对各种非智力因素(如自制力、毅力、细心、专注、适度)的培养,以及性格、情操等方面各种良好素质的塑造,都具有深远持久的影响。

歌唱的教育感染功能还体现在作品所表现出来的作曲家对现实发出的感情、政治、道德、伦理方面的评价。如果这种评价被听者所感受就能感染他们,教育他们。音乐的教育功能因体裁、样式不同而有一定的差异。歌唱的过程中人们可以潜移默化地得到道德情操的教育,增强对美好生活的向往,并为获取美好的生活而奋斗。例如,法国大革命时期人们高唱《马赛曲》,士气大受鼓舞,向巴士底狱进军;再如,人们在听阎维文的《母亲》这首歌曲的时候,脑海中会浮现出自己母亲的形象,进一步懂得了母亲的艰辛和爱。

知识拓展

孔子对音乐功能的评价

早在2000多年前，孔子就认为音乐具有“成人”与“为邦”的教育作用。“成人”即通过音乐去塑造人、感化人，使人去恶从善，建立起崇高的品格。“为邦”则通过音乐为政治服务，把音乐用于国家社会的建设上，对社会民众进行改造，即“以乐治国”“移风易俗”。

（二）娱乐审美功能

声乐还可以提供有教养的娱乐、有文化的休息，通过休闲的审美享受来积蓄精神的素养和活力。从原始氏族的集体歌舞、儿童的歌唱游戏，到现存的各民族集体歌舞、群众聚会上表演的歌舞节目，都发挥这样的功能，以增强日常生活中的某种情趣。

在当代生活中，一些歌曲的演出和传播，满足了人们的审美需求，歌曲能打动人的主要魅力就在于其审美功能，主要体现在它们使人感到身心愉悦，进而达到陶冶性情，提高人的审美与趣味的效果。中国声乐艺术，继承了中国审美思想中关注现实的人生价值的传统，追求人与社会、人与自然高度统一的精神，体现了具有时代精神的娱乐审美趣味。

（三）组织交流功能

音乐所唤起的人类理性并不停留在语言符号、精神层次（如知识领域里的概念体系、道德领域里的律令训条）上，而已经落实到调动一整套生理活动的、实践的、物质性的层次上，具有一种充满热血激情的实践理性。原始氏族用于图腾祭祀、庆功禳灾的乐舞，就具有这类组织交流功能；在社会发展早期阶段，渗透在社会生活各个角落的各种歌曲都有这类实用功能。在漫长的手工业时代，各种劳动号子都以自己特有的节奏、音调、句法协调集体的劳动动作，并起着消除疲劳、鼓舞意志的作用。进行曲和军歌统一步伐、鼓舞士气的功能是人所共知的；中国古代有“梁红玉击鼓助战”的故事。各类抒情歌曲则以音乐表达与交流情感，使社会成员的思想感情引起共鸣，达到一致。各种严肃的颂歌、赞歌和仪典音乐表达了社会成员共同的庆祝、歌颂、祝愿、憧憬；葬礼上的哀乐和悼歌则表达共同的悲痛哀思等。这些都体现了歌唱无可替代的组织交流功能。

（四）保健治疗功能

声乐有助于增强自我，帮助释放和控制不良情绪，使人获得真、善、美等情感体验，集中意志，协调动作，减轻疲劳等，具有使人身心愉悦的健康保健功能。

此外，无论在古中国或古希腊，还是在中世纪的阿拉伯，都曾有学者医师用音乐治病，提倡音乐治疗。有些民族长期保留着用舞蹈、歌唱和演奏打击乐治疗精神抑郁症的风俗。音乐可以应用在生产劳动当中，比如在噪声很大的工作环境中，噪音会给人们的情绪带来不良影响，如果边干活边欣赏音乐，戴上配套的音乐耳机，这种文明保健设施对劳动者的身心健康颇有裨益。声乐活动是极有序的行为，在协调身心及建立和谐的人际关系中起到很好的作用，所以声乐能广泛地应用于行为治疗。随着工业文明走向成熟，音乐治疗已呈现出广阔的发展前景。



第二课 发声器官及机能状态

人体歌唱的发声器官主要由呼吸器官（动力器官）、喉头与声带（声源器官）、共鸣器官（共鸣器）三大器官组成，除此以外，还有对歌唱有着极其重要作用的咬字、吐字（语言）器官和听觉器官，它们是人体的生理结构，也是歌唱发声的物质基础。

一、呼吸器官

呼吸是生物体与外界进行气体交换的运动，是人体生命及一切发声的动力，呼吸也是歌唱的生命。人们在日常生活中感情深处爆发的惊叹声、欢呼声、抽泣声等，都是人体呼吸的自然运用。

（一）呼吸器官的构成

我们把人体参与呼吸运动的口、鼻、咽、喉、气管、支气管、细支气管、肺、胸腔、横膈膜（隔肌）和腹部部分肌肉等，统称为人体的呼吸器官，如图 1-1 所示。横膈肌是人体重要的呼吸肌，结实而富有弹性。歌唱的呼吸就是依靠横膈肌的舒张和收缩，使歌唱获得良好气息支持的。

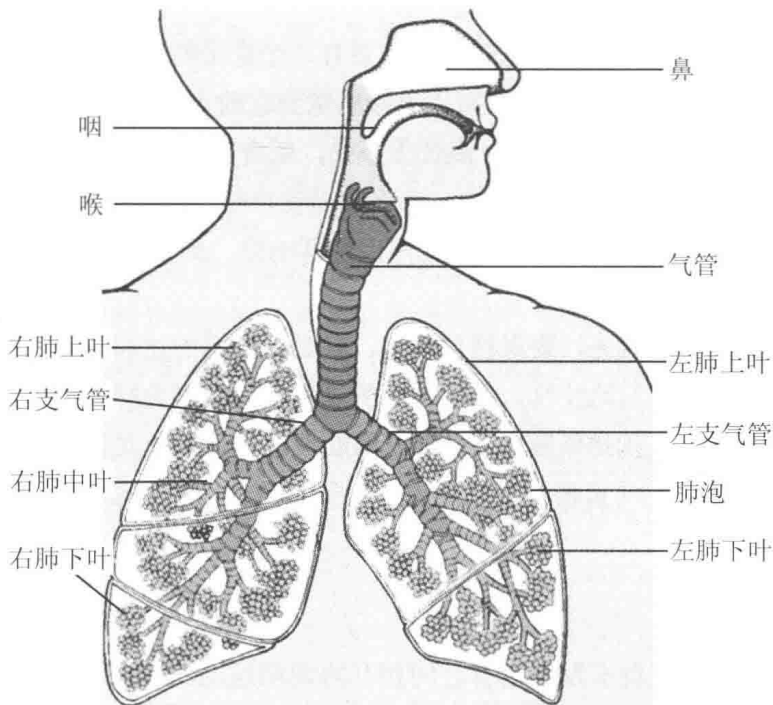


图 1-1 人体的呼吸器官

呼吸是人体的一种自然的生存本能，它是依靠整个呼吸器官的联合运动来进行的，吸气时气息从口、鼻吸入，经过咽、喉、气管、支气管后又分布到左、右肺叶。呼气时人体胸腔和膈肌收缩，使气息自肺叶从吸入的通道中排出，人们维持生命、说话发声和歌唱发声等呼吸活动，就是这样不停地自然交换、运动着。

（二）歌唱时的呼吸运动

歌唱时的呼吸运动主要包括三个方面。

1. 吸气

用口、鼻垂直向下吸气，将气吸到肺的底部，注意不可抬肩，吸入气息时使下肋骨附近扩张起来，腹部方面，横膈膜逐渐扩张，使腹部向前及左右两侧膨胀，小腹则要用力收缩，不扩张。背部要挺立，脊柱几乎是不动的，但它的两侧却是可以动的，而且也是必须向下和向左右扩张的，这时气推向两侧与背后并贮在那里，屏住呼吸然后再缓缓将气吐出。

知识拓展

什么是正确的吸气状态？

在吸气时，要保持自然坐姿或站姿，两眼平视，挺胸收腹，口鼻微张，肩、颈、下颚、牙关、下巴都要放松，但不能松懈，身体及面部处于积极兴奋状态。在吸气时，我们口腔的感觉是：小舌有一股凉气通过，软腭随之抬起，鼻腔空间扩张。需要注意的是，张口吸气不是张大嘴吞气，这样会因冷气进入而刺激喉咙，吸气要保持自上而下垂直地吸，要保持柔和、平稳、无声，具体吸多少气，根据乐句的长短而定，不可吸得过满或过少。

2. 保持

歌唱时要有气息支持点。支持点也就意味着声音要有一个立足的地方，这个立足点也就是以横膈膜及下肋两侧做支持点，当我们咳嗽或笑的时候，可以直接感觉到它的支持作用。没有经过呼吸训练的人，歌唱时常常脸红脖子粗的，青筋直暴，歌声僵直，高音上不去，低音下不来，都与气息支持点没有保持住有关。反之，我们掌握了呼吸方法，有了支持点的感觉，那么歌唱发声时，便会感到声音仿佛落在我们所控制的气息上，也就是说声音是由呼吸来支持了，这种声音不但悦耳响亮，而且能强弱自如地做出各种变化来。

3. 呼气

歌唱用气时，仍要保持吸气状态，要保持住气息，就必须在唱的过程中永远保持吸气的状态，控制住气息徐徐吐出，要节省用气，均匀地吐气。在呼和吸的过程中，要避免呼吸僵硬的感觉，整个身体表情都应该是积极放松的，紧张的部位就是横膈膜、两肋，两肋就像是一只充足的气球一样，我们要让声音坐在上面，往下拉，不能让气球往上浮起来，也就是说要把气息拉住，不能让它提上来。

二、声源器官

歌唱者优美悦耳的歌声，来自于发声器官之间相互协调的运动。其原理与音乐表演中其他乐器的发声相近。比如“弓弦乐器”的发声原理，弓是动力，弦是声源，演奏时用弓拉弦，带动琴身产生共振，发出优美的琴声。我们将人体参与发声的各个器官称为声源器官或发声器官。

（一）声源器官的构成

人体的声源器官主要包括喉头、会厌、声带等，如图 1-2 所示。喉头也叫“喉器”或“喉结”，由软骨构成，不仅是人体的呼吸通道，更是人体重要的声源器官。会厌在舌根与喉咙口之间，是喉头的大门，

起到开关的作用。人歌唱时，会厌软骨会直立起来，使喉咙保持打开的状态，让声音顺利地通过咽喉，形成美好的人声。声带位于喉头的中间，是两片对称的有弹性的韧带，是语言发声和歌唱发声的发声体。两片声带中间的裂缝叫声门，声带在不发声时处于开启状态。

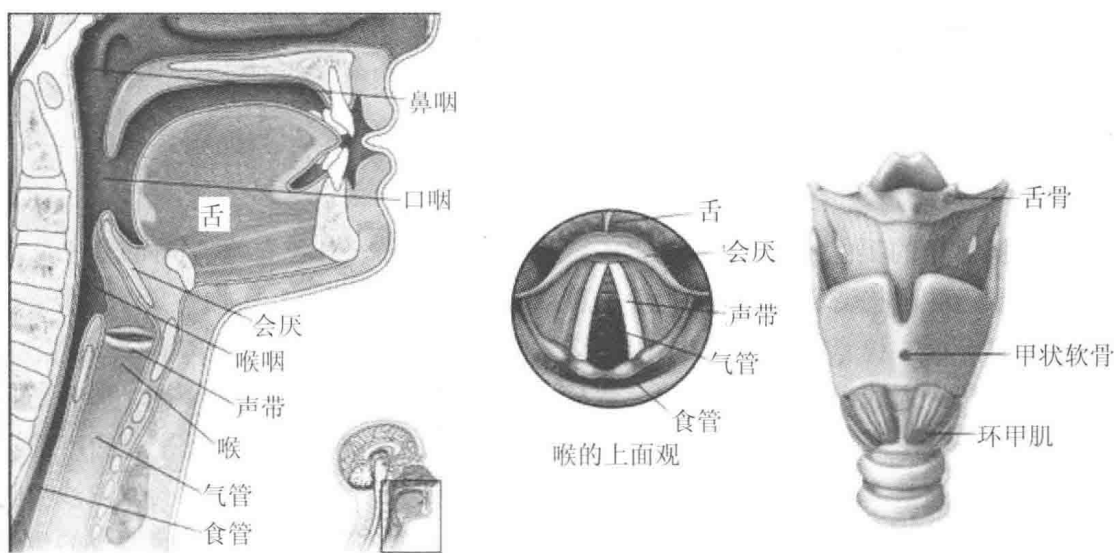


图 1-2 声源器官

歌声产生的原理，则是由人体肺部气息的呼出形成动力，冲击声带，使声带颤动发出基音，同时又与喉、咽、口、鼻等共鸣腔体产生共振，对声带发出的基音进行放大、修饰，具有高、低、强、弱的各种变化，形成美好的声音。歌唱发声是一个系统工程，依靠各个器官的协调配合。

（二）声音的高低

声音的高低是由歌唱时声带振动的频率决定的。声带是主要的发音器官，声带在气息冲击下每秒钟开合的次数决定了声音的频率。振动频率越高，开合的次数越多，所发出的声音频率就高，声音也就高。那么是什么决定了声带的振动频率呢？是声带即时的运动状态。

声带周围的软骨和肌肉组织调节和控制了声带的运动状态，当杓状软骨与肌肉组织的调节使声带闭合，声带边缘变薄，部分关闭、部分振动，缩短了振动边缘，加强了声带的弹性张力，这时气息如果通过声带，就会发出频率较高的声音。这与短的琴弦会发出高的声音是一个道理。当组织及喉头肌肉的调节使声带相对放松，闭合力度减弱，声带的边缘变厚，气息在通过声带闭合边缘时发生振动，振动和开合的速度较为缓慢，振动频率较低，就会发出较低的声音。这与长而粗的琴弦发出低的声音是一样的道理。

知识拓展

声音的高低就是声音的强弱吗？

声音的高低和声音的强弱是完全不同的两个概念。前者以频率（单位是赫兹）计量，后者则是以声压级（单位是分贝）计量；前者是振动次数的多少，后者是振动幅度及振动面积的大小。

（三）音量的大小

音量就是声音的响度或强弱，音量大就是声音的响度大，音量小就是声音的响度小。歌唱音量的大小、