

P
C

教育部 中国成人教育协会标准研修中心 教材

付林◎著

O
S

歌手训练秘笈

HOW TO TRAIN A SINGER

U

P
M

CPMV 华语流行演唱测评认证 训练手册

中国音乐家协会流行音乐学会 推荐



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

中央音乐学院现代远程音乐教育学院
中国音乐家协会 流行音乐学会 测评委员会
CPMV华语流行演唱测评认证体系标准化教材

歌手训练秘笈

HOW TO TRAIN A SINGER

付 林 著



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目(CIP)数据

歌手训练秘笈 / 付林著. — 北京: 中国文联出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5190-3412-2

I. ①歌… II. ①付… III. ①通俗唱法—研究 IV.

①J616.23

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第329738号

歌手训练秘笈

著 者: 付 林

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

复 审 人: 陈若伟

责任编辑: 吕 欣 付劲草

责任校对: 慧眼校对

封面设计: 杰瑞设计

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里10号, 100125

电 话: 010-85923000 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-65923000 (总编室), 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn

fujc@clapnet.cn

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

装 订: 中煤(北京)印务有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 960×640

1/16

字 数: 69千字

印 张: 7.5

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-3412-2

定 价: 88.00元



序

自从20世纪80年代，我的创作从“传统”转向“流行”以来，就和歌手结了缘。20世纪80年代十三岁的程琳开始进入歌坛；1988年在海政文工团办起了青年歌手培训中心；1993年又开始不定期办歌手培训；一直到2000年开始办学校，更深层次地进入了专业化教学领域。回首这三十年，教育与培训已然成了我挥之不去的第二职业，所花的时间与精力比我的创作主业还多，并且还以制作人的视角，钻研起流行演唱的训练方法与技术来了。2014年，68岁的我创办了“网音网”，在网络教育中继续前行。录制完成了五千多分钟的线上流行音乐课件（慕课与微课），同时举办多期线下流行演唱大师班，逐渐形成了线上、线下独特的学习新形态。

这本书就是由我多年的点滴积累与前辈大师的教学经验汇集而成，希望能为当代流行歌手及流行声乐教师的学习提供更多视角的参考。

为了检验训练歌唱的水平，我们还推出了“CPMV华语流行

演唱测评认证体系”；并以崭新的线下培训、线上测评新模式，最大限度地满足社会考级市场需求。

“CPMV 华语流行演唱测评认证体系”与以往测评教材、手册所不同的是：

一、CPMV 设为以青少年为中心的“无龄界限”。这是依据少儿越来越“早稻化”，而中老年人越来越“童真化”所拟定的通用版手册与教材，尽量避免刻意的年龄划界。

二、CPMV 不分职业与非职业、专业与业余，因为流行音乐并没有鲜明的不可逾越的门槛。在热爱艺术的人群之中，唱歌可以成为第一职业，也可以成为第二、第三职业，故不宜刻意划分歌唱的行业界限。

「在国际上，英国 ROCKSCHOOL（RSI）全球流行和摇滚音乐认证机构从 1992 年做到了现在；美国有 Speech Level Singing 声乐教学体系，SLS 流行歌唱声音训练认证，成为各国公认的权威认证机构。创始人赛斯·瑞格斯（Seth Riggs）成为流行歌唱的最知名导师。」

希望本手册与教材成为“CPMV 华语流行演唱测评认证体系”的训练标准，突破流行演唱粗糙式考级方法，构建一个中国独特的、规范的、标准化的流行音乐人才测评平台。更好地为流行音乐市场培养师资队伍和全能型演唱人才，打开当代中国流行音乐人才培训的健康通道。

流行演唱训练虽然归类于大众文化、时尚文化，但它也是讲科

学的艺术，这一点毋庸置疑。

1. 流行演唱是音乐的艺术

流行演唱就像是在语言的母体上插上音乐飞翔的翅膀，没有音乐就没有声乐。所谓声乐，出了声就要有乐。没有流行音乐就没有流行声乐，我们对音乐基础的认识掌握多少，对流行音乐认识掌握多少，决定着演唱者的整体水平。近年出版翻译的美国伯克利音乐学院教材中，将流行唱法称为“流行音乐演唱”，这与本人2002年在“中国文联出版社”出版的教材中首次使用的“流行声乐演唱”定位相近。

2. 流行演唱是科学的艺术

李政道先生说过：“科学与艺术是两面硬币。”艺术不是科学，科学也不是艺术，但艺术是科学的技术。过去的许多歌星没有经过刻苦学习就出了名，这并不代表着会成为21世纪歌手的楷模，歌坛的明天将更崇尚科学的艺术。

3. 流行演唱是语言艺术

流行声乐是语言与音乐联姻而生的艺术。没有语言就不可称之为声乐，只有语言也不是声乐，流行声乐中的语言艺术对于我们来讲，重要的是掌握好母语——汉语，以及走向世界的英语。许多歌曲的创作就是一音一字，而嘻哈、饶舌几乎就是多变节奏与时尚语言的充分展示。

4. 流行演唱是感觉的艺术

声乐是听觉艺术，而流行声乐演唱不仅是听觉艺术，还具有很重要的，可以触摸得到的感觉，它触动知觉，煽情、传情。流行演

唱是最易让人与人心灵交流的一门艺术。

为此，我们又设计和推广了“SSR 流行演唱专业训练标准化与认证体系”，则是对目前混沌的专业考级市场起到正本清源的作用。让流行演唱测评认证成为专业歌手自我认知、专家认可、自我努力学习的驱动器，也是提高当代流行歌手、流行声乐教师专业技能的重要手段。

“SSR 流行演唱专业训练标准化”的基本要素是：

- (1) 说话: Speech;
- (2) 风格: Style;
- (3) 实践: Record (录音塑声、舞台排演)。

对训练和培养歌唱者来说，其培训测评的核心内容是训练声音、掌握风格，以及舞台与录音的实践体验。

我们不仅要塑造好声音，还要打造好歌唱，更要锻造好歌者！

为此而编写的《歌手训练秘笈》和配套实用教材就是要使其成为中国当代流行歌手、流行声乐教师的必修课。

有好声音难，有好的歌唱技巧难，做个好的歌手更难。

我们这本书就是试图解决这些“难”。唱歌不易，做歌手更不易，台湾作家龙应台说过：“心的修炼，是一门没有学分、没有学时、没有考试但却无比重要的课程。”这就需要从教育者开始，要做到不以金钱为育人之目的是多么难的事，苦一点不算什么大事，撇开一些虚名幻想就不苦了，捺住方寸就开明了！

歌手，人也，一撇一捺即是大写的人！请记住这副对联：

上联：若不撇开终是苦。

下联：各自捺住即成名。

横批：撇捺人生。

付林音乐⁺教育中心

付 林 2017

- ◆ 特别感谢我的音乐助手：卢照洋、宗明振、刘雪峰、王振宇、薛枫、王韡等人提供资料及曲目方面的帮助。

目 录

Contents

第一章 演唱技能五门真功	1
一、第一门技能：运用声带	1
二、第二门技能：控制气息	10
三、第三门技能：调节共鸣 (Resonance)	16
四、第四门技能：练好唱字	18
五、第五门技能：歌唱位置	22
六、训练听觉与声音常见的毛病	27
第二章 说话式 (Speech) 流行唱法	28
一、“说话式”唱法是流行演唱训练的重要理念	28
二、声线塑形	35
(一) 声波	36
(二) 声态	39
(三) 声区	45

第三章 流行演唱风格 (Style) 训练 50

- 一、概述：大流行音乐概念 (Pop) 与演唱 50
- 二、民谣及乡村音乐 (Country Music) 52
- 三、布鲁斯 (Blues) 与节奏布鲁斯 (R&B) 53
- 四、爵士 (Jazz) 55
- 五、摇滚 (Rock)、放克 (Funk) 57
- 六、嘻哈 (Hip-hop)、饶舌 (Rap) 60
- 七、艺术流行 (音乐剧)、民歌流行
(或称民通风格) 62

第四章 实训 (Practice) (舞台排演与

录音塑声) 64

- 一、m1 琴房演唱技法训练 65
- 二、m2 舞台排演训练 76
- 三、m3 录音塑声体验 79
- 四、综合训练歌手 84

第五章 声音训练新方法 88

- 一、热身练习四法 89
- 二、嗓音塑形练习四法 95
- 三、四种风格基础训练 100

附 录	105
1. “声音训练新方法”视频、曲谱及 伴奏曲扫二维码	105
2. 网音一流行音乐学院（线上） 全部课件目录	106
3. “CPMV 华语流行演唱测评认证”与 “付林工作室”二维码	108

第一章 演唱技能五门真功

要想唱歌并唱好歌，首先你必须拥有好的声音条件，有好条件才拥有好声音。那么，什么是好声音？

声音优美、磁性、清新、干净、浑厚、野性、沧桑、高辨识度……都是衡量好声音的不同标准。

那么要获得好的声音应该从哪些方面进行呢？那就是掌握五门技能真功。

一、第一门技能：运用声带

每一个学生在训练课程开始之前必须了解什么是科学的发声原理。如同使用一把小提琴，应先了解它的基本结构一样，为什么能摩擦振动？为什么能产生共鸣？……

我们首先要了解人体发声的基本原理。

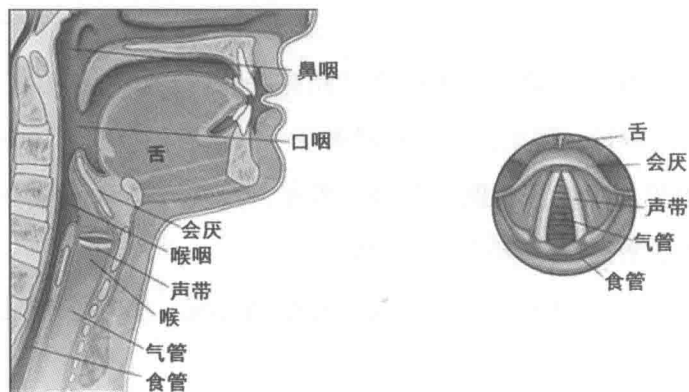
怎么样能发声？怎么样能发出好声音？……

1. 发现认识好声音是基础

韧带和肌肉组成的器官在气管上方，处于舌根与气管之间，

这就是软骨发声的宝盒——喉头（Larynx）。而喉头的内部有两片对称、薄而整齐、富有弹性的韧带，这就是声带（Vocal Cords）。

一切从声带振动开始。



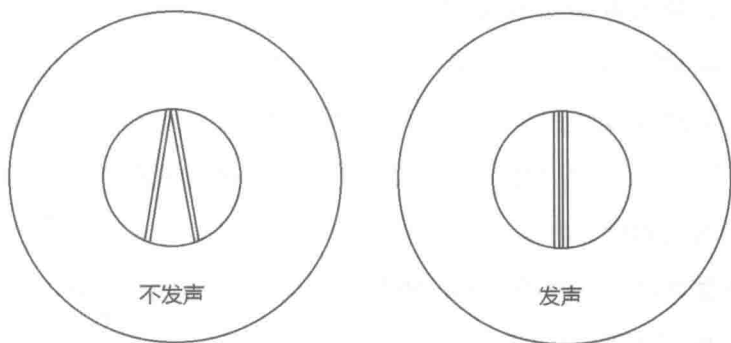
图示1 喉

声带不发声的时候是自然分开的，左右两片之间形成三角形空间，称之为**声门**。

气息经过声门冲击，声带就闭合挡气产生振动，发出声音来，这就是声带振动而发出的声音（因阻力而振动出声）。

一切皆从关闭声门开始。

声带振动的频率决定音的高低，振幅大小决定声音强弱。高低强弱的声音是歌唱器官及时做出调整而形成的。一部分是天性，不学自会，一部分则是后天经过学习掌握的。



图示2 声带

由于人体发声体结构不同，就形成音色、音质与音量的不同。声带对声音在本质上有决定性作用，我们只有科学地了解它，才能避免以下两种错误：

其一，忽略了声带的发展空间与潜力，没有充分发挥声带特有的功能；

其二，忽略了声带的有限功能，盲目地超越极限去训练增加了声带的工作量，那将是劳而无功，甚至是破坏性的，严重时丧失一个人的正常完好的声带功能。

● 声门适度开放训练

声门适度开放的目的“不是共鸣的需要，而是防止声道阻塞。但是就效果而言，适量地打开声门对演唱歌曲的效果来说是积极的”（潘乃宪：《流行歌曲演唱的探索与研究》）。

● 压缩声带训练

我们强调的基本训练还有“压缩声带”和动态下的气息运

用。如帕瓦罗蒂所说压缩声带的意义：“当中声区向高声区过渡时，喉咙部位有一种收紧的感觉，但这不是肌肉的力量，相反，有关肌肉必须是很松弛的，如同‘打哈欠’，来促进‘声带压缩’以发出好的声音。”正如我们进录音棚都知道录音师常用的压缩器的功能一样。

发声器——声带，本身也有“放与缩”的功能。

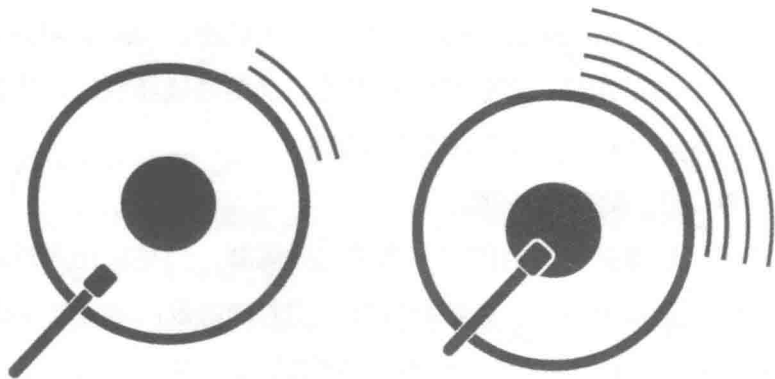
● 先后解决半声和全声振动

(1) 局部振动、边缘振动

弱而温柔。

(2) 全声振动

强而有力。



图示3

如图示3“敲锣图”所示,敲击锣边即局部振动,敲击锣芯即全振动。

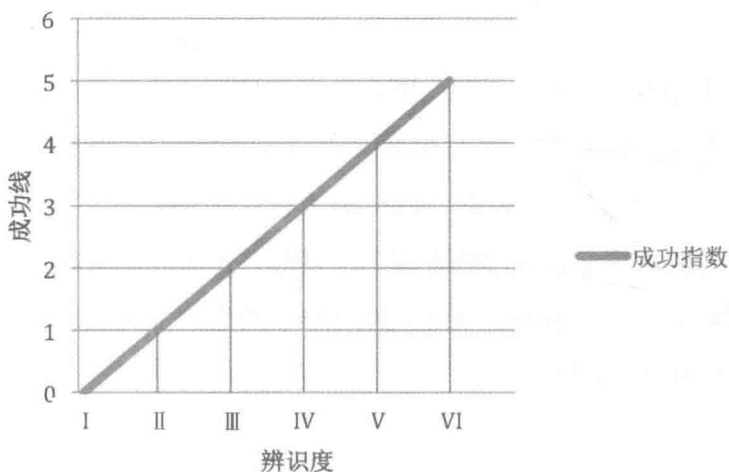
总之,声带调解是歌唱的核心。有人常说的“让声贴在声带上唱歌”是流行演唱最重要的理念。

“发声的起点不是在嘴上而是在声带上。”(潘乃宪语)

我们必须通过“放与压”“半振与边振”使“声带歌唱起来”。(帕瓦罗蒂语)

2. 真声(本声)认识是基础

善于发现自己嗓音的与众不同,歌者嗓音辨识度高低主要是由真声决定的。声音的辨识度也决定着歌手成功系数的大小。



图示4 成功指数

初学歌唱常常犯两个毛病，一个是放声放量，大喊大叫，这很容易让嗓子受伤；另一个是拼命唱高音，音走形、音唱破也在所不惜。

其实歌手获得好声音最为重要，这也是歌唱的核心问题。

但是美好的真声极其有限，你必须认识它的有限性，从而更珍惜它、保护它，并逐步强化它、延续它。

每个人都有与众不同的声带，其特点为：

- (1) 弱而温柔；
- (2) 强而有力；
- (3) 韧而弹性；
- (4) 沙而磁性。

善于发现有辨识度的好声音是门学问，遗憾的是许多院校把有个性、有辨识度的歌手当成“有毛病的”或“白嗓”而拒之门外。

好的真声是成为“好声音”的基础。正当少年时就进入合唱团训练的人，很容易只练共性及高音的假声，久而久之失去了优质真声，那就遗憾了。