

零基础 学唱歌



DVD

系统讲解要领
+分析唱法技巧
轻松掌握流行歌曲演唱技巧

好声音广东赛区首席声乐顾问、评委 伍文彬
练声训练与视频教学同步，乐曲分析和台风指导结合

制造中国的好声音！

【音乐理论】+【流行唱法发声技巧】+【流行歌曲演唱方法】

快速上手

提升突破

系统教程

伍文彬 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



零基础学唱歌

常州大学图书馆
藏书章

伍文彬 编著

 成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

零基础学唱歌 / 伍文彬编著. — 成都 : 成都时代出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5464-1654-0

I. ①零… II. ①伍… III. ①歌唱法—基本知识
IV. ①J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第118300号

零基础学唱歌

LINGJICHU XUE CHANGGE

伍文彬 编著

出品人	石碧川
责任编辑	张旭
责任校对	周慧
装帧设计	◎中映良品(0755)26740758
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2016年9月第1版
印 次	2016年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1654-0
定 价	48.00元

版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话:(0755)82598449

序言 Prologue



**Singing
is VERY
Simple**
放声高歌很简单



捷克作家伏契克曾说过：“没有歌唱就没有生命,就像没有太阳也就没有生命一样。”的确，我们的生活需要歌声去点缀。我们可以通过唱歌去抒发内心的悲欢离合，也可以通过唱歌去表达自己的追求与梦想，更可以通过唱歌展示自己的独特魅力……我们的第一夫人、著名的歌唱家——彭丽媛女士站在世界的舞台上时是那么的端庄优雅，这就是歌唱赐予人类的美好礼物了。

或许，你会羞于在众人面前一展歌喉，因为你的五音不全；或许，你会很羡慕拥有美妙声线的明星们，如空灵清澈的王菲、激情澎湃的汪峰、浪漫柔和的李健……然而，《零基础学唱歌》这本书的出现可以解决你的歌唱困惑，实现你的歌唱梦想。此书不仅可以帮助你学会唱歌，避免了不懂唱歌的尴尬，更可以让你真切地感受到歌唱的力量。

本书以浅显易懂的语言，图文并茂地介绍了唱歌中的发声生理、歌唱的呼吸方法、发声训练方法以及流行歌演唱中的色彩技巧运用等。同时，本书还简单地分析了当下流行歌曲的歌词特点，介绍了唱好流行歌的要诀，满足了读者们对流行歌的演唱需求。此外，本书还与读者们探讨了歌唱表演中的情绪调节以及保护嗓子的办法，让歌唱者从容地走上歌唱的舞台。

对于初学者而言，这是一本可以让你轻易掌握唱歌技巧的入门教材。对于已经具有一定歌唱基础的读者而言，本书可以让你继续提升基本功，进一步提升对音乐尤其是流行乐的鉴赏能力。

最后，温馨提示各位爱好歌唱的朋友们：唱歌，贵在持之以恒。遇到困难的时候，不要气馁，要坚持到底。相信到最后，你一定能真真切切地感受到歌唱的力量和魅力！

目录 Contents

第一课 音乐理论与歌唱发声生理

Course One Music theory & phonic physiology

- 一、发音部位在哪里?2
 - ★喉部的秘密 ★寻找声带 ★是什么在引起你的“共鸣”?
- 二、歌唱声区的划分与调节7
 - ★如何划分声区? ★换声与换声区 ★关闭和集中
- 三、解决高音与音准的问题9
 - ★没有高音怎么办? ★跑调的烦恼

第二课 歌唱基础

Course Two Singing basic

- 一、别偷懒，站起来唱12
- 二、掌握歌唱家的呼吸方法13
 - ★胸式呼吸——吸不到肚子里的气 ★腹式呼吸——气量太少可不行
 - ★胸腹式呼吸——歌唱家的呼吸秘诀
- 三、重要的是气息的运用15
 - ★气沉丹田? 唱歌不是练气功 ★双手叉腰，感受“气”势如虹

第三课 流行唱法中各种发声方式训练

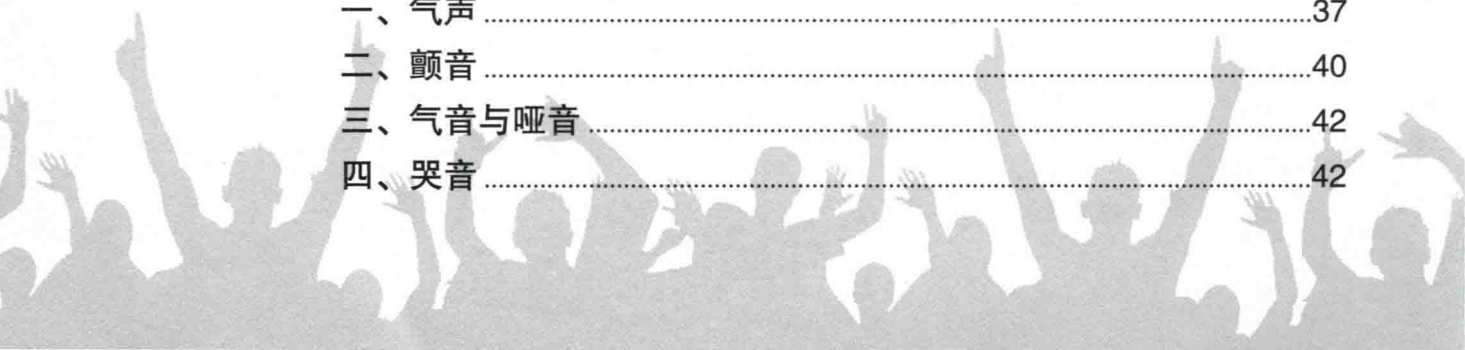
Course Three Varieties of articulate methods from popular singing skills

- 一、好嗓子是练出来的21
 - ★协调好气息与声带的关系
 - ★声线训练——真声、混声、头声在低、中、高音区的无痕转换
- 二、唱歌的几种方法26
 - ★喉上关闭 ★喉下关闭 ★喉上喉下关闭
- 三、发声咬字和嘴形33
 - ★中文咬字的方法与要点 ★演唱时的嘴形

第四课 流行歌演唱中色彩技巧的运用

Course Four Applications of color skills in singing of popular songs

- 一、气声37
- 二、颤音40
- 三、气音与哑音42
- 四、哭音42



第五课 流行歌曲作品的分析与处理

Course Five Analysis & management of popular songs

- 一、乐句的分析与理解.....44
★歌词断句的技巧 ★编曲与声音、音色的融合
- 二、唱好流行歌的十六字核心标准.....45

第六课 完善你的演出

Course Six Perfect your performance

- 一、保持良好的身心状态.....47
★如何克服演出焦虑 ★台风很重要
- 二、演唱设备的调试.....50
★怎样与调音师沟通 ★麦克风的使用技巧
- 三、像呵护生命一样爱护你的嗓子.....51
★危害嗓音的各种因素 ★保护嗓子的方法

第七课 开始演唱吧!

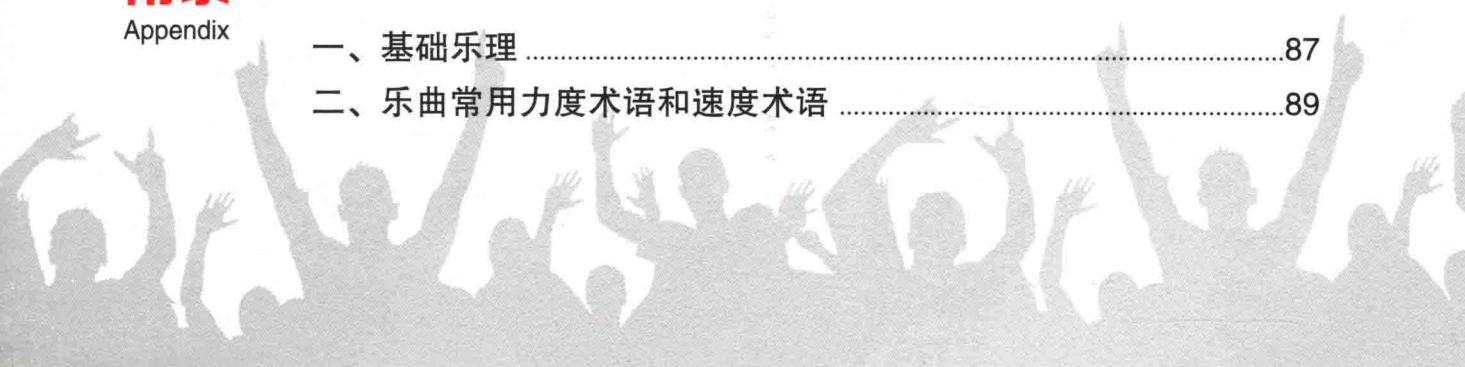
Course Seven Start to sing!

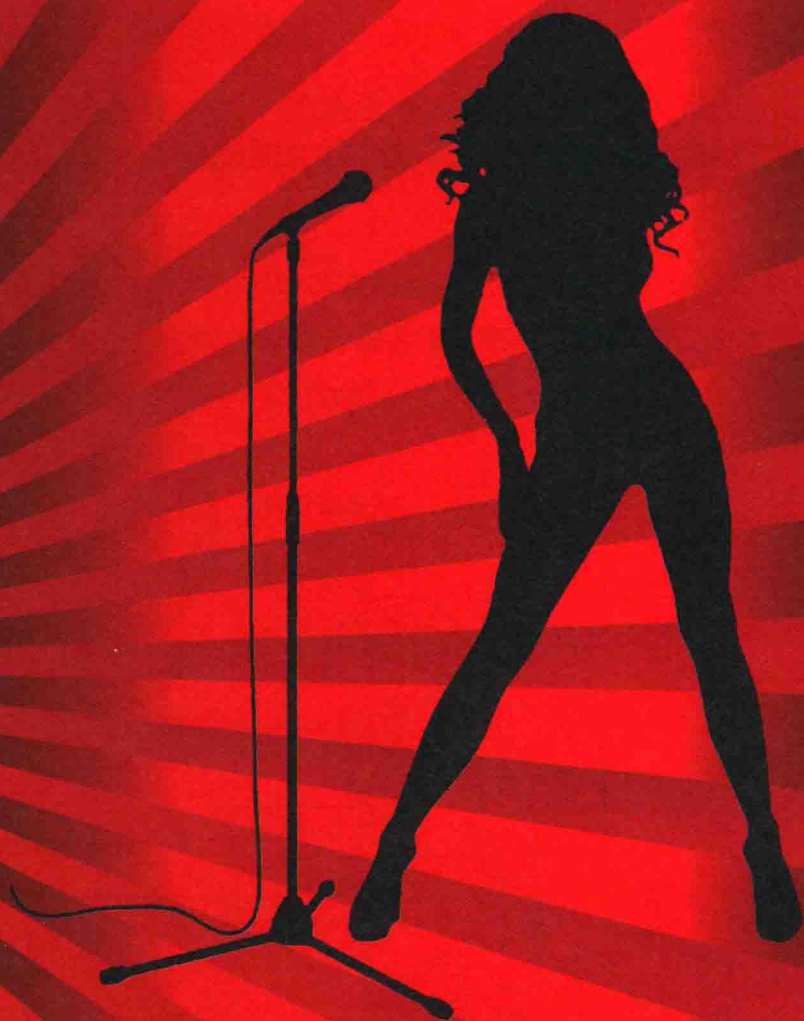
- | | |
|---------------------|--------------|
| 爱我别走.....53 | 好久不见.....69 |
| 爱笑的眼睛.....54 | 手心的蔷薇.....72 |
| 给我一个理由忘记.....56 | 当你老了.....75 |
| Kiss Goodbye.....58 | 说了再见.....76 |
| 搁浅.....60 | 依然爱你.....78 |
| 落叶归根.....61 | 她说.....80 |
| 勇气.....63 | 勿忘心安.....82 |
| 你是我的眼.....64 | 说谎.....84 |
| 秋意浓.....68 | |

附录

Appendix

- 一、基础乐理.....87
- 二、乐曲常用力度术语和速度术语.....89





第一课 Course One

音乐理论与歌唱发声生理

Music theory & phonic physiology

唱歌，就是将音乐化的人声与语言相结合，进一步传情达意的一种音乐表现形式。生活中，唱歌是一种很好的情感表达方式，喜欢唱歌、喜欢音乐的人，拥有更多的快乐。

要得心应手地运用自己的嗓音来表现音乐，以及保持嗓音的健康状态，就必须得对自己的发声器官有一定的了解，并进行长期的、系统的训练和保护。因此，第一节课我们来了解一下人的发声器官和嗓音。

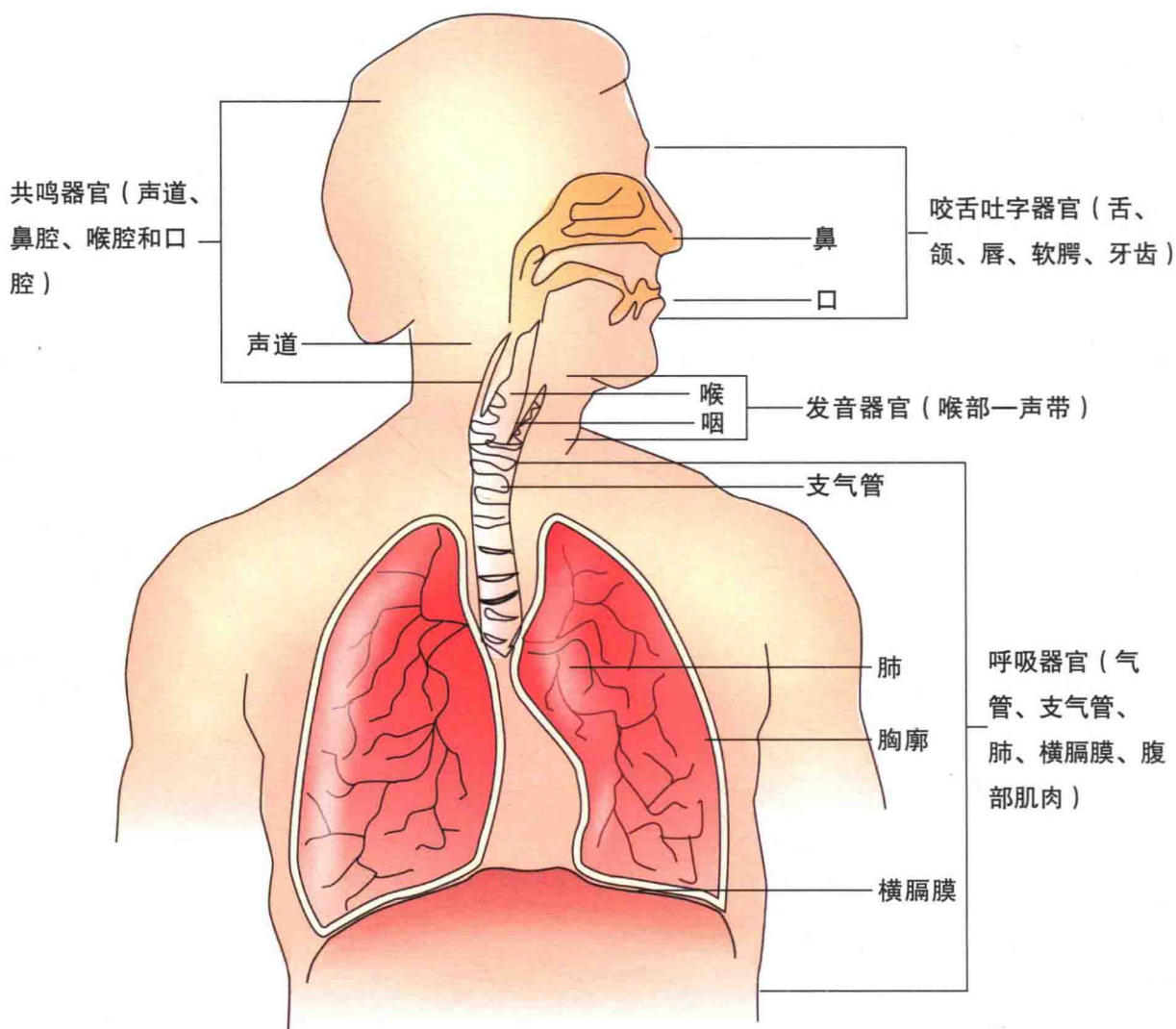




发音部位在哪里？

Where is the place of articulation

发声器官由呼吸器官、发音器官、共鸣器官和咬字吐字器官四个部分组成，它们是歌唱发声的生理基础。歌唱是发声系统中各器官联合协调运动的结果。



发音器官示意图

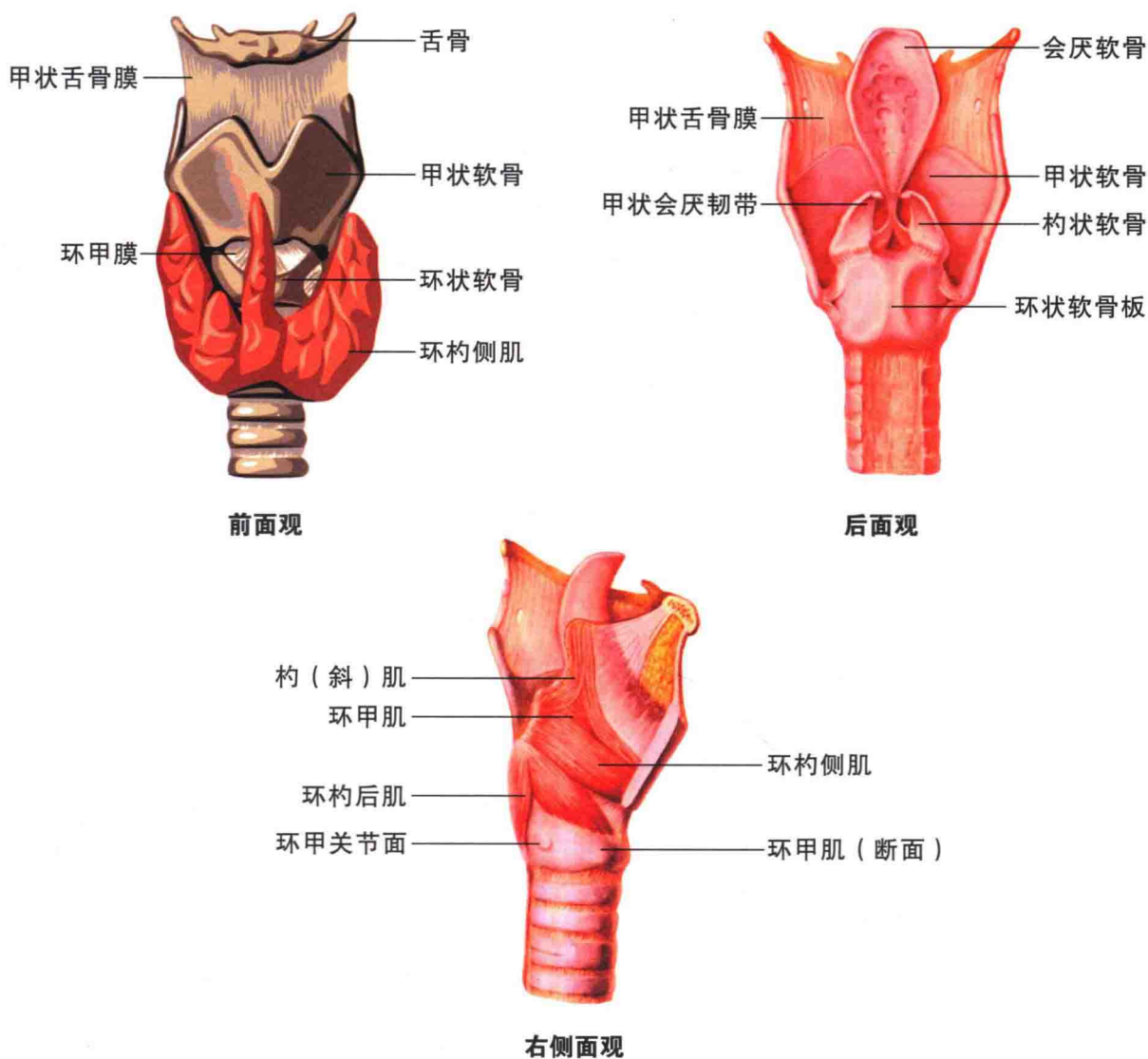
- ◎**呼吸器官**：鼻、口、咽、喉、气管、支气管、肺、胸廓以及横膈膜等呼吸肌肉群。
- ◎**发音器官**：喉器、喉腔、声带，以及掌管发音器官功能的喉部肌肉群。
- ◎**共鸣器官**：喉腔、咽腔（包括喉咽腔、口咽腔、鼻咽腔）、口腔以及喉部肌肉群。
- ◎**咬字吐字器官**：唇、舌、齿、喉、腭。



★喉部的秘密

◎喉部是控制声音的关键部位，主要包含两大部位——喉器和喉腔。

◎喉器位于脖颈正中，担负着呼吸、发音和共鸣三重作用。



喉器结构图

◎甲状软骨前缘呈夹角，形成一个凸起，俗称喉结。

◎环状软骨与杓状软骨及甲状软骨相连接，对喉腔有重要支撑作用，并对保持呼吸道的通畅起着重要作用。

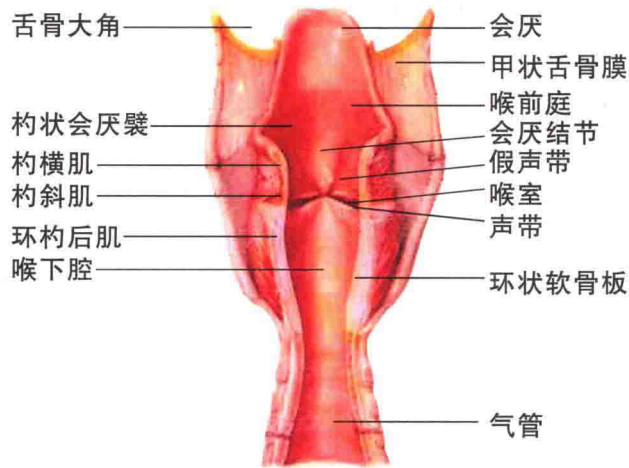
◎杓状软骨在杓肌、环杓后肌、环杓侧肌的作用下滑动、旋转，使声带张开或闭合。

◎会厌的举起与卷曲，与咽壁所构成的管状喉咽共鸣腔，对声音的形成、音高及共鸣的音质起着至关重要的作用。会厌先天卷曲或后天具有会厌卷曲能力的人，在发音与共鸣方面具有一定的优势。

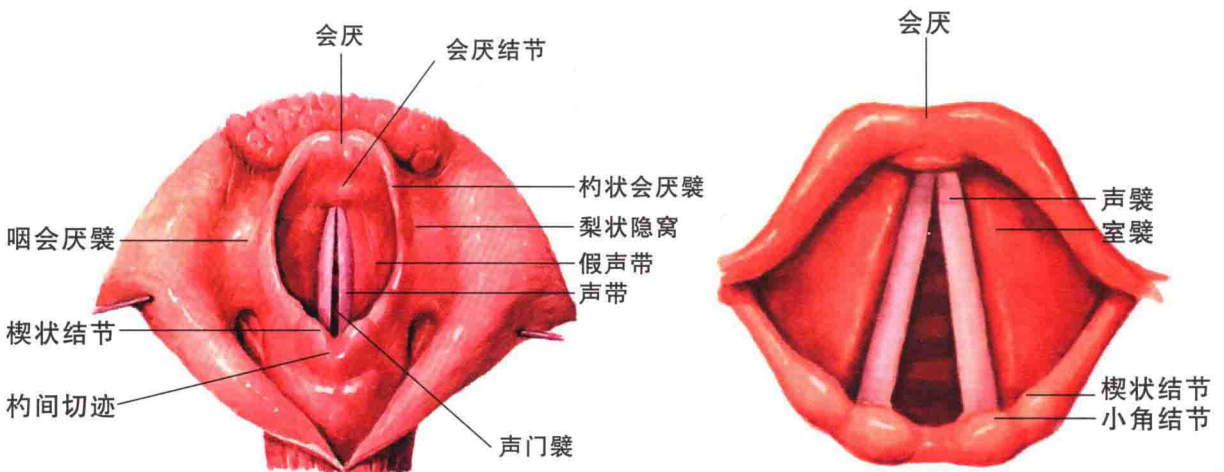
喉腔是从会厌至环状软骨上方的管状腔体，声门和声带都在其中。

喉腔是发音与共鸣的重要器官，其作用体现在：发声时，由于呼吸作用而激起声带振动产生声波，同时引起喉腔内空气柱的振动。腔内空气柱的基本频率与声带的频率是一致的，二者的协同作用决定所发音的基音音高。

喉腔还是重要的共鸣器官，对声音的音色，特别是高频音质具有重要作用。此外，它对元音的形成也有一定影响。



喉腔 后壁敞开



喉口 上面

喉腔的喉镜所见

喉腔喉口结构图

◎喉腔侧壁有上下两对对称的呈水平方向平行的黏膜皱襞，上方为室襞（即假声带），室襞间的裂隙称前庭襞；下方为声襞（即声带），声带之间的裂隙称为声门襞或声门。

◎声带以下到环状软骨下面的部分称为喉下腔（声门下腔）。

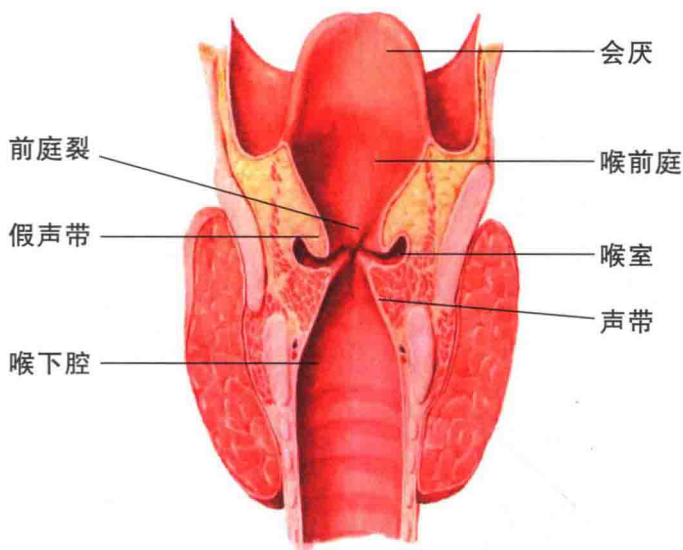


★寻找声带

声带位于喉腔的中间，是声音产生的地方，由气息吹动声带振动而发音。这些原始音通过各器官调节、控制，成为不同的音响，如声母、韵母等语言中的不同音素，及歌唱发声中的不同音色、音高等等。

声带之间的间隙称为声门襞，声带与声门襞合称声门。声带发声，一部分是依靠自身机能，一部分是依靠声带周边的肌肉群协助进行发声运动。

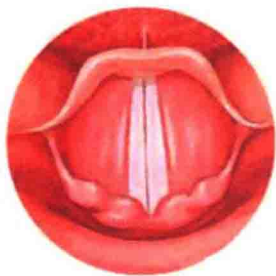
在声乐训练的时候，应该充分注意到这些肌肉群的功能作用，合理地运用它们，养成良好的习惯，避免在不正确的发声习惯下唱坏了嗓子。



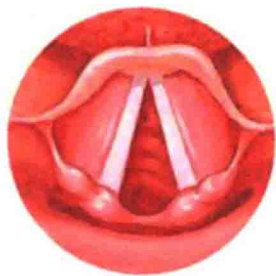
喉腔及声带结构图

◎假声带位于声带的上方，学名叫室襞或室带。假声带皱襞对声带起着保护与辅助作用，主要功能是帮助位于下方的真声带皱襞挡气与闭紧阀门。

声带在不发音时是放松并张开的，呈三角形空隙，以便使气息顺利通过；发声时，两声带靠拢闭合，激起声带振动。



发声时声带的状态



不发声时声带的状态

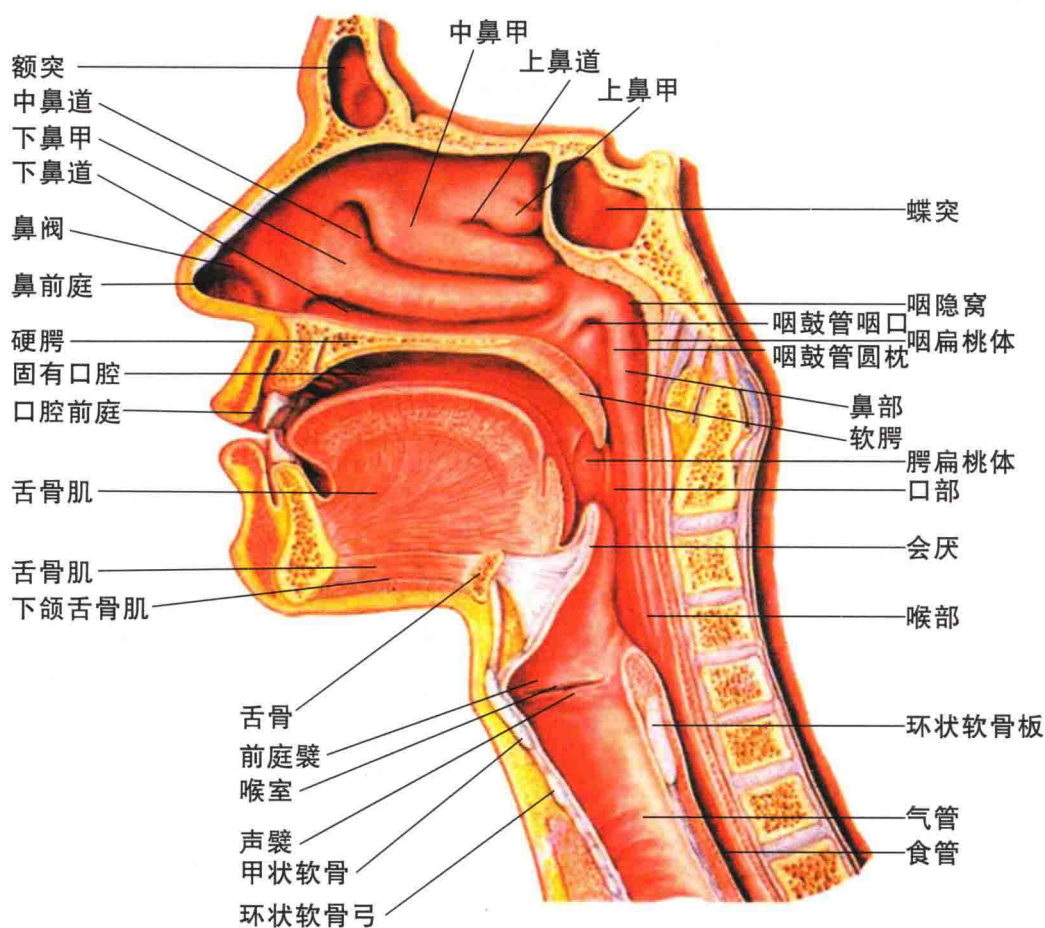
★是什么在引起你的“共鸣”？

关于人体的共鸣器官，一些老的音乐理论著作与教材中介绍有口腔与咽腔（包括喉咽腔、口咽腔、鼻咽腔）、鼻腔与鼻窦、气管与胸腔等。

现代嗓音科学研究成果表明，鼻腔、鼻窦、头骨、气管与胸腔等在歌唱共鸣中不起关键作用，不属于歌唱的共鸣器官，而是歌唱共鸣感觉器官。

事实上，对发音与共鸣作用最大的器官是声带和声道喉腔、咽腔（包括喉咽腔、口咽腔、鼻咽腔）、口腔，以及唇部的喇叭状腔体管道，发声生理学家统称其为“声道”。

声道中的喉腔、咽腔、口腔都是可以改变形态的，是歌唱共鸣调节的关键部位。



发音及共鸣器官及相关器官图

咽腔（包括喉咽腔、口咽腔、鼻咽腔）是最重要的歌唱共鸣器官。它伸缩调节能力很强、可塑性很大。随着咽部肌肉群的收缩、喉头的上下移动以及舌根的运动，咽腔，特别是喉咽腔和口咽腔发生形态和容积变化，从而影响着唱歌的共鸣和嗓音的音色。



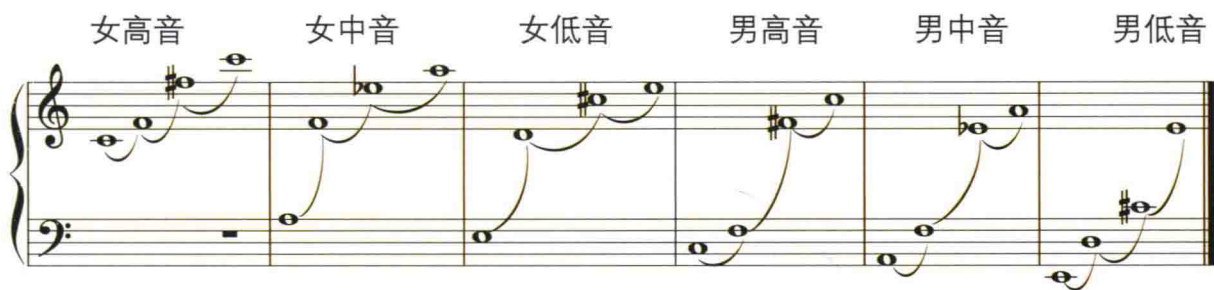
歌唱声区的划分与调节

Division and adjustment of phonic range of singing

声区是指唱音区域内声音特质的区域划分。在声音的音高调节中，由于声带机能的运动形态、振动频率及其共鸣泛音的比例差异等因素，形成了声音的音色差异，这种音色差异呈现的区域性特征构成声区。

★如何划分声区？

歌唱声区划分为三大块：低声区、中声区和高声区，对应名称分别是胸声区、混声区和头声区。



各声部的音域与音区划分

◎**低声区**：因各声部的低声区均具有不同程度的胸腔振动感，所以低声区也俗称为胸声区。低声区以真声为主，混声次之，头声较少。

◎**中声区**：中声区处于低声区与高声区两端的混合与过渡区域，因兼有真声与假声（主要是女声）、胸声与头声的混合振动感觉，亦称为混声区。中声区以混声为主，头声次之，胸声较少。

◎**高声区**：因各声部的高声区均有不同程度的头腔振动感，所以习惯称之为头声区。女声的高声区为假声；男声的高声区以真声为主，在发超高音时掺有假声。高声区以头声为主，混声次之，胸声较少。

注：

真声，俗称本嗓，声乐界习惯称之为“胸声”；假声，俗称小嗓，声乐界习惯称之为“头声”；混声，即混合了几种音色。

★换声与换声区

换声是指为了达到艺术嗓音的标准、使各声区的声音相对统一，实现从一个声区到另一个声区的衔接与过渡。在歌唱实践中，诸如声音不统一、声区衔接不好、音域扩展及高音解决不好、音色不规范等问题，均与声区转换时的换声技术有着密切关系。因此，应该对换声有一个充分的认识，并运用正确的方法，完善发声技术，进一步驾驭嗓音，为歌唱艺术表现能力奠定基础。

◎**换声点**：在声区变化时，如果声带的振动状态、张力与振动频率等失调，共鸣腔频率调节紊乱，那么处于临界点的一两个音将会发音困难。这个“点”即所谓的换声点，一般在各声部的中声区向高声区转换处出现。

◎**换声区**：换声区是以换声点为核心，从一个声区向另一个声区转换的过渡区域。

在歌唱训练中，准确分析、识别换声点和换声区，是正确判定演唱者的声音性质、确定声部及有效发展歌唱潜能，从而获得正确的歌唱技巧的前提。

除了了解换声点与换声区的概念之外，还需了解过渡音在声区转换中的重要衔接意义。过渡音通常是指各声部换声点前的2~3个半音。不过，换声点后的2~3个半音往往也具有过渡性。在歌唱时，为了达到声音音质和音色的相对统一，换声点前后的声音，特别是过渡音，要通过逐渐进行的声音调节及融合承接的过程，平稳地转换到另一个声区，以完成声区的无痕迹过渡。

过渡音的音色特征是“混声”，也就是兼具相邻声区的音色，具有混合的音质色彩。

各声部声区范围与换声点的一般规律见下表（仅供参考）

声部类型 声区范围 声区名称与换声	低声区 (胸声、真声区)	中声区 (自然、混声区)	高声区 (头声、假声区)	换声点
女高音	c^1-f^1	$f^1-#f^2$	f^1-c^3	$#f^2$
女中音	$a-d^1$	d^1-b^2	b^2-b^2	b^2
女低音	$c^1-#c^1$	$#c^1-#c^2$	$#c^2-g^2$	$#c^2$
男高音	c^1-f^1	$f^1-#f^2$	f^1-c^3	$#f^2$
男中音	$a-d^1$	d^1-b^2	b^2-b^2	b^2
男低音	$c-b^1$	$#c^1-#c^2$	$#c^2-g^2$	$#c^2$



关于换声技术与手法，声乐界有“关闭”或“掩盖”的说法，意思是在中声区向高声区转换过渡时，不能完全延续中声区声音的开放状态，否则会出现声音突变甚至破裂的现象。

所以，在中声区与高声区的衔接处，要采用“混声”及集中声音、逐步过渡的办法，使声音平稳进入高声区（即头声位置），获得相对统一的声区转换效果。

★关闭和集中

100多年前，西班牙大声乐家加西亚发明了一种关于“关闭-集中”的“声门撞击法”，即将声带调节到咳嗽前一刹那的状态来发音。此方法从生理上说，叫做“声带保持张力-阻力基础上的缩短-变薄”；在传统美声训练中叫做“关闭-集中”，其中“关闭”是指唱者的自我感觉，“集中”是指声音效果（也就是声音的“聚焦”）。

当今流行的欧美唱法所采用的都是关闭唱法，高音听起来非常有力度和底气，且高度集中，像一条针尖般的声线贯穿始终。这种唱法的代表人物，外国有迈克·杰克逊、惠特尼·休斯顿、席琳·迪翁，中国有张惠妹、黄小琥、黄绮珊、林志炫、王力宏等。



解决高音与音准的问题

Solve the problems of high pitch and intonation

高音与音准就像声乐学习路上的两只拦路虎，许多人为此苦恼，找不到有效的解决办法。其实不管是高音还是音准有问题，都可以从生理性和技巧性这两个方面予以分析，明确问题的根源之后，再对症下药，最后解决问题。

★没有高音怎么办？

高音是衡量演唱者技术程度的重要标准之一。在声乐学习与训练的过程中，演唱者常常需要花上数年的功夫，磨炼声区转换与换声的技术，完善扩展高音的能力，从而掌握正确的超水准高音演唱技法。

然而，事实上很多人都无法克服高音的问题，这里面既有生理性的原因，也有技巧性的原因。

生理性没有高音

生理性没有高音是指声带天生闭合能力较差、收缩能力不强，无法做到声门减震。这类人群唱到高音的时候，容易出现唱不上去、挤卡或者破音的现象。他们始终唱不过换声区，最后导致发高音困难或者根本没有高音。

这种情况可以通过声门闭合、声带收缩和科学的呼吸支持等训练来解决，但所需的时间会比较漫长。

技巧性没有高音

技巧性没有高音是指本身具备声带闭合和收缩能力，也具有唱高音的能力，但因为缺乏科学的气息支持和发声位置不对，导致唱高音时比较吃力。

这类情况可以通过正确的呼吸支持训练和调整声带发声位置的训练，很快得到解决。

★跑调的烦恼

唱歌会跑调，是因为音不准。

音准训练是声乐学习者一生都需要做的功课。音准的问题主要表现在以下两方面。

生理性没有音准

生理性没有音准是指有先天生理性缺陷，听不到音准，也无法唱准，更无法判断出音准不准。这种五音不全很难通过训练得到解决，基本是无法学习唱歌的。当然这类人群属于极少数。

技巧性没有音准

技巧性没有音准是指因歌唱方法不正确所造成的唱不准音，比如声音太重、声音偏低、声音不受控制，以及由气势过猛所造成的跑调。这些情况可以通过音阶训练、找准正确的音层关系和歌曲的旋律线来解决。

要培养良好的音准辨别能力离不开音乐听觉的训练（即练耳）。听觉训练与声音训练相辅相成。耳朵是唱歌的引导者，只有耳朵的音乐听觉能力提高了，发声和音准才能提高。