

全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

声乐基础

夏志刚 主编

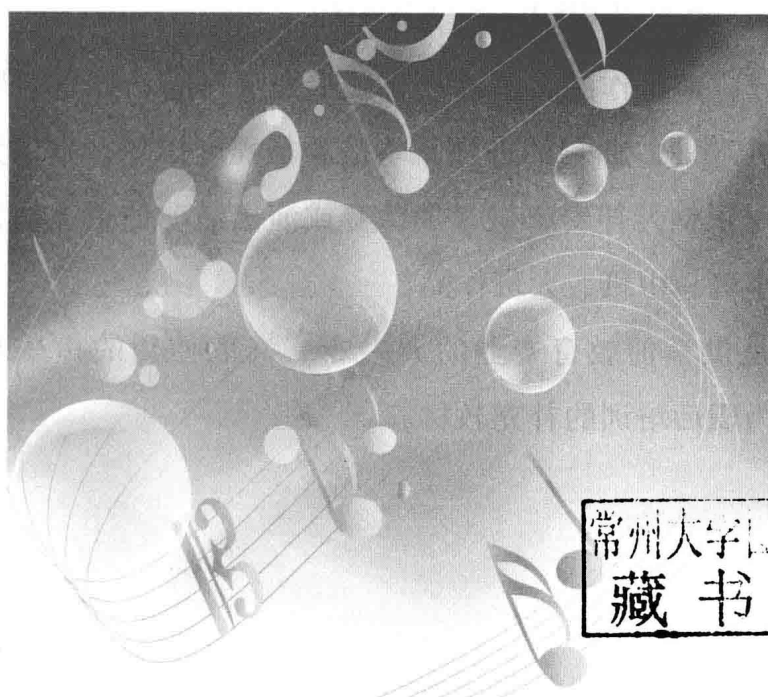


复旦大学出版社

全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”

声乐基础

主 编 夏志刚
编 委 夏志刚 宋丹妮



常州大学图书馆
藏书章

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

声乐基础/夏志刚主编. —上海: 复旦大学出版社, 2017. 3

全国学前教育专业(新课程标准)“十三五”规划教材

ISBN 978-7-309-12356-2

I. 声… II. 夏… III. 音乐课-幼儿师范学校-教材 IV. G613.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第136718号

声乐基础

夏志刚 主编

责任编辑/高丽那

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 890×1240 1/16 印张 13.5 字数 369 千

2017年3月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-12356-2/G·1598

定价: 32.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

全书分为四大部分：

第一部分，声乐基础理论，包括歌唱的基本要求（即歌唱的呼吸、发声、共鸣、语言）、歌唱的艺术处理、歌唱的表演训练以及歌唱发声常见的问题。

第二部分，幼儿声乐教学，包括童声教学及训练、合唱与指挥、幼儿歌唱教学。

第三部分，发声练习曲，主要包含独唱和合唱练习曲。独唱练声曲80条，合唱练声曲20条，涵盖了呼吸练习、哼鸣练习、连音练习、跳音练习、扩展音域练习、带词练习、多声部练习等多种练习类型。

第四部分，声乐作品，包括75首独唱齐唱作品、15首合唱作品以及49首幼儿歌曲。曲目的进程基本按难易程度排列，我们为部分合唱作品编配了钢琴伴奏，供参加比赛或演出活动使用。幼儿歌曲部分包括了小班、中班、大班作品。

本教程是供学前教育专业的大中专、高职使用的声乐基础教材，也可作为职后培训的补充教材。

前 言

声乐课是学前教育专业的专业必修课之一,也是一门专业技能课,目的在于培养学生掌握声乐方面的基础知识和基本技能。通过全面、系统的声乐训练,帮助幼师生掌握科学的发声方法,正确理解歌曲的思想内容,掌握歌曲的艺术形象和所要表达的情绪情感,提高歌唱的能力。

全书分为四大部分:

第一部分,声乐基础理论,包括歌唱的基本要素(即歌唱的呼吸、发声、共鸣、语言)、歌唱的艺术处理、歌唱的表演训练以及歌唱发声常见的问题。

第二部分,幼儿声乐教学,包括童声教学及训练、合唱与指挥、幼儿歌唱教学。主要介绍了在学龄前儿童歌唱教学中嗓音保健以及合唱、指挥必备的基本知识等。

第三部分,发声练习曲,主要包含独唱和合唱练习曲。独唱练声曲 80 条,合唱练声曲 20 条,涵盖了呼吸练习、哼鸣练习、连音练习、跳音练习、扩展音域练习、带词练习、多声部练习等多种练习类型。

第四部分,声乐作品,按照声乐表演形式划分,作品包括 75 首独唱齐唱作品、15 首合唱作品以及 49 首幼儿歌曲。其中,声乐作品都是经过精心挑选,在教学、声乐比赛和演出中经常使用的中外的、经典的、民族的、广为流传的歌曲作品。曲目的进程基本按难易程度排列,教学中教师可根据曲目的难易程度和需要进行适当调整与选择。合唱作品部分,我们为部分合唱作品编配了钢琴伴奏,供参加比赛或演出活动使用。幼儿歌曲部分,包括了小班作品 17 首、中班作品 17 首、大班作品 15 首。

本教程是供学前教育专业的大中专、高职使用的声乐基础教材,也可作为职后培训的补充教材。

编 者
2017 年 2 月

目 录

第一部分 声乐基础理论

第一章 歌唱的基本要素·····	(3)
第一节 歌唱的呼吸·····	(3)
第二节 歌唱的发声·····	(6)
第三节 歌唱的共鸣·····	(9)
第四节 歌唱的语言·····	(13)
第二章 歌唱的艺术处理·····	(19)
第一节 歌曲的艺术风格·····	(19)
第二节 歌曲演唱的艺术表现手法·····	(19)
第三节 以情带声 声情并茂 ·····	(21)
第三章 歌唱的表演训练·····	(22)
第一节 歌唱的表演训练内容·····	(22)
第二节 歌唱表演身体发展不平衡的矫正方法·····	(24)
第三节 歌唱的表演心理·····	(24)
第四节 歌唱的舞台表演·····	(25)
第四章 歌唱发声常见的问题·····	(27)
第一节 大白嗓·····	(27)
第二节 尖声·····	(27)
第三节 气息问题·····	(28)
第四节 鼻音·····	(29)
第五节 喉音·····	(29)

第二部分 幼儿声乐教学

第一章 童声教学及训练·····	(33)
第一节 童声特点及教育目标·····	(33)
第二节 儿童嗓音的科学训练与保健·····	(34)
第二章 合唱与指挥·····	(37)
第一节 合唱基础知识·····	(37)
第二节 合唱指挥的基本条件·····	(37)

第三节 合唱指挥基本图式·····	(38)
第四节 合唱作品指挥练习·····	(39)

第三章 幼儿歌唱教学·····	(41)
第一节 幼儿歌曲的音乐表现·····	(41)
第二节 幼儿歌唱的教学方法·····	(42)
第三节 幼儿歌曲的教唱·····	(43)

第三部分 发声练习曲

第一章 独唱发声练习曲·····	(47)
第二章 合唱发声练习曲·····	(62)

第四部分 声乐作品

第一章 独唱齐唱作品·····	(73)
1. 花非花·····	(73)
2. 思乡曲·····	(73)
3. 送别·····	(74)
4. 红蜻蜓·····	(75)
5. 茉莉花·····	(75)
6. 大海啊,故乡 ·····	(76)
7. 可爱的家·····	(76)
8. 摇篮曲·····	(77)
9. 小路·····	(78)
10. 二月里来 ·····	(78)
11. 长城谣 ·····	(79)
12. 北风吹 ·····	(80)
13. 四季歌 ·····	(80)
14. 红河谷 ·····	(81)
15. 雪绒花 ·····	(82)
16. 春天年年到人间 ·····	(83)
17. 每当我走过老师窗前 ·····	(84)
18. 听妈妈讲那过去的事情 ·····	(85)
19. 可爱的一朵玫瑰花 ·····	(86)
20. 喀秋莎 ·····	(87)
21. 渴望春天 ·····	(87)
22. Do Re Mi ·····	(88)
23. 茉莉花 ·····	(89)
24. 牧羊姑娘 ·····	(90)
25. 绣荷包 ·····	(90)

26. 绒花	(91)
27. 故乡的小路	(92)
28. 难忘今宵	(92)
29. 友谊地久天长	(93)
30. 莫斯科郊外的晚上	(94)
31. 桑塔露琪亚	(94)
32. 同一首歌	(95)
33. 让世界充满爱	(96)
34. 我爱妈妈的眼睛	(96)
35. 爱的奉献	(98)
36. 太湖美	(99)
37. 半屏山	(100)
38. 月之故乡	(101)
39. 大海的故事	(102)
40. 牧羊曲	(103)
41. 鼓浪屿之波	(104)
42. 阿拉木汗	(104)
43. 赶牲灵	(105)
44. 采茶舞曲	(106)
45. 今天是你的生日	(108)
46. 生死相依我苦恋着你	(108)
47. 爱我中华	(109)
48. 走向复兴	(110)
49. 生活是这样美好	(111)
50. 谁不说俺家乡好	(112)
51. 小河淌水	(113)
52. 在银色的月光下	(114)
53. 玛依拉	(114)
54. 映山红	(116)
55. 绣红旗	(117)
56. 珊瑚颂	(118)
57. 黄水谣	(119)
58. 洪湖水浪打浪	(120)
59. 枉凝眉	(122)
60. 又唱浏阳河	(123)
61. 祝福祖国	(124)
62. 越来越好	(124)
63. 阳光路上	(126)
64. 父老乡亲	(126)
65. 摇篮曲	(128)
66. 邮递马车	(128)
67. 美丽的梦神	(130)

68. 布谷	(130)
69. 小夜曲	(132)
70. 我的祖国	(133)
71. 赶圩归来啊哩哩	(134)
72. 为了谁	(135)
73. 亲吻祖国	(136)
74. 红旗颂	(137)
75. 天路	(138)
第二章 合唱歌曲	(139)
1. 清晨我们踏上小道	(139)
2. 装扮蓝色的地球	(141)
3. 纺织姑娘	(143)
4. 唱脸谱	(143)
5. 库斯克邮车	(146)
6. 山楂树	(151)
7. 青春舞曲	(153)
8. 半个月亮爬上来	(155)
9. 葡萄园夜曲	(156)
10. 黄水谣	(163)
11. 在灿烂阳光下	(165)
12. 闲聊波卡尔	(168)
13. 乘着歌声的翅膀	(172)
14. 山童	(173)
15. 拉德斯基进行曲	(178)
第三章 幼儿歌曲	(182)
第一节 幼儿园小班歌曲	(182)
1. 亲亲我	(182)
2. 哈巴狗	(182)
3. 打电话	(182)
4. 我爱我的幼儿园	(183)
5. 小星星	(183)
6. 我爱我的小动物	(183)
7. 我有一双小小手	(184)
8. 找朋友	(184)
9. 生日歌	(184)
10. 小猪睡觉	(185)
11. 小朋友想一想	(185)
12. 划船	(185)
13. 小手拍拍	(186)
14. 丢手绢	(186)

15. 拔萝卜	(186)
16. 好妈妈	(187)
17. 好娃娃	(187)
 第二节 幼儿园中班歌曲.....	(188)
1. 不再麻烦好妈妈.....	(188)
2. 一分钱.....	(188)
3. 请你唱个歌吧.....	(189)
4. 颂祖国.....	(189)
5. 洋娃娃和小熊跳舞.....	(189)
6. 娃哈哈.....	(190)
7. 勤快人和懒惰人.....	(190)
8. 拍拍踏踏.....	(191)
9. 卖报歌.....	(191)
10. 小燕子	(192)
11. 小黑猪	(192)
12. 数鸭子	(193)
13. 欢乐之歌	(194)
14. 小红帽	(194)
15. 金孔雀轻轻跳	(195)
16. 爱我你就抱抱我	(195)
17. 小拜年	(196)
 第三节 幼儿园大班歌曲.....	(197)
1. 秋天.....	(197)
2. 小兔子乖乖.....	(197)
3. 小娃娃跌倒了.....	(197)
4. 小树叶.....	(198)
5. 粉刷匠.....	(198)
6. 世上只有妈妈好.....	(198)
7. 火车开了.....	(199)
8. 山谷回音真好听.....	(199)
9. 两只小象.....	(199)
10. 你的名字叫什么	(200)
11. 小鼓响咚咚	(200)
12. 音阶歌	(200)
13. 玩具进行曲	(201)
14. 泥娃娃	(201)
15. 如果幸福你就拍拍手	(202)

第一部分

声乐基础理论

第一章 歌唱的基本要素

第一节 歌唱的呼吸

歌唱的呼吸是一种有意识的运动行为,需要不断地进行强化训练,使之成为可根据歌唱的需要而进行调节与控制的一种运动。呼吸是歌唱发声的动力,由呼吸控制的歌声才是声乐,歌唱的呼吸有别于日常生活中说话的呼吸。对歌唱呼吸具有最佳控制的人,才是最好的歌者。著名声乐教育家沈湘教授曾这样说过:“歌唱的艺术就是呼吸的艺术,因为歌唱中所有的变化都是来自呼吸的支持。”因此,在歌唱教学中,呼吸训练是一项非常重要的教学内容。

一、歌唱的呼吸器官

歌唱的呼吸器官主要由口、鼻、咽喉、气管、支气管、肺、胸腔、膈肌(横膈肌)等组成。其中口、鼻、咽、喉、气管等是吸入和呼出气息的通道,肺是储存气息和进行气体交换的器官(图 1-1)。

呼吸器官由呼吸道和肺两个部分组成。呼吸道包括鼻腔、喉、气管、支气管。肺是位于胸腔内一种有弹性的组织,形状为上面小下面大,分左右两部分(图 1-2)。肺有一条圆柱形管子负责传送气息,使它与外间的空气联系,叫做气管。气管上端连接环状软骨和喉头,下端分叉与两根支气管相连。两根支气管又继续分叉,支气管越分越细,最后分成许多极细的小支气管。每个小支气管的末端连接着一个或几个肺泡。肺泡像一个个极小的气球,它的壁厚仅约为千分之一毫米。肺泡在吸气时扩大,呼气时收缩。在肺的底部与腹腔交会处有一层韧性很强的隔肌,这个隔肌又称为横膈膜。

控制呼吸的肌肉群,分为吸气肌肉群和呼气肌肉群。吸气肌肉群主要包括肋间外肌、胸大肌、胸小肌、膈肌(横膈膜);呼气肌肉群主要包括肋间肌、胸膜肌、腹部肌等。

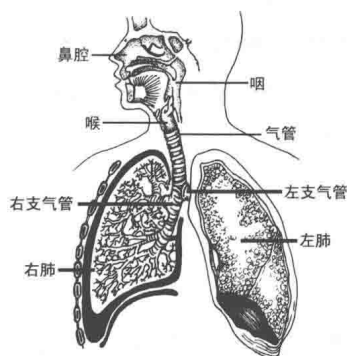


图 1-1 歌唱呼吸器官

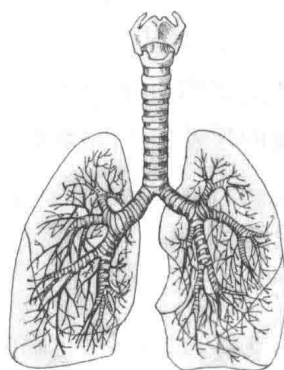


图 1-2 肺部

二、歌唱的呼吸原理

生活中,人们的呼吸是通过胸腔有节奏的运动进行的。呼吸运动包含吸入和呼出两个过程。当胸腔扩张时,肺就膨胀,空气经气管进入肺部,这种现象叫做吸;当胸腔放松时,肺就收缩,收缩的肺使它的容量减小,气息就从肺里排出,这种现象叫做呼。这样一吸一呼,便构成了一次呼吸循环。

呼吸时歌唱的动力,歌唱的支持力。人的呼吸有两组肌肉带动,一组是管吸气的肌肉群,另一组则是管呼气的肌肉群(找到自己最舒服的深呼吸,不能吸的太满,用上呼与吸的对抗才是歌唱应有的支持力。歌唱的呼吸原理:歌唱的吸气用鼻子和嘴一起吸,则吸得深。吸气的这组肌肉群需要加强训练。另一组是管呼

气的肌肉群。生活中“啊”“唉”或咳嗽都是呼气肌肉群在工作。这组肌肉群相较吸气肌肉群更强。一般呼气肌肉群在歌唱时够用了。所谓气息的控制则是把气吸进来后不让它跑掉。保持用吸气的感觉来唱。吸进来的气要保持住！使呼气肌肉与吸气肌肉的对抗变成一种压力，就产生了气息的密度，这个密度就是歌唱的支持力。）

吸气时要放松，不要吸得过饱，否则会导致呼吸器官僵化而失去弹性；吐气时要有控制，不要随意吐气。

歌唱的呼吸与我们日常生活中的呼吸相比较，无论是在力度、深度，还是在量的方面，都有较大的区别。初学歌唱时，对于气息的领会与运用虽有一定的困难，但经过长期的训练，充分理解和掌握后，对声乐的演唱是很有益处的。

三、歌唱的呼吸方法

歌唱的呼吸方法，主要分为胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹式联合呼吸三种。

1. 胸式呼吸。

这是一种主要依靠胸腔控制气息的呼吸法。由于在吸气时，双肩与上胸明显向上抬起，气息只能吸在肺的上部，使气息无法沉下去，造成气息比较浅，吸入量也比较少。同时，还会引起喉头、颈肌、下腭和舌根的紧张，影响音域的扩展和声区的统一，声音缺乏应有的色彩变化，易产生逼紧、干涩、生硬的效果。

2. 腹式呼吸。

这是一种主要依靠下降横膈膜、用小腹鼓起与收缩的动作来进行呼吸和控制呼吸的方法。运用这种呼吸法，因将气息压迫得过深，容易使气息缺乏流畅感和灵活性，所呼出的气息不能积极地对声带予以应有的冲击，往往使中、低声区的音色沉闷无力，高声区缺乏明亮的色彩。

3. 胸腹式联合呼吸。

这是目前声乐界认为最佳的歌唱呼吸方法。它是一种运用胸腔、横膈膜与腹肌共同控制气息的呼吸法，优点在于全面地调动了歌唱呼吸器官的能动作用，使胸腔、横膈膜和腹肌互相配合，协同完成控制气息的任务。由于吸气时下降横膈膜和张开肋骨同时并用，使胸腔全面扩大，气息的容量大，控制气息的能力强，呼气均匀而深沉，并能对呼气气势的强弱进行调节，使声音的高低强弱变化控制自如。这种呼吸法解除了胸部的僵硬紧张状态，呼吸支点明显，音量、音域都得以扩大，声区调和统一，声音的表现力丰富。

胸腹式联合呼吸法是歌唱学习者应该学会和逐步掌握的一项基本功。它的优越性为吸气深、容量大、控制好、弹性强，有明显的呼吸支点，是歌唱发声的科学呼吸方法。

四、歌唱的呼吸练习

（一）歌唱的呼吸练习

歌唱离不开气息的支持，如果不用正确的呼吸来歌唱，就会造成声音的不自然，即高音卡、挤，或压着嗓子歌唱。因此，要重视呼吸的基础训练，多做深呼吸练习，吸气像闻花时一样自然、平静、柔和；在呼气的过程中，要让吸气肌肉群有控制地慢慢放松，使气息均匀、流畅地呼出。歌唱呼吸练习的常用方法有以下几种：

1. 慢吸慢呼。

方法：慢吸—停—慢呼，循环练习。这种呼吸训练主要是提高呼吸的控制能力。

吸气时，胸腔自然扩张，用口、鼻将气息缓慢吸到肺叶下部，横膈膜下降，两肋肌肉向外扩张（也就是腰围扩张），小腹向内微收；保持气息，体会上胸、两肋、腰围、小腹的状态；呼气要均匀、平稳。这一呼吸训练应尽量放慢节奏，使吸和呼的过程延长，从而达到更好的练习效果。

具体训练的方法：缓慢吸足气后，上下牙齿并拢，缓慢呼气，气息与齿缝摩擦发出“si”声，保持呼气的均

匀释放达 15 秒以上。当气息释放完后,又重新开始,循环练习,每一次重复都尽量延长释放气息的时间,以增强训练效果。

2. 快吸慢呼。

方法:快吸—停—慢呼,循环练习。快吸慢呼是歌唱发声运气的基本方式,是最具有实战性的歌唱呼吸方式。因为任何一首歌曲的乐句之间所提供的吸气时间都不会太长,所以要求吸气必须快速、果断。因此,这种呼吸训练是歌唱呼吸训练中的重点。

快速吸气,吸气过程尽量短,不要耸肩;保持气息,呼气要均匀、平稳。

具体训练方法:用惊喜、惊讶的方式练习快吸,用吹热水的方式练习慢呼。

3. 快吸快呼。

方法:快吸—快呼,循环练习。这种呼吸训练主要是提高呼吸的弹性。

快吸,就是在很短的时间内,肋间肌向两侧迅速扩张,通过口、鼻把气息吸入到肺叶的下部,然后,小腹快速收缩使腹压增大。增加的腹部压力使横膈肌瞬间向上弹起,气息仿佛离弦之箭快速地从口、鼻呼出。通过这种快吸、快呼的循环不断的训练,使呼吸肌肉群的反应能力增强,呼吸的弹性也随之提高。

具体训练方法:快速“哈气”练习,在快速吸气后,迅速呼出一个不振动声带“ha”音,呼气时尽量使气息与后咽壁摩擦,避免与喉腔过多摩擦,否则喉腔将会有不适感。同时,利用膈肌和腹肌的弹性运动,使“哈气”富有节奏感,如同“狗喘气”。喘的感觉,可训练腰肌的扩张与收缩能力。

4. 闻花式。

闻花式吸气方法可使气息吸得深,容易被初学者体会和掌握。吸气时,上身完全放松,腰围自然向外扩张,使体内空间增大,气息很自然地吸进去。用这种吸气的方式来歌唱,气息通畅,声音圆润。

5. 发“si”声,做气息控制延长练习。

自然流畅地吸气,吸得要饱满,气沉丹田。吸完后,把舌尖轻触下门齿,发出“si”声,要求呼出的气息要均匀、平稳、缓慢,气吐得越长越好。

6. 数数。

慢、柔、深的吸一口气,从 1 开始数,一直往后数,数得越多越好,这个练习可增强横膈肌对气息的控制能力。

7. 打“嘟——”。

用气息吹动放松的双唇,发出连续的“嘟——”的声音。该练习可帮助学生感受呼吸对抗所产生的声音支点,也可放松喉肌。

8. 用口吹纸片或燃烧的蜡烛。

把一张薄纸片放在墙上,距离纸片 4—6cm,用口吹气使之不落地,半分钟以上为合格。或将一根点燃的蜡烛置于前面,吹蜡烛时,要求慢慢地把蜡烛火苗吹向一个方向,且火苗要平稳,摆动的幅度不能过大,不能将蜡烛吹灭。

(二)呼吸练习应注意的问题

1. 吸气。

用口、鼻同时吸气,气要吸得深,注意不要抬肩,如用“闻花”的感觉来吸气,使横膈膜下降,胸腔底部向下扩展,两肋张开,肺部扩大,空气吸入肺内,形成正确的胸腹式呼吸法的吸气。注意要做到吸得快、吸得深、吸得柔而轻,动作敏捷自然。

歌唱时有意识地去吸气,并有控制地保持,把吸入的气息分配在要唱出的有一定长度的乐句上。

2. 呼气。

呼气就是歌唱的过程。吸进的气被瞬间控制起来,立即转化为呼气状态,也就是歌唱发声的气息状态。当气息均匀呼出歌唱时,这种状态相对的保持着,直到又吸入一口新气为止。

在歌唱呼气过程中,要均匀、连贯地控制气息徐徐吐出,注意节省用气。防止憋气、漏气、气息不流畅、气不够用等现象。

3. 气息的保持。

灵活地控制气息的吸入、保持与呼出,始终保持两肋的张力,小腹有明显的内收感,注意保持呼吸支点的稳定性。

4. 气息支点。

气息支点也称为着力点。我们一般将声带位置设想在中山装第二个扣子处,在歌唱时每个字和声音都不要离开这个位置。气息控制的支点与生活中的咳嗽位置是一致的。在歌唱时,气息的支点即声音的起点。如搬运一件笨重的东西,不用劲就搬不动,劲用在哪呢?应是腰部和紧缩的小腹。只有这三个点构成一个面,才能正确地控制歌唱时所需要的气息。

5. 歌唱的换气。

歌唱中,换气是呼吸的重要环节。应根据歌曲的分句和需要,选择换气的口气,并掌握好换气的速度与时间。要防止气息越换越浅、越换越紧的现象。

第二节 歌唱的发声

人类通过声带发出声音,而这种声音无论高低,都随着声带振动的变化而变化。所以,声带是发声的音源。

当一件物品发出声音,则需要三个要素:振动体、共鸣腔和使振动体发生振动的动力。人的发声器官亦是如此,它的振动体是声带,共鸣腔则为鼻腔、咽腔等,使声带振动的是从肺部呼出的气流。

所以,歌唱发声的基本原理就是气息由肺部经支气管、气管呼出,振动喉头的声带,发出声音,然后通过各共鸣腔体得到共鸣,是声音扩大,变成优美、悦耳的歌声。

一、歌唱的发声器官

歌唱的发声器官包括声带和喉头。

声带位于喉头的中间,它由两片带状体组成,左右并列,表面均匀的附有一层弹性黏膜,具有十分坚韧的弹性。吸气时两片声带分开,发声时两片声带靠拢,声带靠拢时受气息的撞击而发出声音。声带的中间又称“声门”,声带是由喉管内的软骨和肌肉进行调节的。呼气或声带不发声时,声带是松弛并张开的,以便使气息顺利通过。发声时,声带相互靠拢闭合,在气息的推动下产生振动,发出声音。声带振动的频率越快,声音就越高;声带振动的幅度越大,声音响度就越大。

喉头位于颈前正中部,它是由甲状软骨、环状软骨、会厌软骨、杓状软骨以及环甲肌群、环杓肌群、喉口肌群等软骨和肌肉组成。

在歌唱发声时,喉头的位置和活动状态关系到声音的音质、音色、音准和声部特征等。所以,合理的运用喉头位置是发声训练的核心。很多学生在学习声乐的过程中出现的声音上的毛病,大多是喉头的问题,比如喉头束紧或撑大、喉头不稳定、喉头下压等。

喉头的过分上移和下压都不利于发声,只有将喉头稳定在“半打哈欠”的位置上,才能使声带在较为放

松的状态中有效地运作,在气息的支持下产生歌者所需要的声音,从而提高发声的质量。在练习的过程中,不要操之过急,先从“半打哈欠”的无声练习状态循序渐进地过渡到发声练习,在放松的前提下逐渐稳定喉头,最终达到在整个歌唱的过程中喉头始终相对稳定地保持在“半打哈欠”的喉位状态上。

二、歌唱的起声

起声是歌唱发声的开始动作。虽然歌唱中的起声只是瞬间现象,但它对声音的形成和声音的质量起着重要的作用。因此,起声练习是歌唱发声训练中的一个重要环节。

歌唱的起声可分为激起声、软起声和舒起声。

1. 激起声。

当吸气完毕后,胸腔保持不动,声带先自然闭合,然后再以恰当的气息冲击声带使之振动发声。这种方法发出来的声音结实有力,在发声训练中的顿音、跳音练习中常常使用。采用的呼吸方法通常是急吸急呼,要求声音有颗粒状、有弹性,能听到气与声带的撞击声。一般可以通过有节奏地“笑”来训练这种起音的感觉。

2. 软起声。

在声带开始闭合时,气息也同时往外送,开声门与气息振动声带是同时进行的。这种方法的气息冲击力比激起声要柔和,发出的声音比较平稳、舒展。初学者宜练软起音为主。发声训练时,一般在连音练习和长音练习中采用。采用的呼吸方法为缓吸缓呼,软起声主要应用于歌曲作品中歌唱性的旋律。可以通过“打哈欠”来体会这种起音的感觉。

3. 舒起声。

先开声门,然后气息振动声带,使其发声像叹气一样。在劳动号子中,常常用到这种起声方法。在进行发声训练时,这种方法可用来纠正声音过于僵硬的毛病。这种起音方式需要与慢吸、慢呼的呼吸训练结合,起音的音量不宜过强,可以用“叹气”“哈气”的感觉去体会。

对于歌唱的初学者来说,起声时应尽量做到声音柔和、圆润、自然。起声前不要紧张,以免造成发声器官工作时的不协调。

正确的起声应从所发音的具体音高、音量、韵母以及情绪等方面做好准备,做到精神饱满,呼吸方法正确,气息控制得当,面部表情自然,声音清晰而富有弹性,音色纯正干净。

三、歌唱的状态

1. 打开腔体。

有人说歌唱的时候要打开喉咙,其实这种说法并不准确,我们应该说打开腔体。如果仅仅只打开喉咙,就很容易理解成只打开喉的局部,包括嗓子眼也打开了,而这种声音是空的、漏气的,所以嗓子眼是不能单独打开,一定要结合腔体的打开,这时候呼吸是深的。从而证明深呼吸和打开腔体是一个动作(如打呵欠),这两者是吻合的。

2. 打开腔体的方法。

打开腔体则是把喉头的位置放在自己感受到最舒服的地方,体会深呼吸的感觉,喉头会自然落下。这时喉头的位置结合保持着吸气时下来的程度,这样能得到丰富的共鸣,又保持较好的音色,而且声音运用自如。一定要注意切忌人为的加以外力去达到想要的效果,比如:“压喉头”,这样的声音不松弛且非常僵硬。

四、歌唱的头声训练

歌唱的头声训练主要依靠头腔的共鸣,而头腔共鸣是打开鼻咽腔所产生的共鸣,并且会在头部产生一