

轻松学音乐



# 轻松学

QING SONG XUE  
CHANG GE

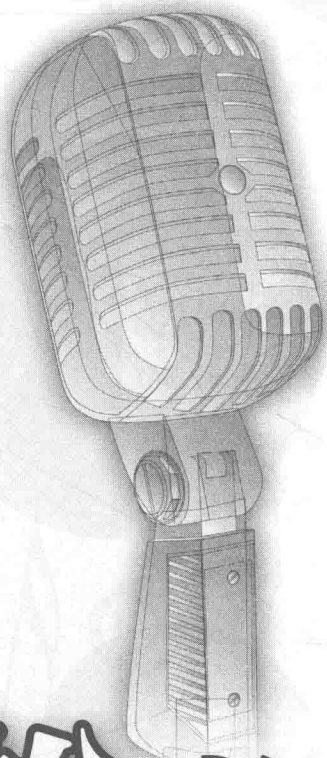
# 唱歌

谢元 编著



上海音乐学院出版社  
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

轻松学音乐



轻松学

QING SONG XUE  
CHANG GE

唱歌

谢元 编著



上海音乐学院出版社  
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

轻松学唱歌 / 谢元编著. -- 上海 : 上海音乐学院出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5566-0276-6

I. ①轻… II. ①谢… III. ①歌唱法 IV.  
① J616.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第306689号

书 名: 轻松学唱歌

作 者: 谢 元

责任编辑: 陈 欣

封面设计: 孙洁涵

出版发行: 上海音乐学院出版社

地 址: 上海市汾阳路20号

印 刷: 上海肖华印务有限公司

开 本: 850×1168 1/16

印 张: 10

字 数: 谱文160面

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5566-0276-6/J.1246

定 价: 28.00元

本社出版的所有音乐图书都可以通过中国音乐学网站<http://musicology.cn>购买

## 作者简介



谢元，男高音歌唱家，星海音乐学院美籍声乐专家，研究生导师，中国音乐家协会会员，美国音乐家协会会员，其歌声被美国纽约 The Post-Star 著名评论员史蒂芬·雷奥纳得称为最为舒服的演唱。

1981年就读中国音乐学院歌剧系歌剧表演专业，师从声乐教育家张晔和李维勃教授。毕业后在中国广播艺术团任独唱演员，曾在第一届中国艺术节等重大演出中担任独唱。北京电台“北京之夜”栏目任独唱，并录有《夏日好时光》及《往日的歌》等专辑。1988年获全额奖学金到美国迈阿密大学音乐学院攻读音乐硕士学位并任助教，毕业后受雇于美国大学 Miami-Dade

Community College 任声乐教师。1990年接受美国新闻人物电视台采访，并为美 36 电视频道歌剧故事专题节目演唱。1993年获全额奖学金到美国音乐研究生院排名第一的伊斯曼音乐学院歌剧系，跟从世界著名声乐家汤姆保罗深造歌剧硕士（及任助教），而后定居美国新泽西州，从事演出及教学工作。

2006年回国任星海音乐学院美籍声乐专家，同时在全国各地演出。在全国第八届大学生运动会开幕式上演唱主题歌《更快，更高，更强》，指挥兼导演了广州军区司令部代表队在《广州为庆祝中国人民解放军建军八十周年歌咏大会》中夺得金奖。2007年被聘为“广东省国际文化交流中心”理事会理事，2011—2014年，每年在北京音乐厅、中山公园音乐厅等新年音乐会中任独唱，2014年在北京国家剧院音乐会中任独唱，及在全国各地的音乐会演唱。

歌剧演唱生涯：1992年在著名经纪人布朗什的帮助下开始歌剧和音乐会的演出。先后与非洲歌剧院、夏威夷歌剧院、亚利桑那歌剧院、罗切斯特歌剧院、乔治湖歌剧院、北部歌剧院、金海岸歌剧院、棕榈树歌剧院等歌剧院合作演出了《塞尔维亚理发师》中的伯爵，《弄臣》中的公爵，《茶花女》中的阿尔浮莱德，《绣花女》中的鲁道夫，《姜尼-斯基奇》中的里怒奇奥，《托斯卡》中的马里奥-卡瓦拉多希，《燕子》中的鲁杰罗，《修女院的对话》中的骑士等主要角色，并在亨德尔《弥赛亚》，威尔第《安魂曲》，贝多芬《第九交响曲》中任领唱。



# 前 言

随着朋友们对精神食粮的追求，唱歌已经成为一种时尚，无论是在公司的年会上，还是大家聚餐后的卡拉OK，都可以高歌一曲，既可以抒发情怀，又能烘托气氛。但是经常因为不大掌握唱歌的要领，总觉得唱不好，于是我就写了这本书。与其说是一本书，不如说它更像一个工具，可以用最简单的几个步骤教你唱好歌，同时又能明白一些歌唱道理，与此同时，也可以为有声乐基础的朋友们解答一些长期困扰的问题。这本书不是一部文学作品，我会尽量用最普通的语言，简练的文字来表达，直击要点并伴有配图让大家更容易理解。

本书虽有连贯性，但也适合各种目的学习声乐的朋友，也就是说，可以单独拿出来某章节学习并解决问题。例如：有的朋友想直接进入学唱阶段，就可以从第二、三章开始学习，为了方便初学者，我把这两章写得非常简单，一目了然，跟着做就有效果。如果有的人已经有了一些歌唱经验，而想学习一些理论知识的话，就从第一章开始学习；如果想直接解决一些经常混淆的问题就在第四章找；如果有嗓音保健的问题就直接读第五章；同时第六章和第七章有分难度等级的大量五线谱与简谱的歌谱可作为教材使用。这是一本有独立见解、理论清楚、实用性强、简单易懂的书，同时也是我三十年来从事世界性的声乐演唱和教学的总结。声乐看上去极为复杂，但路子对了做起来很容易。

在我着手写这本书时，星海音乐学院教育学院的副院长辛笛教授，就给予我很大的帮助，无论是对书稿的内容还是联系出版等方面做了很多工作。此外，星海音乐学院的诸位领导在得知我撰写此本书时，也都非常关心和支持，在此一并致谢。

爱好唱歌的朋友们，让我们一起放松心情享受唱歌吧。

# 目 录

<b>第一章 唱歌的基本常识</b> .....	001
一、唱歌的几种常用方法.....	001
二、唱歌的姿势.....	002
三、气息、发音与共鸣.....	003
四、声音的走向.....	005
五、真假声及转换.....	006
六、声音的集中(明暗搭配).....	007
七、声部的划分.....	008
<b>第二章 声音技巧训练</b> .....	009
一、发声练习.....	009
二、咬字吐字训练.....	012
<b>第三章 歌曲演唱实际操练</b> .....	013
一、运用具体几首歌曲为范例学习歌唱.....	013
二、关于麦克风的使用.....	020
<b>第四章 唱歌中常见问题解答</b> .....	022
<b>第五课 关于嗓音保护</b> .....	025
一、声带损伤及嗓音损坏的几种常见现象.....	025
二、运用声乐练习来发现声带水肿问题.....	026
三、声带问题的解决办法及注意事项.....	027
四、保持嗓音健康的十个注意事项.....	027
<b>第六章 常用歌谱(五线谱)</b> .....	029
1. 嘎哦丽泰..... 新疆民歌 黎英海编曲	030
2. 长城谣..... 潘子农词 刘雪庵曲	033
3. 生死相依我苦恋着你..... 刘毅然词 刘为光曲 余卓群配伴奏	036
4. 祖国,慈祥的母亲..... 张鸿西词 陆在易曲	038
5. 桥..... 于 之词 陆在易曲	042
6. 父 亲..... 车 行词 戚建波曲 姜哲新配伴奏	046
7. 燕 子..... 新疆哈萨克族民歌 艾图瓦尔夫译词 吴祖强配伴奏	049
8. 红豆词..... [清]曹雪芹词 刘雪庵曲 桑 桐配伴奏	052
9. 一抹夕阳..... 王 泉、韩 伟词 施光南曲	055

10. 思 恋 .....	维吾尔族民歌 艾克拜尔吾拉木译配 王 迪、小 墟配伴奏	061
11. 秋——帕米尔，我的家乡多么美 .....	瞿 琮词 郑秋枫曲	066
12. 你来了 .....	朱 海词 孟 轲曲 白栋梁配伴奏	072
13. 黑龙江岸边洁白的玫瑰花 .....	丁 毅、田 川词 王云之、刘易民曲	077
14. 问 .....	易韦斋词 肖友梅曲	082
15. 嘎达梅林 .....	内蒙民歌 桑 桐配伴奏	084
16. 鸿 雁 .....	内蒙民歌 吕燕卫词 额尔古纳乐队编曲 杨霖希配伴奏	088
17. 天 边 .....	吉尔格楞词 乌兰托嘎曲 李 勇配伴奏	092
18. 满江红 .....	[宋]岳 飞词 古 曲 范继森配伴奏	101
10. 思乡曲 .....	瞿 琮词 郑秋枫曲	106
20. 渔光曲 .....	安 娥词 任 光曲 陈贻鑫配伴奏	109
21. 大海啊，故乡 .....	王立平词曲	113
22. 月光泪 .....	倪维德词 禹永一曲	116

## 第七章 常用歌谱（简谱）..... 122

1. 嘎哦丽泰.....	新疆民歌 黎英海编曲	123
2. 长城谣.....	潘子农词 刘雪庵曲	124
3. 生死相依我苦恋着你.....	刘毅然词 刘为光曲	125
4. 祖国，慈祥的母亲.....	张鸿西词 陆在易曲	126
5. 桥.....	于 之词 陆在易曲	127
6. 父 亲.....	车 行词 戚建波曲	128
7. 燕 子.....	新疆哈萨克族民歌 艾图瓦尔夫译词	130
8. 红豆词.....	[清]曹雪芹词 刘雪庵曲	131
9. 一抹夕阳.....	王 泉、韩 伟词 施光南曲	132
10. 思 恋 .....	维吾尔族民歌	134
11. 秋——帕米尔，我的家乡多么美 .....	瞿 琮词 郑秋枫曲	136
12. 你来了 .....	朱 海词 孟 轲曲	138
13. 黑龙江岸边洁白的玫瑰花 .....	丁 毅、田 川词 王云之、刘易民曲	140
14. 问 .....	易韦斋词 肖友梅曲	142
15. 嘎达梅林 .....	内蒙民歌	143
16. 鸿 雁 .....	内蒙民歌 吕燕卫词	144
17. 天 边 .....	吉尔格楞词 乌兰托嘎曲	145
18. 满江红 .....	[宋]岳 飞词 古 曲	147
10. 思乡曲 .....	瞿 琮词 郑秋枫曲	148
20. 渔光曲 .....	安 娥词 任 光曲	149
21. 大海啊，故乡 .....	王立平词曲	151
22. 月光泪 .....	倪维德词 禹永一曲	151



# 第一章 唱歌的基本常识

## 一、唱歌的几种常用方法

我国声乐的唱法基本有三种，它们各有自己的特色和风格，并有自己的欣赏和演唱群体。美声唱法：起源于意大利，在欧美普遍用于歌剧和音乐会演唱的唱法；民族唱法：中国民族特色的唱法；通俗唱法：二十世纪八十年代从港台传入大陆盛行的唱法。

### （一）美声唱法

“美声”这个词出自意大利语 *Bel canto*，意思是美好的歌唱。是欧洲浪漫主义时期一段时间的一种歌唱艺术，包括特定的歌唱技巧、风格、内容及形式。偏重声音的优美与连贯，但有时甚至忽视内容和咬字，以炫耀歌唱技术为主要表现手段。其实我们现在所说的美声是远远超出 *bel canto* 的范畴，我们所说的美声主要是从 13 世纪欧洲古典音乐的传统唱法发展起来，在文艺复兴时期以后逐渐形成并延续至今的唱法。

最初的音乐是基于教堂音乐，声乐是多声部和复调音乐为主。在宫廷音乐中只能用男声乐师，用阉人（运用阉割方法）歌唱家代替女声部。18 世纪后期随着社会的进步和音乐的发展，女声进入歌坛。以后又经过多代歌唱家们的努力探索，对声乐不断的改进以适应音乐的发展，形成了现在相对科学的表现力丰富多彩的“美声唱法”。可以说美声演唱是随着不同时代的歌唱形式，歌唱风格变化而变化，现在已经不是文艺复兴时期的唱法，也不是某个时期的唱法。现在的“美声唱法”注重发声的科学性，追求良好的呼吸支持、混声、发挥整体共鸣和延长歌唱生涯。追求声音的松弛圆润、穿透力强、连贯与流畅。力求气息通畅、声区统一、音域宽广、声音幅度大和表现力强。

### （二）民族唱法

顾名思义它是我国特有的一种唱法，来源于我国几千年的文明史。早在公元前六千多年的母系社会就有了民歌的记载，后来到了公元前四世纪有了较完整的民歌诗集《诗经》《楚辞》等，从此民歌无论从质量上和题材上都有了长足的进步，歌唱方法也随之得到了提高。此后我国民族声乐经过漫长的时间在各民族人民的共同创造中发展起来，具有不同审美观、不同艺术特点的歌唱方法。它继承吸收我国戏曲、曲艺、民歌等元素，以民族语言和表现为根基，讲究情、声、字、腔融为一体。近代社会，由于艺术家为我国民族声乐做出的不断努力和探索，又由于西方较为科学的美声唱法的影响，民族声乐逐步趋于科学化和系统化。总之，现在的民族唱法是指在演唱民族风格较强的声乐作品时运用的方法与规律，在继承我国传统唱法的基础上，加入了西洋唱法中的一些较为科学的技术，形成了现在的具有中国民族特色的演唱方法。它注重声音的民族性，特点明亮、靠前、音色较真实。讲究气息深而有弹性，多用局部共鸣，高音真声成分较多，有时声带及喉部肌肉的紧张度较大。

### （三）流行唱法

我国的流行唱法又称通俗唱法。二十世纪八十年代，由于政治经济上的改革开放，文化上的禁锢被解除，当时风靡港台的通俗音乐进入到了国内，吸引了众多的年轻群体。此唱法没有一定的模式与风格，追求随意、多样化、个性化，向往感情自然流露。表演有很强的即兴性和煽动性，演唱用现代发达的音响设备进行传播，借助灯光、舞美、布景、电子乐队伴奏等和一些高科技手段渲染舞台气氛。其演唱特点是：声音自然，近似说话，尽量运用生活中人们自然的真声和假声来演唱。不使用共鸣从而更贴近生活语言，追求声音自然甜美，感情细腻真实。但是由于流行唱法发展了这么多年，歌曲对歌者的要求已经从曾经所谓的“自然声区，不足一个八度”的演唱，发展到一个相当高的水平，这就需要歌者掌握更高的演唱技巧和方法。例如：歌唱呼吸的运用，真假声的转换等。现在的流行唱法的特性，风格更国际化，更高科技化。

总结：随着社会发展人们对艺术需求的提高，声乐也必须向着更加完善更加科学化的方向发展。从技术上讲，音域宽广、音色优美以及好的呼吸支持是现代歌唱的必要手段。不管是欧洲的美声还是我国的民歌与流行，都必须向着好听、不累、持久方向训练，归根到底是用良好的歌唱能力训练来达到以上目的。由于美声几百年的歌唱史和相对比较科学的总结为声乐打开了一条宽广的道路，也为我国民族声乐提供了很好的借鉴方法，所以良好的基本功训练对美声、民歌甚至流行音乐都有很大的帮助。我国现在有很多知名民歌歌唱家，在高音上或多或少的掺入美声方法，使高音方便并且不刺耳，而现在音乐学院流行音乐系大学一年级的声音训练也都是从美声开始。

## 二、唱歌的姿势

这是唱歌的第一课，基础中的基础，但是很容易不被人们重视，站姿不正确会直接影响歌唱的呼吸和发声器官的功能。歌者的身体就像器乐的共鸣箱（如大提琴的音箱）必须有一定的形态，才能出最好的声音。站姿不正确就会造成呼吸不沉、不通畅、失调、失去控制；嗓音挤、压、卡，没有共鸣等问题，如不及时纠正的话，养成习惯后就非常难改。从另一方面讲，歌者也应该有好的仪态，挺胸、抬头、重心平衡、面部表情大方、松弛、是必须的。在这个基础上才能根据不同的剧情、音乐、歌词变化而变化，形成正确的表演。歌者可以对着镜子观察自己，尽量避免低头、哈腰、鼓肚、弯腿、伸脖子、皱眉、闭眼、瞪眼、歪嘴、包牙、翘嘴唇等怪样子。

### （一）站姿

正确的站姿应该是：双脚分开与肩同宽，一前一后，重心放在中间站稳（这样不会轻易前后左右晃动）；身体直立，颈椎、胸椎、腰椎在一条垂直线上，眼睛平视，面部放松，挺拔、积极、自信的感觉。感觉胸上有根线，头顶部也有，垂直向上，像木偶挂着一样，胸开，头直，如图所示：



## （二）坐姿

上身坐直，同样保持颈椎、胸椎、腰椎在一条垂直线上平视。最好坐在椅子的前半部这样便于深呼吸，两腿不要分开太大，自信、大方。

## 三、气息、发音与共鸣

这3件事是唱歌最主要的事情，很多人唱了很久的歌（甚至职业学习了相当长的时间）也没搞清楚。

### （一）气息

是歌唱的根本、动力。它是发音、共鸣与吐字的能量来源，良好的呼吸支持是良好歌唱的必要条件，声乐界有“比的就是一口气”这句俗语，其中这口气指的就是歌唱的呼吸。世界上歌唱呼吸大体分为三个学派：德国学派、法国学派、意大利学派，它们各有千秋。德国非常注重呼吸，强调要深但有时过于笨重。法国诗很好，所以法国学派认为唱歌就是像读诗，只要把诗读好就可以唱好歌，呼吸自然就够了。意大利学派基于两者之间，讲究既有较深的横膈膜呼吸，又要有弹性及灵活感来支持音乐。现在国际比较公认的是意大利学派的那种有弹性的横膈膜呼吸方法。我在国外学习期间亲身经历过三种老师，确实意大利学派的呼吸能使声音流畅，高音方便。

具体呼吸分为大体三种：胸式呼吸、腹式呼吸和胸腹式联合呼吸。当然我们人的呼吸都是通过腹肌、横膈膜和肋间肌等很多肌肉的协调合作来完成，但歌唱需要更有力的呼吸控制和支持，非常自然的呼吸已经不能完成好的歌唱，那么就必须加强必要的肌肉训练，而放松一些不太必要的肌肉来完成歌唱的呼吸。

#### 1. 胸式呼吸

是用胸腔控制气息的歌唱呼吸，我们一般人呼吸大多是这种。无疑就是空气都吸到肺里，容纳在胸腔中，但是这样讲解会使学生注意力都集中在上胸的高抬，而使肋间肌扩张不够，容易造成呼吸不深，喉位很难保持在正确的位置，颈部缩短妨碍共鸣，气息无控制。在我的歌唱生涯中只遇到过一个歌者，当时唱得也很不错，他利用他强壮的胸大肌控制气息，但随着年龄变大，肌肉没有那么强壮时很多问题就出现了。总之不建议大家采用这个方法。

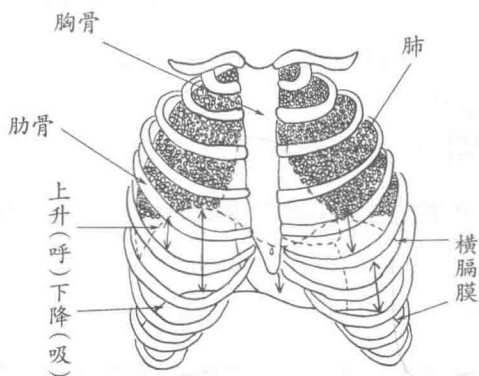
#### 2. 腹式呼吸

顾名思义就是用凸小腹带动横膈膜下沉来吸气，用腹部肌肉控制气息。这样感觉气息会很深，但往往造成胸骨的下陷，脊柱的弯曲而失去气息通道支持。我的感觉是气吸得太低，气息通道太长，不容易供气给声带，特别是唱高音时感觉供不上气。

#### 3. 胸腹式联合呼吸

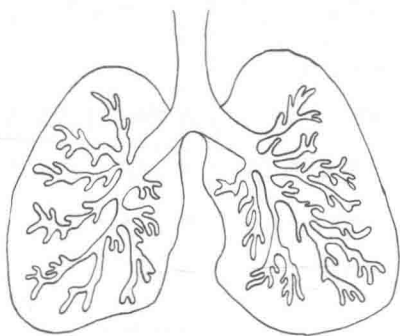
这是现在声乐界常用的，比较理想的呼吸法。它是靠胸腔、横膈膜和腹部肌肉联合控制气息的方法。由于它是三者整体的运动，可充分调动身体的内部呼吸肌肉，最大能量的供给和控制气息。下面就具体介绍一下它的原理：

(1) 横膈膜：人胸腔和腹腔之间的膜状肌肉。收缩时胸腔扩大，松弛时胸腔缩小。



(2) 肺：是人体呼吸的主要器官大体分左肺和右肺，两肺之间有心脏、气管、食道等器官。肺的下部被横膈膜托住。肺的表面有浆膜（即脏胸膜），光滑、湿润。肺柔软而有弹性，肺内含有空气，呈海绵状。肺是以支气管反复分支形成的支气管树为基础构成的，这些非常多的支气管末端膨大成囊，囊的四周有很多突出的小囊泡，即为肺泡（可以容纳空气的小泡）。很多分别在左右肺的支气管汇成左总支气管和右总支气管，这两个支气管又会成了气管。

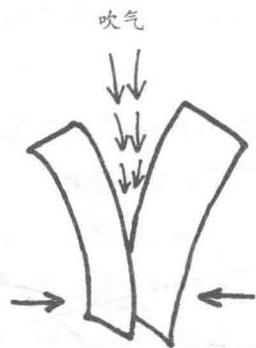
大的囊，囊的四周有很多突出的小囊泡，即为肺泡（可以容纳空气的小泡）。很多分别在左右肺的支气管汇成左总支气管和右总支气管，这两个支气管又会成了气管。



呼吸的运动原理：肺本身是没有肌肉的，下部被横膈膜托住，侧面被浆膜吸附在肋骨内膜上。当吸气时肋间肌拉动肋骨扩张，横膈膜下降使得肺跟着扩展，肺泡也扩大把空气通过气管吸入肺里。呼气时运动正好相反，横膈膜上升，肋骨复位把空气挤出。

## (二) 基本发音原理

简单讲，气息通过声带时带动声带振动形成最基本的声音叫基音（没有各种共鸣等）。大家可以做个小实验：用左右手各持一片薄纸（不要距离太远），然后向两纸之间吹气并逐渐靠拢两纸，等纸间到达一定距离时两纸会自动向里靠拢、震动并产生声响。这是物理学原理：当吹气时两纸内侧的气流快，压强小于外侧，所以向中间合拢并颤抖，如右图所示。



我们的发音也是如此。当我们发音时，声带就像那两片纸被勺状软骨的移动并拢到一定程度，气息又从中通过，就会发出微弱的声音，这就是最基本的声音，然后又通过共鸣扩大就是歌唱，例如这张喉腔结构俯视图。



喉腔结构俯视图

我之所以讲了这么多就是要充分表达一个意思：气息通过声带发音而不是靠过分拉紧声带。大家可以试想：推门是一种协调的、均匀的、与开门方向一致的贯穿力，这样才能很好的把门打开；而撞门是不谐调的，用力方向不一致的，会产生很多不必要的撞击和振动，导致门的损坏。

### （三）共鸣及形成

当某一发声物体振动，影响到其他物体（或其他物体的空间）时，其他物体的振动频率与原物体振动频率相同或形成一定比例，便可与之产生共振的现象，称之为共鸣。在声乐中，就是一个声音与气息进入或影响了某些空间而产生的回音，附和原来的声音，并且成功地结合在一起，则称之为共鸣。源于声带的基音太微弱，想要扩大、增强和美化就要运用嗓音通道的共鸣腔体。我们的胸腔、咽腔、口腔、鼻腔等所有的空间都是可用共鸣体。不幸的是我们不能直接地控制它们，但是我们可以用想象，感觉这样的虚无缥缈而又实实在在可行的东西，来调节发声器官上千条肌肉的配合，达到满意的效果。

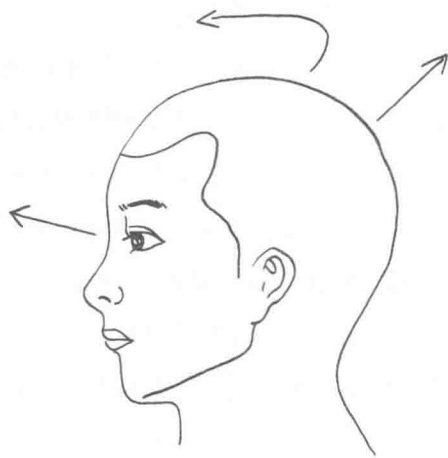
### （四）呼吸与共鸣的关系

通过以上的学习我们了解了气息呼出吹动声带发出基音，然后再通过调节共鸣腔体来加以扩大和美化。原则上讲，歌唱就是呼吸及声带闭合与共鸣比例的学问。呼吸增大，声带闭合增强，基音就增大，同时音高增高，又通过适当比例的共鸣调节就发出又响又好听的声音。原理很像我们吹瓶子，嘴唇就好比声带，瓶子是共鸣体，我们可以靠调节吹气量的大小和嘴唇闭合的松紧，来调节吹出的声音，同时我们也知道越大的瓶子发出的声音越低（这是物理学），也就是共鸣腔体越大，声音越浑厚，但失去高音。这里一定要强调，气息、声带和共鸣这三个器官的调节一定要按适当比例，并不是越大越好。经常会见到有的学生唱高音时把嘴巴撑得很大，同时拼命勒紧声带，这样不但高音上不去反而非常吃力，甚至损坏声带。

## 四、声音的走向

很多人认为声乐太难，就是因为在学习过程中很多调整看不见也摸不到，大部分都是身体里面非常微小的运动，虚无缥缈，于是声乐中谈到的“感觉和想象”就诞生了。呼吸和发音器官是一千多条肌肉互相配合的运动，可以说是“牵一发而动全身”，而这些肌肉可以通过歌者的感觉和想象来达到改变发音的目的。比如说：“我们可以想象声音是一股水流或是一股气流流向前方”。老师经常会启发学生使用想象、感觉甚至肢体的运动来达到改变声音的目的。

声音的走向是声乐教学的重要手段，它就是借助想象气息流动的方向来表达声音的运行方向，从而调整声音和共鸣，不同的声音走向会有完全不同的声音表达。由于各种声



乐学派，各种训练的手段不同，所谓声音走向大致可以分为三大类：直接往前从鼻处穿出；往后唱；从脑后盖骨方向穿出再往前抛。

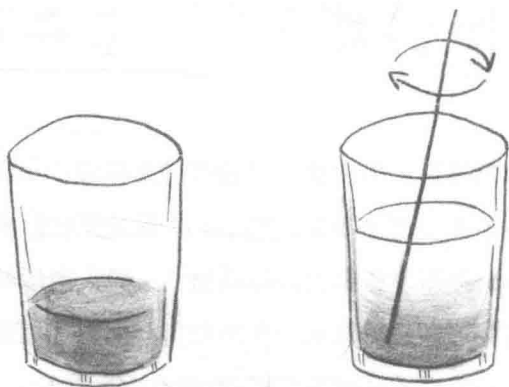
现在欧美教师大多数是教授直接向前的歌唱技术，因为它的优点是声音明亮、集中、有穿透力；高音较方便且轻松；咬字容易清晰。

## 五、真假声及转换

我们每个人都有两种声音，一个叫“真声”一个叫“假声”。“真声”就是我们一般说话的声音，浑厚而结实，但随着音调的增高忽然声音就变了，再往上发音就很弱、虚、不结实，那就是“假声”了。理论上讲声带全振动时发“真声”；声带边缘震动发“假声”。那个声音忽然改变（有时会破音）的点叫“换声点”，围绕在这个“点”上下的几个音叫“换声区”。每个人“换声点”的高度是不同的，也就是说有人真声可以唱到很高、很响，有的则不然；有的假声很强而真声却很弱。因为男性、女性的生理条件不同（从物理学角度看，同一个音，女声比男声的声音频率高一个八度），男声的真声多于女声，而女性大多时间是用假声演唱和说话。男歌者要想唱得高就要向女声学习，在真声里混入假声。

给大家举个例子：我们把一个玻璃杯放入半杯泥土，它黑黑的密度很大。我们再往杯里轻轻倒入清水，沉淀后我们可以清楚地看见杯子里下半部分是泥土状的沉淀物，上半部是清水，非常清亮透明，中间有一条明显的分界线。我们没经过训练的声音就很像这杯子，“真声”是泥土沉淀在底部，虽然结实但只有在下面一段；“假声”则是上半部的清水，清澈、透明，但只能漂浮在上面。它们各行其政，被一条清晰的线隔开，那就是“换声点”。一个男声用“真声”从低音往高音唱，开始很结实等唱到“换声点”就会破音，然后就唱不上去了，必须改用纯假声唱，却很像女声又不好听。女声其实也一样，不过是假声占的比例大一些（女高音更明显），大多音域是用假声演唱，就像杯里的清水，下行唱到“换声点”也破音，所以都不完美，从而产生了“混声”的概念。

试想，如果用筷子从上面轻轻搅动就会看到泥土上部逐渐混入清水，而清水下部逐渐掺入泥土，两者的疆界就不很清楚了，如果搅拌得法，就会看到杯子底部泥土最浓，然后逐渐稀释，没有明显的分界，最上端才是清水。如果换成声乐理论，同样的过程：声音从低到高，经过“真声”逐渐通过“混声”进入“假声”，使得声音既有浑厚结实的成分，又可以唱出高音，而且音色的变化不会被听出，要想达到这个效果就必须运用一个方法叫：“换声技术”。每个声部和每个人都不太一样，“换声点”也不同，只可大致划分：男高音在  $f^2$ （小字二组  $f$ ）左右；男中音在  $d^2$ （小字二组  $d$ ）左右；女高音在  $a^1$ （小字一组  $a$ ）左右；而女中音在  $f^1$ （小字一组  $f$ ）左右。但也有例外，我原来在美国有个学生没有假声，天生就是混声。总之，混声是声乐学习中非常重要的技术，它是几百年声乐进步发展的结果，由于每个人具体情况不同，歌者需要一个专业的老师训练才行。



## 六、声音的集中(明暗搭配)

大家学会了一个放松且流畅的声音，这只是基础，并不高级也唱不出太高的音，直到有了一个既明亮集中又丰满圆润的声音出现，这就是我要谈到的明暗的声音配合。例如：一个人要有骨头和肉，没有骨头就是瘫子，没有肉就是骷髅，而骨头和肉的正确搭配才组成了一个完美的人。在歌唱中我们且把骨头比喻成明亮的声音，它结实、轮廓明显；肉比喻成暗的声音，它柔软、丰满，只有当我们把这一明一暗的声音调节到一个正确的比例时，声音才能美丽动人。从科学上讲：一个优秀的歌手必须具备男声为 2800 ~ 2900 赫兹的高频共振峰（女声可达到 3200 赫兹）和 400 ~ 600 赫兹的低频共振峰。对歌者来说更形象的比喻就像嘴里含着一个鸭梨，前面是梨把代表靠前、明亮、集中的声音，后面是梨身代表靠后、浑厚、温暖的声音。没太成熟的梨，梨把将梨身挂在树上，虽然不是美味但是可以吃，但当梨过于熟了，梨把先烂掉，梨身自然掉落在地上就不能吃了。这就好比声音，只有集中明亮的声音还可以唱歌，只是不太好听，但当后面打开得太大没有了前面明亮的声音，它就像烂梨一样不能使用了。一些人过分地追求浑厚温暖靠后的声音，结果造成咬字含糊不清，声音没有光彩，高音很困难，唯一的追求是音量大而浑厚，误认为那才是美声。这样的认识是片面的，这是声音理念和见识的问题，声音应该明暗搭配得当。



我回国十年也为推荐松弛明亮的歌唱奋斗了十年。根据我个人的经验，放松整个声音腔体后，先找到明亮的声音，然后再打开后面的腔体，会比先打开后面再往前去找明亮的声音容易。现在国内外的交流大大增多了，亲身聆听出色歌唱家的演唱和讲学机会也日益增多，我们要从自身、从现在做起，相信那种对美声的片面理解会逐渐消失。总之，我们学习唱歌的目的是训练出一个好听的、能表现美好音乐的嗓音（包括美声、民歌和流行），而不是一个以训练成所谓“美声”为

目的的歌唱。

## 七、声部的划分

声部的粗略划分一般分为男高音、男中音、男低音；女高音、女次高音和女中音。它是以歌者本身的音色来划分的，并不是唱得高就是高音，唱不上去就是低音。男高音：特点明亮，在高音上光彩动人；男中音：音色比男高音浑厚、结实，特别是在一般人说话的高度非常好听；男低音：音色比男中音更暗一些，低音区宽广，显得老成。女声与男声是一个原理，特点基本相同，不过是假声成分多些，同时也比男生高一个八度音程。根据我在国内外的学习和演唱经历而言，国内的男低音要比国外的低，也就是说外国的男低音在国内可能被分为男中音范畴，而国内的女中音也比国外的女中音更低一些。其实也不是一成不变的，特别是初学者在没有一个正确的基本训练时是不容易听出他们真正本身的音色，从而很难判断。也有的在开始时定成一个声部，但随着技术的提高，年龄的增长而改唱另一个声部的情况也经常发生。比如世界著名歌唱家多明戈，开始唱男中音，后来改唱男高音，随着年龄的增长现在又唱男中音。声部划分是一件应该很值得重视的事，划分不好对今后的进步会有很大障碍，建议有机会还是请有经验的老师予以帮助。



## 第二章 声音技巧训练

练习之前必须要知道在声乐练习中常用的五个意大利母音的读音：A（阿），E（诶），I（衣），O（欧），U（屋）。意大利语的母音从发音的角度来看是最纯正的，便于歌唱，所以大多声乐教学中采用的都是意大利语的母音进行训练。为了方便初学者，我采用了中文标注，这只能是接近意文母音的发音，但不十分准确。注意：尽量按照我的练习顺序练习，因为嗓音训练犹如盖楼房，从地基到一层、二层，要一步步地进行，破坏了前后顺序就会有很多问题发生。

### 一、发声练习

#### （一）呼吸

呼吸是歌唱的动力（法拉利的发动机和QQ的发动机有着本质的区别），它不只是为了可以唱长一些的句子，而是使整个歌唱系统正确化，从而轻松地发出甜美、舒适、音域宽广、声音洪亮的美好声音。对于唱歌的人来讲，歌唱呼吸的正确训练是为了将来成为“法拉利”而不是“QQ”。很多朋友在唱歌时会出现这样那样的问题，很多都是与不正确的呼吸有关。著名歌唱家帕瓦罗蒂讲过他就是遇到著名女高音歌唱家萨瑟兰的教学后学会了歌唱的呼吸，使他的歌唱走向正轨。其实横膈呼吸每个人在幼小的时候都会，就像婴儿呼吸时肚子一鼓一鼓的，哭起来声音特别大，这是天生的，但是当我们长大后就基本变成了胸式呼吸，而且已经习惯了。现在我们要做的就是调动已有的肌肉来恢复横膈膜呼吸，我的经验告诉大家一定要反复琢磨，反复练习，坚持不懈的努力，每一个人都可以成功。往往大家都是练几下，没有什么进展就放弃了，这是最大的不幸。下面我就简单介绍一下我认为最简单而实用的练习方法，供参考。

呼/吸：站直像第一章站立姿势所描述（切记不要凹胸），两臂平举，完全放松肋骨以下的肚子。首先像捏皮球一样收小腹把气全部挤（呼）出去，憋1~2秒钟，然后突然放松肚皮，用肋骨以下所有地方吸气，感觉把空气抽进腹腔。我感觉用鼻子吸得更深一些（每个人不同），千万不要收小腹吸气，那就变成胸式呼吸了。呼吸时只有腹部在扩大缩小，而没有任何胸部的起伏运动。以我的经验来讲，在练习歌唱呼吸时最好不要太饱，吸气正确时会伴有“咕噜”声（“咕噜”不是目的，要感觉有咕噜后肚子里面的状态），然后可以扩大它，感觉肚子像个气球，里面充满气。

呼吸的配合练习：按照上面所说的吸气方法把气吸满后，感觉横膈膜处（胃附近）从里往外顶住，放松脖子所有的肌肉，嘴巴发很轻的“斯”音，要求气息送的越慢、越细、越均匀越好。“斯”音要轻，主要体会在发音时横膈膜往外顶的感觉。唱歌时每一句都应该是这样的呼吸：呼气—吸气—顶住—发声。

#### （二）下降喉头练习

谈完呼吸后下一个重要的发声器官就是喉，它包括从外面可以直观看到的喉头和里面的喉腔，