



高等院校“十三五”
教师技能系列规划教材

赵晓亮 ◇ 主编

—— 刘玉环 ◇ 副主编

声乐基础教程

视频指导版



 中国工信出版集团

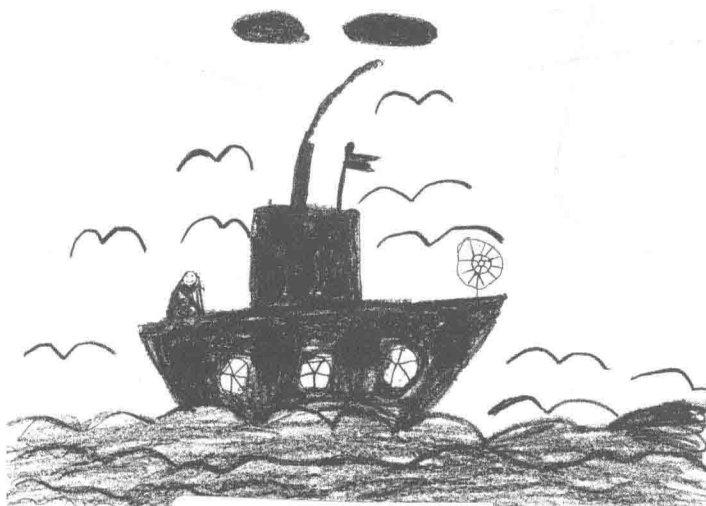
 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校“十三五”教师技能系列规划教材

赵晓亮 ◇ 主编 刘玉环 ◇ 副主编

声乐基础教程

视
频
指
导
版



人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

声乐基础教程：视频指导版 / 赵晓亮主编. — 北京：人民邮电出版社，2018.4
高等院校“十三五”教师技能系列规划教材
ISBN 978-7-115-47824-5

I. ①声… II. ①赵… 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(2018)第015947号

内 容 提 要

本书以培养儿童声乐教师为目的。全书共有6章，从声乐基础理论知识入手，以平实易懂的语言讲述理论的同时，配以翔实、生动的图片，能够使读者对儿童声乐学习的概念有所了解。本书特别重视声乐学习的实践活动，注重技能和训练，并把提高声乐作品的艺术表现力作为声乐学习的进阶教程。本书也针对读者在声乐学习中遇到的困扰和迷惑做了解答。儿童声乐教育是本书的重点，虽然只有一章，却涵盖了儿童声乐学习的方方面面。最后一章我们不仅甄选了大量脍炙人口的经典儿童歌曲，也选取了很多更具时代特色的儿童歌曲，供儿童声乐教师参考。

本书的一大特色就是充分利用教育技术。教师可以通过扫描二维码观看微课视频进行实时教学。

◆ 主 编 赵晓亮
副 主 编 刘玉环
责任编辑 古显义
责任印制 马振武

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市中晟雅豪印务有限公司印刷

◆ 开本：880X1230 1/16
印张：11 2018年4月第1版
字数：340千字 2018年4月河北第1次印刷

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

前 言

声乐学习对儿童素质的发展起到重要作用。声乐课在幼儿园及小学音乐课程中都占有相当大的比重,但目前儿童声乐教育的图书多是以考级为目的编写的,或者说大多数声乐专业的图书更适合音乐专业的学生学习,这样的现状不能满足高校学前教育和小学教育专业的学生的需求。本书旨在培养有志于成为儿童声乐教师的师范类学生,并可作为幼儿教师和小学教师的教学参考书。

本书按照人类认知事物的一般规律逐渐展开,从理论入手,注重与实践相结合,通过声乐练习与理论相互佐证,使读者对声乐学习及儿童声乐教育的认识能有从感性到理性的飞跃。在每一章结尾处,我们还根据本章的内容特地编写了思考与延伸,帮助读者回顾本章的主要内容。同时,本书配以大量翔实、生动的图片,更增添本书的可读性和易懂性。由于声乐学习大多采用一对多、一对一的教学模式,读者并不能随时随地接受教师的面授,所以为了让枯燥的理论学习更具吸引力,为了使声乐训练更加便捷,我们将声乐基础发声练习拍成视频,读者通过手机微信扫码即可观看视频,并跟随教师讲解及钢琴伴奏一起做发声训练。互联网与声乐教育相结合,这无疑使本书走在了声乐教育创新的前列。

本书共分6章。第一章介绍歌唱的基础知识:从生理学角度出发,阐述人类歌唱的原理;其后小节逐一阐述歌唱的基本功,如歌唱时的呼吸、发声、共鸣、姿势、表情等。第二章以歌唱发声训练为主,通过视频教学进行有针对性的技能训练。在了解了歌唱的基础知识并进行了基本功训练之后,本书的第三章着重介绍歌曲的分析与处理,包括分析作品的思想内涵、研究歌曲的音乐表现手段及整体布局。在第四章中,我们尝试解答读者在声乐学习中遇到的误区和困惑。第五章的主要内容是儿童的声乐教学,从儿童的生理、心理特点切入,以培养和保护儿童的兴趣为目的,以嗓音保护贯穿于儿童声乐教学始末,进一步详述儿童教学的方法,以及儿童歌曲的选择和处理。第六章的歌曲部分中,我们甄选了大量适合儿童的歌曲供教师选择,同时还选取了大量符合时代特点、近年来新创作的更贴近儿童生活的儿童歌曲。

本书主要面向本科院校、职业院校学前教育专业和小学教育专业的学生,学习课程可以分为两个学期。每个学期36个课时,课上教师可以采用一对多的授课方式,边做发声训练边进行理论的讲解,将理论融合到发声实践中去。本书内容丰富,浅显易懂,还可作为已参加工作的幼儿教师和小学教师的教学参考书。

本书由赵晓亮担任主编,文字部分为赵晓亮编辑撰写,视频部分的声乐主讲教师为刘玉环(保定学院音乐系教师),钢琴伴奏为宿千(河北大学艺术学院研究生),配合视频拍摄的学生为保定学院音乐系学生,文字和谱子的校对则由肖博磊完成,在此一并表示感谢。

本书参考引用了音乐界专家学者、音乐教育家的研究成果,这些成果对本书的编写起到了重要的作用,在此表示真诚的谢意。由于时间仓促,加之编者的能力水平有限,本书还存在很多不足之处,真诚希望专家学者及一线教师批评和指导。

编者

2017年12月

目 录

第一章 歌唱的生理基础	1
第一节 歌唱的发声器官的构造及作用	2
一、声源器官	2
二、呼吸器官	2
三、共鸣器官	2
四、咬字吐字器官	3
第二节 歌唱的呼吸	4
一、呼吸的重要性	4
二、胸腹式呼吸	4
三、歌唱呼吸的训练	5
第三节 歌唱的发声	6
一、歌唱发声原理	6
二、歌唱发声的训练	6
第四节 歌唱的共鸣	7
一、人体共鸣腔的划分	7
二、歌唱共鸣的训练	7
第五节 歌唱的咬字、吐字	8
一、咬好字头、唱好字腹、收好字尾	8
二、汉语中的“十三辙”	9
三、关于声调	9
第六节 歌唱的姿势和表情	9
一、歌唱的姿势	9
二、歌唱的面部表情	10
本章小结	10
思考与延伸	10
第二章 歌唱的发声训练	11
第一节 发声训练的功能和特点	12
一、发声训练的功能	12
二、发声训练的特点	12
第二节 发声训练实践	12
一、呼吸训练	12
二、哼鸣训练	13
三、声音位置训练	14
四、母音转换训练	14

五、跳音训练	15
六、打嘟噜训练	16
七、音阶训练	17
八、琶音训练	17
本章小结	18
思考与延伸	18
第三章 歌曲的分析与处理	19
第一节 分析作品的思想内涵	20
一、了解歌曲的词曲作者及创作背景	20
二、分析歌词	20
三、把握作品的艺术风格	20
第二节 研究歌曲的音乐表现手段	21
第三节 整体布局	22
本章小结	22
思考与延伸	23
第四章 歌唱学习中的误区及困惑	24
第一节 歌唱中常见的问题及克服方法	25
第二节 声乐学习中的误区和困惑	25
一、松弛有度 收放自如	26
二、闻之在前 呼焉在后	26
三、何为混声	27
四、流派之争	27
本章小结	27
思考与延伸	28
第五章 儿童的声乐教学	29
第一节 儿童的生理和心理特点	30
一、儿童的生理特点	30
二、儿童的心理特点	31
第二节 儿童嗓音的保护	31
一、变声期前儿童的嗓音保护	31
二、变声期儿童的嗓音保护	32
第三节 儿童嗓音训练	32
一、儿童嗓音训练的目的	32
二、儿童歌唱发声训练遵循的原则	32
三、儿童歌唱发声训练的内容与方法	33
第四节 儿童歌曲的选择与处理	35
一、儿童歌曲的选择	35
二、儿童歌曲的处理	36
第五节 儿童歌曲演唱教学指导	39

一、选歌	39
二、激发唱歌兴趣	39
三、念歌	39
四、教唱环节	40
五、字斟句酌, 倾注情感	40
本章小结	40
思考与延伸	40
第六章 歌曲选编	41
第一节 中外歌曲	42
1. 花非花	42
2. 故乡的小路	42
3. 军港之夜	43
4. 问	45
5. 大海啊, 故乡	46
6. 边疆的泉水清又纯	47
7. 在那遥远的地方	49
8. 我亲爱的	49
9. 大森林的早晨	53
10. 红豆词	54
11. 妈妈教我一支歌	56
12. 你们可知道	58
13. 红梅赞	64
14. 二月里见罢到如今	65
15. 珊瑚颂	67
16. 燕子	69
17. 谁不说俺家乡好	70
18. 我像雪花天上来	71
19. 为了谁	72
20. 我爱你, 中国	74
21. 鸿雁	76
22. 国家	77
23. 天路	78
24. 阳光乐章	80
25. 我和我的祖国	81
26. 黄水谣	83
27. 党啊, 亲爱的妈妈	84
28. 好日子	86
29. 我爱你, 塞北的雪	88
30. 老师我想你	89

31. 祝福祖国	91
32. 龙文	92
33. 共筑中国梦	94
34. 古老的歌	95
35. 江山	96
36. 我亲爱的爸爸	98
37. 一杯美酒	101
38. 长鼓敲起来	103
39. 北大荒人的歌	104
第二节 中国儿童歌曲选编	106
1. 拔萝卜	106
2. 滑滑梯	107
3. 好妈妈	107
4. 打电话	108
5. 爱我你就抱抱我	109
6. 小兔子乖乖	110
7. 小雨沙沙	111
8. 小燕子	111
9. 找朋友	112
10. 礼貌歌	113
11. 对不起、没关系	114
12. 十二生肖歌	115
13. 国旗多美丽	116
14. 快乐的节日	116
15. 蓝精灵之歌	118
16. 劳动最光荣	119
17. 蜗牛与黄鹂鸟	120
18. 小鸭子	120
19. 小白船	121
20. 粗心的小画家	122
21. 春天在哪里	122
22. 我爱雪莲花	123
23. 卖报歌	124
24. 采蘑菇的小姑娘	125
25. 妈妈格桑拉	126
26. 每当我走过老师窗前	127
27. 摘草莓	128
28. 雨花石	129
29. 种太阳	131

30. 牧童之歌	132
31. 读书郎	133
32. 爱的人间	134
第三节 外国儿童歌曲	135
1. 十个小印第安人	135
2. 粉刷匠	136
3. 新年好	136
4. 洋娃娃和小熊跳舞	137
5. 玩具进行曲	137
6. 祝你圣诞快乐	138
7. 小星星	139
8. 小红帽	140
9. 哆来咪	140
10. 铃儿响叮当	143
11. 雪绒花	144
12. 小小少年	145
第四节 合唱歌曲	146
1. 小步舞曲	146
2. 七色光之歌	147
3. 歌声与微笑	149
4. 踏雪寻梅	150
5. 西风的话	151
6. 卢沟谣	153
7. 听妈妈讲那过去的事情	154
8. 中国少年先锋队队歌	159
9. 少年, 少年, 祖国的春天	161
10. 友谊地久天长	162
11. 送别	164

VOCAL

vocal

第一章 歌唱的生理基础

本章学习要点

了解人体发声器官的构造和发声的原理；掌握正确的歌唱姿势和面部表情；掌握歌唱的呼吸、发声、共鸣训练方法，为发声实践打好理论基础。

第一节 歌唱的发声器官的构造及作用

歌唱时，人体的各个发声器官在精细分工、密切配合的工作状态下，才能发出优美动听的声音。所以学习声乐首先应该了解和掌握发声器官的构造与歌唱发声的原理，这样才能根据发声器官的运动规律进行有目的的训练，从而获得科学的声音效果。

发声器官由声源器官、呼吸器官、共鸣器官、咬字吐字器官4部分组成。

一、声源器官

人的声源器官即发出声音的器官，也叫发声器官，包括声带和喉头。声带由两条薄的、并列且对称的白色韧带组成，声带中间部分叫作声门。吸气时两声带分开，声门打开，气息被吸入；歌唱发声时，两片声带靠拢，声门闭合，在气息的撞击下，声带振动而发出声音。声带周围的肌肉群促使两片肌肉收紧、放松、靠拢、分离，同时在气息和共鸣器官的协调运动下，就形成了高、低、强、弱等不同的声音（见图1-1）。

喉头位于颈前正中，在声带的两侧，由软骨、韧带、肌肉、黏膜等组成。会厌软骨位于喉头上端和舌的下端，一方面在进食时能自动关闭，避免食物进入呼吸器官，起到保护声门的作用；另一方面在歌唱时，会厌竖起，形成通道让声音顺利送出（见图1-2）。

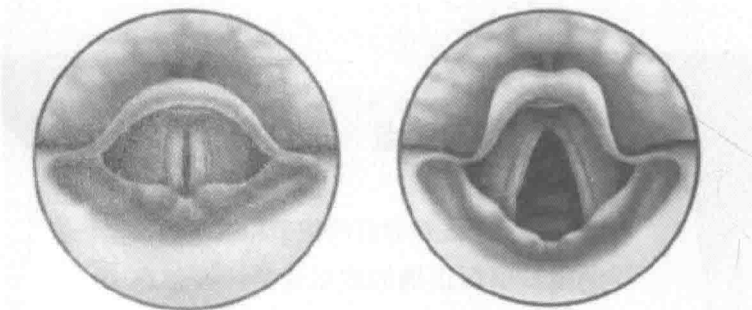


图 1-1 声带图 左为发声时状态 右为呼吸时状态

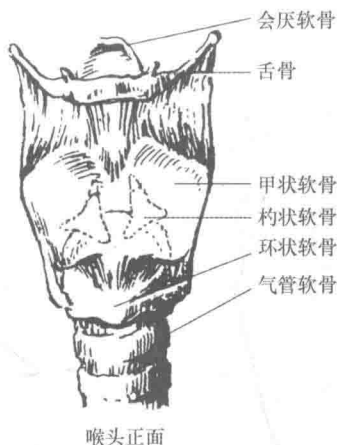


图 1-2 喉头正面的结构图

二、呼吸器官

人体的呼吸器官包括口、鼻、咽、喉、支气管、胸腔、肺脏、横膈膜和腹肌等。其中口、鼻、咽、喉、气管等器官是气息吸入和呼出的通道；肺是一个海绵状的气囊，位于人体的胸腔内，可以储存吸入的气息；肺的外部则由肋骨及控制呼吸的肌肉群等组成。人的呼吸就是靠控制呼吸的吸气肌肉群和呼气肌肉群的扩张和收缩来完成的：吸气肌肉群的扩张运动引起胸廓的增大，肺组织的扩张；呼气肌肉群的收缩运动则使得胸廓缩小，肺的体积变小。胸腔下部是倒置碗形结构的横膈膜，吸气时横膈膜下沉，胸腔扩大；呼气时横膈膜上升，胸腔缩小（见图1-3、图1-4）。

三、共鸣器官

人体的共鸣器官主要包括头腔、口咽腔和胸腔三大共鸣腔体。三大腔体之间相互连通，形成一个通道，

发声器官发出的微弱声音在这个通道的共振作用下进行美化和扩大,从而变得明亮、饱满、动听。胸腔共鸣器官包括喉腔、气管与支气管、胸廓和肺。口腔共鸣器官包括喉腔、咽腔和口腔。头腔共鸣器官包括鼻腔、上颌窦、额窦、蝶窦等。其中,头腔和胸腔是不能改变的共鸣腔,口腔是可以改变的共鸣腔。在歌唱中,由于音高的不同,使用这些共鸣腔的比例是有所不同的。如唱低音时,胸腔共鸣成分最多,唱中音时,口腔共鸣应用较多,唱高音时,主要运用头腔共鸣。正确、合理地运用共鸣腔体是获得圆润、悦耳、丰满歌声的重要保证(见图1-5、图1-6)。

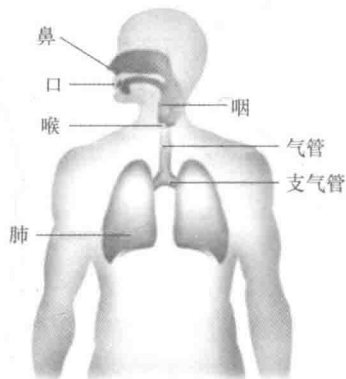


图 1-3 呼吸器官

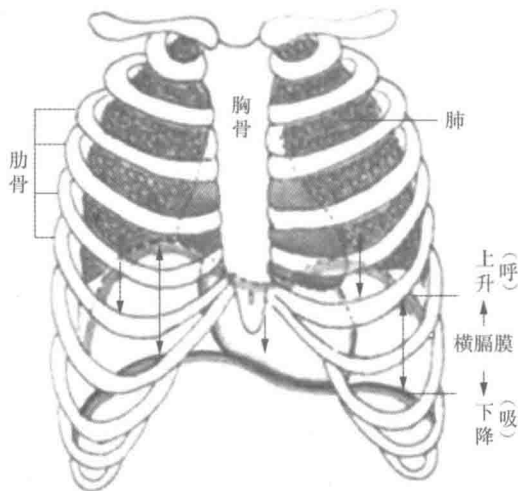


图 1-4 呼与吸

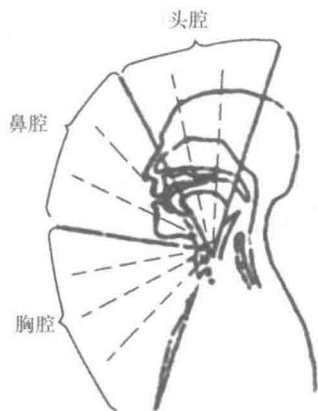


图 1-5 三大共鸣腔体

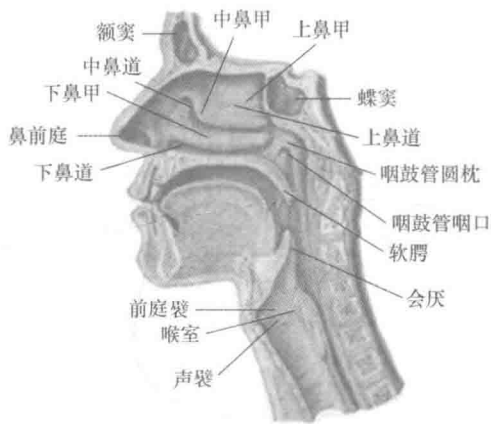


图 1-6 共鸣器官生理解剖图

四、咬字吐字器官

咬字吐字器官又称语言器官,是由唇、齿、舌、喉、上腭、下腭等部分组成。这些器官活动时的位置和不同的着力部位,形成了辅音和元音(即语言)。发声歌唱时,咬字吐字器官各组成部分的动作比平时说话要更加敏捷而夸张。敏捷是为了使咬字准确清晰,夸张是为了使美化的元音或韵母通畅地引长发挥。因此,语言器官是我们在吐字咬字时的物质基础,也是我们学习吐字咬字时出声、引长和归韵的重要器官(见图1-7)。

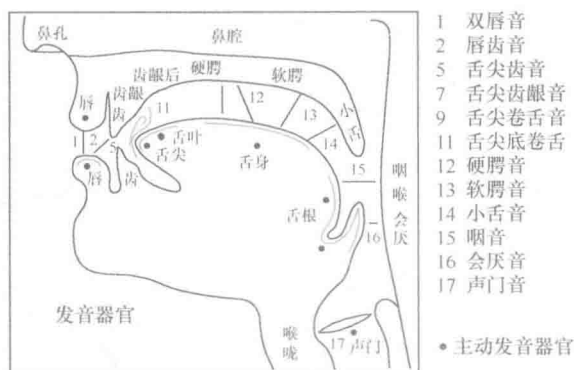


图 1-7 语言器官图

有的书介绍的歌唱发声器官还包括听力器官,即耳和内耳。听力器官可以鉴别声音好坏、音准、节奏等,在歌唱训练中亦起到重要的作用。

第二节 歌唱的呼吸

一、呼吸的重要性

呼吸是歌唱的动力。歌唱艺术的根本就是要学会在不断变化的气息压力和强度上保持一定的音高，并随着乐句的变化而不断改变音高。优美的声音必须以适度的气息作为原动力。歌唱者为了表达歌曲的情感，有意识地控制声音的强弱、长短，这些技术都是在良好的呼吸状态下完成的，可以说一切声音表现的技术都与呼吸密切相关。有些声乐老师说：“声乐一枝花，全靠气当家”，此话虽然有一点夸张，但是却说明了呼吸在歌唱艺术中的重要地位。我国古代的声乐理论中“善歌者必先调其气”的论述也证实了这一观点。歌唱时，如果我们不能正确地控制呼吸，整个发声系统也就无法正常运转，完成歌唱的发声活动更是无从谈起。

二、胸腹式呼吸

与日常生活的自然呼吸相比较，在歌唱呼吸中，要求气吸得更深。通常呼气时间比吸气时间长得多，呼气应保持吸气的状态，感觉横膈膜和胸腔呼吸肌肉微微保持住，使呼气运动有意识地延长。因此，歌唱呼吸是有意识、有控制地进行，需要不断学习、思考、训练才能掌握。

歌唱训练的呼吸方法有3种类型：胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹式呼吸。其中胸腹式呼吸是当今世界上大多数生理学家和声乐家认为最科学的、完善的呼吸方法，它是胸腔、横膈膜与腹部肌肉相互配合进行呼吸和控制气息的方法，要求吸气时口和鼻子同时吸气，将气垂直吸入肺的底部。随着气息的进入，下部肋骨附近扩张，横膈膜下沉，腹部向前和左右膨胀，后背脊柱两侧扩张，而小腹则要往里收缩；而当歌唱用气时，也就是呼气时仍然要保持吸气的状态，横膈膜仍要保持下沉的状态，吸入肺底部的气息不能一下呼出，而是根据发声的需要有控制地缓缓吐出。歌唱时，气息和声音是同时发出的，要避免气息单独流出造成气息的浪费。我们需要科学的方法和长期的练习才能有效地控制气息，为唱歌提供动力来源（见图1-8）。

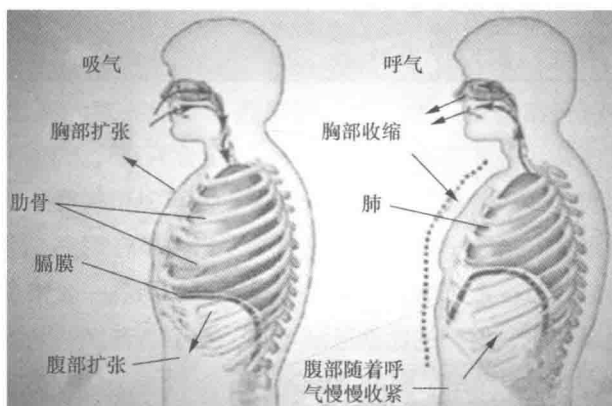


图 1-8 吸气与呼吸侧面图

三、歌唱呼吸的训练

歌唱过程中，我们只有做到正确地吸气，有控制地呼气，合理地换气以及让气息充分流动起来，才能进行良好的歌唱活动。

（一）吸气的方法

声乐学习中，最常用且有效的吸气方法有闻花香式吸气、惊讶式吸气、数数式吸气、狗哈气式吸气。

闻花香是深吸气的好方法，即通过日常生活中闻花香的感觉做到深呼吸，练习时动作要舒展、柔和，胸部舒展、放松，我们的意念随着气息的流入，集中在向外膨胀的小腹上，感觉吸气用的是小腹而不是肺。

惊讶式吸气就是感受吃惊的一刹那气息迅速进入小腹，是快速吸气的好方法。

数数式吸气也是训练快速吸气的好方法之一。我们快速不停顿地数数，如从“1”一口气数到“8”，然后停止放松，气息自然被动地就吸进来了。

（二）有控制地呼气

声乐学习中，我们常说：歌唱时要保持吸气的状态，“怎么吸就怎么唱，吸到哪儿就唱到哪儿”。我们可以采用吹蜡烛的方法体验吸着唱的状态，即将一根蜡烛点燃放在面前，吹动它但是不能吹灭，只能把火苗吹向同一方向，且火苗的摆动幅度不大。多尝试几次后，你发现你腰腹有些酸疼，那可能就是找到吸着唱的状态了。

（三）流动的气息

很多声乐老师强调歌唱时要叹着唱，这样气息才深才稳，也就是歌唱中要保持叹气的状态。叹气是生活中常有的，我们比较容易体会到。在声乐演唱中，通过体验叹气的状态，比较容易找到放松的感觉，这样的气息沉稳，发出的声音流畅自然。在用叹气状态歌唱时要注意，叹气状态绝对不是压喉咙，而是深吸气，声音从胸口第二个纽扣的位置发出来，这是与保持吸气状态相一致的。保持叹气状态歌唱时，你能感觉到腰腹部膨胀不僵硬，胸部扩展不憋闷，下巴、舌根、颈部是松弛的，气息有控制地流出，这种感觉基本上就对了。

（四）换气

换气不仅是把握好乐句之间或内部分句的重要环节，而且是歌曲艺术表现的需要。我们可以通过数数练习换气，或在胸口位置上“狗哈气”。“狗哈气”可以让初学者体会到横膈膜在呼吸换气中快速颤动的感觉，练习时要先看到“胸口”，感觉胸口是张开的，下巴和喉结下沉处于松弛状态。

第三节 歌唱的发声

一、歌唱发声原理

歌唱的发声源于声带:吸气时声带外展,气息吸入肺中;发声时声带拉紧闭合阻挡气流,发出声音。声带的薄厚长短决定着人声的音色和音域,一般短而薄的声带发出的声音明亮、纤细,音域较高;厚且长的声带发出的声音浑厚、暗淡,音域较低。歌唱时,需要真假声混合使用。一般情况下,低音区以真声为主,随着音高的变化,真声的比例逐渐减少,假声的比例逐渐增加,到了高音区,则以假声为主。优美的歌声从低声区到高声区没有明显过渡痕迹,音色统一,柔和而圆润。

二、歌唱发声的训练

歌唱的发声是气息支持的、高位置的、有共鸣的、上下音色统一的声音,这种声音圆润柔美,富有感染力。要想获得这样的声音,就要讲究发声方法。下面我们谈一谈歌唱发声时必须做到的几点。

(一) 良好的起音

在练声或歌唱时,每一个乐句开头的第一个音就是歌唱发声的起音。它是歌唱者的喉部声门从未发声的呼吸状态转变为发声状态时的瞬间声音。起音是歌唱的重要环节,决定着整个乐句发声的质量,需要气息、声带和共鸣三者的良好控制和协调配合。根据声带闭合的状态、程度、速度以及呼气量的多少,起音大致分为硬起音和软起音两种。硬起音是声带闭合的同时气息冲击声带发出的坚实饱满的声音,强调音头,有爆发力,采用急吸气的呼吸,适用于演唱特强音和歌曲的高潮部分。软起音是歌唱运用最多的起音方法,是指在发声时,声带未靠拢闭合时气息冲击声门而发出声音,如汉语中“喂”字的发音状态。初学者用软起音训练发声,有助于气息与声带的自然结合,建立自然稳定的歌唱状态,形成有控制的、富有歌唱表现力的声音。

歌唱起音时,如果用过多过猛的气息去冲击声带,不仅容易损伤声带,还会产生噪声;如果声带不积极靠拢阻挡气息,就会漏气,发出的声音不好听,还容易引起声带的病变。除此之外,起音时,还要防止喉头挤、压、卡,导致声音干涩、刺耳,引起声带过度疲劳。因此初学者在歌唱起音时,要树立正确的意识,做到正确的起音。也就是说,起音时要把声音落下来,一张嘴马上就起音,将声音落在胸口第二粒纽扣的位置上,落点一定要准确,解放喉部周围的肌肉,下巴、舌根、前颈一定保持放松。起音的一瞬间就要做到上述动作,并在之后的歌唱中保持下去。

(二) 打开喉咙和稳定喉头

喉咙是声音的通道,发声时必须打开喉咙才能让气息自如地将声音送出来。打开喉咙就是指在歌唱发声时,将喉头稳定在合适的位置,这时上口盖积极向上,舌根放松,舌头平放轻抵下牙,牙关打开,下巴放松。

我们在唱a、o等开口音时,口腔自然张开,喉咙相对容易打开;而唱e、i等闭口音时,往往会把字咬得太紧太死,我们可以采用打哈欠或者做微笑状提起笑肌来找口腔的空间感,或者想象唱开口音时的状态,做到“闭口音开口唱”。

一些初学歌唱的人吸气时可以放松地打开喉咙,而刚要发声时又会紧张上提,喉咙打开与声带闭合之间产生了矛盾。建立吸气状态的发声机制可以解决以上矛盾,即歌唱时,用“贴着咽腔壁吸着唱”的感觉来唱,这样可以使喉结稳定在合适的位置上,随着旋律音高上行,我们要感觉喉头随着气息在不断下沉,以保证喉头处于相对松弛的状态,这种状态更利于唱高音。

值得注意的是,我们在歌唱时,不是用喉头唱歌,而是通过喉头唱歌,喉结必须稳定在最适合歌唱的位置(也就是张嘴吸气时喉头所在的位置),不能上下移动,也不能抬上和下压。如果喉头上下移动,就会影

响喉咙的打开,扰乱声带正常的工作,使声音失去支持,变得浑浊暗哑。

(三) 舌的位置

舌的位置也是影响歌唱发声的重要因素。歌唱时,整个舌头应该离开后咽壁稍微向前,自然平放在口腔中;舌尖轻抵下牙,舌根放松,既不能往后缩,也不能僵硬下压。只有这样,喉头软骨才容易做到垂直状态,声音才会容易自然地送出去,增加声音的共鸣。相反,如果舌根紧缩下压,会导致喉头和下颌紧张僵硬,不仅声音不通畅,咬字不清楚,还会造成难听的喉音,一旦形成习惯,将走入声乐学习的误区。

第四节 歌唱的共鸣

正确的发声和美好的歌唱是建筑在共鸣之上的。沈湘老师曾给学生举例说:例如小号,如果只吹嘴子,声音又小又难听,再如小提琴,如果只在指板上上好弦,没有琴身,拉起来很刺耳,非常难听,给提琴安上琴身,提琴有了共鸣腔体,声音就非常好听。那么,什么是共鸣?共鸣就是一个物体的振动使其他物体受到影响也随其振动,这一共振的现象称为共鸣。歌唱的共鸣就是在歌唱时气息冲击声带发出的声音引起人体共鸣腔体共振的现象,经过腔体充分共鸣后的声音音量被扩大,音色被美化。

一、人体共鸣腔的划分

人体的共鸣腔包括了发声器官中全部的空腔,有胸腔、喉腔、口腔、鼻腔和鼻窦。根据共鸣腔生理结构的特点,又可将它们分为不可调节共鸣腔(如胸腔、鼻腔、鼻窦,有固定不变的体积和形状)和可调节共鸣腔(如口腔、喉腔、咽腔,无固定的体积,其形状可改变)两种。口腔、咽腔等可调节共鸣腔是调节共鸣的主要腔体,在声乐训练中值得我们特别重视,它们在头腔和胸腔这两组不可调节的共鸣腔体之间建立了桥梁和枢纽。发声时,声带产生的基音是很微弱的,要先通过口腔共鸣将声音扩大后,再反射到胸腔和头腔中,才能获得整体共鸣的效果。所以要想充分发挥头腔、胸腔等全部共鸣腔体的作用,必须学会正确运用和调节口腔咽腔共鸣。

根据共鸣腔的声音特点与声区的关系,共鸣又分为头腔共鸣、口腔共鸣和胸腔共鸣3种。歌唱时,各个共鸣腔体并不是独立存在的,所有的共鸣腔体要紧密地构成一个整体,在不同的声区歌唱时,共鸣腔体要有所侧重混合使用,有机地协调配合,从而获得“整体共鸣”。歌唱训练的最终目的是寻求高位置的声音(即头声),就是要求歌唱者在所有的声区和唱任何一个字、一个音时,都要把声音的共鸣焦点集中在头腔共鸣里,产生有头腔共鸣的色彩和音响。声音位置越高,头声的成分就越多,音质就越优美,可以说:“谁获得头声,谁就能永葆歌唱的青春”。

二、歌唱共鸣的训练

(一) 打开喉咙

如之前所述,口腔和咽喉腔是可调节的共鸣腔体,我们可以通过“打开喉咙”的方法将喉腔调节到最适合歌唱的状态。只有喉腔打开了,才能将口腔共鸣扩大化的声音反射到胸腔和头腔中,才能获得整体共鸣。所以,古今中外的声乐大师们都十分重视“打开喉咙”这一教学环节。

虽然“打开喉咙”是指打开喉腔,然而很多同学不明白,往往一味地将嘴张得很大,这样不仅没有将喉腔打开,还导致上颌、嘴唇、下巴等过于僵硬,很难唱出声音来。“打哈欠”的方式是声乐界公认的打开喉咙的好办法。人在打哈欠时,喉结自然下降,软腭自动抬起,鼻腔、口腔和咽喉腔上下拉开距离,从而形成了共鸣的空间。沈湘教授经常让学生们想象着“贴着咽壁吸着唱”的感觉去打开喉咙,因为这样很容易将喉结稳定在低喉位上,并且自然、轻松地就将喉咙打开了,也起到了很好的教学效果。

(二) 哼鸣的发声训练

哼鸣发声训练是初学歌唱的人得到高位置“头声”的好方法。中外声乐专家们认为你能哼到哪里就能唱到哪里。经常练习哼鸣可以控制和调节气息、声带和共鸣腔体三者之间的比例关系,快速得到正确的发声,更容易准确找到声音的高位置,体会到声音的共鸣感,获得整体共鸣。进行哼鸣练习时,不用很强的声音,当唱到低声区的音时,要跟唱高音一样,依然保持同样的共鸣感,喉头不能移动、挤压,下巴保持放松。

在练习寻找歌唱共鸣时,不能忽视了呼吸对发声的重要作用,因为没有呼吸的支持,声音是从喉咙里挤出来的,这样的声音没有弹性,还加剧发声器官的紧张度,非常难听。所以,歌唱者必须在正确的呼吸支持下尽可能多地运用共鸣,探索柔和、有控制的发声方法,巧妙运用发声器官的共鸣能力。

第五节 歌唱的咬字、吐字

声乐学习中,我们会遇到中外艺术歌曲、歌剧等各种声乐作品,而本节主要教授汉语的咬字与吐字。

歌唱艺术是音乐与语言的完美结合,准确、清晰的歌唱语言是听众听懂、听清声乐作品的关键。初学歌唱的人不仅要学会语言发音规律,做到正确地咬字吐字,还要处理好字与字,字与气,字与声,以及字与情之间的关系。

我国传统声乐教育要求吐字做到“字正腔圆”。“字正”是指能够清晰地辨认每个字,“腔圆”是指演唱时强调字音的开合准确。要做到“字正腔圆”,就必须掌握汉字发音的规律。首先,我们需要了解汉字的发音过程,即由字头、字腹和字尾3部分组成,做到咬好字头、唱好字腹、收好字尾。其次,由于我国的语言文字繁多,变化万千,根据收尾的部位不同,我国的传统演唱将汉语语音的韵尾归纳为13个韵脚,即“十三辙”。最后,声调也是汉语的重要组成部分,要分辨“四声”才能将中国语言的节奏美和韵律美表达出来。

一、咬好字头、唱好字腹、收好字尾

人类的语言是由元音和辅音构成的。在汉语中,元音称为韵,即韵母,是声母后面的部分;辅音称为声,即声母,是音节开头的部分。歌唱中,咬字是唇、牙、齿、舌、喉等发声器官把字头的声母运用发声方法,咬成各种不同形态的字。吐字是唇、牙、齿、舌、喉等发声器官把韵母按照不同的口型予以引长吐准,并收清字尾。

(一) 咬好字头

字头指发音的开头部分。汉字的发音,大多是以辅音开头,即我们常说的“五音”:唇、舌、牙、齿、喉,即唇音b、p、m、f;舌音d、t、n、l;牙音j、q、x;齿音z、c、s、zh、ch、sh、r;喉音g、k、h。

辅音是元音(韵母)的准备阶段,影响着元音的形成和清晰度。辅音发音时千万不能延长,一定要咬得干净利索,着力点准确,如唇音字用力部位在唇上,上下嘴唇喷口应有力清晰;舌音着力在舌尖;牙音字用力部位在牙;齿音字用力部位在上下齿间;喉音字用力部位在喉。我们应充分运用“咬”字的技巧,来加强歌曲的感染力。咬字时,气息要有爆发力,要咬而不死,否则会影响字腹的发音。

(二) 唱好字腹

字腹,即元音(韵母),是字发声引长的部分,是歌唱好坏的关键环节。字腹要发得圆润丰满,音韵准确,要保持母音口型不变,气息不断,否则吐字就会含混不清。字腹按照不同韵母的口型要求分为“四呼”,由“齐,开,撮,合”4类组成。

u、o、a、e、i是5个基本元音(韵母),其中a、o、e为开口呼,发音时要求口腔打开;i或以i为开头的