

簡明獨唱指導

維·依·庫羅契金著



中國青年出版社

簡明独唱指導

雄·依·庫羅契金著

高海珊譯

解放軍歌曲选集編輯部編



中國青年出版社

一九五五年·北京

舞美 747 音樂舞蹈 7

簡明独唱指導

著 者	〔苏联〕維·依·庫羅契金
譯 者	高 海 珊
編 者	解放軍歌曲选集編輯部
	青年·團明聯合編校
出 版 者	中 國 青 年 出 版 社
	北京東四12條老君堂11號
總 經 售	新 華 書 店
印 刷 者	北 京 萃 苑 閣 印 刷 廠

開本 787×1092 1/32

印張 2 1/2

定價 (7) 二角八分

一九五五年十二月北京第一版

一九五五年十二月北京第一次印刷

印數 1—8,500

北京市書刊出版業營業許可證出字第036號

寫在前面

苏联在一九五二年出版了維·依·庫罗契金著的“独唱簡明指導”，原著者在書名下面註明是“供業餘文藝領導者參考”用的。

這本書由高海珊同志譯好，經我們出版發給部隊，作为業務學習資料。一年多以來，証明這本書，不單適合專業文藝工作者，它也很適合指導音樂愛好者自己練習独唱，因此，部隊內外許多同志要求我們大量印發，現由中國青年出版社出版，供給大家學習和參考用。

这次出版，为了使大家學習方便，我們在正譜上註了簡譜。

本書引用了許多的音樂專用名詞，在翻譯工作中碰到了不少的困难。我們在編校這本書時，尽可能的校正了若干地方，但因我們俄文水平的關係，可能还有不够準確或弄錯的地方，希望讀者發覺之後，請來信告訴我們，以便有可能再版時，再行更正。

解放軍歌曲选集編輯部

目 次

一	關於初學者的天賦條件及其歌唱習慣	1
二	主要發聲器官的生理解剖概述	6
三	對初學者的聲樂及一般音樂條件的了解	13
四	最初幾次課程的進行法	17
五	關於聲區及音域	20
六	呼吸、聲音的衝擊、發聲器官的位置和表情	28
七	關於唱歌中的語勢	35
八	發聲練習和聲樂藝術作品的學習	42
	第一、二學年概要節目計劃	47
附錄：	關於聲樂練習的方法說明	52

一 關於初學者的天賦條件 及其歌唱習慣

在实际声乐教学中，有一个極重要的、並有着特殊意义的問題：即那些实际上已具有“天賦的”聲音的年輕的歌者，他們需不需要从事專門的練習發聲，或是就滿足於這個“天賦的”聲音，而立刻就開始學習節目了呢？

俄羅斯天才的作曲家姆·依·格林卡下面的論斷，可作為對此問題的答覆：“一般地說來，所有天賦的聲音（純淨的和混雜的）都是不完美的，都需要學習；這個學習的目的就是要改正缺點，更好地培養自己的聲音”。[⊖]

實際經驗和對声乐學術基礎高深的理解，就使格林卡有權利證明，凡是具有“純淨的和混雜的”聲音的人，都應當學習歌唱。因而，就連那些具有天賦聲音的人，也不能認為自己的聲音是“完美無缺的”，而應像那些自然發聲不好的人一樣的去發展自己的天賦條件。這裏首先應當解決，什麼叫“天賦的”聲音呢？

在測驗初學者時，往往有些被測驗者的聲音具有相當動聽的音色、相對均勻的音響、較寬的音域、清楚的音調，有時還具有着自然的感召力[⊖]。就是這些條件促使某些沒有經驗的教員得出關於“天賦的聲音”的毫無根據的設想，常常隨之而來的就是

⊖ 姆·依·格林卡關於為奧·阿·彼得羅夫寫的声乐練習的方法說明。

⊖ 可以這樣說，這正就是格林卡所說的“簡單的”聲音。

損害了青年歌者的聲音。他們以為這種聲音不需要聲樂教員專門的指導，急躁地給學生介紹識譜知識，並立刻就開始學習詠嘆調（一種獨唱的抒情曲——編者）和浪漫曲（形式自由的歌曲——編者）。這種錯誤的可悲的後果是不用等多久的。一旦歌者受到對聲音不習慣的歌唱負荷時，其尚未堅固的發聲器官很快地就會疲勞，聲帶受到刺激，呼吸得不到應有的支持，這樣就開始顯露出缺乏專業的歌唱基礎。聲音逐漸成為難聽刺耳的，隨之就開始發嘎音。到此，歌者開始感到不安和失望，甚至感到被迫到這種程度：即無論是有多好的聲樂條件，往往由於失去聲音迫使其終止學習。無論如何，我們向青年歌者建議：一旦在歌唱中發現上述不愉快的現象時，就應立刻停止一切的聲樂學習，到醫生那裏檢查。如果需要的話，進行適當的醫療。讓嗓音完全休息好了之後，在教員的指導下慎重地開始有系統的學習。

事實證明，初學者的發聲器官，很少是處於完全“純淨”（尚未損壞）狀態的。絕大部分到教員那裏去的歌者，已擁有許多業已養成的習慣；常常還是些不良的習慣。同時，其中某些已被深深地、牢固地應用到天賦聲音裏去了。這就需要教員用豐富的經驗和敏感幫助學生找出真正的自然的本音。

必須估計到，初學者的許多不良習慣，在他尚未開始發展其聲音時，也可以發現出來。這裏又發生了一個問題：這些習慣是從哪裏來的呢？

一方面，它們產生在：每個有天賦聲樂條件的人，通常是“為自己”隨便唱唱；能怎麼唱就怎麼唱，願怎麼唱就怎麼唱。在這個時期，歌者的尚未練好和尚未堅固的聲音就接受了一系列的

沒有任何監督的、自然產生的習慣。所以，該歌者跟教員學習初期的進步程度是根據這一時期的長短及歌者對自己聲音的適當利用與否來決定的。

如果在跟教員學習之前，歌者沒有動用緊張的、急躁的聲音，如果他沒亂用其高音聲區，如果沒有跟別人學到有害的動作（方式），就可以很快地培養出正確的發聲。否則學習成績就要受到相當大的阻礙，甚至在某些情況下，教員不得不拒絕對該學生的教學。

另一方面，講話的修養對於學習者的歌唱方法有着不容置疑的影響。每個人直覺地用來組織自己講話的那些方法的總和，就是語言素養的特徵。而正因為唱歌和講話都是用的同一個機構，那就很明顯，該歌者在過去全部生活中所積練的那些語言素養，就在其歌唱方法上烙上顯明的痕跡，因而在聲音的音響性質上也烙上了痕跡。

這樣就要求教員要有周到的思考和經驗，以便能確定出：在初學者的聲音中什麼是本性的、天賦的、自然的東西，什麼是養成的習慣。所以教員的首要任務應當不是教學生以某些歌唱方法，而是研究其天賦條件及養成的“雜質”。以後再有系統地、頑強地根除其不良習慣，同時使歌者養成正確的發聲。

我們所建議的教學過程的次序如下列的公式：

開始——研究；

然後——戒除；

最後——訓練。

在第一階段，教員首先應當注意外表，也就是：注意學生在

歌唱時總的行動，注意體形，並主要的注意面部、頸和肩的狀態。

面部和頸的肌肉緊張，通常產生發紅的現象，隨着下顎受到束縛及發生抖動；兩肩不自然地提起及緊張；過度地向後仰頭，或相反地，下顎過分低垂於胸前，矯揉造作等——所有這些都說明其呼吸方法的不正確，因而，發聲也就不正確了。許多初學者的這種肌肉緊張的結果是顫音的出現；還有歌唱不允許的激烈的吸氣方法以及像“烏鴉叫”的那種不自然的發聲。

無論如何，克服不良習慣不應從給學生講解一些對他較複雜的、模糊不清的、關於各種類型的呼吸、聲音的支點、高音的位置、共鳴腔、肌肉的鬆弛等理論來開始。

在初期，講解這些東西會束縛初學者，並造成其對發聲過程概念上的混亂。

我們不否認詳細講解這些理論的益處，但我們建議將其放到較晚的時間內進行。最初幾課最好給學生總的指出其不良的歌唱方法，明確地指出：歌唱者必須感覺自己是完全自由的，不受拘束的（不使全身受束縛，特別是全發聲器官肌肉不受束縛），兩肩不要提起，不要吸過多的空氣；試驗着改正矯揉造作、不自然的態度和放平臉上的皺紋，不要用突擊式的方法吸氣，要用沉靜的、緩慢的吸入方法吸氣等。

經過無數次試驗確定出，這些不良方法的迅速消除，絕大部分是由於逐步地、沉着地、一貫地、有系統地給予歌者以簡單明瞭的指示。

還不能批判地對待自己的歌唱的初學者，往往自己發現不出已逐漸成為習慣的那些不良方法，但在教員經常準確地要求

下是容易改正的。如果我們所建議的教授方法不能完全達到預期的效果，可以採用那些教員們認為可給學生以必要幫助的具體指示和說明。

與此同時，在最初幾課上還要特別注意學生的語言素養。

必須教導學生，由於講話與唱歌有着密切的聯繫，他必須經常注意自己的講話方法，堅決地克服已經習慣了的語言缺陷。

我們認為像這樣一些缺陷，如：輔音發音草率和不清楚、某些發音不正、鼻音、說話快（“機關槍式的”）、說話不自然及其他等，在極少的情況下，說明是發音器官有毛病；絕大部分還是由於不良習慣及對講話的輕率態度所致。

所以教員應從有系統的教課一開始，對於自己學生的日常講話就要進行嚴格的監督，力圖使其養成沉着、明確、清楚的發音。注意唇、舌、軟口蓋的正確活動，獲得輕鬆自然的音色和均勻的聲音。

在日常講話質量上同時進行練習，很快就會使聲樂發聲的學習也得到很大的進展。

二 主要發声器官的 生理解剖概述

本章作者不想詳細地描述人体的全部生理解剖，只限於每个歌唱者所必須知道的發声器官的那一部分生理解剖。

人的發声器官按其机能可分为三部分：呼吸部分、声音形成部分和發音部分[⊖]。

呼吸是歌唱过程的重要因素。如果没有从肺部排出的气流到达声带的話，那声带就不能完成其發声的机能。但肺本身是被動的，所以呼吸的全部过程全靠横隔膜和胸腔肌肉对肺的作用而進行的。在吸气時横隔膜放下，胸腔容量增加。因此，密封在胸腔内的肺就開始伸展，並从外部經過口鼻腔、气管、支气管和毛細气管吸滿空气。呼气時的过程相反，即：横隔膜提起，胸腔容量減少，因而肺就向外排出其中的空气。關於口腔也是同样的，气流在路上碰上了声带，处于密集状态中的声带给气流以抵抗，这样在声带的下边就產生了增高的空气压力。声带上下的压力差就迫使其張開；但由於它具有伸縮性（彈性），声带又重新閉合上。声带經常有系統的、反覆的開合，即声带的振動，就是產生声音的原因。声带振動的頻率決定声音的高度。

大家知道，歌唱（講話也同样）發声的全部过程是在为神經

⊖ 原文为 артикуляци——語言器官（唇、舌、軟口蓋、声带）的工作，係語言發音所必需的。

中樞所操縱的肌肉活動工作的必然參加下進行的。為了能夠控制發聲器官的全部複雜機構，歌唱者必須知道，不是所有參加歌唱過程的肌肉都一樣地受人們意識的支配。其中——橫紋肌在人的意志所支配下擔當運動的機能（例如：下顎的放下、胸腔的擴張及收縮、四肢運動等）。另外，一些平滑肌並不直接服從人的意志擔任它們所特有的機能（如：血管的工作）。聲帶的肌肉在這方面有些例外。按其解剖構造，它們是橫紋的，但不受人們的意識的支配。（圖 1）

肺：呼吸機構

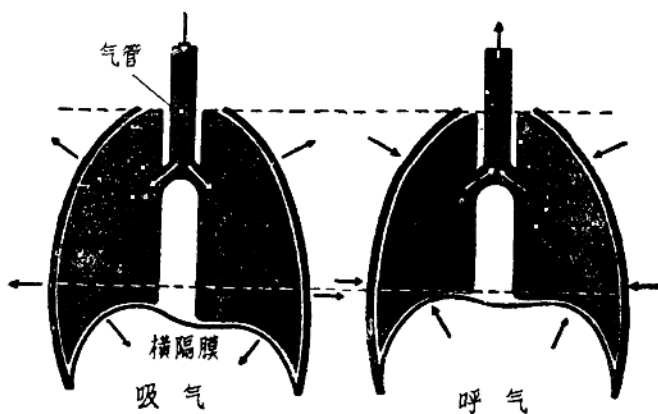


圖 1.

人的生命過程及全部肌肉組織系統的最高操縱機構是基於大腦皮質上並密切地同神經中樞和大腦的反射作用相聯繫着。關於條件反射以及神經中樞活動的學說，在偉大的蘇聯生理學家依·波·巴甫洛夫院士的著作中已有研究。

*

*

*

現在我們開始敘述一下主要發聲器官的解剖構造。

肺是一對呼吸器官，密閉於胸腔內，佔胸腔之大半。肺的形狀好像三稜塔。肺的組織是由無數浸有血管複雜網的極微小的氣泡組成的。由於它具有很大的伸縮性，在吸氣時肺就大大地擴張開來吸滿空氣；在呼氣時它又緊縮而將本身的空氣排出。

在肺氣泡中，血液和吸入的空氣之間進行着極重要的生命的气体交換過程。血液從空氣中吸取細胞生命必需的氧氣；並輸出為肺所排出的炭氣。肺泡是以其通路相互連通着的，然後肺泡的通路便轉為毛細氣管。毛細氣管的匯合便形成支氣管；支氣管轉為氣管，而後通向咽喉。（圖 2）

肺的構造

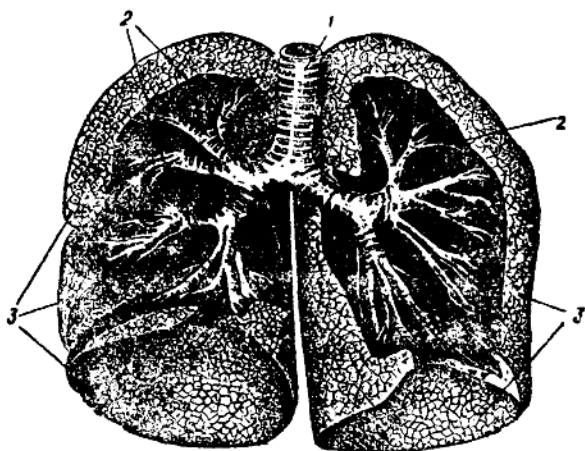


圖 2.

1, 氣管; 2, 支氣管; 3, 肺。

兩肺的根基是依靠在肌肉的橫壁——橫隔膜上。在靜的狀態中，橫隔膜是個圓頂形的，向上彎曲着。在吸氣時橫隔膜向下放；並一起隨着胸腔的擴張將兩肺向各個方向引伸，因而肺就填滿了空氣。橫隔膜圓頂的同時提起和胸腔的收縮給肺以壓力，这样就引起它向外排氣（呼氣）。

聲樂機構最重要的器官之一便是咽喉。聲帶位於其中。咽喉的解剖結構相當複雜；這個器官在兩個完全不同的生理過程——呼吸和發聲上擔任着極重要的機能。

咽喉位於頸內的前部。咽喉的骸骨是由若干大小不等、相

發聲器官

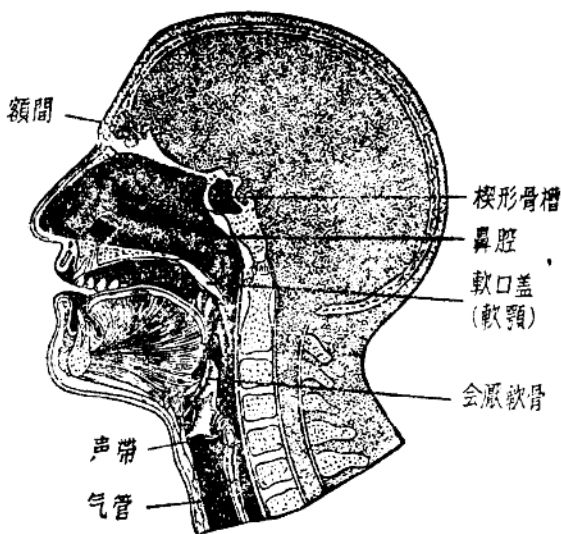


圖 3.

互連接着的，並同周圍器官——聲帶、關節及筋肉相聯結着的軟骨組成。（圖3）

從上部，咽喉與食道銜接；會厭軟骨[⊖]使咽喉與食道分隔開。從下面，與氣管相銜接；從兩側，有粗的血管和筋肉同它連結，咽喉藉這些血管和筋肉可上下或部分地前後活動。咽喉的活動在講話、唱歌和下嚥食物時，用手摸很容易感覺出來。

關於歌唱所必需的咽喉的“工作位置”及其全部活動，無論如何，不能也不應當對所有的歌唱者用某些總的“死規定的標準”來調整。

歌者必須知道，咽喉的發聲機能同歌者全部發聲器官的個人特徵密切地聯系着。

位於咽喉內的聲帶，它是穿過（大約）咽喉中心的兩個白條型的東西。（圖4）

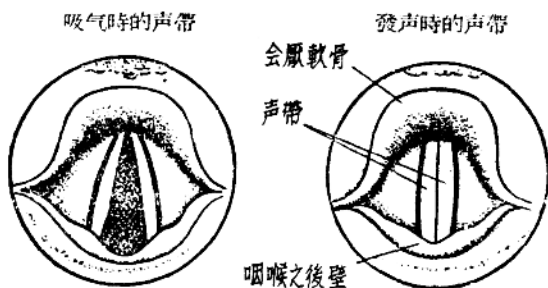


圖 4.

聲帶的相當複雜的結構及其伸向各方的、無數微小的筋肉纖維——所有這一切都為歌唱者提供了廣泛應用的可能。例

[⊖] 原文為 нагортанник——下嚥食物時遮蓋咽喉入口之軟骨片。

如：个别纖維部分的收縮，个别部分的声部肌肉的个别使用等。

虽然声帶結構複雜，但歌者仍然完全可以用研究条件反射[⊖]的方法來有机地利用其一切發声的可能性。

声音在咽喉內產生後，便進入声帶上部的空間——食道和口腔鼻腔。由这些腔体總和形成的我們称为高音或头部共鳴腔。

通过鼻咽腔、口腔与鼻腔联接起來。在担任活門作用的軟口盖提起時，口腔和鼻腔便分開了。高音共鳴系統內的每个腔体都有它自己的特徵。

鼻腔在灵活性上不及口腔和食道，但在另一方面它是比較佔着优势；它是由硬体組織（骨及軟骨）形成。無疑地，这就增加了共鳴的性能。

口腔和食道蒙有皮質細胞組織和黏膜，同軟骨和骨相比，具有極弱的共鳴性能。但除此而外，口腔和食道具有比鼻腔更大的好处：拥有許多活動部分，这些活動部分可大大地改变这些器官的形狀和容量，同時是完全服从歌者的意志的。这些条件为歌者調整音量和音色提供了無限丰富的可能性。

顎骨開張的大小、顎蒙皮的提起与放下、舌与唇的形狀变化等……——所有这些在經過適當的訓練之後，同样也能服从歌者意識的控制（反应）。

除了声帶上空間（口、鼻腔和食道）的共鳴腔——組成头腔或高音共鳴外，人的發声器官还拥有声帶下空間的共鳴器——

⊖ 反射作用——身体或个别器官对内部或外部刺激的反应，分为非条件反射（先天生成的）和条件反射（後天獲得的）。

組成低音或胸腔共鳴。這就是氣管和支氣管。

這些器官的共鳴性能可由胸腔的振動來證明，把手放在胸上很容易感覺到。氣管是從咽喉開始，它是一個由軟骨組成的管子。在第四至五胸脊椎骨的地方，氣管分成兩個支氣管。支氣管由比氣管本身直徑較小的軟骨環組成。支氣管本身又分成無數通向兩肺的小細管（毛細氣管）。

在發聲機構其他器官正確的工作條件以及正確的協調之下，歌唱者可充分地利用這些器官的共鳴特徵。

咽喉軟骨之一——會厭軟骨（見前），它與共鳴系統有着直接的關係。由於其具有上下活動的特點，會厭軟骨首先打開咽喉協助聲音共鳴器工作；放下時，又將咽喉蓋上，這樣又幫助了胸腔共鳴的工作。

對於全部聲音共鳴器的使用，只能在同呼吸和發聲器官的完全協調下，在藝術敏覺和藝術鑑別的經常監督下進行。只有在遵守這些條件的情況下，歌唱者才能達到所謂“有支點的”[⊖]聲音。

⊖ 原文為“опёртый”。