

赵震民著

声乐理论与 与 教学

上海音乐出版社



声乐理论

与 教学

赵国民著



赵震民著

声乐理论与 与 教学

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

声乐理论与教学/赵震民著. -上海:上海音乐出版社,2007.2 重印

ISBN 978-7-80667-103-0

I. 声... II. 赵... III. 声乐艺术-高等学校-教学参考资料 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 000695 号

责任编辑:方立平

封面设计:麦荣邦

声乐理论与教学

赵震民 著

上海音乐出版社出版·发行

地址:上海绍兴路74号

上海文艺出版总社网址: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.sh.cn

营销部电子信箱: market@smph.sh.cn

编辑部电子信箱: editor@smph.sh.cn

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.5 插页 2 字数 100,000

2002年3月第1版 2007年2月第3次印刷

印数: 11,201—14,200册

ISBN 978-7-80667-103-0/J·100 定价: 12.00元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-56628900 × 813

内 容 提 要

本书是我国著名声乐教育家赵震民教授的新著。

本书分为上、下两篇：

上篇紧紧围绕歌唱的基本要素——呼吸、发声、共鸣、语言的基本原理与规律和歌曲的艺术表现、艺术处理、感情表达的基本原则与手法，即声乐艺术的声与情两大内容，进行了较系统的阐述，使读者较容易掌握声乐的基础理论知识。

下篇紧扣声乐教学的基本原则、内容与要求、模式与格局及曲目教材的选择、学生声部的确定、错误发声的纠正、歌唱嗓音的保健，特别是青少年变声期的嗓音保健与训练等重要问题，进行了较全面的阐述，使读者较容易把握声乐教学的特殊规律。

因此，本书既可成为普通声乐爱好者的参考读物，也可作为声乐表演专业和音乐教育专业学生的教学用书，也是有志于声乐教学和中小学歌唱教学的教师的参考书。

目 录

上篇 声乐基础理论

第一章 人体歌唱器官的生理构造与歌唱姿势	3
一、歌唱器官的生理构造	3
二、歌唱的姿势	8
第二章 歌唱呼吸的原理	10
一、呼吸在歌唱中的重要性	10
二、歌唱呼吸的类型	11
三、歌唱呼吸中的吸与呼	14
四、体会歌唱呼吸的方法	17
五、歌唱呼吸的训练	20
第三章 歌唱发声的原理	23
一、歌唱发声的简单原理	23
二、歌唱发声的“真”与“假”	24
三、歌唱发声的起音	27
四、歌唱发声的颤音	30
第四章 歌唱共鸣的原理	33
一、共鸣在歌唱中的重要性	33



二、人体共鸣腔的划分	34
三、怎样获得良好的歌唱共鸣	35
四、关于声音的高位置	37
五、歌唱共鸣的训练	38
第五章 歌唱的语言及咬字吐字	41
一、语言在歌唱中的重要性	41
二、咬字吐字的声、韵、调	42
三、咬字吐字的头、腹、尾	47
四、歌唱语言中的几个关系	48
第六章 歌曲的艺术表现与处理	51
一、歌曲艺术表现的一般原则	51
二、歌曲艺术处理的一般手法	55
三、歌曲情感表达的一般手段	59

下篇 声乐教学理论

第七章 声乐教学的基本原则	95
一、思想性、艺术性、科学性相结合的原则	95
二、因材施教的原则	97
三、循序渐进的原则	98
四、启发诱导的原则	100
五、形象直观的原则	101
六、整体协调的原则	103
七、辩证统一的原则	105
八、课堂教学与艺术实践相结合的原则	107

第八章 声乐教学的基本内容与要求	109
一、培养学生正确的歌唱姿势	109
二、培养学生良好的音乐听觉	110
三、培养学生良好的歌唱心理素质	111
四、培养学生对歌曲的艺术处理与表现能力	113
五、掌握和运用正确的呼吸方法	114
六、掌握正确打开喉咙的发声方法	116
七、掌握高位置的发声方法	117
八、掌握良好的起音方法	118
九、建设好中声区,达到声区的统一	120
十、掌握和运用整体共鸣的歌唱方法	121
十一、掌握歌唱语言的咬字吐字方法	122
十二、掌握和了解较全面、系统的声乐理论知识	123
第九章 声乐教学的模式与格局	125
一、教学模式	125
二、教学格局	127
第十章 怎样选择发声练习与歌曲教材	130
一、发声练习的选择	130
二、歌曲教材的选择	134
第十一章 怎样确定歌唱者的声部	140
一、歌唱嗓音的分类	140
二、歌唱嗓音的确定	142
第十二章 怎样纠正歌唱中常见的错误发声	149



一、喉音	149
二、鼻音	151
三、白声	153
四、颤抖声	154
第十三章 青少年变声期的嗓音保健与训练	157
一、青少年的变声期	157
二、变声期发声器官的生理与声音变化	158
三、变声期的嗓音保健	159
四、变声期的嗓音训练	162
第十四章 歌唱的用嗓和嗓音保健	165
一、产生嗓音疾病的原因	166
二、加强嗓音保健的方法	168
附录:参考书目	171

上篇 声乐基础理论

第一章 人体歌唱器官的生理构造与歌唱姿势

声乐是以人体歌唱器官为“乐器”、用科学的发声方法发出优美歌声的音乐艺术。因此声乐学习者应对人体歌唱器官的生理构造有较全面的了解和认识,才能按照人体生理机能的自然规律、符合科学发声原理地将人体有关歌唱发声的器官,调配组合成一个完整协调的“乐器”去进行歌唱。

一、歌唱器官的生理构造

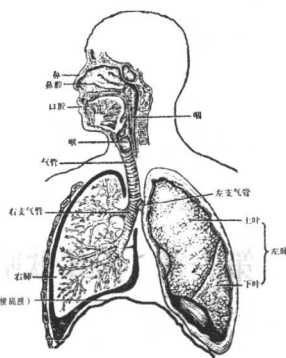
1.呼吸器官

人体的呼吸器官包括鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸部及有关肌肉、膈肌和腹部及有关肌肉(口腔在《解剖学》中属消化器官,但在歌唱时要用口、鼻同时吸气,也可列入歌唱的呼吸器官)。(见图一)

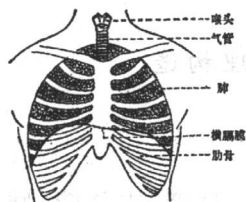
鼻至支气管各部为气体传导部分,通常又将鼻、咽、喉称上呼吸道,气管和支气管称下呼吸道。

肺是容纳气体和进行气体交换的器官。在呼吸过程中,肺本身是不会扩张和收缩的,它依靠胸廓和各呼吸肌:肋间肌、膈肌和腹肌的扩张与收缩来完成气体交换的功能。

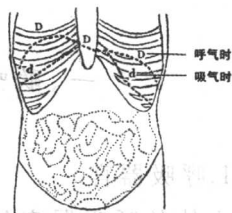
肺的下面第五对肋骨处是膈肌,它位于胸腔与腹腔之间,是一大片横向结实而有弹性的肌肉组织,将胸腔和腹腔分隔为上下两部分,也称为横膈膜,呈穹隆状,像一个倒置的碗形(见图二)。横膈膜是重要的呼吸肌,吸气时收缩下降,扩大了胸腔容积,以助吸气;呼气时舒张上升恢复原位,缩小了胸腔容积,以助呼气。(见图二)



图一 呼吸系统



图二(1) 横膈膜的位置



图二(2) 呼吸时横膈膜的位置

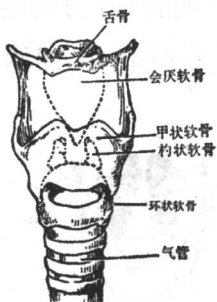
正确的呼吸运动为歌唱发声提供足够的动力。

2. 发声器官

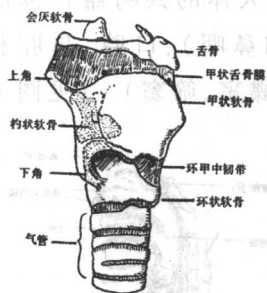
人体的发声器官包括喉头、声带及会厌等。

(1) 喉头——通常也称喉器、喉结。喉头不仅是呼吸的

通道,也是重要的发声器官,它位于第四、五、六节颈椎段的前部,在舌根和气管之间,上连舌骨,下接气管,是个连接环节。喉的结构较复杂,由软骨作支架,以关节、韧带和肌肉连结,内面衬有黏膜。喉的支架主要由以下软骨构成:即甲状软骨、环状软骨、会厌软骨、杓状软骨及舌骨(舌骨虽不属喉头软骨但与歌唱有密切的关系)。(见图三)

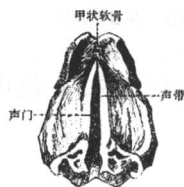


图三(1) 喉软骨

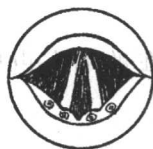


图三(2) 喉软骨的连接

(2)声带——位于喉头的中间,是两片呈水平状左右对称、坚定而有弹性的韧带。声带在不发声时,分开呈三角形的空间,称为声门。气息经过声门,击起振动,声带就闭合挡气,发出声音。(见图四)



图四(1) 声门与声带



图四(2) 呼吸时

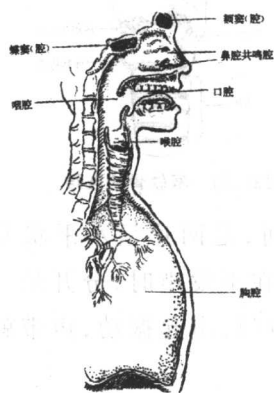


图四(3) 发声时

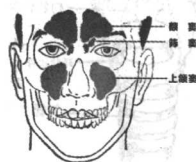
(3)会厌——位于舌根和喉咙口之间,起着声门保护盖的作用。它像一个盖板,在吞咽食物时盖住通往气管的喉口,以免吞咽物进入气管。当呼吸或发声时会厌向上翻卷,而且向上翻卷的程度与发声的通畅感以及音质、音色有直接的关系。

3. 共鸣器官

人体的共鸣器官包括胸腔、喉腔、咽腔(分为喉咽、口咽和鼻咽)、口腔、鼻腔和头上的窦(共四对:上颌窦、额窦、蝶窦、筛窦)。(见图五)



图五(1) 共鸣腔



正面



侧面

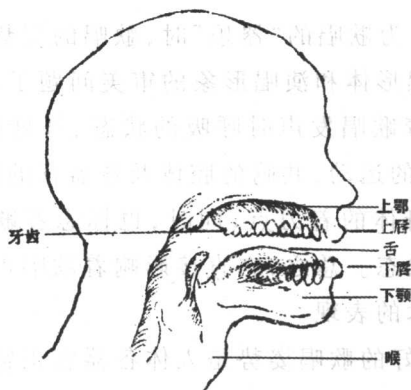
图五(2) 头上的窦

人体的共鸣器官在歌唱发声中起着扩大和美化声音的重要作用。

4. 吐字器官

人体的吐字器官主要是口腔,它不仅是共鸣器官,而

更为重要的是吐字器官。包括唇、齿、舌、牙、喉及上腭(软腭和硬腭)、下腭等。(见图六)



图六 吐字器官

人的声音通过唇、齿、舌、牙、喉的变化产生元音和子音,形成语言,同时也起着调节共鸣腔体的作用。

5、听觉感受器官

人体的听觉器官主要是耳,它由外耳、中耳和内耳三部分构成。

- (1)外耳。包括耳廓、外耳道和鼓膜。
- (2)中耳。包括鼓室、咽鼓管、乳突部。
- (3)内耳。包括耳蜗、半规管和前庭。

声乐是听觉艺术,听觉在声乐中起着鉴赏、监听、分辨、引导歌唱的重要作用。与上述各器官相互配合,组成一个有机的歌唱整体。

二、歌唱的姿势

当人体作为歌唱的“器乐”时,歌唱的姿势就不仅仅是歌唱者的演唱形体和演唱形象的审美问题了,更重要的是它直接关系着歌唱发声时呼吸的状态、气息的控制、喉头的位置、声带的运动、共鸣的腔体及各器官的协调配合;决定着歌唱时身体的着力点;同时,也标志着歌唱者的歌唱心理与精神状态。总之,它直接影响着歌唱训练的正常进行和歌唱艺术的表现。

正确、良好的歌唱姿势是人体各器官正常工作与协调配合,并充分发挥其作用的有利保证和基础。如果歌唱的姿势不正确,则会影响甚至破坏歌唱的各器官的正常工作与协调配合,出现各种不良的发声现象。例如端肩、夹肩、上胸过紧等,会造成呼吸紧、气息浅;双腿站立松垮、身体重心不稳等,会失去呼吸的支点;颈部紧张、下巴僵硬等,会影响声带正常的运动;仰头、低头、伸脖、缩脖、翘下巴等,会引起喉头的位置不稳定;塌胸、驼背,会压迫共鸣腔体;噘嘴、歪嘴、瞪眼、皱眉、歪头等不自然的面部肌肉与表情,会有损于演唱形象和歌唱发声。

正确的歌唱姿势应是:

(1)身体要站立得自然挺拔,舒展平直,端庄大方,精神饱满。

(2)头部要端正,脸部肌肉和表情要自然,双眼要向前