



上海戏剧学院规划建设教材

声乐与语言发声

崔瑞英 著

中国戏剧出版社



声乐与语言发声

崔瑞英 著

中国戏剧出版社

上海戏剧学院规划建设教材



图书在版编目(CIP)数据

声乐与语言发声 / 崔瑞英著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006. 10

ISBN 7-104-02506-5

I. 声… II. 崔… III. ① 声乐艺术—高等学校—教材 ②发声法—高等学校—教材 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 106956 号

声乐与语言发声

责任编辑: 王媛媛

特约编辑: 江 莉

美术编辑: 龚伟民 常 春

责任校对: 刘学青

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京长阳汇文印刷厂

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 10.25

字 数: 200 千

版 次: 2006 年 12 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02506-5/J·936

定 价: 32.00 元

版权所有 违者必究

前 言

戏剧学院表演系声乐必修课的教学目的是培养学生掌握舞台语言发声法，并运用声音的技巧与技能，为在话剧舞台上塑造人物服务。同时培养学生的歌唱能力，为戏剧中的插曲和塑造人物形象提供声音上的条件。

在发声基础训练的起步阶段，学生不论是在歌唱还是在舞台语言方面都面临发声问题，从这个意义上说，我们在教与学的过程中必须十分注重使学生树立正确的发声概念和准确的发声训练方法，从而把科学的发声法有利地结合到歌唱和舞台语言实践中去。

我在多年的教学实践中，不断地从事“说”与“唱”两门艺术的研究工作，就是为了能使这两方面得到相对统一的效果。为使发声器官能发挥协调运用作用和肌肉的控制能力，本人结合教学实际，从训练舞台语言和歌唱发声的角度撰写并选编了这本《声乐和语言发声》教材。

希望读者参阅后指正并提宝贵意见，使我在这一领域中展开进一步探讨和研究。

崔瑞英

2006年12月

目 录

第一章 原理与方法	1
一、说与唱的共同点	2
1. 说与唱都必须保持积极的放松状态	2
2. 说与唱都要正确地运用呼吸	3
3. 说与唱都必须有正确的喉型	4
4. 说与唱都必须建立较宽的音域	5
5. 说与唱都要有正确的吐字归韵	5
二、说与唱的不同点	7
1. 说与唱不同的气息运用	7
2. 说与唱不同的声音位置	7
3. 说与唱不同的口腔运用	8
4. 说与唱对照十一条	8
三、纠偏改错, 因势利导	9
1. 改变声音位置, 解决大本嗓	10
2. 加强气息训练, 消除虚假嗓	10
四、立足基音, 灵活造型	11
1. 声型统一	11
2. 声音造型	12
第二章 练 习	13
第一单元	13
一、放松练习	13
二、呼吸练习	14

1. 慢吸慢呼	14
2. 慢吸快呼	15
3. 快吸慢呼	15
4. 快吸快呼	15
5. 小练习	15
三、口腔练习	16
1. 打开牙关节	16
2. 弹 舌	16
3. 吹 唇	16
第二单元	17
一、发音练习	17
1. 发声的简单原理	17
2. 发声器官的组成	17
3. 发声机构的简单认识	20
4. 嗯鸣练习	22
5. 基音练习	22
6. 音高练习	23
7. 节拍练习	24
二、练习曲	25
1. 音阶练习 (1~15)	25
2. 母音 (a、e、i) 练习曲 (1~4)	29
3. 孔空练习曲 (1~3)	32

第三单元 十三辙音韵练习	34
一、发花辙 (a、ia、ua)	34
1. 发花辙练习曲	35
2. 发花辙歌曲练习	35
茉莉花	35
玛依拉	36
我为祖国献石油	37
党啊, 亲爱的妈妈	38
二、依七辙 (i、ni、li)	39
1. 依七辙练习曲	39
2. 依七辙歌曲练习	39
曲蔓地	39
长相依	40
故事里的事	41
在一起	42
三、怀来辙 (ai、uai)	43
1. 怀来辙练习曲	43
2. 怀来辙歌曲练习	43
送 别	43
半个月亮爬上来	44
假如你要认识我	44
蓝蓝的夜, 蓝蓝的梦	45

四、由求辙 (ou、iou)	47
1. 由求辙练习曲	47
2. 由求辙歌曲练习	47
永远是朋友	47
红豆词	48
啊! 莫愁莫愁	48
难忘今宵	49
五、灰堆辙 (ei、uei)	50
1. 灰堆辙练习曲	50
2. 灰堆辙歌曲练习	50
问	50
师长有床绿军被	51
六、中东辙 (eng、ueng、ong、iong、ing)	52
1. 中东辙练习曲	52
2. 中东辙歌曲练习	52
夕阳红	52
渔光曲	53
映山红	54
七、江阳辙 (ang、iang、uang)	55
江阳辙歌曲练习	55
在那遥远的地方	55
红河谷	56

月之故乡	56
大海啊, 故乡	57
八、乜斜辙 (ie、ue)	58
乜斜辙歌曲练习	58
我爱你, 塞北的雪	58
满江红	60
娄山关	61
九、梭波辙 (o、e、uo)	62
梭波辙歌曲练习	62
妈妈教我一支歌	62
塔里木河	64
我爱你, 中国	65
十、人辰辙 (en、uen、in)	67
人辰辙歌曲练习	67
边疆的泉水清又纯	67
唱支山歌给党听	68
十一、姑苏辙 (u)	69
1. 姑苏辙练习曲	69
2. 姑苏辙歌曲练习	70
金珠玛米亚谷都	70
小 路	70

十二、言前辙 (an、ian、uan)	71
1. 言前辙练习曲	71
2. 言前辙歌曲练习	71
半屏山	71
谁不说俺家乡好	72
十三、遥条辙 (ao、iao)	73
遥条辙歌曲练习	73
年轻的朋友	73
江南春早	73
重整河山待后生	74
说聊斋	75
第四单元 十三辙舞台语言发声练习	76
1. 十三辙语言发声练习	77
2. 语言气口练习	84
3. 语言训练一	85
4. 语言训练二	86
5. 语言训练三	87
6. 语言训练四	90
7. 语言训练五	90
第三章 歌 曲	91
一、前 言	91
二、如何唱好一首歌	91

四季歌.....	97
宰鸭歌.....	97
美丽的姑娘.....	98
我的小羊羔.....	98
你好吗.....	99
为了谁.....	100
女儿歌.....	102
你那里下雪了吗?	103
又唱“浏阳河”	104
金风吹来的时候.....	105
大地飞歌.....	106
渔家姑娘在海边.....	108
英 雄.....	109
新世纪艳阳天.....	111
祝福祖国.....	112
祖国啊,我永远热爱你	113
中国的春天.....	114
啊! 中国的土地.....	116
共和国之恋.....	118
母 亲.....	119
想家的时候.....	120
梦驼铃.....	121

梅花三弄.....	122
美丽的草原我的家.....	123
草原之夜.....	125
鼓浪屿之波.....	126
最后一个梦.....	127
马儿呀! 快快走.....	128
长江之歌.....	130
说句心里话.....	131
当兵的人.....	132
乡音乡情.....	133
母 爱.....	134
这就是我的祖国.....	136
你是这样的人.....	137
我像雪花天上来.....	138
太阳的儿子.....	140
教我如何不想他.....	141
樱 花.....	143
美丽的梦神.....	144
玛丽诺之歌.....	145
啊! 朋友.....	146
重归苏莲托.....	147
夏日泛舟海上.....	149

桑塔露齐亚.....	150
小杜鹃.....	150
夏日最后的玫瑰.....	152
孤独的牧羊人.....	153
踏浪.....	154
祝愿歌.....	155
校园的早晨.....	157
一二三四歌.....	158
相约一九九八.....	160
二十年后再相会.....	163

第一章 原理与方法

每个人自呱呱落地起，就无时无刻不以发出不同的声音符号来同这个世界取得联系，来表达自己的喜、怒、哀、乐，所思所感，但这是一种未经雕琢的自然的本能的声音。而作为一个话剧演员，在舞台上面对千百观众，要把每个词清晰地送入他们的耳朵，要把每一种内心情感通过语言传达给观众，只凭自然的声音，没有科学发声的技巧和方法是不行的。朗诵和念词都要尽先天的资本——声音的质和量……但在这先天条件之外，应该尽后天的技巧或方法。寻求这种技巧与方法的的活动便是科学化，这些方法和技巧如被阐明起来，使大家可以知道，先天条件充分地可以增加他的光辉，即使稍不充分，也可以补偿他的缺陷，诗歌与台词的效果，便能保持着他们一定的难度，这种科学化的工作，我们目前正感觉有迫切从事的必要。我们戏剧学院声乐教师的教学任务，即寻找阐明舞台语言发声上存在的各种不良习惯，最终达到清晰、洪亮、起伏跌宕的发音和符合各自人物的声音造型，从而淋漓酣畅地表达人物情感，为塑造各种舞台人物形象服务。由于每个学生的先天条件不一样，在整个教学中并没有一种固定的教学模式可遵循，整个教学过程实际上是一个不断观察、发现解决问题的过程。对我们教师来说，主要是解决怎样把科学发声结合到舞台语言实践中去。

人以概念进行思维，有了明确的概念，才有思想和行为的方向，对于话剧这门课程来说，正确的声音概念就是学生努力的方向。有了对声音概念的清楚认识，才能对照出自身的毛病，才能明白该先练什么，该提高什么，该发展什么。当然，最终这种声音技巧还是要运用到塑造人物中去，但在教学第一阶段，面对刚入学的新生，他们对发声技巧这种抽象的概念还没有充分的理性认识时，作为教师必须明确阐明什么是正确的发声方法，什么是话剧演员所需要的声音和技巧。这个概念可以这样来表示：话剧演员的舞台声音，以真声为基础，强调高部位头腔共鸣同时兼口腔、胸腔混合共鸣的声音，在此基础上，能灵活地运用气息，调节共鸣腔与声音位置，使声音具有最大程度的可塑性和灵活性，它既不同于日常生活中浅显、直白、没有穿透力的自然声，

又不同于歌唱吐字那样夸张和各声部具有一定的稳定性。为了便于说清这个概念，我常在上课时有意识地把歌唱发声和语言发声作一些比较，下面结合实践谈几点说与唱的异同。

一、说与唱的共同点

1. 说与唱都必须保持积极的放松状态

所谓积极的放松状态，它不同于一般日常生活中的放松，而是一种创作状态。从人体站立的姿势来说，需要的是：积极而不紧张、松弛而又不松垮的发声状态。这就需要无数块肌肉积极地工作来抵消地球的引力作用，平衡连接骨骼关节上的压力和拉力。最好的姿势是坐骨关节和膝关节稍稍向外旋，两只脚与中线形成30度角，可想象有一条直线从坐骨关节直到膝关节再到踝关节，大腿后面的肌肉是绷紧的，脚背凸起，脚趾和脚后跟抓向地面，会感到身体的平衡向后转移，脖子和颈椎放松，两肩放松稍向后，要求学生做到如程砚秋先生所说：“气沉丹田，头顶虚空，全凭腰转、两肩放松。”正确运用胸腹式混合呼吸方法，说话时根据人物特征和情节变化，歌唱时根据音乐高、低、强、弱变化，要运用人身体的空间，不断有机地调节共鸣腔。在练“字”是工具、练“声”是目的阶段性教学过程中，必须强调放松与紧张，肌肉各部分的协调平衡工作。学生不能过分强调某一点、某一处，用过度的拙劲去“抢”声音的音量和声音的位置，避免去追求错误的声音概念。为了做到这一点，开始时可采用在学生整体放松的基础上进行呼吸训练，用“搬钢琴”的小练习，让学生着重体会各处肌肉的用力点的感受——小腹、腰围、大腿、小腿、后脊椎的张力度，以及深吸气的感觉，气息流动，产生声音的走向等等。另一个小练习：利用两个学生手握成拳、互相捶肩的辅助动作，使学生感受发声时胸部、双肩、颈部等肌肉都必须要做到放松，因为被捶的学生肩部肌肉有振动压力后，注意力会自然转移，这时气息自然会落在横膈膜处，吸气会深一些。实践证明，这些练习对刚初学入门的学生有很大帮助，通过练习后学生能较快地理解正确发声法的要领，逐步掌握发声入门的基本要求，同时在训练中感受到“入门既不难，深造也是办得到的”。肌肉与紧张的部分必须用在点子上，把握住放松与松垮、积极与紧张这一对矛盾，树立对这一学科的信心。

2. 说与唱都要正确地运用呼吸

生活中的呼吸是自动而有节奏地自然进行的，表达生活中的思想只要能说清说准就行，在音色、音量和音域等方面没有一定的标准。而我们舞台上的说与唱的发声，从演员和观众的距离来说比生活中远得多，语言交流的空间比生活中要大得多，因此在舞台上的说与唱发声方法正确与否是非常重要的。正确的呼吸方法是：吸气时横膈膜下降，两肋张开，腰围稍向外保持扩张，小腹有支持点。这是必须的，毫无疑义的。对初学者来说，做到这一点不是通过一两节课就能达到的。习惯的运用生活中的吸气方法，往往一发声，腰围的肌肉群随之会松懈，把这种现象误认为是要发声必须“送气”。比如我们挑担子，挑起时要一鼓作气，甚至要屏住一口气，这股气能使胸腔扩大，担子挑起来以后，还要保持住这股气，才能比较顺利地挑着担子前进。一泄气，胸、腹腔一松动，重担就难以胜任了。力度要保持住，使胸腔、腹腔的扩大坚持长时间，就需要依靠吸气肌肉持续不断地工作，去抗拒呼气肌肉的压力。腹部松软，胸廓塌下，气息就失去控制，就不能产生需要的力度，这里需要一股韧劲，对初学的学生来说不提示的话，容易犯这种毛病：不会运用“气口”，嗓子发紧，发音大多数停留在嗓子里，说话的气息运用不正确，吐字不清晰。正确的发声方法是，气息、声带和腰围的肌肉群都必须有对抗的力量。如果两肋横膈膜不持久保持向外扩张的话，人的整体空间张力也随之消失。实践证明这样的发声状态，声音效果谈不上持久，无法做到音色圆润优美以及音量的大小，更谈不上利用声音来塑造人物的声音形象，完成歌曲高低旋律的流畅性。有的学生由于运用了正确的发声方法，把原来患病的声带治好了，就能在完成创造人物角色的声音上富有个性。有的掌握了正确的发声法，对创造和改变人物声音就得心应手。因此对初学者来说，把握正确的呼吸方法，理顺说和唱的共同规律，是非常必要的。

教学中，具体的教学手段是：如在 $\underline{\underset{\text{a}}{5} \ 3 \ 1} \mid \underline{\underset{\text{a}}{5} \ 4 \ 3 \ 2} \mid 1 - \parallel$ 音阶练习中，音乐的起音和小节中间换气时要求两脚稍分开，两手叉腰，身体呈半蹲状，每做一时启示学生体会发声时两肋向外扩张、气流往两头走的感觉，以达到训练的目的。再练习台词段子，让学生用鼻子呼吸一下，马上讲“白石塔，白石搭”，再吸一下讲“白石搭白塔……”同样要求学生像唱歌一样，吐字时两肋横膈膜及时打开，吸气的动作

要在吐字之前，与唱歌时起音的感觉是一样的。再加动作作辅助力，每吸一口气，必须把单脚弯曲抬起到腰高。随着吸气节奏的快慢，语言也可以不断变化节奏，让学生理解语言运用的基本发声法与歌唱的呼吸方法一致时，效果就好了。在训练较长的乐句时，要求横膈膜的张力保持相对要持久一些。气息的运用如同推磨，在均匀的水平线上，保持声音和气息平衡协调的效果，加强两肋用力向外保持住张力，但又不是吸得十分饱满，掌握能留有余地的感觉，使呼吸处于积极而又主动的运作状态，对初步掌握感性的发声基本功能有更进一步的认识。如果能感性认识和理性认识同步，从无形的摸不到的艺术变成为有形而又抓得住的艺术灵感，在说与唱这一对矛盾中，会更有利于学生调整自我，去掌握各部器官的功能。

3. 说与唱都必须有正确的喉型

这里我所讲的喉型，无论是唱还是说的发声艺术，说白了就是指脸部肌肉表现力的问题，在发声时是难看还是好看。因此，我们在不排除喉头的稳定、歌唱发声严谨的正确吸气方法的基础上，既不让喉头吊，也不能压，发挥声带正常的功能，那么上口盖的积极吐字，舌根放松，下巴松弛自然，稍往里收，更是我们启发学生、训练舞台语言教学的重点提示。平时我们生活的语言和吃饭的动作，往往是下巴积极的工作，如果舞台语言把生活中的习惯误认为想要音量大，就随意加大下巴的用力或者脖子往前方伸，咽壁没有力，选择这种发声方法是错误的。从外部形象来说极难看，音域走向不宽，吐字穿透力不够，更多的会产生喉音，如果喉型不正确，不管是唱与说，发声没有通道，气息不通，到了舌根部分就有阻力，这样发 j、q、x 辅音特别刺耳。在教学中有个别学生声音条件不错，就是不注意喉型问题，因此不能完成台词的教学要求。要是抓住发声上的毛病要害加以纠正，学生的整体素质也跟着提高了，人物表现、声音造型也能逐渐适应，不再是单一的“老头子”声音了。在掌握正确的发声法时，提示学生吐字必须是下牙藏在上牙的背后，要求下巴偷懒些，上口盖积极，硬腭吐字点清楚，利用上门牙两个牙齿中间处如同一条线吐出每一个字；出字时气息平稳均匀，由小腹的丹田气支持。只有建立正确的喉型，练起来有方向，做起来有目的，才能掌握好发声法。