

G E C H A N G C O N G X I N K A I S H I

歌唱从心开始

王珣 著

山西出版集团
山西人民出版社

GECHANGCONGXINKAISHI

歌唱从心开始

王珣 著

山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

歌唱从心开始 / 王珣著. —太原: 山西人民出版社,
2007.6

ISBN 978-7-203-05840-3

I. 歌… II. 王… III. 声乐—基本知识 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 086639 号

歌唱从心开始

著 者: 王 珣

责任编辑: 柏学玲

装帧设计: 冀小利

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220 (发行中心)

0351-4922208 (综合办)

E-mail: fxzx@sxskcb.com

web@sxskcb.com

@sxskcb.com

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 临汾日报印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 270 千字

印 数: 1-1000 册

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-05840-3

定 价: 38.00 元



序

山西艺术职业学院声乐副教授王珣邀我为其即将出版的新作《歌唱从心开始》一书写序，我欣然答应。因为王珣的业务能力和理论水平我是比较了解的，她勤奋好学，勇于探索；肯于钻研业务，为人真挚热情。特别是在中央音乐学院学习之后这几年，无论是个人独唱音乐会的社会反响，还是几篇有分量的论文之学术含金量，都在山西产生了不小的影响，受到了广泛的赞誉。她为山西的声乐教育事业做出了贡献，我也为有这样的学生而感到非常高兴。

《歌唱从心开始》一书，从六个方面较系统地介绍了声乐学习中的几个重要环节。它立足基础训练，深入浅出，循序渐进，有较强的知识性和系统性。尤其是《歌唱与心理》这一章节，向读者详细介绍了心理在演唱时的重要作用。因为，很多声乐教材及相关书籍大都是强调生理、发声、气息、声音等，而将心理的作用放在了较次要的位置。此章

正是基于这一现象的考虑，从心理学的角度，多层面地讲解了演唱时的心理变化及其重要作用，同时，也为生理、心理以及演唱的有机统一提出了新的课题。而《给自己当伯乐》这一章节的立意非常新颖，具有较强的创意和实用性。它不仅介绍了当今中国声乐界优秀歌唱家各自不同的成才之路，为学习者讲述了学习过程中树立信心的重要性，而且也为“先生、学生”的传统理念注入了新的内涵。当然，声乐是一门特殊的、复杂的高尚艺术，如何通过歌唱陶冶自我，感染听众，不仅要求歌唱者具有扎实的基本功，还须有较高的艺术修养。这样的歌唱才有生命力，才能达到艺术家的崇高境界。

愿本书能够成为声乐爱好者的得力助手。

中国乐团声乐指导
中国交响乐团一级演员

吴其焯

2006年10月8日于北京



前 言

在这本书的写作进入尾声阶段时，时逢全国两年一届的青年歌手大奖赛又开始了，从比赛的新规则来看，让人备受鼓舞。美声、民族、通俗、原生态、组合等多种声乐风格的出现，是新世纪、新时代科学进步、人民精神生活丰富的必需，同样也是我们专业声乐教育工作者不断奋斗的方向。

作为一名声乐工作者，在教学领域里掌握的知识要丰富，实际操作本领要强，这是由声乐教学宗旨所决定的：因为在声乐教学实践中，常常感到学生的艺术视野太狭窄，缺乏宽泛的知识和必备的艺术素养。另外，在长期的专业教学研究中，发现很多中外声乐成功人士在成长过程中的思维、行动、习惯、性格等，无不体现了他们的综合潜质。而这种潜质首先不是来自于卓越的天赋，而是来自于后天的不断努力。他们的成功之路，不仅为我们在声乐领域里提供了许多可借鉴之处，同时也给予了我们更多的、全方位的、高层次的感悟和启迪。因此，

我想以本书为契机，与师生共勉。

全书分为六章：第一章是发声之本的生理结构等方面的介绍。第二章是关于声乐中的必要的心理结构的说明。第三章介绍世界级大师的教学经验及自己的学习总结。第四章是做自己的伯乐，想通过我国部分著名歌唱家的成长历程和奋斗经验告诉自己、同人及后人，“只有自己才是自己最好的老师”，“只有自己才是发现自己的最好伯乐”。第五章介绍有关中外语言语音的解意工作，以及一些中外文在歌唱中的运用规则。第六章选择中外声乐精品，用自己多年的教学体会做些演唱提示，以利总结提高，再攀高峰。

作者于 2006 年 9 月



目 录

序	(1)
前言	(3)
第一章 发声之本	
——声带、喉结、呼吸、共鸣腔等	(1)
喉头	(2)
共鸣腔	(9)
呼吸	(13)
换声点	(18)
高位置	(24)
美声唱法	(27)
声部	(36)
打开喉咙	(41)
表情	(43)
记忆力	(44)
原生态	(46)
附：基础、技巧练声曲及说明	(48)

第二章 歌唱与心理

——论声乐教学中的心理学	(61)
声乐对身心的影响	(64)
学点解剖学	(68)
听觉神经——耳朵	(70)
音阶	(73)
节奏感	(74)
旋律	(75)
和声	(77)
思维艺术	(79)
情绪	(82)
频率	(84)
课堂语言	(86)

第三章 国际级大师教学的奥秘

——有感吉诺·贝基的声乐课堂	(89)
介绍吉诺·贝基	(89)
吉诺·贝基主演的部分歌剧剧目	(91)
课堂记录及学习结语	(92)
第一次课	(92)
学习结语	(93)
第二次课	(95)
学习结语	(97)
第三次课	(99)
学习结语	(101)
第四次课	(103)
学习结语	(104)
第五次课	(106)
学习结语	(107)

第六次课	(109)
学习结语	(111)
第七次课	(113)
学习结语	(114)
第八次课	(116)
学习结语	(117)

第四章 给自己当伯乐

——成才例解	(119)
一代大师的艺术根底	
——记著名声乐教育家沈湘教授	(120)
燕子	
——记著名声乐教育家周小燕	(122)
老师万岁	
——记著名声乐家喻宜萱	(125)
先当学生后当先生	
——记民族声乐教育家王品素	(128)
悟性从心底获得	
——记歌唱家程志	(131)
跟自己过不去	
——记歌唱家迪里拜尔	(134)
重塑自我	
——记歌唱家田浩江	(137)
真诚而奋发	
——记歌唱家袁晨野	(141)
有失才有得	
——记歌唱家雷岩	(144)
豪爽的女儿	
——记歌唱家殷秀梅	(148)

咬定青山不放松

——记民族声乐大家郭兰英 (150)

向命运挑战

——记歌唱家彭丽媛 (152)

心地纯朴 个性鲜明

——记歌唱家阎维文 (154)

低调做人

——记歌唱家宋祖英 (156)

东西方的声乐天使

——记歌唱家吴碧霞 (159)

第五章 中外语言语音介绍

——汉语、意大利语、德语、法语 (163)

汉语部分 (163)

汉语拼音一般规律 (164)

外语部分 (172)

国际音标 (172)

国际音标例释 (173)

意大利语 (175)

德 语 (184)

法 语 (187)

第六章 中外声乐精品演唱提示

——艺术歌曲、歌剧选曲 (193)

中国艺术歌曲 (193)

渔光曲 (193)

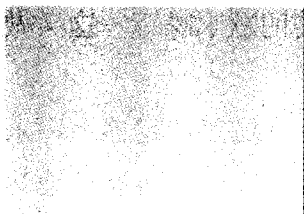
教我如何不想他 (194)

绣荷包 (196)

蝶恋花·答李淑一 (198)

念奴娇	(199)
我爱你, 中国	(201)
会昌	(202)
孟姜女	(204)
井冈山	(206)
黄河怨	(207)
中国歌剧选曲	(209)
凤凰岭上祝红军	(210)
清粼粼的水来蓝莹莹的天	(211)
合不上眼睛我想妹妹	(213)
单等着阿布扎来到我身旁	(214)
借月光再看看我的家乡	(216)
海风阵阵愁煞人	(218)
我为共产主义把青春贡献	(219)
看天下劳苦大众都解放	(221)
风萧瑟	(222)
万里春色满家园	(224)
外国艺术歌曲	(225)
我亲爱的	(225)
母亲教我的歌	(227)
听, 听, 云雀	(228)
乘着歌声的翅膀	(229)
我的太阳	(230)
鳟鱼	(232)
魔王	(233)
小夜曲	(234)
菩提树	(235)
跳蚤之歌	(237)
外国歌剧选曲	(239)

哈巴涅拉舞曲	(239)
赛尔斯的咏叹调——《绿叶青葱》	(241)
费加罗的咏叹调——《再不要去做情郎》	(242)
公爵之歌——《女人善变》	(243)
卡拉夫的咏叹调——《今夜无人入睡》	(245)
巧巧桑的咏叹调——《晴朗的一天》	(246)
凯鲁比诺的咏叹调——《你们可知道》	(248)
咪咪的咏叹调——《人们叫我咪咪》	(249)
拉达美斯的咏叹调——《圣洁的阿伊达》	(251)
玛格丽特的咏叹调——《珠宝之歌》	(252)
 参考书目	 (255)
作者简介	(257)



第一章 发声之本

——声带、喉结、呼吸、共鸣腔等

歌唱是艺术和技术的结合体，缺一不可。就其艺术而言，可以说终身的努力才能达到较高的艺术效果，但歌唱的发声原理是从学习声乐的第一节课起就要对其有一基本的了解。

发声的因素是多方面的，只有在学习时对其有了基本了解后，才能自觉地提高学习的质量。比如歌唱器官主要有这样几个因素的功能作用：喉头是发声器官，也可以说是声音的起源部分；呼吸是歌唱的动力基础，正如汽车的发动机一样；上、下共鸣腔是音色的强化器即扩大音量的共鸣箱，还有歌唱需要的换声点、高位置等诸多的方面。在实际的演唱中人们不可能看到自己发声器官的活动，因此，除了通过适当的仪器可以准确无误地看到它们的运动状态外，一般情况下我们锻炼训练它时，不得不凭着听觉和某些感觉来体会。

声乐和器乐之间有许多相同之处。比如嗓音与小提琴相比：声带——琴弦，呼吸——在弦上发出声音的弓，共鸣腔——小提琴的面板和琴身，用以加强声音使之有“光彩”。或者我们还可以拿其他的乐器、发出声响的物体来比喻。总之，涉及发声的原理无外乎有三种因素：发声体本身、外来动力和引起声音共鸣轰响的空间。

从前，不同声乐学派的代表者对待歌唱的因素看法说法很多，而且彼此各异。比如：“歌唱是美化的呼吸。”换言之，他们突出呼吸，认为它是主要的、凌驾于其他因素之上的，把它看作声乐中一切基础中的基础。我们认为呼吸有重大意义，但它毕竟不是歌唱的全部的重要内容。正如，许多运动员

的肺活量要比专业歌唱家大得多，然而他们却发不出完美的歌唱嗓音。这又做何解释呢？

比如，一位声乐演员和一位运动员比谁的呼吸量大。在肺量测定器上声乐演员的呼吸量无论如何也无法超过三千立方厘米，而运动员却轻而易举地达到五六千立方厘米。但是唱起歌来，无论就声音的强度，还是声音的延续时间，他们都无法与声乐演员相比。这种情况说明，歌唱时起决定性作用的并非仅仅是呼吸量的多少，而是呼吸量如何合理使用的问题。当然，还有其他因素也很重要。

赞成共鸣腔高于一切的声乐学派的人对初学声乐的人说：“往面罩里唱。”仿佛掌握了面罩共鸣就有了一切，他们排斥别的说法。于是，年轻的歌手为了找寻面罩而放弃对其他共鸣腔的追求把声音赶到鼻部，发出鼻音。如同一位园艺师种植了很多花木，只注意修枝剪叶而不管浇水、施肥一样，花木照样不能健康地生长。在这方面我们也有很惨痛的失误和教训。毋庸讳言，这也是片面的。

歌唱时需要多种因素——喉头、共鸣腔、呼吸等，我们应当同等地结合起来研究。人声乐器与生俱来就有发出自如的美妙之音的能力，在声乐的学习和表演中，歌唱器官与全身肌肉的运动配合是看不见摸不着的，基本上是凭着感觉、听觉、想象等复杂因素来获得提示。训练中，我们试图借鉴生活中许多无意识的自然状态，嫁接到歌唱表演中去，使之变成一种有意识的自然状态，以适应更加丰富广泛的音乐作品的二度创作。在实际歌唱中，生理器官无时无刻不在进行着运动调节，身体总是在多一点或少一点、整一点或局部一点中寻求不断变化着的平衡感。人体是复杂而精密的仪器，尽管我们已做了上百年的研究、试验，成套的理论书籍已堆积如山，但就目前科学技术掌握的情况来看，我们还有很多没有了解到和认知不清的事情。因此，今天我们就试着将这些问题先做一些基本的解释。

喉 头

喉头，含声带在内，在歌唱过程中应居于相当重要的地位。在这方面要特别注意，不要感觉用喉咙唱歌，也就是说唱歌时不要使声音带有喉音。喉头是

活动的，可以上升下降。喉头之所以可能有种种不同的位置，是由于喉头的上部是由舌下肌肉连在舌根上的，借助于舌根我们就能使喉头高些或低些。（见图1）

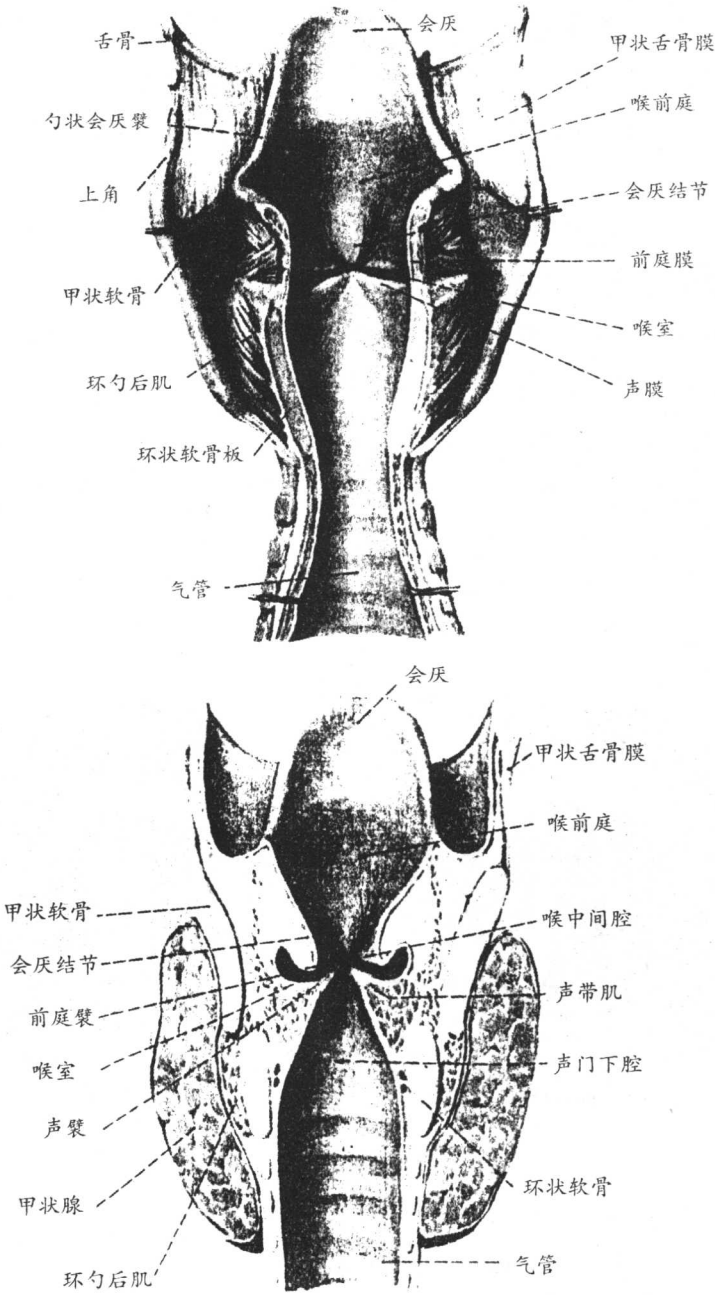


图 1

喉头的上端入口处是会厌，它的任务是进食时盖住喉头，食物经过会厌，就像从“安全带”的上面过去一般，进入位于喉头后面的食道。舌下肌肉借助于舌下甲状膜而把活动的喉头与舌下骨连接起来。喉头的入口在会厌上部通往咽腔。在下部，喉头通往气管，再往远处，它通过支气管的分布和肺部连接，喉头的上下部分是由形成声门的声带来把它们分开的。这样一来，就形成了一条由下面的肺部起通到咽腔上部，再进一步连接到口腔和鼻咽腔的贯通的声音传送管道。

声带由牢固的、富于弹性的纤维组成，声带肌肉使它们依附在软骨上。两条声带的前部都依附在甲状软骨上，男声的甲状软骨特别向前突出，在下颌下面形成了一个凸出物，正是我们在歌唱术语中通称的喉结。女声的甲状软骨不如男声突出，所以女声的喉结常常被视为没有，这是错误的结论。只有正确地认识女声的喉结问题，才能使女声唱法问题简单化。我们可以按照喉结的活动轻而易举地观察和感觉到喉头的上升和下降活动。两条声带的后部分别依附于具有开、合能力的勺状软骨的突出部分。（见图2）

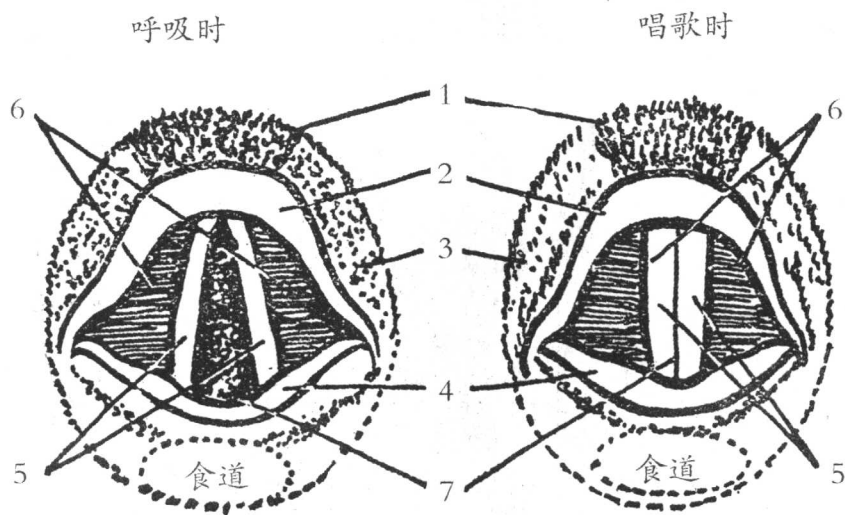


图2

- | | |
|-------------|---------|
| 1. 会厌 | 2. 甲状软骨 |
| 3. 表面的肌肉 | 4. 勺状软骨 |
| 5. 声带(两种位置) | 6. 声肌 |
| 7. 声门 | |