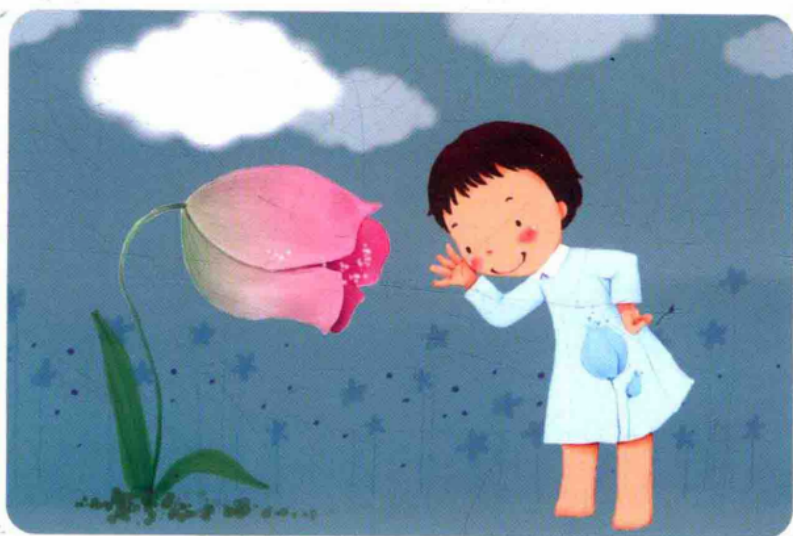




声乐

◎ 李 然 李雪梅 主编



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

声 乐

主 编 李 然 李雪梅

副主编 崔 旭 王 玲 孙丽丽

参 编 马竞鸿 崔 洋 汤 曼 周爱荣

李凤坤 辛 玲 马吉庆

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

声乐/李然, 李雪梅主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 8

ISBN 978 - 7 - 5682 - 2922 - 7

I. ①声… II. ①李… ②李… III. ①声乐理论 - 高等学校 - 教材 IV. ①J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 200601 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 18.5

字 数 / 435 千字

版 次 / 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 69.00 元

责任编辑 / 李玉昌

文案编辑 / 李玉昌

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

前言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》高度重视学前教育的发展，提出严格执行幼儿教师资格标准，切实加强幼儿教师培养、培训，提高幼儿教师队伍整体素质。要求幼儿教师应具备基本的音乐素养，要会唱歌，尤其是会唱儿歌，能够正确地感受音乐、良好地表达音乐。

艺术实践为艺术理论建设提供了坚实的基础，可以说，没有实践经验的积累，便没有理论成果呈现，没有具体实践的检验，理论便是一种没有支撑的空想。声乐艺术是伴随着人类的生产、生活而出现的艺术形式，并在一定程度上丰富着人类的文娱生活，为了更好地传承与发展这一门艺术，声乐教学就显得尤为重要了。

学前教育专业声乐教学属技能性教学，学习任何唱法都必须有扎实的理论基础。同时，声乐作为一种语言艺术，需要按照一定的语言规律与特点来吐字行腔、表情达意。为了让未来幼儿教师全面理解声乐这一门艺术，本书的编者特编写了此教材。

本书共分为十章。第一章系统地阐述了歌唱发声的基础知识，具体对呼吸系统、发声器官、正确的歌唱姿势、共鸣器官以及吐字、咬字器官等进行了论述。第二章是歌唱的基本技能，重点探讨了歌唱功能、歌唱状态以及声乐音区的训练方法。第三章全面地论述了歌唱的呼吸方法，既阐述了呼吸器官对歌唱的作用，又分析了歌唱呼吸容易出现的问题以及正确歌唱呼吸方法的运用。第四章对歌唱共鸣进行了分析与研究，主要论述了人体共鸣器官、歌唱中共鸣区的种类、歌唱共鸣的作用及训练面罩共鸣的方法。第五章至第六章分别阐释了歌唱的语言训练与发声练习，重点对歌词语言的拼读，歌唱的咬字、吐字等进行了探究。第七章从提高歌唱者的艺术修养和演唱歌曲的选择等方面探讨了歌曲的艺术处理办法。第八章是对声乐唱法的系统研究，主要对美声唱法、民族唱法及流行唱法三种声乐唱法进行了阐释。第九章是本书的特色重点，讲述儿童歌曲的演唱、幼儿发声特点及科学养护，选取经典歌曲进行教学讲解。第十章对合唱与指挥进行了全方位解读，不仅以图解的形式分析了合唱指挥手势与指挥法，还重点探究了合唱的训练方式、步骤以及注意事项。

本书由李然、李雪梅任主编，由崔旭、王玲、孙丽丽任副主编，参与编写的有马竞



鸿、崔洋、汤曼、周爱荣、李凤坤、辛玲、马吉庆。

在本书的编写过程中，主编及编委们以学科建设的理论性、系统性、实践性与科学性为编写原则，本着严谨、求实的学术研究精神，在继承的基础上又有所创新，力求开拓学科建设的新领域。

由于学前教育专业声乐教学尚处于日新月异的创新发展之中，因此书中难免存在遗漏与部分理论的重叠现象，恳请广大同仁及读者批评指正，以便本书的修订与完善，进而更好地引领年轻一代的声乐学习。

编者

目 录

第一章 歌唱发声的基础知识

- 一、呼吸器官..... 1
- 二、发声器官..... 2
- 三、正确的歌唱姿势..... 2
- 四、共鸣器官..... 4
- 五、咬字、吐字器官..... 5

第二章 歌唱的基本技能

- 一、歌唱器官及其功能..... 7
- 二、歌唱状态..... 8
- 三、声乐音区的训练..... 8

第三章 歌唱的呼吸方法

- 一、歌唱中的呼吸..... 9
- 二、呼吸器官对歌唱的作用..... 9
- 三、歌唱呼吸容易出现的问题..... 10
- 四、歌唱呼吸方法的运用..... 10

第四章 歌唱的共鸣

- 一、人体共鸣器官..... 11
- 二、歌唱中共鸣区的种类..... 11
- 三、歌唱共鸣的作用..... 12
- 四、训练面罩共鸣的方法..... 12

第五章 歌唱的语言训练

- 一、歌词语言的拼读..... 13
- 二、歌唱的咬字、吐字..... 14
- 三、歌曲的语言与歌曲风格..... 15

第六章 歌唱的发声练习

- 一、哼鸣练习..... 16
- 二、连音练习..... 17
- 三、顿音练习..... 17
- 四、打开喉咙练习..... 18
- 五、快速灵活的练习..... 19
- 六、元音练习..... 19
- 七、旋律音练习..... 20
- 八、顿音、连音练习..... 20
- 九、咬字、吐字练习..... 21

第七章 歌曲的艺术处理

- 一、歌曲处理对演唱的重要性..... 22
- 二、如何提高歌唱者的艺术修养..... 22
- 三、选择适合的演唱歌曲..... 23

第八章 声乐唱法

- 一、美声唱法..... 25



二、民族唱法	26
三、流行唱法	26

第九章 儿童歌曲的演唱

一、儿童歌曲	27
二、儿童如何演唱	28

第十章 合唱与指挥

一、合唱指挥手势图解	29
二、指挥法图解	30
三、合唱训练	31
四、合唱排练注意	31
五、合唱声部分部的划分	32
六、合唱排练的步骤	32
七、合唱队队形安排的方式	32

初级程度歌曲选

送别	33
故乡的小路	34
踏雪寻梅	35
花非花	35
牧羊姑娘	36
大海啊,故乡	36
鼓浪屿之波	37
跑马溜溜的山上	38
南泥湾	39
难忘今宵	40
飞吧鸽子	41
半屏山	42
绒花	43
渔光曲	44
长城谣	45
思乡曲	46
思恋	47

在那遥远的地方	48
西北的话	49
雁南飞	49
幸福在哪里	50
舒伯特摇篮曲	51
愿你有颗水晶心	52
月之故乡	53
草原上升起不落的太阳	54
春天你在哪里	55
嘎俄丽泰	56
金风吹来的时候	57
玛依拉	58
莫斯科郊外的晚上	59
尼娜	60
情深谊长	61
日月和星辰	62
桑塔·露琪亚	63
天蓝蓝,海蓝蓝,梦蓝蓝	63
望星空	65
问	66
我的祖国	66
我亲爱的	67
小河淌水	68
生死相依我苦恋着你	69
铁蹄下的歌女	70
祖国母亲	71
听妈妈讲那过去的事情	72
祖国,我在你的怀抱里	73
我们的生活充满阳光	74
祖国之爱	75

中级程度歌曲选

春天年年到人间	76
长江之歌	77
打起手鼓唱起歌	78

党啊,亲爱的妈妈	79
北方的星	80
唱支山歌给党听	81
春天的舞台	82
今夜无眠	84
以青春的名义	85
松花江上	86
祖国万岁	87
我和我的祖国	88
心上人像达玛花	89
祝福祖国	91
真的好想你	92
长城长	93
在银色的月光下	94
中国大舞台	95
清晰的记忆	96
爱在天地间	97
悲叹小夜曲	98
祖国,慈祥的母亲	100
红梅赞	101
假如你要认识我	102
脉搏	103
今天是你的生日,我的中国	104
燕子	105
映山红	106
乘着歌声的翅膀	107
多情的土地	108
高天上流云	110
红旗飘飘	111
假如你爱我	112
江河万古流	114
教我如何不想他	115
今宵共举杯	117
美丽的心情	118
你们可知道	120
三套车	121

说句心里话	122
听海	123
望月	124
我爱你,塞北的雪	125
我爱五指山,我爱万泉河	127
五星红旗	128
阳光乐章	129
永远跟你走	131
渔家姑娘在海边	132
越来越好	133
祖国赞美诗	134
祖国啊!我永远热爱你	137
我亲爱的爸爸	137

高级程度歌曲选

在那东山顶上	138
长大后我就成了你	139
美丽的西班牙女郎	141
乡音乡情	142
啊!中国的土地	143
包楞调	144
大地飞歌	146
飞出这苦难的牢笼	147
大森林的早晨	149
哈巴涅拉舞曲	150
古老的歌	152
海上女民兵	153
绿叶对根的情意	155
玛依拉变奏曲	156
那就是我	159
我像雪花天上来	160
一杯美酒	161
中国永远收获着希望	162
万里春色满家园	164
幸福	167



春天的芭蕾·····	168
白发亲娘·····	172
断桥遗梦·····	174
报答·····	175
父亲·····	177
军营飞来一只百灵·····	178
故乡是北京·····	179
节日欢歌·····	180
芦花·····	182
美丽家园·····	183
母亲·····	185
你是这样的人·····	186
帕米尔,我的家乡多么美·····	187
七月的草原·····	189
亲吻祖国·····	190
沁园春·雪·····	192
青藏高原·····	194
踏歌起舞·····	195
天路·····	197
我的太阳·····	199
我们是黄河泰山·····	200
我属于中国·····	201
西部放歌·····	203
笑之歌·····	206
月亮颂·····	208
珠穆朗玛·····	209
追寻·····	210
我爱你,中国·····	211
为艺术,为爱情·····	213
中国新世纪·····	214

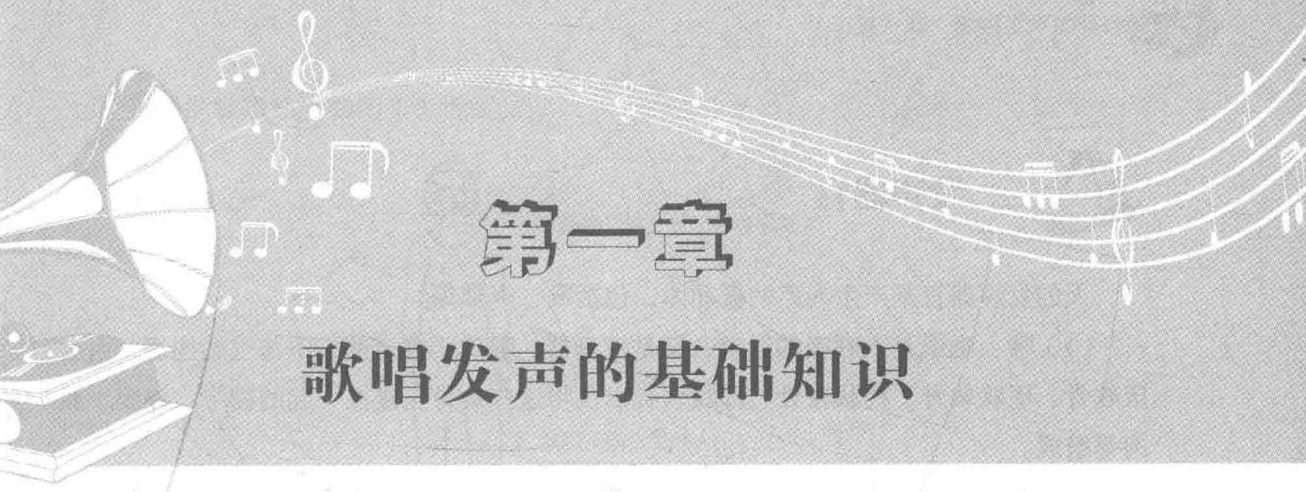
儿童歌曲选

对不起,没关系·····	217
摘星星·····	218
好妈妈·····	218

划船·····	219
新年好·····	220
数鸭子·····	220
海鸥·····	221
劳动最光荣·····	222
牧童·····	223
小白船·····	224
快乐的节日·····	226
我们的田野·····	227
我们多么幸福·····	228
小鸟小鸟·····	229
剪羊毛·····	230
我们美丽的祖国·····	231
数蛤蟆·····	233
山里的孩子想大海·····	233
中华小儿郎·····	234
有了爸爸妈妈,才有幸福的家·····	235

合唱曲选

杜鹃·····	237
茉莉花·····	241
红星歌·····	243
会飞的花·····	245
相约春天·····	246
中华谣·····	251
蜗牛与黄鹂鸟·····	254
可爱的一朵玫瑰花·····	256
赶圩归来啊哩哩·····	258
莫愁啊莫愁·····	263
清流·····	265
美丽的村庄·····	268
瑶山夜歌·····	270
香格里拉·····	275
走向复兴·····	281



第一章

歌唱发声的基础知识

教学目标

本章通过对呼吸系统及发声器官的讲解,使学生掌握正确的歌唱姿势及科学合理保护嗓音的正确方法,为学习声乐演唱奠定初步的学习基础。

歌唱发声器官主要由呼吸器官、发声器官、共鸣器官和咬字、吐字器官组成。

一、呼吸器官

呼吸器官有鼻、咽、喉、气管、支气管、肺,如图 1-1 所示。肺左右各一,位于胸腔内。肺的组织呈海绵状,质软而轻,富有弹性,它是由无数肺泡组成的,是储存气息和进行气体交换的场所。气管、喉、咽、鼻构成呼吸的通道。

膈肌,也称横膈膜,介于胸腔、腹腔之间,是最重要的呼吸肌。膈肌的中央为腱膜(中央腱)。

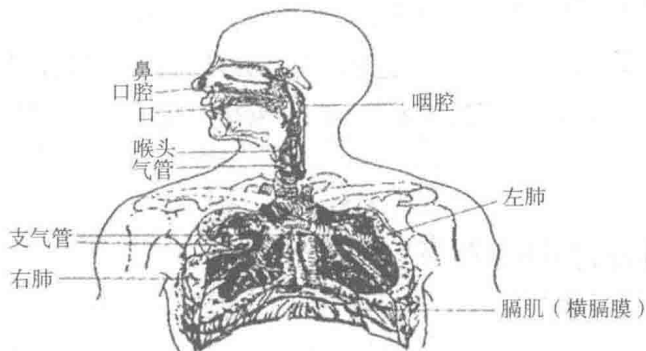


图1-1 呼吸器官

二、发声器官

人的发声器官是产生人声的振动体，包括喉、声带等。

(1) 喉：喉既是人呼吸的通道，又是发音器。喉位于食道前，下与气管连通，由会厌软骨、甲状软骨、杓状软骨、环状软骨以及将这些软骨连接在一起的韧带、黏膜、肌肉等组成。

(2) 声带：喉腔表面覆有黏膜，在喉腔侧壁有两对皱襞，上方一对叫室襞，有保护作用，下方一对叫声带，即声带。在声带黏膜下有声带肌。声带有如乐器的簧片，是发音体。在两声带之间的裂隙叫声门。不出声时，两声带打开，声门呈三角形。发声时，声带闭合，气息通过声门，振动声带发出声音。气息的流量、流速、力度和声带的长短、厚薄、张弛程度等，决定声带振动的频率高、低和振幅的大、小。声带振动的频率高，发出的声音就高；反之则低。振幅大，发出的声音强；反之就弱。声带在不发音、发低音、发稍高音时的情形如图 1-2 所示。



(a) 声带在不发音时的情形



(b) 声带在发低音时的情形



(c) 声带在发稍高音时的情形

图1-2 声带的不同情形

此外，随着人年龄的增长，生理发育的特点有所不同，不同年龄阶段学生嗓音的特点，也各具特色。小学生的发声器官小，质地嫩弱，嗓音尖细，音调变化少，声音靠前，几乎没有胸声。初中阶段的学生无论是处在变声期的，还是刚刚渡过变声期的，由于喉的发育，男生的嗓音比在童声期变得低而沉了；女生变化不大，仍保持高而尖的特点。

三、正确的歌唱姿势

正确的坐姿和站姿是优秀声乐表演的一项基本前提。要不厌其烦地反复提醒演唱者保持良好的唱姿，同时自己也应给演唱者树立一个好榜样。



正确的歌唱站姿如图 1-3 所示。

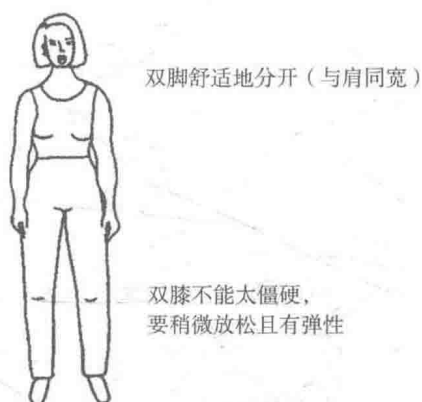


图1-3 正确的歌唱站姿

错误的歌唱站姿如图 1-4 所示。

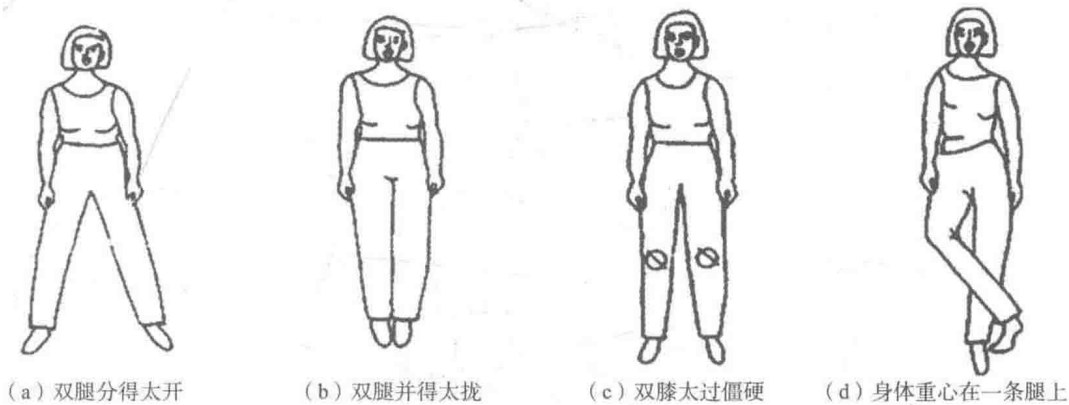


图1-4 错误的歌唱站姿

正确的歌唱坐姿如图 1-5 所示。



不要交叉双腿或将双臂交叉于胸前

图1-5 正确的歌唱坐姿

错误的歌唱坐姿如图 1-6 所示。



(a) 坐得太靠前贴近椅子的边缘，后背侧靠在椅背上



(b) 后背弯曲，双腿放到了椅子下



(c) 双腿交叉

图1-6 错误的歌唱坐姿

演唱中的错误姿势如图 1-7 所示。



(a) 绷紧的感觉



(b) 颈部受约束

图1-7 演唱中的错误姿势



四、共鸣器官

声带振动发出的声音叫基音。基音的声音单调，没有丰富的色彩。只有通过人体的“共鸣箱”——共鸣器官的共鸣，才能使声音变得丰满、圆润、优美，具有言语和歌唱性。共鸣器官有口腔、鼻腔、头腔、胸腔。

口腔共鸣器官包括咽腔、口咽腔、口腔；鼻腔共鸣器官、头腔共鸣器官包括鼻腔、鼻咽腔、上颌窦、蝶窦、额窦等；胸腔共鸣器官包括气管、胸腔。

歌唱发声的优劣，除声带振动发出的基音外，还取决于共鸣器官的共鸣是否恰当，

以及共鸣技巧运用的灵活程度。要获得良好的共鸣效果,首先要使声带按音乐的音调变化,强弱交替控制自如。同时,各共鸣腔体要调节适当,不撑不挤,没有任何压力感。总之,良好的共鸣不是逼出来的,而是经过反复调节、适配得来的。

口腔、鼻腔、头腔如图 1-8 所示。

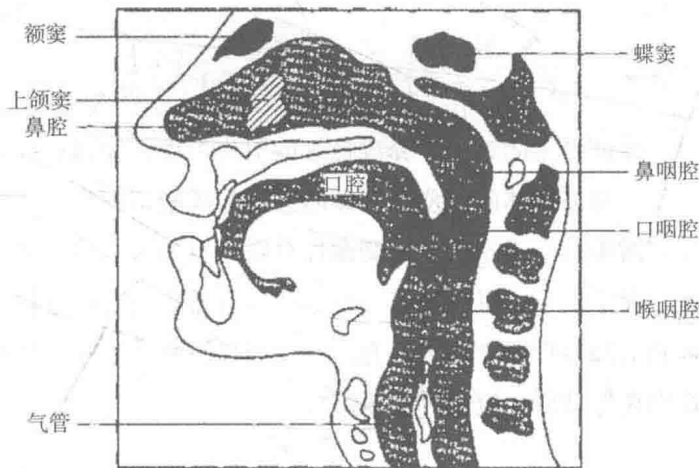


图1-8 口腔、鼻腔、头腔示意图



五、咬字、吐字器官

人的咬字、吐字器官由唇、齿、舌、喉、牙等构成。发音过程中,通过口唇的开度、口形、舌位变化等构音活动,产生丰富的言语和歌唱。

人的嗓音依据年龄、性别、色彩、音域各不相同。在声乐演唱中,大致可分为女声、男声、童声等。

嗓音是歌唱发声的物质基础,歌唱离不开良好的嗓音。保护嗓音,使发声器官处于良好的功能状态,不仅对歌唱,而且对广大教师和从事用嗓音较多的工作人员也是非常重要的。因为咬字、吐字的准确、清晰,语言音调的优美,对做任何工作都是重要的。嗓音保护常识包括:

1. 合理使用嗓音

(1) 要养成良好的语言习惯。在语言音调上,一般不要过于高尖。防止喊叫,音量适中,语速平稳,轻重有序,力求字正腔圆。

(2) 养成良好的唱歌习惯,掌握正确的歌唱姿势,使发声器官处于良好的工作状态。



学会并掌握有气息支持的发声方法,是保护嗓音,使嗓音经久不衰的重要途径。在歌唱时,为了有效地防止喊唱,在音量上宁可稍弱而不要过强。一般多采用中等音量进行练习。速度上宁可舒展些,而不要过快。定调上宁可低半音而不要高半音,多练中声区(也叫自然声区)。

(3) 唱歌的时间不宜过长。

2. 日常性嗓音保护

生活要有规律,保证一定的睡眠。养成良好的卫生习惯,注意口腔卫生。积极参加体育锻炼,增强体质,提高机体的免疫力,预防感冒和呼吸道疾病。在剧烈运动后,不要马上冷饮,以免刺激嗓子。不吃或少吃刺激性食物,有的人因食用刺激性食物,致使咽喉毛细血管充血,嗓子发干,影响嗓音。练唱前后不要食用过冷过热的食物,以免刺激咽喉,影响咽喉肌的调节功能。否则,有时甚至会导致嗓音沙哑,严重的会出现“失声”现象。当嗓音出现异常后,应及时就医治疗。

3. 变声期的嗓音保护

儿童发育到成人都要经过一个过渡阶段,这个阶段正值青春发育期,也叫作青春

期。青春期是人一生中最主要的生长发育时期。在这段时期,少年的生理、心理发生急剧的变化,各器官系统趋向成熟。嗓音由童声转变为成人声,声音发生显著变化。这个时期就是变声期,戏曲界通称“倒仓”。

变声属于青春期第二性征表现之一,是在内分泌激素,尤其是性激素作用下,喉部声带发生变化的结果。男生由于雄性激素的作用,喉头迅速发育长大,形成男性特有的喉结,声带增长一倍,可达到 20 ~ 25 毫米。女生增长约二分之一,可达到 17 ~ 20 毫米。变声前男、女童声音调相近,而变声后男生音调粗而低沉,比女生音调低一个八度,女生比童声低二、三度。

变声一般从 13 ~ 14 岁开始,女生略早。变声期长短不一,由语声来判断,一般为 3 ~ 6 个月,最长约 1 年。由歌声变化来判断,则需要 1 ~ 3 年的时间,有人还需要长一些的时间。

在变声期和女生月经期间,由于声带会出现生理性充血状态,并伴有炎性水肿,要特别注意嗓音的保护。讲话、唱歌要用轻声,切忌乱喊乱叫和用嗓过度,以免损伤声带。唱歌时,音量不要过强,速度不要过快,所选曲目的音域不要过宽,定调不要过高,多练中声区。



第二章

歌唱的基本技能

教学目标

了解歌唱器官及其功能，初步掌握良好的歌唱状态；在声乐演唱声区上进行科学合理地训练。



一、歌唱器官及其功能

歌唱器官主要有四大部分，包括呼吸器官、发声器官、共鸣器官及咬字、吐字器官。

呼吸是歌唱的动力，自古至今流传着“善歌者，必先调其气”“气动则发声”“呼吸是歌唱艺术的基础”等声乐理论。歌唱的呼吸是内在的自然的深呼吸。歌唱呼吸器官主要是肺与呼吸肌肉群，在歌唱呼吸运动中，横膈膜呼吸肌起着调节作用。吸气时横膜收紧下降，使胸腔扩大；呼气时横隔膜回升到较高的位置，胸腔回到原来的位置。吸气时不要过饱，要注意内在的自然的感受；呼气时要感到向两肋扩张，一定程度地紧收小腹的力量。

人体的声源来自声带的振动，这是基音产生的根本。气流送到声带后，由声门闭合产生阻力，使声带发生了振动，声带的闭合不能过紧，也不能无力，应该是与适量的气流配合运动，这是美好歌声的基础。

共鸣器官主要包括四个腔体，这部分很多现象归属于物理现象的范畴。声带发出基音，由于声带的振动，引起了腔体里空气共振，同时腔体本身也发生了共振，共振使声音传出和扩大，并且美化了声音。获得这一整体共鸣声音是舒展的高位置的美好声音。

咬字、吐字器官是与语言相结合的：子音的发出是由唇、舌、齿、颚的动作完成的；母音是咽部与喉部不同的形态与基音相结合，从而形成了不同的母音。通常形容歌唱的



吐字方法是“子音在前，母音在后。”

歌唱是以上四大器官在歌唱中协调、统一、合理地整体运动，同时又是其各自发挥不同歌唱功能的概要过程。



二、歌唱状态

“放松、自然”的演唱是良好的歌唱状态。从教学中看，每个演唱者有着程度不同的发声方法。因此，在实际教学中，往往是从纠正错误的认识和发声方法开始的。而纠正的最好方法就是使其“放松、自然”，使紧张、错误的部位恢复自然的歌唱状态。比如，在建立歌唱状态——稳定喉头位置的训练时，“放松、自然”的心理的要求就是注意咽喉部的放松、自然状态，与上面的口腔、鼻腔、头腔的相通，与下面的胸腔相通。这样会获得整个腔体的有机贯通，发出高位置共鸣的舒展的歌声。相反，过分地强调喉口与咽喉的撑大，跟过分的下压，会造成腔体的僵硬、肌肉紧张，不能自如地运用，从而产生喉音重、漏气的现象。一旦产生不相信“放松、自然”的心理障碍时，要采取转移注意力的办法，获得“放松、自然”的心理状态。整个歌唱的训练，自始至终都要有“放松、自然”的歌唱心理作保障，以建立正确的歌唱发声方法，这是训练中重要的心理条件。



三、声乐音区的训练

女高音、女中音、男高音、男中音四个不同的声种，虽音色不同、音域不同，但都应应以中声区为训练的基础。在以中声区为训练基础中，喉头的稳定位置是关键性问题。无论是低声区、中声区还是高声区，都应该是喉头处于较低位置的稳定的状态，并且是放松、自然地与上下腔体贯通，不能随着音高而上提。对男声来说有明显的“掩盖”技巧的训练，对女声虽不那么明显，但也存在稳定、自然的喉头位置训练问题。一般用“u”与“o”母音状态过渡到高声区。在唱高音时，心理上能保持平衡，用像“走平路”一样的感觉唱高音，心理上感觉高音不高，不难唱，与中声区一样平缓地唱出高音来。保持中声区自然、放松的歌唱状态——喉头稳定的位置与深呼吸的支持，在这个基础上发展的高音，与中声区得到了音色上、力度上的统一。