



幼儿师范学校课本



唱歌

(全一册)

人民教育出版社

出 版 说 明

本书是根据国家教育委员会制订的《幼儿师范学校教学计划》(试行草案)和《幼儿师范学校音乐教学大纲》(试行草案)编写的。供三年制和四年制幼儿师范学校教学使用,并可作为职业高中幼儿师范班参考教材。

本书内容共三部分,第一部分概述了歌唱发声和合唱及指挥的基础知识;第二部分讲述如何训练和掌握正确发声方法;第三部分介绍大量不同题材、体裁、形式、风格、类型的歌曲。其中幼儿歌曲约占35%,少年歌曲约占15%,成人歌曲约占50%。

为了适应幼儿师范学校学生演唱的音域,对其中有的歌曲作了移调处理,对有的合唱歌曲的声部进行了简化。另外,每个学年都选入了适量的幼儿歌曲,以培养学生对幼儿歌曲的感情。

本书内容较多,各地、各校可根据实际情况作适当删减。

本书第一部分第一章和第二部分由浙江省幼儿师范学校陆加庆、北京市幼儿师范学校刘朗、上海市幼儿师范专科学校蒋绮华编写,中国音乐学院张畴审阅。第一部分第二章、第三章和第三部分由浙江省幼儿师范学校陆加庆、上海市幼儿师范专科学校蒋绮华编写,王颖审阅。北京市幼儿师范学校李政浩、马成、吴群,上海市幼儿师范专科学校田梅,青岛幼儿师范学校卫睿华,南京师范大学教育系汪爱丽等同志参加了审稿会。在编写过程中,并得到了各有关学校领导的大力支持,特此表示谢意。

人民教育出版社

1988年11月

目 录

第一部分 基础知识	1
第一章 歌唱发声的基础知识	1
第一节 歌唱器官及其作用	1
第二节 正确的歌唱姿势	2
第三节 呼吸	3
第四节 发声	7
第五节 共鸣	9
第六节 歌唱中的“字”	11
第七节 歌曲的分析处理	12
第二章 合唱的基础知识	14
第一节 合唱的概念及其特点	14
第二节 合唱的声部	15
第三节 合唱的队形	16
第四节 合唱的训练	17
第三章 指挥的基础知识	22
第一节 指挥的姿势、动作和图式	22
第二节 指挥的起拍与收拍	24
第三节 指挥的力度与速度	26
第四节 排练与演出	28
第二部分 发声练习	30
第一学年	30
一、哼鸣的基本练习	30
二、a、i、ou 母音练习	31
第二学年	34
一、a、ei、i、ou、u 母音练习	34
二、二部合唱基本训练	36
三、带词练习	38
四、以情带声唱词练习	39
五、练声曲选	41
第三学年	50

一、扩展音域发声训练	50
二、三部合唱基本训练	52
三、带词练习	55
四、幼儿发声练习	56
五、练声曲选	60

第三部分 歌曲

国歌	70
国际歌	72

第一学年（第一学期）

1. 看星	74
2. 雁群	74
3. 送别	75
4. 五月的鲜花	76
5. 念故乡	77
6. 思乡曲（难度）	78
7. 秋收	79
8. 二月里来	79
9. 小草	80
10. 我亲爱的妈妈就是祖国	82
11. 走路	84
12. 笑一个吧	84
13. 小奶牛	85
14. 小燕子	86

第一学年（第二学期）

1. 滴哩哩	87
2. 一根竹竿容易弯	88
3. 雅拉玛	88
4. 花非花	89
5. 采蘑菇的小姑娘	90
6. 绿叶	91
7. 长城谣	92
8. 愉快的春游多么好	94
9. 摇篮曲	96
10. 让我们荡起双桨	97
11. 睡吧，小宝贝	99
12. 翘翘板	100

13. 蝴蝶花	101
14. 小孔雀告诉你	101
第二学年 (第一学期)	102
1. 故乡的小路	102
2. 采茶舞曲	104
3. 西风的话	107
4. 我爱水乡美	108
5. 红蜻蜓	110
6. 春天年年到人间	111
7. 思乡曲	112
8. 茉莉花	114
9. 数九寒天下大雪	115
10. 小象	116
11. 颠倒歌	116
12. 坐船去	117
13. 小篱笆	118
第二学年 (第二学期)	120
1. 校园的黎明	120
2. 春之歌	122
3. 故乡的亲人	125
4. 台湾岛	127
5. 摇篮曲	128
6. 纺织姑娘	129
7. 比一比	129
8. 长江之歌	130
9. 唱支山歌给党听	131
10. 打起手鼓唱起歌	133
11. 盼红军	135
12. 摇篮曲	137
13. 祖国祖国哺育我	138
14. 妈妈和娃娃	138
第三学年 (第一学期)	139
1. 摇篮曲	139
2. 洛列莱	141
3. 月光	142
4. 渔光曲	145
5. 云雀	149

6. 黄水谣	151
7. 荷花	155
8. 铁蹄下的歌女	156
9. 来了一群小鸭子	158
10. 安睡歌	160
11. 牧童之歌	161
12. 蝴蝶歌	162
第三学年(第二学期)	163
1. 摇篮曲	163
2. 我愿	165
3. 渴望春天	167
4. 松花江上	169
5. 红色娘子军连连歌	170
6. 我们将回到这里	172
7. 小青蛙你唱吧	175
8. 小花猫想错了	176
9. 春天	178
10. 老师再见了	180
补充教材(供第四学年选用)	182
1. 情深谊长	182
2. 在那遥远的地方	183
3. 嘉陵江上	184
4. 教我如何不想他	187
5. 红梅赞	191
6. 我爱梅园梅	192
7. 妈妈教我一支歌	194
8. 我的祖国妈妈	197
9. 在太行山上	200
10. 桑塔·露齐亚	202
11. 重归苏莲托	204
12. 乘着那歌声的翅膀	206
合唱曲(供合唱队选用)	209
1. 小竹桥	209
2. 春笋	211
3. 我和我的祖国	214
4. 长江之歌	217

第一部分 基础知识

第一章 歌唱发声的基础知识

幼儿师范学校的音乐教学是进行美育的重要手段之一。声乐是音乐教学的重要组成部分。歌唱在幼儿园教学中占有重要位置。声乐是培养学生从事幼儿教育工作的不可缺少的学科。

声乐（歌唱）是人们用歌声来表达思想感情的一种艺术活动。要想较完美地表现歌曲的思想内容，就必须学习歌唱的知识，扼要地了解歌唱器官的构造和发声的简单原理，掌握歌唱发声的运动规律，通过歌唱活动和其它一些辅助练习，来逐渐掌握这方面的技能技巧，不断提高演唱能力。

第一节 歌唱器官及其作用

一、**呼吸器官** 指鼻、咽、喉、气管、肺脏、胸腔和横膈膜、腹肌等，这些器官形成的气流是歌唱发声的动力。（见图 1）

二、**喉头和声带** 声带是歌唱时人声的发音体，位于喉头的中间。喉头内有关的软骨与喉肌起着调节声带的作用。（见图 2）

三、**共鸣器官** 指胸腔、咽腔、口腔、鼻腔和头腔（即头内的额窦和蝶窦等），其作用是美化、扩大声音。（见图 3）

四、**发音器官** 指唇、齿、舌、牙、喉、鼻、上腭（硬软腭），其作用是形成语音。（见图 3）

五、**听觉感受器官** 指耳和耳内的听分析器，其作用是辨别声音。

以上各部分器官，相互联系、相互制约，有机地、合理地、能动地结合在一起，才能发出圆润的、有光彩的、优美和富有乐感的歌声。了解歌唱器官的目的，就是为了在歌唱时使各器官充分发挥各自的作用，同时组成一个完美的歌唱发声的整体。

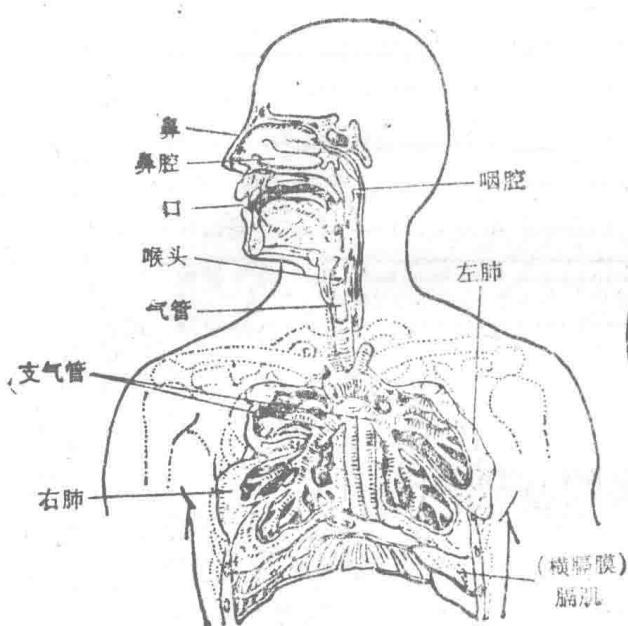
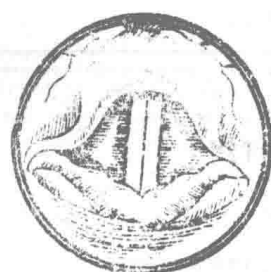


图 1



呼吸时



发声时

图 2

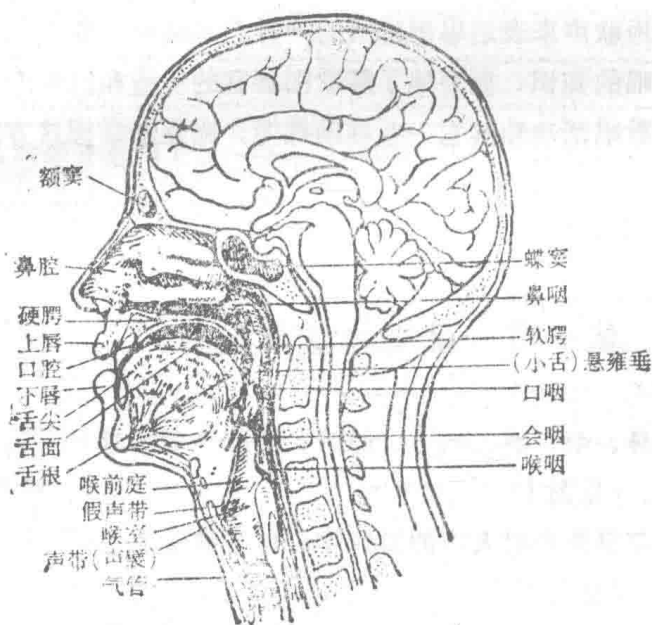


图 3

第二节 正确的歌唱姿势

歌唱的“乐器”就是人的身体，良好的歌唱姿势是各器官充分发挥作用的基础。假如姿势不正确，就犹如乐器的结构不良，不能发出优美的歌声。

正确的歌唱姿势：

一、 站立式

两脚稍分开，距离约与肩同宽，重心略向前，头正，两眼平视，胸部稍微向前张开，双肩略向后展，腹部顺其自然收小腹，手臂放松，下垂于两侧，使身体处于一种积极向前、向上的活动状态和感觉，自然而端正站立。

二、 坐式

坐着歌唱时，上身的姿势与站立时的要求一样，但要注意腰部挺直，不要靠在椅背上，两腿自然弯曲分开，两脚落地，两腿不要交叉叠起，看谱歌唱时，要求两手拿着乐谱视唱。划拍时，左手持谱，右手轻轻划拍。

总之，歌唱时姿势要正确、自然美观，以不妨碍整个发声器官的正常活动，有利于歌唱为标准。

第三节 呼 吸

一、歌唱呼吸的重要性

呼吸是歌唱发声的动力和基础。发声的准确，音质的优美及歌曲感情的表达，都与呼吸密切相连。在歌唱方法的学习中，必须掌握好气息的运用和呼吸的技能技巧，依靠恰到好处的气息支持和科学的呼吸方法，完美地表达歌曲的思想感情。早在一千年前，我国唐朝《乐府杂录》中就有“善歌者，必先调其气”的论述。由此可见，呼吸是打好歌唱基础和进行歌唱艺术表演的重要环节。

二、呼吸器官

呼吸器官包括鼻、咽、喉、气管、肺脏、胸腔、膈肌（又称横膈膜）、腹肌等。

（见图1）

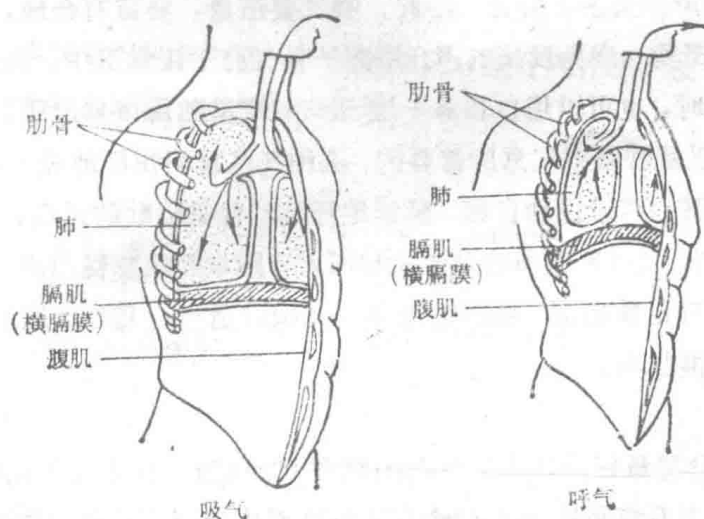


图 4

呼吸器官中的气管，是一条有弹性的圆形管子，上接喉腔，下通肺脏，是气息进出的通道。肺是人体内气息的容器，在胸腔内分左右两边。肺里有许多粗细不一的支气管，细支气管末端有肺泡，这些肺泡吸气时扩张，呼气时收缩。

膈肌（又称横膈膜）是参与呼吸运动的肌肉，故称呼吸肌肉。膈肌位于胸腔和腹腔之间，把胸腔和腹腔分隔开来。顶部中心是中心腱，周围是肌肉纤维，膈肌向上隆起，形成左低右高的圆顶。吸气时，由于膈肌收缩，中心腱往下降低，气息便吸进肺部，胸腔扩大；呼气时，膈肌放松，中心腱上升，胸肌缩小（指胸腔垂直径缩小）回到原来位置，使肺泡内空气呼出。（见图4）

三、胸腹式呼吸方法

胸腹式呼吸方法，是一种运用胸腔、两肋、膈肌（横膈膜）及腹肌，共同控制气息的呼吸方法。

这种呼吸法，在我国优秀的戏曲唱法和近代欧洲唱法中被较普遍采用。它的主要优点是：①全面调动了歌唱呼吸器官的能动作用，使胸腔、横膈膜和腹肌互相配合，协同完成控制气息的任务。②由于吸气时，下降横膈膜和张开肋骨同时并用，使胸腔全面扩大，气息的容量大，有较高的气势，而且稳劲。③控制气息的能力强，呼气均匀，有节制，并能对呼气使气势的强弱进行调节，使声音的高、低、强、弱的变化控制自如。④有明显的呼吸支点，能音域扩大，声音纯净，刚柔并用，声音统一，符合歌唱时声音变化的要求。

胸腹式呼吸法运用的两个基本环节是吸气和呼气。

（一）吸气

吸气时，横膈膜下降，使胸底部向下伸展，同时胸腔两肋张开，使胸腔全面扩大，因胸腔和肺部扩大，外界空气即吸入肺内。

歌唱时，气要吸的深一些，而且要在最自然的状态中完成，要不紧张、不僵硬，吸气的量要根据乐句的长短和歌曲情绪的要求来决定。吸气过多了，会造成紧张，使声音失去灵活性；吸气过少，会使声音失去支持力。因此，吸气要适量，要留有余地，从容不迫，流畅自如。吸气时要柔和、平稳、避免发出响声。用鼻子吸气合乎正常卫生，这对喉头有保护作用，但在演唱较快的乐句时，也可以用口和鼻一道吸气，或单独用口来抢吸。如“急吸缓呼”，这种快速短促的吸气，正是歌唱中气息所需要的。这种气息瞬间积极地吸入，立刻控制住并转为呼气状态，当喉头打开，声带振动自如，延续地呼气时便是唱歌的过程。当然，吸气的体会、感觉较多，如“闻花”，气往往吸得自然，柔和深入。跑步呼吸急促而深入，有助于体会吸气的部位等。总之，吸气是歌唱前一瞬间的准备，要吸的适当、充分。发展和训练有深度的吸气，是歌唱的重要技能技巧。

（二）呼气

呼气时，胸肋部分尽量保持住吸完气时的状态（即胸肋一直应处于积极地保持状态），然后小腹部分有关的肌肉有控制地往里“回托”，使腹腔内的器官，慢慢地逐渐向上，膈肌中心腱也恢复到原来位置。在这样有控制的运动中，气息平稳均匀地吐出，即歌唱的过程。

在歌唱当中,吸进来的气要在一瞬间控制起来,立即转化成呼气状态(准备发音的气息状态)。这种状态应保持着,一直到又吸一口新气为止。被控制的气应该是丰满的,控制气的时候人的感觉应是轻松自如的,如果是过分地控制,会因为气息紧张而使声音发僵,不流畅,甚至造成声音摇晃,失去控制就会使声音有力竭之感。在歌曲的高潮,情绪激昂,音较高的时候,控制好呼吸尤为重要。

演唱者能用横膈膜,上腹肌来控制呼吸,气息有支点,始终保持深呼吸的状态,颈部、下腭、软腭、舌根、喉部,都不会因为用气的大小而僵硬。这样声音共鸣腔体和声音的位置才有条件得到调整。就是在力度变化和音程跳动较大,乐句难度大,感情变化剧烈的情况下,歌声也会是自如、饱满,气息“绰绰有余”,给人以把握轻松、自然的感觉,以至用最节约的气,获得最好的声音效果。

总之,歌唱的呼吸不是自然就会的,要去练习,练习气息的控制,掌握气息的运用,调动一切气息的运用变化手段,在自然(符合歌唱方法的第二自然)、不勉强、不紧张、不做作,符合作品风格、内容、音乐形象的情况下安排呼吸,为表现歌曲的内容、感情服务。

四、训练呼吸的方法

(一) 单纯呼吸练习

用一定的时值,吸气后保持气息不出不入,体会控制气息的力量(要注意喉部放松,如张开嘴而气不出),然后按呼气方法平稳均匀地将气呼出。

1. 慢吸慢呼

按吸气方法,缓慢地将气吸入(明确要吸必先呼的辩证关系),控制瞬间后,按呼气方法,使气息有控制地、平稳均匀、缓慢而有压力地呼出。



2. 急吸慢呼

按吸气方法,快速短促地将气吸入,控制瞬间,按呼气方法,使气息呈保持状态,缓慢而均匀地、有压力地平稳呼出。(歌唱中常用)



3. 急吸急呼

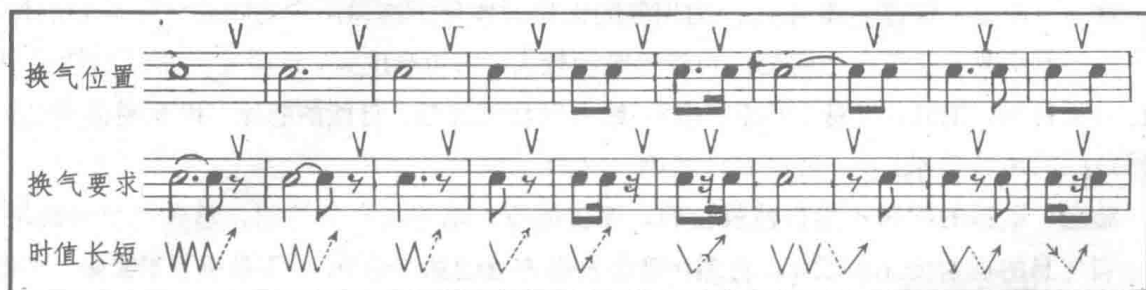
动作与感觉像“喘”。这种练习不宜过多过长。

以上单纯呼吸训练,要选择清晨空气新鲜的环境练习,可用闻鲜花香的感觉,柔和而深入地吸入,用吹灰的感觉,不出声响地慢慢吹出,可用手叉腰自掐两肋,或手摸住腹肌部位,

自我检查两肋肌肉和腹肌的作用，压力大，吹的气多；压力小，吹的气小。为了检查气呼出的均匀平稳，有条件的可练吹烛火，吹而不灭，吹纸条弯而不倒。还可以放录音，按歌曲乐句练习呼吸等。

（二）结合练声练习呼吸

结合多样的练声曲练习呼吸，训练气息均匀与保持力量，注意吸气记号及音符时值的长短，（“V”为吸气记号）由易到难训练换气。



以上九种情况的换气，由易到难，由慢到急，应在声乐课中有计划地、循序渐进地进行练习，前三种较容易掌握，可以从容、缓慢地吸气，中间三种属急吸。由于在打拍歌唱时，正是向上提起时吸气，也较容易掌握。后三种换气，也是极常用的，但对初学者来说，却常常掌握不好。原因是，手向下打拍时吸气，跟平时常用的吸气动作相反，不习惯，不自然，往往来不及吸气，不易掌握，要加强练习。

（三）结合歌曲进行练习

根据歌曲的乐句、感情、音乐形象可自行设计换气位置，然后必须按换气记号，用正确的方法换气，纠正该换气而不换，或不会换，不该换气又随意换气的坏习惯。

五、常见的呼吸问题及纠正方法

（一）漏气

吸气后，控制气息的能力较差，往往在出声前气漏掉，或气声同时呼出，造成“沙音”或气不够用。

纠正的方法：加强气息控制，加强咬字，避免漏气。

（二）用通常说话的呼吸歌唱

这是“白声”、“喊唱”、“憋唱”的根源。这种唱法，遇到困难乐句或高音区，喉部、咽部及颈部肌肉就会用力帮忙，而出现脖粗脸红的紧张状态。

纠正方法：加强锻炼，控制气息的能力，把劲下移两肋和腹肌，不要追求音量，可用小声闭口哼唱寻找混合共鸣，避开紧张。

（三）呼吸量小而不积极

表现为声音虚弱、漂浮、过分单薄、细，没有共鸣等。喉部用力时则表现“咩咩声”。

纠正方法：加强“吸气”的深度，控制“呼气”时（即加强收腹提气的力量与吸气控制力量的对抗），体会气声结合，声音的结实变化，理解气息的作用，必要时，专门训练大音量

的方法，锻炼“呼气”的力量。

（四）呼吸“僵”

原因是控制呼吸的力量和动作死板，如：控制呼吸力量过大，肌肉失去弹性，不能灵活的适应歌曲旋律的变化，通常表现为只能演唱音程跳动不大的连贯性曲调，不能唱节奏性强，速度轻快，音程跳动较大的旋律，或虽然能唱，但不能突出，常把一首朝气蓬勃的歌曲唱得死气沉沉，无精打彩。

纠正方法：加强跳音，华彩乐句和速度快、节奏性强的歌曲练习加以解决。

总之，气息不正确的原因，往往是呼吸器官不积极工作，造成其它器官的用力帮忙，使下腭僵硬，颈部紧张，或控制不适当，使气息失去灵活弹性，都是不利于歌唱的。因此，无论任何时候，任何情况下，只要是歌唱，就不能漫不经心地随便唱，就是发一个简单的音，也要做到情绪饱满，有目的地体会歌声与呼吸的关系和气息的运用。流畅、自如、圆润、优美的歌声来自正确的呼吸方法和对呼吸的控制运用，正确的呼吸是自然、舒畅、均匀、不紧张、不僵硬的。

六、呼吸支点

在歌唱时，当发出一个明亮而有威力的长音、高音时，就必须有平稳强劲的气息做保证。这时会体会到，胸腔、两肋和膈肌有一种向外向下的力量来控制，而小腹又有向内压缩的力量，从而产生对抗的平衡，在腰围产生支撑的感觉，这就是通常所说的“呼吸支点”。

获得呼吸支点的练习方法：双唇吹“U（呜）”的练习，用双唇来挡气吹“U（呜）”，当气息被已经闭合较好的嘴唇挡住时，气息就振动嘴唇而发音了。在发音的同时，在小腹部位就出现了“着力内缩”，在腰围产生支撑的感觉。

有了呼吸支点的感觉，再把声音落在呼吸支点上，声音就会明亮、结实、丰满，气息也就比较充沛，即使唱力度强弱变化较大的乐句，也能轻松自如。因此，呼吸支点的感觉，是学习歌唱必须掌握的。

第四节 发声

发声的主要器官是喉头和声带。声带是人声的发音体，藏在喉头里面（似坚实的韧带，左右各一，声带中间叫声门，见图2），发声时闭合，吸气时分开。

喉头位于气管的上端，由软骨与肌肉组成。能灵活地调整声带变化，产生高、低、强、弱、明、暗音色变化的基音，在气息的配合下，基音音波又在各共鸣腔里引起共振、扩大、美化，经咬字、吐字分节发音器官的调节，从表现歌曲的思想感情出发，发出自然、圆润、明亮集中和统一的、具有高位置的混合共鸣的声音。因此，歌唱的发声是人发声器官运动所造成的。发声训练的目的，就是培养训练发声器官能自如调节自己声音的能力，用最省的能量，达到最完善的效果。

一、如何训练和掌握正确的发声方法

(一) 坚持正确的歌唱姿势(坐与立)。

(二) 共鸣腔体的混合运用

用“吸气”或“半打哈欠”的感觉拉下、稳定喉头，并有意识地打开喉咙(咽腔)，形成歌唱发声的基本通道，获得共鸣腔体的混合运用。持之以恒地运用胸腹式呼吸方法，发出有气息支持的流畅而饱满的歌声。

(三) 歌唱器官的相应调整

1. 唱高音时，要有适量的假声与适量的真声相混，在深呼吸的情况下，加强呼吸的压力(收腹力量要强)，同时提起软腭，开咽腔，打开鼻腔，从而产生头腔共鸣，获得混合共鸣的高音。

2. 唱低音要有适量的真声也要想到假声的高位置，不要失去气息控制，不撑不压，放松自然。

3. 唱中声区时，需耐心反复地练习，使中声区的声音能强、能弱、能渐强、渐弱，获得自然丰满的共鸣效果。

4. 力度(强、弱)变化是呼吸问题，声音要响而不噪，轻而不虚，高而不挤，低而不压。

5. 扩展音域，在唱低、中、高音时，努力做到走动灵活，行腔自如，声区调和，音色统一。

二、发声歌唱时应注意的问题

(一) 要有科学的学习态度

科学的歌唱发声方法，更需要有科学的学习态度。在发音歌唱训练中要讲求循序渐进，不要急于求成，要有计划、有方法、有标准地练习。

(二) 重视中、低声区的练习

练习中不要只爱练高音，甚至高音有了些体会就拼命练个不停，要重视中、低声区的练习。要勤思索，把理论、感觉、实践结合统一起来，扎扎实实地，不断地提高巩固歌唱的基本功。

(三) 发声歌唱要用思想

发声歌唱不是光用声音，而是要用思想。实践证明，以情带声去练唱，思想易于集中，声音容易唱出、唱好。

(四) 声音要均匀、柔和、清晰、自然、统一、流畅

发声、歌唱中对声音要高标准、严要求，声音要均匀、柔和、清晰、自然、统一、流畅。

(五) 声音位置要高

声音位置要高，不要窝在喉部，象从上腭、眉心飞出来一样，咬字清晰，自然，易让幼儿喜欢和接受。

第五节 共 鸣

声学中，由声波作用引起的“共振”现象叫“共鸣”。

一、歌唱的共鸣

“歌唱的共鸣”，就是气流通过声带发出基音，基音音波使口咽腔、头腔、胸腔等腔体产生共振，通过腔体的适当调节，使声音扩大和美化，发出宏亮、优美的、具有艺术魅力的歌声，这种声音效果，在声乐上称“共鸣”。

“共鸣”是可以根据艺术表现的需要而进行调整和被歌唱者控制的，良好的共鸣会使吐字、声音、情感表现增色，收到事半功倍的效果。

二、共鸣腔体的运用

人体用于歌唱的共鸣腔分为口咽腔、头腔、胸腔。

口咽腔：包括喉腔、咽腔、口腔。（腔体形状、大小可以变化，可上连头腔，下连胸腔，形成混合共鸣腔体。）

头腔：包括鼻腔、额窦、蝶窦等。这些共鸣体被口咽腔的动作和气息流动引起振动，达到共鸣的效果。

胸腔：包括喉头以下的气管，支气管和整个肺部。这些共鸣体被口咽腔的动作和气息流动引起振动，达到共鸣的效果。

（一）口咽腔共鸣的要求和运用

口咽腔共鸣和要求，喉头放下，软腭适度抬起，口腔自然上下打开，笑肌微提，基音在口咽腔引起共振，其特点是共鸣效果明亮、清晰、圆润、流畅、自然，是歌唱中声区的主要共鸣器官。

（二）头腔共鸣的要求和运用

头腔共鸣的要求：在口咽腔共鸣的基础上，会厌卷起，上下拉长，下巴打开，笑肌上提，用有深度、有支点的气息贯通，使口、鼻、咽腔、头腔的通道宽敞，声波传递到头腔诸窦里，回荡在这些腔体中集中地进行混合振动，产生有集中感、有光彩、有穿透力、清脆、铿锵有力的，丰满的头声，是高声区的主要共鸣器官。

（三）胸腔共鸣的要求和运用

胸腔共鸣的要求：用“半打哈欠”的状态，打开喉咙（咽腔），喉头下放并扩张，发声时，在口咽腔共鸣的基础上，使声波在喉咽腔引起更多的共振，然后由气管传递到整个胸腔而产生共鸣（防止声音下压），发出富有弹性的低沉、深厚的声音，是低声区的主要共鸣器官。

三、混合共鸣

共鸣产生的良好声音，需要使口咽腔、头腔、胸腔的共鸣腔联成一体，使低、中、高音，音色统一、圆润、明亮，获得混合共鸣的声音效果。

在运用三个腔体共鸣时，注意以口腔为重要环节，因为，声带振动发出微弱的基音首先在气息的主要通道口腔中获得共鸣。所以口腔共鸣比较容易获得。口腔中的唇、舌、齿、喉，下颚都是咬字的器官，演唱中的语言和感情表达，全靠口腔在极迅速的瞬息变化中，敏捷、灵活地作各种不同的调节，把字吐清楚，准确地表达语气、词意。同时，起共鸣和调节共鸣的重要作用。上连头腔、下连胸腔，保持各腔体的平衡，使歌声的共鸣比例调配恰当，声音效果丰满、优美。

在每首歌曲中，几乎都含有高音、中音和低音，而且是瞬间的走动连接，科学的把三部分共鸣腔体有机地、合理地结合在一起，使我们发出的高、中、低的每一个音都有这三个共鸣腔体不同比例的振动，在较好的共鸣效果下音色统一、圆润、有光彩、优美富有乐感。只有这种良好的、平衡的混合共鸣的声音，才能唱出具有艺术魅力的歌声。因此，口腔、头腔、胸腔三部分的共鸣腔体，是不可分开的，是有机调节混合运用的。

（一）混合共鸣与声区的关系

1. 低声区（胸声区）

以胸腔为主要共鸣器官，混以适量的口腔共鸣与头腔共鸣。对声音的要求柔和、低沉、深厚。

2. 中声区（混声区）

以口腔为主要共鸣器官，混以头腔和胸腔共鸣。对声音的要求圆润、流畅、自然。

3. 高声区（头声区）

以头腔为主要共鸣器官，混以少量胸腔共鸣。对声音的要求高亢，明亮。

运用胸声区（低声区）、混声区（中声区）和头声区（高声区）发声时，对共鸣腔的使用要调节得当，各个声区的比重虽有不同，但每个音都要有整体共鸣的色彩。共鸣的调节是发声所必需，更是音色变化所需要的。歌唱的共鸣是以泛音共鸣为主，三个腔体的灵活调节对音色影响最大。只会运用口腔共鸣，声音易“扁”“白”。在低音上，只会运用头腔共鸣，声音就不够丰满。因此，在训练中，必须注意共鸣区的统一（混合共鸣的运用），调配各腔体的共鸣比例，在统一共鸣区的前提下发挥各腔的特点，使音色既浑厚结实，又明亮清脆，并具有丰富多彩的变化。唱高音时，侧重头腔共鸣，使声音明亮清脆；唱低音时，侧重胸腔共鸣，使声音宽厚结实；唱中音时，侧重口腔共鸣，使声音宏亮圆润。这样，赋予声音以丰富的艺术魅力，达到更好地服务于歌唱艺术表现的目的。

（二）寻找运用混合共鸣的方法

1. 在内心确立优美动听声音概念的音色，用“内心听觉”指挥和控制发声机能，寻找最美、最动听的混合共鸣。

2. 通过正确的轻柔、和谐的哼鸣练习，体会各共鸣腔在不同音域的共鸣感觉，听辨自己的发音，通过不断调整、体会，掌握正确的混合共鸣。

3. 发声歌唱时,口腔应根据音的高低适度打开,原则是音越往高走,口腔上下开得越大,软腭自然向上提起、兴奋、半打哈欠,使声音引起头腔共鸣。

4. 发元音的着力点,应尽量接近三个声区的集中点(鼻咽部位),使三个声区的共鸣得到衔接和灵活调整。

5. 在寻找运用混合共鸣中,幼师学生更应加强中声区(幼儿音域范围)的训练,使声音结实、明亮、甜美、自然、流畅。

第六节 歌唱中的“字”

在音乐艺术活动中,声乐是最容易被人们接受理解的艺术表现形式之一,其主要缘故就是声乐优美的行腔中含有鲜明生动的语言,使人一听就意明情深,生动感人。声乐艺术,是用语言和音乐两者紧密结合表达思想感情的一种艺术活动,生动清新的语言,是概括和表达歌曲思想内容,刻画动人的艺术形象,深化音乐主题,使歌声富有感染力量的极其重要的因素。因此,在声乐的学习中努力使自己的声音流畅、统一、结实、圆润的同时,学习把“字”唱准,做到字正腔圆,真切动听,声情并茂。

一、歌唱要做到“字正”“腔圆”

通过学习歌唱的呼吸、发声、共鸣,在胸腹式呼吸法的支持下,经过共鸣腔体的调整获得胸腔、口腔及头腔的混合共鸣(真假声的结合),使声音立体化,即获得了“腔圆”,但还需“字正”。假如用平时说话的方法,易做到“字正”但腔就不圆了,由此可见,“字正”、“腔圆”是两回事,二者的统一是歌唱艺术追求的方向。

二、如何把“字”唱准确

声乐艺术比器乐艺术人们更易理解,更感亲切。这是因为声乐艺术是通过人声、语言和音乐的各种手段来表现的缘故。因此要唱好歌,必须在训练声音的同时,要了解“字”的构成及如何把“字”唱清楚的方法,并进行必要的训练。

汉语语音一般由声母、韵母、声调组成。在汉语里一个字就是一个音节,它包含一至四个音素。从歌唱的角度又可划分为字头、介母、字腹、字尾。在我国戏曲“唱”、“念”的传统中又常把一个字分为“头”(声母或声母加介母)、“腹”(主要元音)、“尾”(韵尾)。从下表九个字的构成可清楚看出,一个字不一定字头、介母、字尾都具备,但字腹与声调是必不可缺少的。

歌唱时只有把组成一个字的各个音素交待清楚,才能使人把字听清楚。因此,为了把歌词唱清楚,要进行一系列的字头、字腹、字尾的发声技巧的训练,概括地讲就是:字头,起音要清晰,短促;字腹,放音响亮,稳定、不变;字尾,迅速收清。要做到这几点必须准确掌握辅音的发音部位和发音方法,以及元音发声时的口形和舌位(切记延长元音时,口形、舌位仍稳定不变),只有掌握了这些发声技巧才能把字唱准。(有关语音知识请参看幼儿师范学