

附赠曲目光盘

后浪出版



廖昌永 推荐

Adventures in Singing

A Process for Exploring,
Discovering, and Developing
Vocal Potential, 4e

GLIFTON WARE

学唱歌

声乐技巧入门与潜能开发

(美) 克利夫顿·威尔 著 毛斯祺 译 (第4版)

世界图书出版公司

后浪出版公司

Adventures in Singing

A Process for Exploring,
Discovering, and Developing
Vocal Potential, 4e

CLIFTON WARE

学唱歌

声乐技巧入门与潜能开发

(美)克利夫顿·威尔 著 毛斯祺 译 廖昌永 推荐 (第4版·附赠曲目光盘)

世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

学唱歌: 声乐技巧入门与潜能开发 / (美) 威尔著; 毛斯祺译. -- 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2014.12

书名原文: Adventures in singing: a process for exploring, discovering, and developing vocal potential

ISBN 978-7-5100-7978-8

I. ①学… II. ①威… ②毛… III. ①歌唱法—基本知识 IV. ①J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 062381 号

Clifton Ware

Adventures in singing: a process for exploring, discovering, and developing vocal potential, Fourth Edition

ISBN: 978-0-07-297759-2

Copyright ©2008 by McGraw-Hill Education, Inc

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and Beijing World Publishing Corporation. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Copyright © 2015 by The McGraw-Hill Education and Beijing World Publishing Corporation.

版权所有。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和世界图书出版公司合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权 © 2015 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与世界图书出版公司所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

学唱歌: 声乐技巧入门与潜能开发

著者: (美)克利夫顿·威尔 译者: 毛斯祺 筹划出版: 银杏树下
出版统筹: 吴兴元 责任编辑: 贵楠楠 张鹏 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版: 世界图书出版公司北京公司

出版人: 张跃明

发行: 世界图书出版公司北京公司(北京朝内大街137号 邮编100010)

销售: 各地新华书店

印刷: 三河市祥达印刷包装有限公司(三河市杨庄镇杨庄村 邮编065200)

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与承印厂联系调换。联系电话: 0316-3658637)

开本: 889毫米 × 1194毫米 1/16

印张: 25 插页2

字数: 622千

版次: 2015年6月第1版

印次: 2015年6月第1次印刷

读者服务: reader@hinabook.com 188-1142-1266

投稿服务: onebook@hinabook.com 133-6631-2326

购书服务: buy@hinabook.com 133-6657-3072

网上订购: www.hinabook.com (后浪官网)

ISBN 978-7-5100-7978-8

定价: 78.00元(含CD)

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

版权所有 翻印必究

前 言

《学唱歌：声乐技巧入门与潜能开发》是一套全方位的教材，包括一本附带歌曲选集的教科书、一张歌曲伴奏及歌词发音的 CD，以及一个支持性学习网站（www.mhhe.com/ais4）。该网站已在原来的基础上加入了更多内容，现可提供更多的发声部位结构图例、支持性教学资料、更有效的发声准备训练视频、更多歌曲及歌曲信息、精选曲目的配器及键盘伴奏，以及相关网站的链接。尽管本书主要是为声乐初学者准备的，但该套教材同样适用于任何对歌唱的过程或者新发声方法的探索感兴趣的人。

本教材的主要特点及优势在于（1）循序渐进的发声技术训练，从说话发声开始慢慢引入到更有挑战性的歌唱发声；（2）基础准备，包括身心健康和发声原理的概观；以及（3）在大多数章节的结尾，都会附上自我评定的问题，以此来帮助学生批判性地思考教材中所讨论的东西。最重要的是，在为学生提供适当练习的同时，相关的发声原理（声音是如何被发出的）以及基本的表演技巧也贯穿其中。这一概念在本教材中系统性地呈现，由身心预备（放松和打起精神）开始，接下来是对整个发声过程的学习（气息、发声、共鸣和吐词）。《学唱歌》一书的主要目的是帮助引导学生去发现和开发他们的真声，其理想的教学成果是使学生掌握有效的、富有表现力的发声技巧。

正如在集体演唱指南（详见网站）中指出的，每个章节可以并且也应该根据学生的需要而作出调整，具体情况由指导老师决定。比如第 11 章和第 12 章，根据指导老师的需要安排，可被提前引入。教师同样也能决定对文本教材的使用程度，可以将本教材作为辅助阅读材料，仅安排少量的讨论，也可以要求学生深入学习，包括测验和书面任务等。举例来说，在明尼苏达大学，声乐班的学生通常被要求每周阅读一个章节的内容，并在课堂上进行一次小测验（测试题范例详见网站），随后指导老师会就该章节的重点内容进行简单的讨论，所有内容都和测试题有关系。每周花在讨论内容和测验的时间总共 20—25 分钟，而课堂的大部分时间（四分之三）用于发声训练。本教材尽力为大多数选修声乐课程或私人教学的初级至中级水平歌唱者提供全方位的、均衡的歌曲。大多数曲目都是按中等音调编写的，以此来同时适应男生和女生的音高，但仍有少数歌曲是专门为演唱高音或低音的学生准备的。另外，在网站上还能找到更多的高 / 低音歌曲（详见歌曲目录）。本书选取的代表曲目涵盖了不同的音乐时期、民族、语言和风格。附录 B 为如何选择曲目及每一首歌曲的背景及分析。附录 C 里收录了国际音标和外文歌曲的直译歌词。

CD 的键盘伴奏将为音乐基础相对薄弱的学生提供学习帮助，同时也是与本书选歌配套的专业伴奏。伴奏里同时还包括唱音部分的轻声配器（笛子）提示来帮助学习。当用立体音响系统播放时，演唱者还可通过对左右声道或平衡控制键的调节来选择仅播放唱音提示或伴奏音乐。右声

道为笛子独奏唱音，左声道为键盘伴奏。另外，在外文歌曲的键盘伴奏音乐之后，还附有一段独立的歌词念白示范。

《学唱歌》最突出的特点即是强调整体性学习，其目的在于使学生在学习如何歌唱的自我提高过程中能开发更好的潜能。整体性学习方法强调积极的心态，建设性的学习习惯，并且视歌手为声乐运动员。总体来说，《学唱歌》的目标就是要帮助学生们，不管是作为一名歌唱家还是作为一个人，取得更有效且持久的成果。

致 谢

在我的生活和事业中，对我最大的影响都来自老师和学生——老师对我谆谆教诲，学生和我教学相长。从1980年起，这套教材在明尼苏达大学研发出来，并在课堂上已经被超过2000名学生实践检验，在这二十多年里，每年有4到5位研究生在我的指导下以此作为教材进行教学。他们的意见和源源不断的反馈信息——加上过去25年里我第一手的集体演唱教学经验——从而成就了此书的形式、内容，以及教学方法。

自15岁开始第一堂声乐课程乃至后来我声乐事业的延续，不得不说是蒙恩于我的几位老师/导师，是他们的鼓励和教导点燃了我心中强烈的热情，让我在艺术教育这条路上继续走下去。我最重要的导师罗伊·A·舒斯勒（Roy A. Schuessler），让我在教学生涯的第二个十年里，对人类声乐有了更广博、深厚的认识，不仅在于声音的功能，更在于声音和人的个性之间的紧密联系。对他裨益后世直至今日的遗产，本书的写作即为一证。

在舒斯勒教授英年早逝之后，我开始了与哈里斯·巴尔科（Harris Balko，威斯康辛大学苏必利尔分校，University of Wisconsin - Superior）之间的合作，包括一些简单的针对如何开发声乐技巧的研究。和他在一起的诸多极具启发性的有关教学法的讨论和学习机会，使我受益匪浅，特别是他专家级别的“声乐之耳”对我的歌唱生涯产生了深远的影响。

该计划的最终完成，还要感谢其他几位重要人物。首先，我的妻子，贝蒂（Bettye），在校对审阅、整理民歌、编辑部分歌曲的钢琴伴奏，以及为CD准备伴奏等工作上，提供了宝贵的帮助。她的个人贡献、她的鼓励以及精神支持让我得以完成这个艰巨、长期的项目。

我也很幸运能得到迪尔德丽·迈克尔博士（Deirdre Michael）的帮助，她是明尼苏达大学医院耳鼻喉专科的言语病理学家，同时是那儿的医学及科学咨询师。还有我的声乐专业同事，劳伦斯·威乐（Lawrence Weller），他在我校任教声乐及发声法，他仔细阅读了我的手稿，并不吝在发声法的相关部分提出了宝贵意见。

歌曲精选集的第一、第二和第三个版本，都要归功于数位专家的宝贵意见和合作，他们在此版本中尚未提及。其中重要的贡献者包括贝蒂·威尔（Bettye Ware），三首新加入的歌曲的整理者；蒂姆·阿尔门（Tim Almen），负责CD伴奏的电子工程学专家；以及A-R出版公司（A-R Editions, Inc.），出现在本书定稿中的音乐的提供者。另外，若没有我的经理人兼主编保罗·诺克贝（Paul Nockleby）的专业建议和鼓励，《学唱歌》一书也就不会由麦格劳—希尔出版公司（McGraw-Hill）出版呈现给大家。同时，我也想表达我对麦格劳—希尔出版公司高等教育部几位核心人物的感谢，特别是总编克里斯·弗莱塔格（Chris Freitag），他在本书出版的

整个过程中起到了关键的协调作用。另外几位重要人物包括项目经理艾米丽·哈特伯格（Emily Hatteberg）、策划编辑贝丝·埃本斯坦（Beth Ebenstein）、文字编辑芭芭拉·阿查（Barbara Hacha）、助理编辑马利·马加齐纳（Marley Magaziner），以及在幕后支持本书最终能够出版面世的全体工作人员。

对于为四个版本的《学唱歌》付出过心力的每一个人，我都想表达最诚挚的感谢。我希望经过修订的第四版能继续帮助歌手们提高歌唱的技术和表演发展方面的水平。

最后，出版社和我本人希望在此表达对所有参与审阅《学唱歌》第三版，并为再版提出宝贵意见的各位人士表示感谢。对于他们极富价值的参考意见，我在书中尽可能地作了相应的改进。但遗憾的是我并不能满足大家的所有要求，因为唯一能让所有读者都满意的方法就是为每一位读者提供量身定制的版本。我真诚地希望该版本能够满足大多数读者的期望。

苏珊·戈德曼—摩尔
杰夫瑞·赫斯
内森·J·克赖泽尔
凯利·麦格雷戈
威廉·麦克拉里
托马斯·E·米勒
诺艾尔·努南
玛格丽特·希尔思
卡拉·J·斯特罗曼
妮娜·托伯

塔尔萨大学
诺曼戴尔社区学院
圣巴巴拉城市学院
佛罗里达艺术学校
德州大学圣安东尼奥分校
维克多谷学院
明尼苏达大学
加州州立大学贝克斯菲尔德分校
北亨内平社区学院
萨斯奎哈纳大学

克利夫顿·威尔

目 录

前 言 1

第一部分 声乐理论与技巧

第一章 准备行装 1

1.1 关于旅途的四个问题 1

我为什么想学习唱歌? 1

我能投入多少时间和精力? 2

我需要为课程准备什么? 3

谁将与我同行? 4

1.2 开发一门关于唱歌的哲学 5

1.3 准备活动的评估练习 5

■ 声音训练 5

练习 1-1 基础问题 5

练习 1-2 个人声乐史 6

练习 1-3 倾听和观察 6

第二章 开始旅程 7

2.1 为什么要了解我们的声音? 7

2.2 发声过程: 我们的声音是如何发出的 7

2.3 从说话到唱歌 9

2.4 探索说话声音的练习 9

■ 声音训练 9

练习 2-1 探索你的说话声音 9

2.5 提高说话的技巧 10

■ 声音训练 10

练习 2-2 声音探索日常练习 10

练习 2-3 夸张地朗读歌词 11

练习 2-4 从说到唱的日常练习 11

2.6 准备开始身体/声乐练习 12

■ 声音训练 12

练习 2-5 向上伸展及划大圈练习 12

练习 2-6 布娃娃式伸展练习 13

2.7 协调气息、发声及共鸣的练习 13

■ 声音训练 14

练习 2-7 呼吸检查 14

■ 声音训练 15

练习 2-8 唇颤音及叹息滑音 15

练习 2-9 悲叹音和哀泣音 15

■ 声音训练 17

练习 2-10 练习鼻腔共鸣 17

2.8 着手学习和演唱一首歌曲 18

歌曲练习 18

歌曲演唱 19

2.9 目测身体评估 19

第三章 敞开心扉 21

3.1 声音自我形象的根源 21

3.2 自我声音感知 23

3.3 对立面: 积极应对矛盾 24

两个半脑和两种智慧 25

自我的两个方面 25

3.4 学习模式 26

3.5 目标与旅途合一 27

3.6 作为冒险家的歌手 28

3.7 声音 / 动作即兴练习 29

■ 声音训练 29

练习 3-1 照镜子 29

练习 3-2 传东西 30

练习 3-3 两部分的声音 / 动作 30

练习 3-4 传递能量 30

练习 3-5 胡言乱语 30

3.8 声音和自我评估 31

第四章 动员全身 33

4.1 声乐运动员 33

4.2 健康与锻炼 34

4.3 饮食与营养 35

4.4 休息、放松和娱乐 36

■ 声音训练 37

练习 4-1 放松和冥想练习 37

练习 4-2 引导幻想练习 38

练习 4-3 平静练习 38

4.5 爱护歌手的乐器：嗓子和听力 38

4.6 身体 / 声音练习 41

4.7 日常预备练习 41

■ 声音训练 42

练习 4-4 紧张 / 放松 42

练习 4-5 肩膀练习 42

练习 4-6 脖子和头部 42

练习 4-7 下颌 42

练习 4-8 弯曲舌头 42

4.8 有效的身体协调 43

■ 声音训练 43

练习 4-9 建立有效身体协调的九个步骤 43

4.9 声乐运动员评估 44

第五章 掌控呼吸 46

5.1 呼吸的作用和功效 46

5.2 呼吸系统构造及生理机能 46

骨架 47

头部气道及喉 47

下喉部系统 47

呼吸的肌肉组织 48

5.3 呼吸动作总结 49

5.4 呼吸的方法 50

5.5 呼吸及控制呼吸练习 51

■ 声音训练 51

练习 5-1 吐气 51

练习 5-2 躺下 51

练习 5-3 喘气 52

练习 5-4 端坐及前倾 52

练习 5-5 站立及前倾 52

练习 5-6 弯腰 52

练习 5-7 弯腰及吹熄一个强烈的火焰 52

练习 5-8 通过鼻子吸气及通过齿缝呼气 52

呼吸协调及控制 52

呼吸—音调协调练习 54

■ 声音训练 54

练习 5-9 发声的深呼吸 54

练习 5-10 腹肌反应 54

练习 5-11 呼吸—歌唱 54

练习 5-12 气息连接控制 54

练习 5-13 弹跳—轻摇 55

练习 5-14 震音和断音 55

5.6 呼吸控制评估 56

第六章 发声 57

6.1 发声的特点 57

■ 声音训练 57

练习 6-1 吹纸片 57

练习 6-2 唇颤音 58

练习 6-3 模仿吹小号 58

6.2 喉的构造和生理机能 58

6.3 发声的三种类型 61

6.4 起音的三种类型 61

6.5 止音的三种类型 62

6.6 有效发声音色的三种类型 63

6.7 训练有效发声的练习 63

■ 声音训练 63

练习 6-4 呼吸及连接回顾 63

练习 6-5 无声地、满足地叹息 63

练习 6-6 发声地、满足地呼气 64

练习 6-7 降音练习 64

练习 6-8 断音练习 65

练习 6-9 重音练习 65

练习 6-10 鼻辅音 65

6.8 发声评估 66

第七章 衔接不同声音区域 67

7.1 发音音区的解释与描述 67

7.2 音区理论 67

单一音区理论 68

双音区理论 68

三音区理论 68

7.3 辅助音区 69

假声音区 69

笛音 / 鸣笛声音区 69

7.4 喉在音区中的作用 70

■ 声音训练 71

练习 7-1 模仿小号来实践音高及音区
变换 71

7.5 音区间的流畅转换 71

7.6 协调音区转换的练习 73

■ 声音训练 73

练习 7-2 滑音 73

练习 7-3 升 / 降音阶 74

练习 7-4 约德尔真假嗓音变换练习 74

练习 7-5 渐强 / 渐弱 75

7.7 关于音区转换的评估 75

第八章 音质最优化 76

8.1 声学——关于声音的科学 76

8.2 声音的特性和特点 76

8.3 声音的共鸣器 78

8.4 声音共鸣最大化 79

喉 80

舌 80

咽 80

下颌 81

唇和嘴 81

■ 声音训练 82

练习 8-1 纵向演唱嘴 / 唇位置 82

8.5 声音位置和集中 82

练习 8-2 谱例 84

练习 8-3 谱例 84

8.6 关于共鸣的评估 84

第九章 元音及辅音发音 85

9.1 语言学术语 85

9.2 基本演唱语言 86

9.3 关于国际音标及元音的介绍 87

关于元音的介绍 88

■ 声音训练	88
练习 9-1 音高感知和音色	88
练习 9-2 舞台式耳语和敲击脸颊	88
舌头和喉的位置	88
■ 声音训练	89
练习 9-3 元音 [i-e-a-o-u] 发音的舌头位置	89
■ 声音训练	89
练习 9-4 猫叫“喵”	89
9.4 元音的分类和分级	90
紧 / 闭元音和松 / 开元音	90
鼻元音及“带鼻音”的元音	90
练习 9-5 谱例	90
变化(混合)元音	90
中性元音	91
半元音(滑音)	91
双元音和三元音	91
练习 9-6 谱例	91
9.5 元音的修正与效能	92
练习 9-7 谱例	93
练习 9-8 谱例	93
9.6 关于辅音的介绍	93
9.7 辅音发音	94
典型的问题辅音	94
9.8 构成声音的辅音	96
9.9 关于改善措辞发音的建议	96
■ 声音训练	97
练习 9-9 舞台式耳语	97
练习 9-10 戏剧性朗读	97
练习 9-11 头韵歌词	97
练习 9-12 “顺口溜”滑稽歌曲	97
练习 9-13 将“张大嘴”最小化	97
9.10 关于措辞发音的评估	98

第十章 协调发音过程 99

10.1 充满活力的发声要素 99

音准	100
颤音	100
敏捷	101
练习 10-1 谱例	101
练习 10-2 谱例	101
练习 10-3 谱例	102
练习 10-4 谱例	102
延音	102
练习 10-5 谱例	102
力度灵活性	103
练习 10-6 谱例	103
音域拓宽	104
■ 声音训练	104
练习 10-7 音高概念	104
练习 10-8 下颌位置	104
练习 10-9 高 / 低身体结合	105
练习 10-10 声音集中	105
练习 10-11 头 / 胸音区	105
练习 10-12 高 / 响音调	105
练习 10-13 喉的位置	105

10.2 声音的分类 105

10.3 协调对立面 106

10.4 关于协调声音技巧的评估 106

第十一章 学习一首歌 108

11.1 音乐素养与基本原则 108

音乐记谱法	108
节奏	109
音高	110
和声	111
曲式	112

- 11.2 力度、乐句分节和发音 112
- 11.3 歌曲学习及准备 113
简介及概览 113
分部学习 114
分部整合及记忆 115
- 11.4 关于音乐素养与学习的评估 115

第十二章 演唱一首歌 116

- 12.1 歌曲演唱风格 116
- 12.2 肢体和声音的表达性使用 117
- 12.3 歌曲演唱 117
准备阶段 117
表演阶段 118
■ 声音训练 118
 练习 12-1 展开地毯 118
 后表演阶段 119
- 12.4 继续声乐学习 120
- 12.5 关于演唱技巧的评估 121

第二部分 歌曲选集

群体、爱国歌曲以及热身曲

- 请赐予我们平安 125
- 我们在歌唱 125
- 让我们一起歌唱 126
- 结识新朋友 126
- 唯有音乐永存 127
- 哦多么美好的傍晚 127
- 为音乐欢呼 128
- 划呀划，划小船 128
- 再见，吾友！ 129
- 爱万岁 130
- 星条旗 131
- 我们歌唱美国 132
- 唱响欢乐 133
- 民歌、圣歌以及灵歌**
- 安睡到天明 134
- 基列的乳香 136
- 奇异恩典 138
- 哦，用什么来洗去 141
- 在山谷下 144
- 只须你的眼波向我祝酒 146
- 农夫之歌 148
- 绿袖子 150
- 很久以前 152
- 珍贵的孩子 154
- 哦，雪兰多 156
- 简单的礼物 158
- 有时我觉得自己像个没娘的孩子 160
- 艺术歌曲及咏叹调**
- 快乐的歌者 162
- 斯水辽阔 164
- 越过草地 166
- 向音乐致敬 169
- 一段回忆 172
- 你在我身边 174
- 我心爱的 177
- 最亲爱的自由 180
- 回来吧，甜蜜的爱 182
- 幽梦谷（F调） 184
- 幽梦谷（D调） 186
- 你好像一朵鲜花 188
- 鸟群在嬉戏 190
- 小鸟 192
- 天堂芳草地 194
- 我试图从相思病中逃离 197
- 我爱你 200

哦，睡意，为何你离我而去 203
如若音乐是爱的养料 206
情郎与他的情人 208
这是我今天带来的全部 210
让我哭泣 212
魅力 216
我可爱的西莉亚 218
我心惆怅 220
我不会说出口 222
别拿你陈旧的教条来对我说教 225
正逢五朔节好春光 228
亲切的平静 230
浪漫曲 234
幸福（D调） 236
幸福（ \flat B调） 238
在爱人身边 240
召唤 242
雏菊（F调） 244
雏菊（D调） 246
牧场 248
余兴表演 251
这朵小小的玫瑰（F调） 252
这朵小小的玫瑰（C调） 255
哦，夺走我的呼吸，我的生命吧（a调） 258
哦，夺走我的呼吸，我的生命吧（f调） 260
游移的月亮 262
别再流泪，悲伤的泉眼 265

音乐剧歌曲

好似坠入情网 268
梦想成真 272
在晴朗的一天（你能看见永远） 276
哦，多么美好的早晨 279
换上快乐的面孔 282
一次又一次 285

妙不可言 288
直到遇见你 292
微醉之歌 296
追忆（G调） 298
追忆（E调） 300
我为何要醒来 302

附录 A 306

国际音标

图 A-1 英语及其他外语基本元音 306
图 A-2 紧 / 闭元音和松 / 开元音 306
图 A-3 德语和法语特有元音 307
图 A-4 半元音（滑音） 307
图 A-5 双元音和三元音 307
图 A-6 辅音类型 308
图 A-7 国际音标列表注释符号图例 308
图 A-8 国际音标辅音列表 309

附录 B 310

歌曲选集基本介绍 310
歌词 310
歌曲来源 310
声乐目标 310
音乐目标 310
支持性材料 311
合唱歌曲简介 311
民歌、灵歌简介 312
艺术歌曲、咏叹调简介 317
文艺复兴时期 317
巴洛克时期 318
古典主义时期 321
浪漫主义时期 323
近现代 325
音乐剧歌曲简介 328

附录 C 333

非英文歌曲歌词：国际音标及译文 333

音节长度 333

音节重音 333

声门起音 333

元音省音 333

爆破音和内爆音 333

特殊国际音标 / 发音法问题 333

国际音标注音说明 334

歌词：国际音标注音及译文 335

附录 D 歌词大意 347

群体、爱国歌曲以及热身曲 347

民歌、圣歌以及灵歌 349

艺术歌曲及咏叹调 353

音乐剧歌曲 362

重要词汇 368

延伸阅读 377

CD 曲目 380

出版后记 382

CHAPTER

1

准备行装

在开始我们的声音旅程之前，有非常重要的三点需要牢记在心：

- 人类天生倾向通过说话或者唱歌的方式来表达交流，这就意味着——仅有少数特例除外——任何人都能学习唱歌。
- 我们每个人都有一副独一无二的嗓子，都有真声，通过有效的指导和有建设性的学习技巧，都能及时地被发掘出来。
- 唱歌的这个过程，如果在适当的条件下开始，被内心热烈的渴望所激励，再加上合理的预期调整，就能够成为一个塑造平衡、健康和富有个人表达力的全面自我提升的途径。

1.1 关于旅途的四个问题

在开始每一段漫长的旅途之前，我们都要先弄清楚为什么要开始这趟旅程：也许是因为我们想要挑战一下自己，体验一下探险的感觉，或者是对于感兴趣的事物我们想学习关于它的一些新的技术，获取更多与其相关的知识。接下来，我们就需要制定一个目的地，安排好行程，并做好所有必需的准备工作的，包括整理、打包所有的必需品。将学习唱歌的过程比作旅途再恰当不过了，我们可以借此比喻来区别我们每个人对这段旅途的不同期待，可以是一次短途远足，也可以是一次长途跋涉，取决于你的个人目标和动机。无论何种情况我们都必须要回答四个重要的问题：（1）“我为什么想要开始这段旅途？”（2）“我能在这上面投入多少时间和精力？”（3）“我拥有或者需要什么样的资源来帮助我？”以及（4）“谁将与我同行？”

我为什么想学习唱歌？

如同其他有价值的事情一样，唱歌需要许多准备工作。除了个人的天赋和能力

在古典艺术所有表达自己的方式当中，歌唱是最具个人化的一种，并且不能和演唱者分割开来，因为歌声需发自身心。尽管很多歌手都曾努力地尝试，但最终也没能将歌唱和自己本身分割开。——帕特里克·萨默斯，指挥家（Patrick Summers, conductor）

我仔细研究我所敬佩的（歌唱家的）品质，并尽我所能效仿他们。——蕾妮·弗莱明，女高音歌唱家（Renée Fleming, soprano）

之外，如果能有一个坚定和长久持续的信念作为支持个人学习的动力，将能极大地帮助学好唱歌。所以，开始前最有益的第一步就是诚实地回答下面这个问题：“我为何决定要开始学习唱歌？”

当开学第一天，学生们被问到这个问题的时候，他们会给出许多不同的答案，比如：“好多人跟我说我有副好嗓子，所以我觉得我应该好好开发我在这方面的天赋”；“为了拿个毕业文凭”；“我能抽出时间上课的时候，只有这一门课可选了”；“我十分内向害羞，所以想要通过表演来增加自信”；或者“我唱歌的方式不对，想要得到纠正”。

尽管在声乐课上这些答案都挺能让人信服的，但是最能够让声乐老师为之振奋的答案是：“我真的非常喜欢唱歌，并且我想要唱得更好。”老师们欣赏这种积极向上的回答，因为这些对唱歌极富热情，能自我激励的学生“旅行者”往往能持续地向着他们期望的目标一步步接近，并且能非常享受路上的每一步。

我能投入多少时间和精力？

第二个重要的决心是关于你能在这个学习过程中保证多少时间和精力。有研究表明，成功者的一大共通特质就是他们都能在每个阶段，清晰地制订实际、有价值、优先考虑的目标，来引导自己一步一步走向成功。很显然，在学习声乐的同时，每个人也都需要平衡其他有意义的事情——个人、学业和专业的事情。因为唱歌各种技巧的学习需要投入相当大的有计划性的努力，所以能否取得持续性的进步在很大程度上取决于训练的时间，包括如下几个方面：

- **阅读并复习**每次布置的章节，直到将其内容完全消化，这通常需要每周在每章上花1到2个小时；这样的准备工作将会帮助节省宝贵的课堂时间用于更多的歌唱练习，而不是花太多的时间来讨论阅读材料。
- **练习合适的声乐热身及训练**，这些将由你的指导老师布置给你，每天需要至少20至30分钟（每周5到6天）。
- **学习指定曲目**，通过诸如大声读出歌词、分析音乐，以及听歌曲的音乐伴奏、自己的练习录音和表演录音等方式。
- **向榜样歌手学习**，听不同类型的歌手和不同阶段水平的声音录音和现场表演，以及古典声乐独唱会（包括吟唱、歌剧、清唱剧和其他）。
- **写作和反思**，通过写日志的方式来记录每天（或每周）的声乐活动和经历（日志格式详见网站）。

每个人每周能保证的时间取决于至少三个因素：与课程相关的环境及条件、指导老师设定的期望，以及每个学生的能力和需求。通常来说，每周平均花费时间大概在4至8个小时之间，包括1至2小时的课堂时间、1或2小时的阅读及复习书本章节、1至2小时技能训练，还有1至2小时的练习和表演全部曲目的时间，另外如果需要，还有大约1小时用于其他杂项任务，包括写日志、参加独唱表演会、撰写演出评论稿，

以及其他指导老师可能会布置的任务。

每周好几个小时的要求也许显得很多，尤其是对声乐初学者来说。但是，因为对于任何一项表演艺术或运动而言，反复性的、常规性的练习是正确锻炼塑造肌肉自然反应的必经过程，所以你必须事先就明白，要把唱歌学好，没有捷径。

我需要为课程准备什么？

课程所需的资源包括两种：内在技能（知识和技巧）和外在学习资源（工具和设备）。内在技能包括学生已经达到的专业水准——即所谓的学前基础。声乐课程上通常有学前专业素养和经验程度差别很大的各类学生，从之前从未受过专业音乐培训的，到已经接受过多个层次的音乐和 / 或声乐训练的。相对缺乏经验的学生不应该因为自己缺乏训练而觉得愧疚，反而应该把唱歌看作一系列向更深处探索的、更具挑战性的旅程——并要保持对前路上美妙风景和经历的美好期望。

除了在唱歌方面的经验之外，个人在经验或者教育上所获取的其他资源也能在某种程度上帮助塑造你的表演个性，这些因素包括：

- **对唱歌的总体认识、态度和信念**，尤其是与自己声音形象和特性相关的部分。
- **积极和消极的回忆**，从幼儿时期到现在的对自己产生过影响的老师、朋友和家人的记忆，能提升或降低个人的自尊心。
- **文化经历**，比如著名的音乐会、剧院演出以及关于歌唱家的电视节目，这些歌唱家也许给你留下过正面的印象，包括他们的音乐才华、歌唱技巧，以及其他各方面的表演才能。
- 从之前的音乐学习或活动中得到的**知识和技巧**，包括课外活动（演讲、戏剧、运动），和一些其他相关领域（文学、历史、艺术）。

我们同样也把一些与生俱来的资源带进声乐课堂里来——天资、禀赋和能力——这些也许会有正面或负面的作用，取决于我们对待它的态度。最重要的问题是：“你将如何对待上天赐予你的独一无二的嗓子？”学习声乐的目标之一就是要帮助你发现自己的独特、优点、弱点并带你开启那段开发自我潜能的旅程。

为了节省时间并更有效地学习，对唱歌抱着极大热情的歌手们也需要一些工具。除了你带到声乐课上的个人资源以及准备好的教学材料（课本、歌谱、录音带、笔记本）之外，我们还推荐下列基本工具来帮助声乐学习：

- **排练场地**——一个舒适、安静，并且音响效果良好的个人房间。
- **一件定音乐器**——最理想的是一架调好音的钢琴，不过使用吉他或定音笛代替也可以。
- **镜子**——最好是一面能用于观察自己的姿态、气息、肌肉紧张度、特殊习惯和面部表情（如果想观察口腔内部和喉咙，有一把小手电筒将会帮上忙）的全身镜。

- **便携式录音机/唱机**——用于课堂和练习时录制唱歌进度，以及录下歌曲伴奏。
- **乐谱架和节拍器**——乐谱架能调节乐谱放置的高度以避免看谱时不必要的费力，节拍器用于指示和保持歌曲的节奏。

谁将与我同行？

剩下的准备工作就是下面这个问题：“我的同学将在我的歌唱学习过程中扮演什么角色？”你和你的同学们会发现，一个学习群体将成为探索和开发每个学生声乐潜质的非常有效的支持系统。不可否认，在一群人面前表演歌唱对一些同学来说会显得有些可怕，尤其是刚开始的时候，但健康良好的竞争确实能促进学习。

因为经常在同学面前表演对于部分人来说是一件极其伤脑筋的事，所以我们就需要更好地理解舞台焦虑或者说“怯场”。首先，要知道在别人面前唱歌时会感到稍稍的不适应是完全自然的反应。即使是经验最丰富的歌唱家也会在公众演出时遇到“战斗还是逃跑”综合征的困境，并且每个人所感受到的该症状在程度上会有极大的不同，有人也许会出汗（手心冒汗）并且心跳加速，严重者甚至会恶心或呼吸困难。实际上，导致怯场综合征发生的作用机制是人类长期进化的结果，其有助于我们在压力下能有效地应对。尽管如此，因为没有人希望在台上被吓得手足无措，所以还是会有一些办法能够帮助减缓舞台焦虑带来的负面影响。

- **保证课后声乐练习**，这就意味着无论需要花多少时间，都要确保将所有的歌都完整并且尽早地准备好，从而避免拖延症造成的问题。
- **实践预防性的减压措施**，特别是关于良好身心健康的指南，包括健康饮食、定期锻炼、保证休息以及避免伤害性的物质和活动（详见第3章）。
- **建立起身心减压方法**，包括深呼吸和冥想的办法（详见第2、3章）。

要记住，课堂上出现的竞争关系可能是促进自我提高的一种良性刺激。声乐课中最有价值的一部分就是观察和聆听别人的演唱，这能有效地给你提供一种衡量个人进步的标准。在观察他人开发及发展他们演唱能力时必将会帮助每个人设定更高的表演标准。声乐训练的几乎每一个方面——歌唱技巧、音乐鉴赏力、音乐和声音风格以及表演技巧——都会在一个群体学习的环境中得到加强和提升。

最后，在一个典型的教室里人与人之间的交流互动和相互依存关系的力量是不可忽视的。当每个学生都怀着一种积极的态度和开放的心态来到课堂上，所有人的学习过程都会被强化。作为社会人，我们共同协作就会进步。让我们采用一句格言“我为人人，人人为我”来作为指导原则，声乐课就可以作为一个支持性的群体来帮助每个参与其中的人得到更多受益和启发。