

声乐教学 练声曲选

刘临洪 编著

高等教育出版社

声乐教学练声曲选

Shengyue Jiaoxue Liansheng Quxuan

刘临洪 编著



高等教育出版社·北京

内容提要

高校声乐教学中的练声问题,是每位高校声乐教师都要面临的重要问题之一。练声品质的好坏直接关系到每位声乐教师教学品质的好坏,也直接影响到每位声乐学习者的歌唱品质。声乐教学中系统规范的练声体系是需要不断优化和发展的,只有不断地进行大量的实践才能找寻到其中的规律和核心所在。

本书以系统、规范、循序渐进的训练方式将声乐练声的学习层级逐层分解,从易到难,由简入深。适合高等院校声乐类专业学生使用,也可供声乐爱好者参考学习。

图书在版编目(CIP)数据

声乐教学练声曲选 / 刘临洪编著. -- 北京: 高等教育出版社, 2016. 5

ISBN 978 - 7 - 04 - 044736 - 1

I. ①声… II. ①刘… III. ①练声曲-世界-高等学校-教材 IV. ①J652.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 020667 号

策划编辑 张卓卓	责任编辑 张卓卓	封面设计 于文燕	版式设计 于 婕
责任校对 陈旭颖	责任印制 韩 刚		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 廊坊市文峰档案印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 13.5
字 数 320 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2016 年 5 月第 1 版
印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价 34.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 44736 - 00

编委会成员

顾 问：逯慧娟

主 编：刘临洪

副主编：刘丽娜

编 委：王成文 杜青云 王 刚 李 智 李 敏

许启雪 谢 丹 王永江 雷晓伟

序

练声是声乐学习中值得反复推敲和研究的一个重要问题。练声的意义在于巩固良好的歌唱状态，优化嗓音。练声品质的好坏直接影响着歌唱的品质，同时折射出声乐教师的教学品质。为何练声？歌唱中有哪些呼吸方式需要训练？怎样科学有效地练声？如何选择适合学生声音特点的练声曲？如何将练声和歌曲演唱有效结合在一起？有哪些发声感觉需要巩固等，类似这样的问题都应该成为每位声乐教师在课前、课中、课后思考的问题。

练声是声乐的基本训练手段，歌唱的大部分技能技巧就是从练声中获得的，这些技能技巧中尤以呼吸和发声最为重要。呼吸和发声二者水乳交融，你中有我，我中有你，绝大多数的声乐训练都是二者结合进行的，有无声、连音、顿音、连顿结合、持久性的呼吸训练，也有音阶、音程、分解和弦的发声练习，训练方式丰富多元，然而现实的教学过程中，很多声乐教师往往会让练声陷入枯燥和单一，造成练声和歌唱脱节，不能较好地处理并表达歌曲风格。造成这些问题的原因是：第一，教师对科学练声的理解有局限，反思不够；第二，教师自身接触到的科学练声方式和途径较少；第三，部分声乐教师缺乏系统科学的练声知识；第四，声乐课堂中练声流于形式，有较大的随意性；第五，教师掌握的练声曲目和方法较为局限。

目前，高等院校声乐课中练声曲的选用，基本上是声乐教师根据学生的具体情况、课时、人才培养方案等因素来安排，随着高校声乐学生数量的不断增加、学生层次水平的参差不齐、教师教学能力的差异、声乐课时的有限等矛盾的不断凸显，学生的练声和演唱能力严重脱节，现实的声乐课堂中需要一本系统规范的声乐练声曲选，这就是出版本书的初衷。

本书在编写过程中难免有疏漏，恳请各位读者批评指正。

编者

2015年9月

目 录

第一部分 基础的发声练习	(1)
1. 单音跳音练习	(1)
2. 单音连音练习	(2)
3. 短音程跳音练习	(3)
4. 短音程连音练习	(10)
5. 短音程保持音练习	(28)
6. 短音程延长音练习	(29)
第二部分 提高的发声练习曲	(31)
1. 顿音练习	(31)
2. 连音练习	(33)
3. 琶音练习	(42)
4. 半音练习	(51)
5. 装饰音练习	(60)
6. 颤音练习	(66)
7. 音与音之间的连接练习	(71)
第三部分 重要的发声练习曲	(78)
1. 换声区的练习	(78)
2. 轻快和敏捷的练习	(90)
3. 拓展音域的练习	(95)
4. 保持高音的练习	(96)
5. 高音上的回旋练习	(97)
6. 高音上的跳音练习	(97)
第四部分 拓展的发声练习曲	(98)
附录一：呼吸发声五十问	(194)
附录二：练声曲五十问	(200)

第一部分 基础的发声练习

基础的发声练习主要以简单易行的呼吸发声练习为主，强调基础性的训练，捕捉呼吸发声过程中身体的细微体会，强化呼吸发声过程中的整体感觉。生活中自然深呼吸的状态是声乐歌唱呼吸发声的基础，二者有联系也有区别。

单音发声练习是以单音的音高作为发声练习的基础，培养学生稳定的音高概念和协调统一的发声习惯，在练习中注意控制气息以达到声音稳定，既要保持声音的弹性和张力，又要保持稳定的发声状态。

短音程发声练习以五度以内的旋律音程为主，可做跳音和连音练习，练习方式根据学生情况选择。在练习短音程发声练习的过程中注意音准，找准音与音之间的音程关系。

每一类练习都有其训练规律，不能贪大求全，而应循序渐进、逐个攻破。练习后还附有部分歌曲片段，综合练习进一步提高训练效果。

1. 单音跳音练习

跳音（顿音）练习是歌唱的一项基本技能，练好此技能对声乐演唱以及表演都起着重要的作用，练习过程中应该仔细体会气息在身体里的细微变化。通过跳音的练习，可感受声音的灵活性、气息的张力、活力以及喉部的放松。

例 1-1



例 1-2



例 1-3



例 1-4



例 1-5



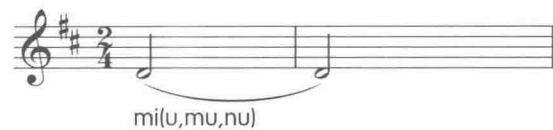
例 1-6



2. 单音连音练习

连音练习是歌唱的一项基本技能，是每个声乐学习者必须掌握的技巧之一。单音连音练习主要以单音作为发声训练内容，既能训练呼吸的稳定性和持久性，又能巩固提高习唱者的演唱水平，做到歌曲演唱时连贯流畅、声音统一。

例 1-7



例 1-8



例 1-9



例 1-10



小贴士:

跳音练唱时中速稍慢，一拍一音，每拍换气，气息有弹性，训练声音与横膈膜收缩扩张的协调统一。

跳音练唱时，认真体会横膈肌的收缩与扩张，气息下沉，保持声音弹性。
连音练唱时，母音保持清晰和准确，声音位置保持一致，保持相对稳定的发声状态。

3. 短音程跳音练习

例 1-11



例 1-12



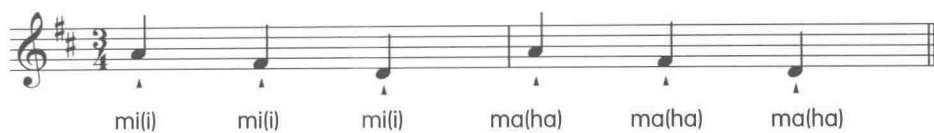
例 1-13



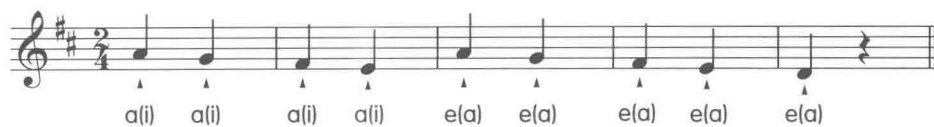
例 1-14



例 1-15



例 1-16



例 1-17



例 1-18



例 1-19



例 1-20



例 1-21



例 1-22



例 1-23



例 1-24



例 1-25



例 1-26



例 1-27



例 1-28



例 1-29

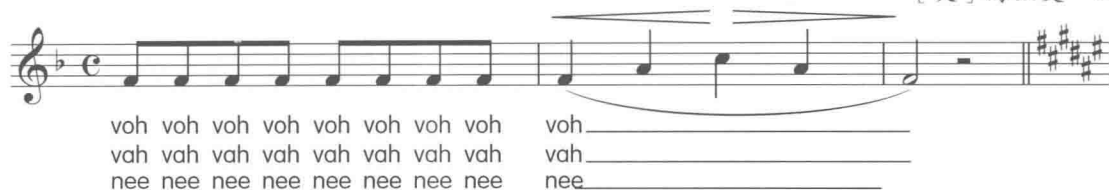


例 1-30



例 1-31

[英] 海兹曼 曲



例 1-32

[英] 海兹曼 曲

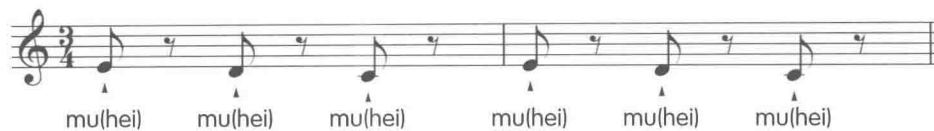


例 1-33

[英] 海兹曼 曲



例 1-34



例 1-35



例 1-36



例 1-37



例 1-38



例 1-39



例 1-40



例 1-41



例 1-42



例 1-43



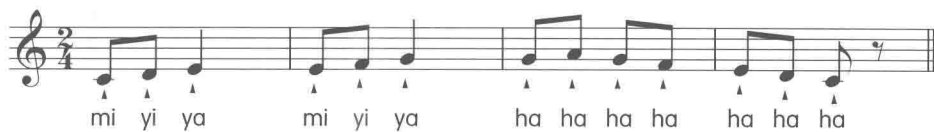
例 1-44



例 1-45



例 1-46



例 1-47



例 1-48



谱例 1-1 节选自歌曲《踏雪寻梅》

刘雪庵 词
黄自 曲



谱例 1-2 节选自歌曲《码头工人》歌剧《扬子江暴风雨》选曲

孙石灵 词 聂耳 曲



谱例 1-3 节选自歌曲《虽然你冷酷无情》Sebben Crudele

[意] A.卡尔达拉 曲
尚家骧 译配



小贴士:

体会快速“咳嗽”“狗喘气”等状态，感受腹肌的弹性、灵敏。

强化呼吸意识，注重横膈膜的弹跳力，找准气息的源头。

母音要求唱得准确、清晰，声音具有弹性和活力，轻快而明亮。

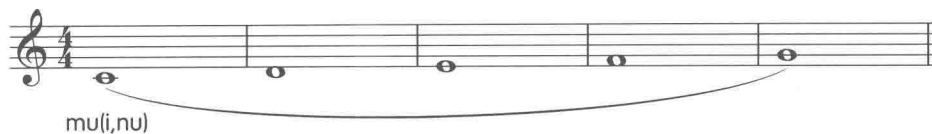
针对不同的母音，声音位置保持一致，歌者可根据自己的喜好选择母音练习。

所有顿音练习都可结合呼吸发声的“起音”练习，以“硬起音”为主，结合“软起音”练习，感受练习过程中膈肌的收缩感、弹性和张力。硬起音，注意喉头的冲击，强调“冲”，突然之意。如重音“▼”的练习。软起音，又称柔起音，应保持声音的柔和自然。

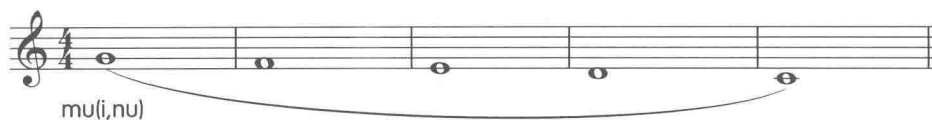
4. 短音程连音练习

连音练习主要是体会气息控制，保持声音的统一连贯，让气息平稳而有目的地对抗与释放，注意换气气口的连贯从容，为作品演唱打下一定基础。

例 1-49



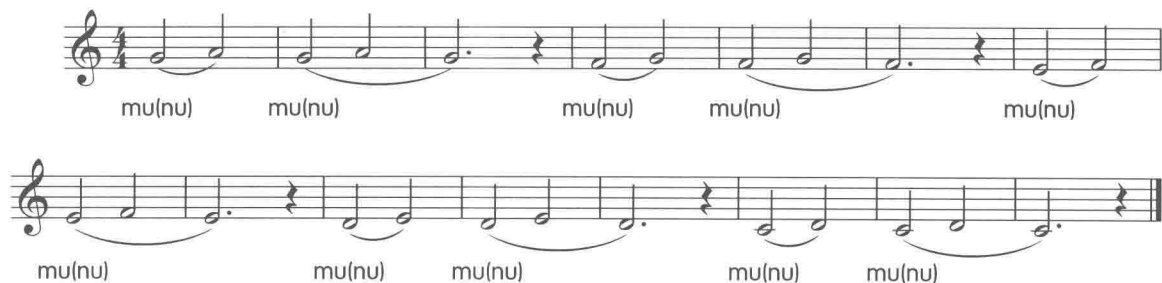
例 1-50



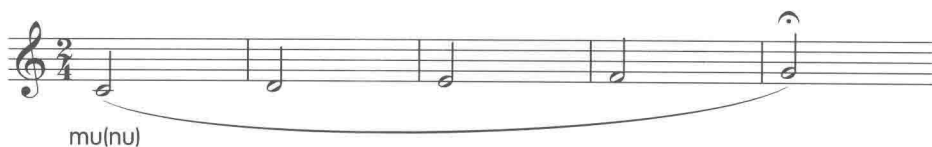
例 1-51



例 1-52



例 1-53



例 1-54



例 1-55



例 1-56



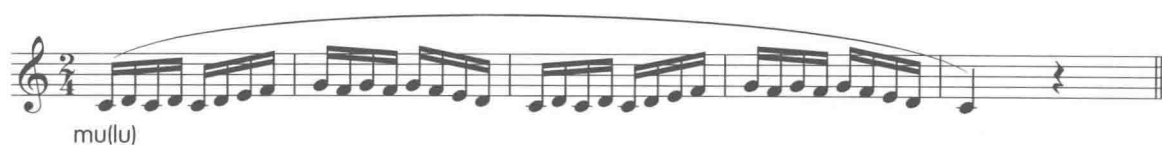
例 1-57



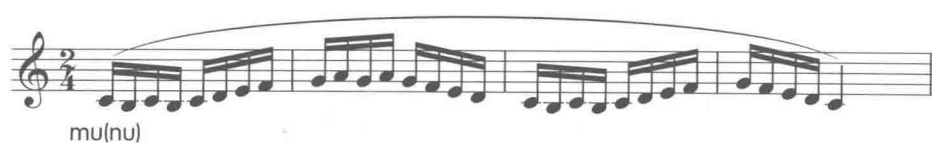
例 1-58



例 1-59



例 1-60



例 1-61

