

徐希茅 胡建军 主编

音乐学科教学论

中国文联出版社

江西师范大学音乐学术专著系列丛书

JIANXI NORMAL UNIVERSITY ACADEMIC SERIES ON MUSIC STUDIES

DIDACTIC
OF MUSIC
EDUCATION



江西师范大学音乐学术专著系列丛书

JIANGXI NORMAL UNIVERSITY ACADEMIC SERIES ON MUSIC STUDIES

音乐学科教学论

DIDACTIC OF MUSIC EDUCATION

徐希茅 胡建军 著

丛书编委会

主任：徐希茅

副主任：邓伟民 胡建军

编委会成员：

吴一帆 李新庭 谢晓滨 邹建林 傅利民

陶水平 涂维民 钟志贤 傅修延 解丽 廖婷

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

音乐学科教学论/徐希茅,胡建军主编.

北京:中国文联出版社,2007.3

(江西师范大学音乐学术专著系列丛书·1-4/徐希茅主编)

ISBN978-7-5059-5742-8

I.音… II.①徐…②胡… III.音乐教育-教学研究

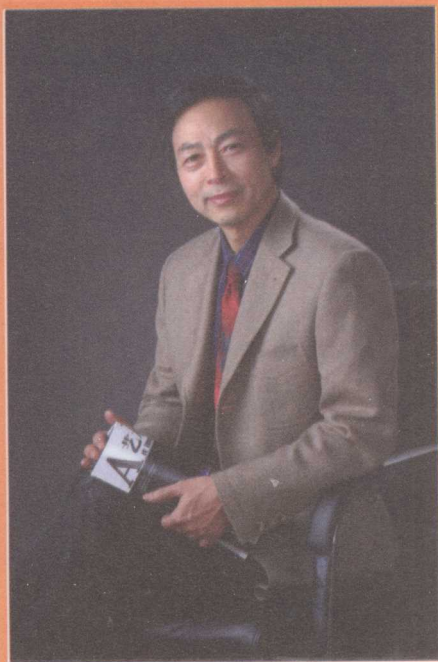
-师范大学-文集 IV.J6-4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第193641号

书 名	江西师范大学音乐学术专著系列丛书 (1-4)
主 编	徐希茅
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里10号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	丁旭东
责任校对	张杰利
责任印制	焉松杰 丁旭东
印 刷	北京东海印刷有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	32.875
插 页	12页
版 次	2007年3月第1版第1次印刷
书 号	ISBN978-7-5059-5742-8
总 定 价	88.00元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站<http://www.cflacp.com>



徐希茅

江西师范大学教授，博士生导师，音乐学院院长，江西省音乐家协会主席，中国音乐家协会音乐教育委员会委员，教育部高校艺术专业教育教学指导委员会专家委员，江西省教育厅艺术教育委员会副主任，全国高校理论作曲学会副会长，享受国务院政府特殊津贴专家。目前个人已完成国家级、省级科研课题11项，发表各类音乐作品一百余首，音乐论文37篇，专著、教材8部，曾荣获全国曾宪梓教师奖以及国家级、省级各式奖项三十余次，四次获省级教学成果一、二等奖。代表作品：瓷乐与人声《杜鹃吟》2005年获教育部大学生艺术节专业组一等奖，短剧《写下你的名字》2006年获全国首届短剧小品大赛导演奖、创作二等奖，合唱组曲《抗洪组歌》1999年获教育部、文化部创作一等奖。论文：《艺术的哲学建构》获全国音乐论文一等奖（《音乐研究》2005.1）、《地方院校创新音乐教育人才培养模式的改革与实践》等四篇论文获教育部论文二等奖。专著：《音乐美育》2002年由上海教育出版社出版，《歌曲分析与写作》1998年由江西高校出版社出版。



胡建军

中共党员，教授，硕士。现任江西师范大学音乐学院党委书记、中国音乐家协会会员、中国教育学会音乐教育专业委员会声乐学术委员会委员、江西省音乐家协会声乐学会副会长兼秘书长。

从教数十载，承担数门硕士研究生课程及本科课程，多次获得江西省普通高校教学优秀成果一、二、三等奖和江西师范大学优秀教学成果一等奖。主持和参与完成多项国家级与省级科研课题，出版了《声乐艺术理论》《西洋歌剧与美声唱法》《声乐演唱与伴奏》等多部专业理论著作，发表了《论声乐教学中的歌唱卫生》《微探高师声乐小组课教学》等一批专业论文，曾获“文化部第一届文化艺术科学优秀成果奖”、“全国文化系统革命文化史料征集成果奖”、“江西省高校人文、社科优秀科研成果奖”等多项奖励；《论高师声乐教学改革》《论欧洲十九世纪四大声乐流派》《中央苏区革命音乐作品中的民歌体裁》等数篇论文分获江西省音乐论文评选一、二、三等奖；多次获得“优秀共产党员”“优秀指导教师”光荣称号。入选《中华当代名人辞典》《中国当代音乐界名人辞典》《中国当代艺术界名人录》《中国专家名人录》等多部辞书。

责任编辑：丁旭东

封面设计：郭雪颖

目录

声乐教学论

微探高师声乐小组课教学	胡建军 (2)
论声乐教学中的歌唱卫生	胡建军 (5)
试论合唱表现中音色与风格的关系	吴一帆 (12)
论歌唱的艺术表现	吴一帆 (17)
写给音乐教育专业毕业生	熊平秀 熊晗坤 (25)
——少儿嗓音训练的几大环节	
声乐艺术教学规律初探	刘燕平 (31)
多元整合 和而不同	刘明健 解 丽 (39)
——民族声乐发展的路径选择管见	
声乐学习中紧张心理成因分析及对策思考	李素萍 (47)
歌唱中的“声中境、境中情”	李艳萍 郭琴兰 (51)
论发声器官会厌对歌唱的重要影响	姚志辉 (54)
高师声乐教学改革探讨	傅 虹 (58)
关于声乐教师如何做好备课问题	徐美玲 (60)
高师声乐教学多样性探微	徐福梅 廖 婷 (65)
由原生态唱法引起对音乐教育的思考	吕 莹 (70)
从歌唱语言、歌唱方式	张 伟 薛 亮 (73)
探中西方歌唱艺术之不同	
声乐练习借鉴太极拳练习的尝试	邹志刚 梁 虹 (78)
试论《乐府传声》中的唱字技巧	刘鸿玲 (82)
俄罗斯与中国声乐教学中声音训练的差异分析	侯云龙 (87)

对高师声乐集体课教学的初探	仲 敏 (93)
---------------------	----------

器乐教学论

数码钢琴与高师音乐教育改革	徐希茅 徐 飞 (100)
高师学生如何使器乐学习的效率迅速提高	李新庭 余小芸 (103)
从中国古典文学汲取营养	谢晓滨 姚品文 (107)
——中国扬琴艺术文化探路	
“以意带气,以气表意”	李艳琳 (116)
——纵观传统美学观点浅论二胡演奏的气息感	
论笙的复调创作与技巧	唐震刚 邬琴兰 孙桂芬 (120)
论高师钢琴基础课程的教学改革	万小娟 (126)
——对数码钢琴集体课教学理论实践的探讨	
钢琴技巧训练中逻辑思维的同步引导	王怀建 张红霞 (129)
管乐演奏中的心理问题初探	李 琦 (132)
论高师音乐专业学生即兴伴奏能力的培养	敖 欣 陈 赞 (135)
长笛演奏基础教学中易出现的问题及解决方法	王庆华 (140)
钢琴弹奏中的音阶问题	刘慧婷 邬琴兰 (143)
大学琵琶基础教育浅谈	王婧怡 阙 蕾 朱 韵 (145)
乐由心生、心随乐动	薛 亮 宗 华 (148)
——古筝演奏中情感元素的融入	
寻声律而运气 窥意象以运斤	陈笑哈 (152)
——试论二胡演奏的呼吸规律及运用	
由感觉认识无边的世界	王 莹 (157)
——永远的诗人莫扎特	
论长笛气息与声乐气息的相通处	阙 蕾 王婧怡 朱 韵 (159)
低音提琴,未来舞台之繁星	蒋 莉 (162)
——论低音提琴的独特魅力与演奏技巧	
斯克里亚宾钢琴练习曲中复节奏的弹奏研究	余 方 (166)

德彪西钢琴音乐与中国文化	熊辉婧 (171)
克服钢琴学习心理障碍的对策	周婧菲 (180)

舞蹈教学论

高师音乐教育专业舞蹈教学改革构想	诸 贺 肖 灵 (188)
——谈音乐舞蹈复合型艺术师资培养模式	
国际标准舞教学中的美感训练与培养 ...	廖 婷 廖祖峰 鄢琴兰 (197)
谈舞者的若干音乐素质问题	李 琦 梁 晔 (200)
试论高师舞蹈技能教学的心理学问题	吴 翔 (204)
论中国现代舞蹈的现代性	姜 盛 夏 铭 (210)
论学生的个别差异和因材施教	黄 涛 肖 灵 (212)
论舞蹈编创教学中对中国现代舞题材的选择	宗 华 薛 亮 (217)
论文化传承视角下的民族民间舞蹈的教学改革 ...	肖杨新 肖 灵 (227)

美育教育综论

论音乐创作中审美意识的传达	涂维民 刘燕平 (238)
浪漫时期音乐促进素质教育的魅力研究	左玲玲 孙桂芬 (248)
中国风格音乐作品中新音响的探索	王怀建 王 希 (254)
——析钢琴小品《山歌》	
提升中华音乐文化的竞争力	刘明健 解 丽 (260)
——高等音乐教育的价值取向问题	
论《乐府传声》的美学追求	余小芸 李新庭 (271)
音乐治疗学浅谈	谢 林 乐毅敏 (276)
论音乐美育的前提	石 璐 (278)
“最后”的激情永远燃烧	罗成萍 (280)
——歌剧《魔笛》中塔米诺王子咏叹调《哦，多美丽形象》的分析研究	

综论“一元调性”形成的若干环节	陈南宏 余 京 (287)
荀子乐论思想对当代青少年道德教育意义之 管窥	唐震刚 徐希茅 万海峰 (292)
交响的诗篇, 心灵的赞歌	陈 媛 (299)
——析陆在易艺术歌曲《我爱这土地》	
浅析音乐的喜剧性表现	蔡 麟 (307)
对高师音乐教学法课程改革的思考	黄 慧 王怀建 (311)
试论新世纪中国电影发展的人文路径 ...	廖 婷 许 苏 罗泉铁 (320)

声乐教学论

微探高师声乐小组课教学

胡建军

随着时代步伐的前进,尤其随着高校扩招,高等师范院校历来推崇的精英教育已开始逐步向大众教育转化。高师的声乐课教学,再也无法完全向高等音乐院校看齐,再也无法完全照搬高等音乐院校的教学方式。那种以培养歌唱家为目标的单个授课方式已无法完全适应飞速发展的高等师范院校声乐课的教学需要。集体课、小组课、个别课相结合的授课形式已经在全国各高等师范院校应运而生、悄然兴起。它仅仅是解决师资匮乏的权宜之计,还是另有其存在价值?集体课和小组课仅仅是扩大的个别课,还是另有其自身的教育规律?不言而喻,绝大部分教师采用这种上课形式完全是被历史潮流所左右。在随波逐流数年后的今天认真反思,因为高师是以培养师资为目标,它要求学生基础扎实,知识全面,能范唱、能讲解、能教学。而单个教学模式,显然不能适应高师声乐的培养目标。如何根据高师声乐课教学目标的要求和声乐教学的特点,改革高师音乐专业的教学内容和教学方法,是高师音乐专业面临的一项紧迫的任务。

一、个别教学方法的不足

多年来,高师音乐专业培养的毕业生,除极个别的当了独唱演员外,绝大多数都被分配到中学或中师当教师,也有一部分被分配到群艺馆、文化馆或企事业单位的工会、团委做群众文艺工作,还有少部分在高等院校担任声乐专业的教学工作。高师的最大特点就是培养师资,师范性是高师的特殊性,也是高师的生命点。因此,高师的声乐教学无论从教学内容,还是教学形式、教学方法上都应体现这一点。应该使我们的学生通过这门课的学习,不仅具备一定的演唱能力,而且具备一定的声乐理论知识、嗓音辨别能力和声乐教学能力。简而言之,就是要使学生不仅懂得如何去唱,而且懂得如何去教。从某些方面来说,教育学生懂得如何去教,比之训练其有一副具有高超技巧的好嗓子更具重要意义。

但是,高师的声乐课教学多年来都忽视了这一特点,对那些明知当不

了歌唱家,也不能去当歌唱家的学生始终千篇一律、一个模式地以一对一的个别课形式单纯进行演唱训练,不仅教学质量难以提高,也使得学生毕业后,不能很快地适应工作。因为单个的训练方法,始终是围绕着“如何唱”来进行的,每学期仅仅只是磨炼几首歌曲而已,这对一些嗓音条件较好、音乐素质较高的同学来说,确也能以此掌握一定的演唱技巧,培养一定的演唱能力,但对于如何指导别人学习声乐,如何进行嗓音矫治,他们却所知甚少,一旦面对自己的教学对象,他们往往会一筹莫展,无从下手。而对于某些嗓音条件较差、音乐素质较低的学生来说,如果只是一味地要求他们的演唱水平,势必无法引起他们的学习兴趣,而产生厌学情绪。因为由于条件所限,这批学生通常较难理解与达到教师的要求,有的甚至无法坚持唱完一堂课,从而给这种单个的教学带来极大的困难。

因此,高师音乐专业在开设针对学生的不同特点,因人而异,因材施教的声乐个别课以达到美化声音、扩展音域、促进音乐表现力的同时,增设具有研讨性的、旨在学会分辨声音、学习获得美好声音和矫治不良发声教学法的小组课是非常必要的。

二、多种教学形式相结合,提高声乐教学效果

1. 理论讲解与共同性的基础训练相结合。在个别课教学中,练声与唱歌总是在匆匆忙忙中进行的,教师只能根据学生的具体情况给予一些零星的对症下药式的指导,而无法给一个个学生分别做更系统的讲解。在小组课中,教师则可以针对诸如歌唱的姿势、歌唱的呼吸和基本的发声练习等共同性的基础训练,进行相应的基础理论知识的传授,既减少了教师的重复讲述,又把教与学都置于理论的指导之下,增强并扩大了声乐学习的深度和广度,不仅使学生对声乐演唱的技术性、个性有所认识,也对其广泛性、共性和规律性有所了解,还可以使教师对一些共同性的基础练习安排得更加科学和系统。这无论是对于学生在校时的声乐学习,或是他们将来从事声乐教学都是有益的。

2. 集体练习与个别辅导相结合。在小组课里,可采用教师提要求、集体练习、个别抽查、教师讲评、再集体练习的步骤进行教学。大家一起练,便于学生之间互相观察、互相模仿、互相启发、互相讨论、互相纠正不足之处。一些程度较低,嗓音条件较差的学生在集体练时,情绪较为放

松,更容易出效果。一些程度较高,嗓音条件较好的学生,在帮助同学的过程中,也会受到锻炼。当个别抽查和教师讲评时,其余学生可以通过认真倾听别人演唱和仔细推敲教师的评论,加深理解,并把教师的要求与实际效果结合起来,从而较具体、较清晰、较全面地了解教师的教学方法。既有利于学生之间取长补短,也有利于他们避免产生别人出现过的毛病,还有利于逐步提高学生的嗓音辨别能力和纠正不良发声的能力,亦有利于在学生之间形成比、学、赶、帮、超的良好学习风气。同学们通过“比”,认识自己;通过“学”,弥补不足;通过“赶”,缩短差距;通过“帮”,增进友谊;通过“超”,取得进步。这无疑能对学生的声乐学习产生积极的促进作用。

3. 教师指导与学生互教相结合。小组课里教师对每个学生演唱的讲评,旨在指导学生明确什么样的声音是好的,什么样的发声方法是科学的,必须采取什么手段解决发声中存在的问题。所以,当学生掌握了一定的声乐基础知识和发声的基本技能技巧时,教师要鼓励学生大胆针对某个同学的演唱,陈述自己的看法与见解,并适当给他们进行互教实践的机会,使他们在互教中初步体验“会唱不等于会教”这一声乐课较其他学科在教与学方面的特殊性,从而促使他们为使自己在互教时的讲解更科学、提示更准确,而在课后主动阅读一些声乐专业书籍。因此,在小组课里,适当安排互教,不仅有利于学生将所学理论既指导演唱实践,又指导教学实践,还使他们增强发现问题、分析问题、解决问题的能力,教学能力、组织能力也相应地得到锻炼和提高。另一方面,学生自己当老师,亦能促进师生之间的理解和尊重,从而发挥学生的主观能动性,使其成为能主动配合教师进行“创作”的“二度创造者”。有利于改变那种学生只是提供“材料”,以教师为中心,手把手地进行传、带的传统声乐教学法,形成一种以学生为主体,教师为指导,师生共同进行“创作”的新型的声乐教学方式。

4. 独唱与齐唱、重唱相结合。小组课的教学曲目应与个别课的教学曲目有所不同,除安排一定的易于集体演唱的、有益于巩固基本发声方法的独唱歌曲外,应以安排齐唱和重唱歌曲为主。一些短小精悍、艺术性较强的齐唱、重唱歌曲易于学生运用歌唱发声的基本技能技巧去进行表现,而齐唱、重唱所注重的整体效果,又有益于训练学生演唱时的协调和均衡,

培养同学相互间的合作精神,既增强了学生的集体荣誉感,也为他们二年级时进入合唱课的学习做好准备。另外,演唱形式的活泼、多样,还有益于提高学生的演唱兴趣。学生以小组唱的形式参加演唱会,不仅给演唱会增添了新形式,也为那些嗓音条件较差的学生提供了演唱机会,一定程度地锻炼和提高了他们的舞台实践能力。

5. 声乐演唱与钢琴伴奏相结合。对于学声乐的学生来说,钢琴伴奏能力差是他们长期以来普遍存在的问题。尽管不少在工作中幡然醒悟的毕业生一再呼吁,应在学生时期解决这个问题,但却一直没有引起在校生的重视。在小组课里不定期地抽查学生练习曲和教学演唱曲目的弹奏情况,并适当安排学生轮流为其他同学伴奏,有利于提高学生练伴奏、弹伴奏的积极性和自觉性,使原本不需花费许多时间便能练好的练声曲的半音模进弹奏,不再成为学生以后进行教学工作的绊脚石,也使学生的即兴视奏歌曲的能力大大提高。

论声乐教学中的歌唱卫生

胡建军

人的嗓音有好坏之分,悦耳刺耳之别,艺术嗓音更应委婉动听,沁人心脾,生动感人。但如果发声方法不当或歌唱时间没有节制,将可能使参与发声运动的器官,特别是声带的健康受到损害,不但直接影响歌唱效果,还可能使嗓音变坏,甚至再也无法歌唱。下面试从歌唱方法、教学方法诸方面对歌唱卫生这一声乐学习中不可忽视的问题加以论述。

一、使用科学的歌唱方法是歌唱卫生的前提

人的发声器官是件纤细脆弱的乐器,它的性能好坏是天生的,尽管它具有很大的可塑性,即只要花时间进行艰苦的训练,就可以获得良好的嗓音,但坏了的嗓音却不能更换。如果歌唱的发声方法不合理,错用了某一部分的肌肉,将使喉咙受到无法弥补的损坏。只有保证呼吸、发音与运用共鸣的方法绝对正确,才可能永不失声。

（一）呼吸

呼吸是发声的动力，是歌唱的基础，我国传统的演唱艺术中就有“唱一辈子戏，练一辈子气”的说法。祖国医学认为丹田位于脐下，我国民族传统声乐上的丹田呼吸法就是运用小腹的收缩，即丹田的力量将所谓“胸气”托住，这与西欧唱法的胸腹式联合呼吸法有异曲同工之妙，两者均为较好的歌唱呼吸法。掌握正确的呼吸方法，就给发声器官提供了运用自如的方便条件，能使声带、喉、咽、支气管肌肉与下腹肌肉之间的协同动作得到保证，就能做到均匀平稳地呼出气息，并且易于控制。不仅可使声音丰满圆润、刚柔相济、富于感情，而且声门下腔由于不存在过强的气压冲击，对歌唱的卫生保健很有益处。如果呼吸方法不正确，呼与吸两个肌群肌肉的功能失去平衡，歌唱时气息就会失去控制，不是“气浅”，就是“漏气”，也可能引起呼气过于冲动。若气浅，就不能唱好较长的乐句，使声音缺少气息的支托，还会增加喉咙的负担，不仅高音很难唱上去，就是中音区也会感到吃力。若漏气，会浪费呼吸肌肉的力量，使其易于疲劳，久而久之，会丧失对呼吸的控制。若呼气过于冲动，喉头在发音时自然会有一种保护性的收缩，舌部也必定会有退后挡气的习惯，从而造成舌体不平，喉头挤卡现象。而声门由于时常受到强力呼吸的冲击，也必会造成局部冲血，失去正常工作的能力。且拉紧与迫紧声带的喉肌亦皆易于疲劳。发音时喉肌功能由于疲劳失去平衡，又是造成“失音”的主要原因之一。

（二）起音

起音是声乐艺术中发声的细节之一，亦称起首、起声。起音的状态好坏将直接影响到整个声音的形成。演唱起音一般分硬起音、软起音和气息起音（亦称舒起音）三种形式，它们在声乐艺术上的效果是不同的，必须根据作品的艺术风格、艺术内容及表现手法来选用。硬起音是声带先闭合好了，再让气息去冲开声带，使之振动发音，这样发出来的声音结实有力。硬起音又分强音激起和跳音激起两种，前者适合于表现突发、强烈、有力的情感，后者使人感到活跃、欢快。软起音是声带在开始闭合时，气息也同时往上送，开声门与气息振动声带同时进行，要求气到声到，强弱适当。这种起音比硬起音柔和，发出的声音也比较平衡，常用来演唱弱起

的音或乐句。气息起音是声门先开,然后气息再振动声带,它的特点是先出气后发声,像叹气一样,要求气深有控,由弱渐强。从歌唱卫生的特点来看软起音和软硬起音(介于软起音和硬起音之间的状态)对歌唱的保健最有益处。由于声带闭合的时候,恰好呼出的气柱通过声门,两者之间的配合几乎或完全达到一致,加上声门下气压相宜,声带靠拢强度适合,因而保证了声音在各种力度变化时嗓音的最大灵活性和柔韧性。这两种起音在演唱中使用机会较多,也值得采用。硬起音由于呼出气柱长期强行通过紧闭的声门,是一种带有迸发力的发声形式,势必造成调节声带和喉部肌肉的紧张。若沿用太久,喉和声带就会发生诸如声带充血、声带小结、喉炎一类的慢性病,原则上少用为佳。气息起音在发声之前就有空气漏失,长期如此浪费,会逐渐造成发声吃力,特别是高音发声更觉困难。气息起音还会使声带的闭合养成先松后紧的习惯,出现漏气、发虚、发声无力、音色不好等毛病,除根据艺术上需要偶尔用一用外,不宜提倡。在进行嗓音矫治时,常采用硬起音的唱法来纠正声带闭合不全、发声无力和漏气的毛病,用软起音来纠正喉音的毛病,用气息起音来纠正声音过于僵硬的毛病。

(三) 共鸣

人的共鸣腔表面大多是由粘膜和肌肉组成的,共鸣腔表面的不同柔软度的作用各不相同。共鸣腔壁硬些,可增加高频泛音,使声音更响亮、华丽。共鸣腔壁软些,可减弱高频泛音,使音质柔美、丰润。这是人声有优美而丰富的音色变化的原因之一。共鸣可以分为头腔共鸣、口腔共鸣和胸腔共鸣三种。高音共鸣作用在头腔,即鼻腔系统。良好的鼻腔共鸣应是明亮、丰满、优美而富有金属性铿锵色彩。中音共鸣作用在口腔系统,它使声音明亮、清晰、字音亲切。低音共鸣作用在胸腔,胸部有明显的振动感,它使声音洪亮、浑厚、有力。声乐演唱上要求高中低三个声区要统一,三个共鸣要共同起作用,强调混合共鸣的效果。如果在一个声区里单独应用一种共鸣,中低声区“白”着唱,高声区再往后拉,不仅音色单调,各声区脱节,不统一,声音也不通畅,费劲,而且真正到了高音,也不一定能拉上去。这样唱歌的人,声乐寿命是不会长久的。还有的人不能灵活地调节咽喉来配合每个“高音”的共鸣情况,尽管使出很大的力量也

唱不响，咽喉部还会因为紧张过度 and 摩擦得太厉害，时常感到难受。而有的人虽然能够调节咽喉来配合共鸣，但却调节得太细小了，使发声难以得到共鸣的最大效果。由于发声效率较差，发声时喉部肌肉势必加倍努力，使喉肌易于疲劳，并可能引发咽喉部的慢性炎症。另一些将咽喉调节得太宽大的人，则使咽喉失去了与声带共同挡气的作用，增加声带挡气的负担，使声带由于受强烈呼气的冲击而失去正常的能力。

(四) 咬字吐词

正确的咬字吐词方法对嗓音保健也起着积极的作用。汉语字音分成字头、字腹、字尾三个部分，只有做到吐字有力、归音到家，才能字正腔圆。如字头无力，一来声音发不出去，二来嗓子要加倍费力。因此，在歌唱中了解字音结构，练好吐字归音的功夫，不仅是演唱的需要，也是积极保护发声器官的重要因素。

总之，歌唱者应在不断的学习和实践中，逐步掌握正确的歌唱方法，既不在没有气息的支持下捏着嗓子唱，也不脱离自己的实际，机械地模仿别人的共鸣来唱。发声方法错误的弊病固如前述，但也不一定很快地损害嗓子。如疲劳是损坏嗓子的重要原因之一，也要长期的疲劳才会有害。若方法有大错，又无自知之明，任意滥唱，在长期疲劳之下，则是一定会唱坏嗓子的。

二、掌握正确的教学方法是歌唱卫生的保证

发声是受大脑高级神经活动所支配的，每个人都想发出自己认为最美的声音。为达此目的，就会去学习各自喜爱的发声方法，有的人甚至完全忽略自己的发声器官条件和声音条件，背离自己的嗓音特点，丢开自身固有的音色、音强和音量，一味地模仿他人的声音而破坏了自己发声器官运动的协调和能力。加上初学者的声乐知识一般都比较贫乏，对嗓音保护的重要性缺乏足够的认识，又自恃年轻力壮，本钱雄厚，不自量力纵情滥唱，患嗓音疾病的便大有人在。另外，如果声乐教师缺乏教学手段，没有完善的教学计划和教学方法，并在某些方面有所忽略的话，也可能使学生掌握不到发声要领，久学不会，甚至还可能使学生在学习过程中发生喉部疾病，甚至断送他们以后从事声乐活动的可能。因此，教学双方都必须明