

吉他之旅

JITA ZHILU

■ 李海涛 主编

第 1 集

🎵 ZHUAN TI JIANG JIE
专 题 讲 解
🎵 JING YAN JIAO LIU
经 验 交 流
🎵 MING JIA ZHUAN LAN
名 家 专 栏
🎵 LIU XING TE KUAI
流 行 特 快
🎵 ZI WO PAN DIAN
自 我 盘 点
🎵 HAI TAO XIN XIANG
海 涛 信 箱

成都时代出版社

吉他

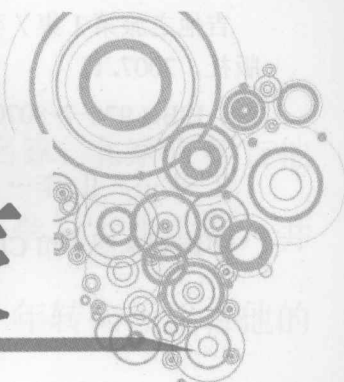
zhiu

ji ta

之旅

■ 李海涛 主编

第 1 集



成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吉他之旅第 1 集 / 李海涛主编. — 成都: 成都时代出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-80705-497-9

I. 吉… II. 李… III. 六弦琴—奏法 IV. J623.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 081933 号

吉他之旅第 1 集

Jita Zhilü Diyiji

李海涛 主编

出品人 秦 明

责任编辑 张 露

责任校对 蒋雪梅

装帧设计 黄金波

责任印制 卓越公司

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电 话 (028) 86619530 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 北京市燕山印刷厂

规 格 210mm×297mm 1/16

印 张 8.5

字 数 252 千字

版 次 2007 年 11 月第 1 版

印 次 2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1-12000 册

书 号 ISBN 978-7-80705-497-9

定 价 16.00 元 (随书赠送 CD1 张)

著作版权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 60421901

作者简介



李海涛 中国吉他名家，北京青年吉他协会会长。86年开始学习古典吉他，并自修音乐理论知识。95年转向民谣吉他的学习与研究，99年参与录制了由中央音乐学院监制的《跟名师学音乐》VCD教学系列。2000年底接触了弗拉门戈音乐并开始自学。2001年开始从事民谣吉他教材的编写，编写的教材与弹唱谱书籍有《民谣吉他基础教程》、《民谣吉他一点通》、《民谣

吉他实用技巧》、《民谣吉他无师自通》、《吉他自学经典教程》、《名师教你学吉他》、《民谣吉他经典教本》、《吉他弹唱·独奏曲集》（与刘天礼合著）、《吉他弹唱独奏曲集》（分为校园篇、影视篇、上榜篇、经典篇、酒吧篇）、《吉他大家弹》、《吉他自学百日通—初级卷》、《吉他自学百日通—中级卷》、《吉他自学百日通—高级卷》、《吉他之旅》系列、《吉他弹唱流行前线》系列等二十余本。

李海涛

2007年1月于北京

前 言

经过一年多的构思与编写,《吉他之旅》第一集几易初稿终于在2007年初定了下来。在这个过程中,得到了全国很多吉他同行及吉他爱好者的支持,他们所撰写的内容是本书不可或缺的一部分。正是由于吉他同行们的支持,才使我有信心将《吉他之旅》定为系列丛书,也正是由于许多吉他爱好者的积极参与,使我更有信心地认为——《吉他之旅》系列丛书必将成为国内最优秀的吉他书籍之一。

在本书中,我为广大的吉他爱好者开辟了“经验交流”板块,在这个板块中,广大的吉他爱好者可以将自己在弹琴中所总结的经验展示出来,让更多的吉他爱好者来分享你的经验。在“专题讲解”板块中,我会将一些弹奏中的细节加以详细分析,使吉他爱好者能够在本板块中培养出思考的习惯,从而使自己的弹奏技能能够不断地、更有效地提高。而在“名家专栏”板块中,我将力邀一些吉他名家在这里论述他们的观点,为大家指点迷津。在“海涛信箱”板块中,我将认真详细地为全国的吉他爱好者解答问题,虽然我的知识有限,但我身边有一群可以随时将他(她)们的专业知识提供给我使用的学院派的朋友。“流行板块”所选的歌曲将会是最流行的歌曲……总之,书中开辟的各个板块一定有一个是你想要的。

《吉他之旅》系列丛书拟定每两月一本,并随书配示范CD。

现在,就让我们怀着愉快的心情开始《吉他之旅》吧!请记住,在您阅读本书的时候,所有购买本书的读者都将是吉他旅行中的伙伴。

最后,我本人在此真诚地向为本书撰稿的吉他演奏家及吉他爱好者们道声:谢谢!

李海涛

2007年1月于北京

吉他之旅①目录

开篇曲

☞ 秋的呓语 奥列维埃·图森 (1)

专题讲解

怎样使弹奏轻松自如(上) 李海涛 (3)

吉他弹唱中的歌唱要求 刘天礼 (8)

“琴”感天空

我的梦想 李 刚 (12)

吉他——我的情侣 王永明 (12)

经验交流

诉说我的吉他练习 林 萧 (13)

我的学琴经验 陈启政 (14)

网络交流要慎重 吴 坤 (14)

名家专栏

电声乐队配器法(一) 刘天礼 (15)

电吉他园地

电吉他练指法(一) 李桂忠 (18)

常用技巧说明 林 秋 (21)

流行特快

爸妈的话 成 龙 (24)

我爱你你却爱着他 黑 龙 (26)

异乡人 李 健 (28)

有一种爱叫做放手 阿 木 (30)

天天天天说爱你 阿 牛 (32)

☞ 初恋时代 南合文斗 (35)

我们的梦 汪 峰 (38)

琥珀 水木年华 (41)

☞ 秋日恋歌 水木年华 (44)

☞ 香水有毒 胡杨林 (47)

爱过怎能说清楚 张 蕊 (50)

☞ 2006 新回心转意 黑 龙 (52)

☞ 雨人 周华健 (56)

☞ 最后慢舞 周传雄 (60)

☞ 我们都是好孩子 王 箏 (64)

寻找李慧珍 李慧珍 (67)

☞ 春梦 黄 征 (70)

私奔 郑 钧 (74)

一杯接一杯 侯 旭 (81)

☞ 月儿弯弯 萧 潇 (84)

☞ 带走 莫艳琳 (86)

☞ 分手的拥抱 青蛙乐队 (90)

你是我的宝 阿牛、谢娜 (94)

听妈妈的话 周杰伦 (97)

菊花台 周杰伦 (100)

经典回放

☞ 发如雪 周杰伦 (102)

☞ 你的爱给了谁 零点乐队 (107)

自我盘点

音乐测试题 李海涛 (112)

海涛信箱

全国吉他爱好者来信解答选登 李海涛 (114)

结束曲

☞ 罗密欧与朱丽叶 普罗修菲耶夫 (126)

注: ☞ 所对应的歌(乐)曲表示 CD 中录制的曲目

开篇曲

秋的寄语

1=G $\frac{4}{4}$

奥列维埃·图森 曲
保罗·德·塞内维尔
李 海 涛 改编

Em

(6 - - - | 6 - -) 3

Am

食指小横按

2 - - 3 | 2.. 4 4 3 3 2 2 3 2 7 | 1 - - 6 |

Am

B

5.. $b7$ 7 6 6 5 5 6 5 3 | 4 - - 4 5 4 2 | 3 - - 7 5 4 |

Em

B

4. 3 2 3 0 3 4 3. | 3 - - 6 5 4 | 4. 3 2 3 - 0 3 |

Em

B7

1. 7 1 2 1 7 6 | 1 3 7 1 2 1 7 6 | 7 3 #5 6 1 7 6 5 |

Three staves of musical notation with guitar fret numbers and fingering. The first staff starts with a B7 chord, followed by a double bar line and a 2/4 time signature. The second staff starts with an Em chord, followed by an Am chord. The third staff starts with an Em chord, followed by a #F chord, a B chord, and an Em chord. The notation includes various chords, time signatures, and fingering numbers (1-4) for the left hand.

小知识——变音记号

将音级升高、降低和还原的记号，称为“变音记号”。它有以下五种：

“#”升记号。表示将基本音级升高半音。例如：C 升高半音记写为 $\sharp C$ ；A 升高半音记写为 $\sharp A$ 。

“b”降记号。表示将基本音级降低半音。例如：B 降低半音记写为 $\flat B$ ；E 降低半音记写为 $\flat E$ 。

“ $\sharp\sharp$ ”重升记号。表示将基本音级升高一个全音。例如：D 升高一个全音记写为 $\sharp\sharp D$ ；F 升高一个全音记写为 $\sharp\sharp F$ 。

“ $\flat\flat$ ”重降记号。表示将基本音级降低一个全音。例如：E 降低一个全音记写为 $\flat\flat E$ ；G 降低一个全音记写为 $\flat\flat G$ 。

“ $\natural$ ”还原记号。表示将已经升高或降低的音还原。例如： $\flat\flat E$ 还原记写为 $\natural E$ ； $\sharp C$ 还原记写为 $\natural C$ 。

专题讲解

怎样使弹奏轻松自如(上)

——左手运指

文/李海涛

同样一首音乐作品,有些人弹奏起来使观众觉得弹奏者轻松自如,丝毫不费什么力气;也有人弹奏起来显得手忙脚乱,好像一双手不够用似的。分析原因大致是以下三种情况:

- (1) 对作品不够熟悉。
- (2) 弹奏能力达不到作品需要的弹奏水平。
- (3) 左、右手没有找到最佳运指方法。

本期所讲的就是左手指法的安排。下面就来举几个谱例分别讲解。

谱例 1

1=A $\frac{6}{8}$

Capo=1 选G调指法
每分钟192拍

选自《青春》

沈庆词曲

轻 轻 的 风 轻 轻 的 梦 轻 轻 的 晨 晨 昏 昏

讲解:

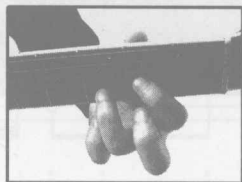
(1) G/D 和弦因为其指定了最低音为“D”(④弦空弦音),而不需要弹响⑥、⑤弦上的G和弦组成音,所以⑥、⑤弦上的指法可以省略。

(2) 在 G/D 和弦省略了⑥、⑤弦上的指法后,谱面标记只需要按住①弦三品格即可。那么为什么在上面安排了左手食指而不用别的手指呢?我们来看第二小节,在第二小节同样的和弦出现了圆滑奏法,那么在三品与五品上的击弦与勾弦技巧上,最佳选择的手指当然是食指(按三品)与无名指(击弦、勾弦),其次是中指(按三品)与小指(击弦、勾弦),最后才是无名指(按三品)与小指(击弦、勾弦,但这个组合难度较大)。如果在 G/D 这个和弦上安排了食指按①弦三品的话,那么在弹奏到此处时,左手是不需要变换的。

(3) 在 G/D 和弦与 D 和弦转换过程中,左手手指需要全部离开琴弦。但如果在 G/D 和弦指法中不使用食指按弦,而使用中指按①弦三品,用小指击弦、勾弦的话,那么在换到 D 和弦时,将按在①弦三品的中指贴着琴弦滑到①弦二品上(不要发出滑弦产生的音响,而是放松按弦力度轻贴琴弦滑动),其余手指按住各自要负责的品格即可;而且这种左手换和弦的运动幅度要比 G/D 和弦使用食指的幅度要小。但因为有些人小指击弦、勾弦达不到要求,产

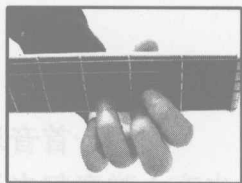
产生的音量过小,所以以上两种不同的指法安排要根据个人的实际情况。

(4) 在弹奏第三小节第四拍上的击弦时,左手食指与无名指以保留指的姿态停留在原处,只将中指离开琴弦(不要离弦过高,如图1所示),弹响①弦后,左手中指快速击在①弦二品上使其发音,此时的手型仍为D和弦手型。



(图1)

(5) 在第四小节 G/D 和弦指法中,⑥、⑤弦仍不需要按弦,只要用一个手指按在①弦三品上即可,那么在这个品格上选用哪根手指按弦会是左手运指的最小幅度呢?先来看右面一个D和弦的手型(图2)。从图2中可以看出左手小指处于①弦三品上方的位置,那么自然用这个小指去按①弦三品会是左手运动的最小幅度,所以在和弦图中我标上了小指的指法。但如果与第四小节相连的第五小节奏法与第二小节相同的话,那么将D和弦指法中的中指滑至①弦三品按弦最为合理,因为如果换成食指按①弦三品的话,会使左手运动幅度过大(这里是相对中指按弦而言)。



(图2)

谱例2

1=C $\frac{4}{4}$

每分钟84拍

选自《沉默是金》

张国荣 曲

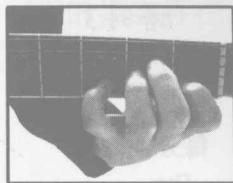
注: 表示低的音所在的品格用无名指去按弦, 高的音所在的品格用小指去按弦。

讲解:

(1) 在第一小节第二拍中,左手连续使用了小指按弦,那么,在弹完①弦五品的音后,再弹①弦三品的音时,左手能不能使用其他手指呢?先来看第三拍上的音:高音是前一拍最后一个音的延音,而低音在⑤弦三品上,上面的延音线并不作用于这个低音,所以这个低音还是要弹响的。那么在第二拍最后一个音弹响后,按在①弦三品上的手指既不能离开琴弦(因为它要将音响延续到下一拍的结束),还要用一根手指去按⑤弦三品,那么最合适的手指当然应该是小指(这里指第二拍最后一个音左手的指法),而在第三拍时,只需再将无名指按在⑤弦三品上即可。读者可进行一下实验,用不同的左手指法来弹奏此小节,就能比较出左手指

法安排的好坏来。

(2) 在第二小节中,左手始终保持 Am 和弦手型。弹奏②弦三品上的音时,用左手小指按在这个品格上即可(图3)

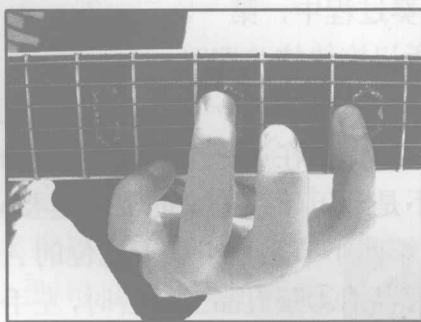
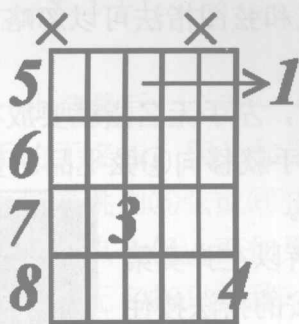


(3) 在弹奏第三小节 F/A 这个和弦时,在前两拍因为没有使用②、

③、④弦上的音,所以可以选用下面两种左手指法:一是 ; 二是 ; (图3)

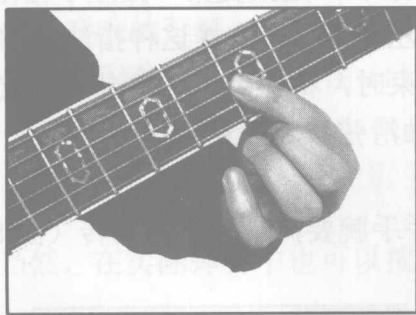
两者可选其一。在第二拍上,左手小指连用的安排相同于第一小节第二拍的指法安排,其思路是一样的。

(4) 在弹奏第三小节第二拍最后一个音时(①弦八品上的音),左手即要变成以下图型中的指法(图4):

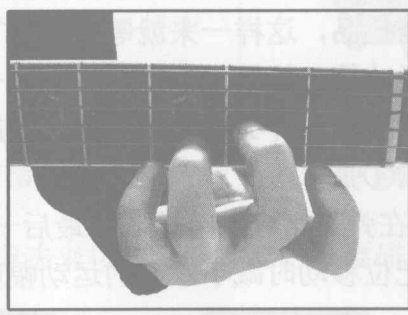


(图4)

(5) 在弹奏第三小节第四拍最后一个音时(或者说成这个音与下一个音的过程更为合适些),左手手腕要向琴头处翻转(图5)。这个动作是将左手与下一个音所在的品格的距离拉近。也有些习琴者在遇到这种情况时是直接跳到这个品格上的(即左手不翻转手腕)。两种方法比较起来,第二种运动幅度是过大的。另外也可以将第三小节第四拍最后一个音当做把位移动的关键空弦音——①弦空弦音来弹。



(图5)



(图6)

(6) 在弹奏第五小节时,它的情况几乎与第三小节指法安排相同,可参考前面的讲解。

(7) 在弹奏第七小节时,左手中指、无名指要在整个小节中都以保留指的姿态存在(图6)。

(8) 在第八小节的 G 和弦指法中,我选择了另外一种指法。因为比较后,觉得在上一小节左手指法的基础上用小指来按①弦三品、中指来按⑥弦三品、食指来按⑤弦二品是一种左手运动幅度最小的指法。

谱例 3

选自《小草》

王祖皆 张卓娅 曲

1=F $\frac{2}{4}$

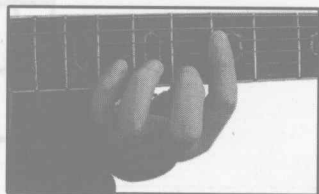
每分钟76拍

讲解:

(1) 在弹奏过程中,第一、三、五、六小节的柱式和弦图指法可以忽略,左手只需要按照六弦谱数字所记旋律按弦即可。

(2) 在弹奏第三小节第一拍上的两个④弦空弦音时,左手无名指就要放在④弦七品格的上方。我个人的习惯是在第一个空弦音响起的时候,左手就移向④弦七品。要注意的是,这个左手的移动不是一下子跳过来的,而是要从容地移动。

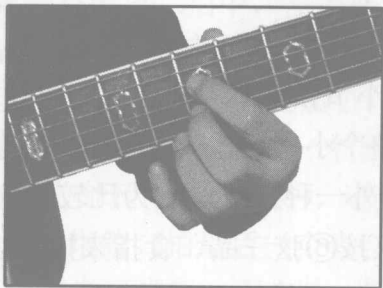
(3) 因为第四小节是一个第五把位的 Am 和弦,所以在弹奏第三小节第二拍后半拍④弦五品上的音时,左手要以小横按的指法按住①至④弦的第五品格(图 7),这样一来到了第四小节,左手只需再将无名指按在④弦七品格上即可。



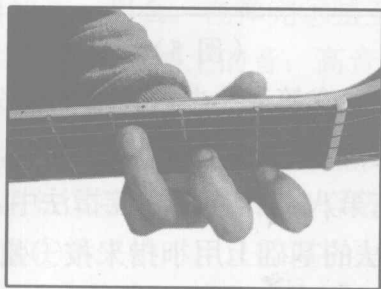
(图 7)

(4) 在弹奏第五小节第一拍时,如果直接使用食指指尖去按④弦七品的话,容易使上一小节最后一个音的音响出现“顿音”效果,这种情况是要避免的(这种情况指的是乐谱没有标记顿音奏法)。避免这种情况的手法有两种:一是在上一小节最后一个音的时值结束时,左手食指保持小横按指法滑向七品格,并且食指在①、②、③弦上的按弦力度可以为零,只要保证食指在④弦上的力度即可(因为是从五品格滑弦过来的,而五品格上的音又未使用右手弹响,所以不会出现滑弦产生的音响);二是改变第一拍左手指法,使用无名指按④弦七品,这样一来就等于保留了上一小节的左手手型。安排这种指法后的弹奏方法为:右手弹响第一拍第二个音后,在这个音的时值结束时,将左手无名指滑向④弦九品格处(滑弦时左手要松开 Am 和弦手型,只使用无名指单独滑弦),然后用小指按到④弦十品格上,右手再弹响④弦。

(5) 在弹奏第五小节第二拍最后一个音时,左手手腕要向琴头方向翻转(图 8),这样做有利于把位移动时减小左手的运动幅度。



(图 8)



(图 9)

(6) 在弹奏第七小节⑤弦三品上的音时,左手食指、中指、小指以保留指的姿态存在,只需将无名指按住⑤弦三品格上即可(图9)。

谱例 4

1=G $\frac{2}{4}$

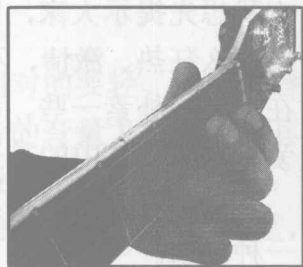
每分钟108拍

选自《娃哈哈》

新疆民歌

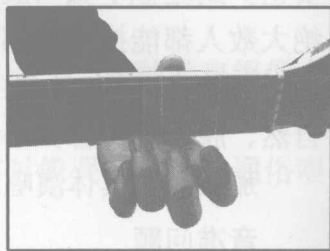
讲解:

(1) 在第一小节最后一个音——①弦二品格上的左手指法安排上,使用了左手的无名指。因为如果使用了食指或中指的话,这个按完弦的食指或中指要跳到⑤弦或⑥弦上去按弦,这个跳动比较大,且给人在视觉上显得有点仓促;而如果选用了无名指按弦,那么在下一个音的指法连接上,无名指只需移动一个品格,即可按在这个所要连接的音所在的品格上——①弦三品格上。而且在无名指按在①弦二品上时,左手食指与中指要伸展到⑤弦或⑥弦的上方(图10)。



(图10)

(2) 在第二小节第二拍①弦二品左手的指法安排上选用了中指。前面曾提到过:中指从①弦到⑥弦的按弦跳动过大会给人在视觉上有紧张感。那为什么在这里要将按在⑥弦上的中指跳动到①弦上来按弦呢?回头来看第二小节的谱例,从中指在⑥弦三品格按弦到中指去按①弦二品格这个中间存在有五个音的弹奏过程,也就是说在弹奏这五个音时,中指可以很轻松自然的放在①弦上方,而这个过程是第一小节最后一个音使用中指后所不具备的。为了保持低音音响的延续,要尽量在弹奏第二拍第一个音时再将中指离开⑥弦放到①弦二品上方(图11)。



(图11)

(3) 在弹奏第三小节时左手使用了  小横按指法,这样做利于小指按①弦五品格上的位置。当然,在实际弹奏中也可以按照  这种指法来按弦,但弹奏时不要碰响②弦,而且在弹完这一小节前,左手要始终保持上面所说的第二种指法。

吉他弹唱中的歌唱要求

文/刘天礼

吉他弹唱中的人声应该需要什么样的声音，这是一个复杂的问题，是很难有一个标准答案的，只能是各抒己见，莫衷一是了。

笔者认为，吉他弹唱这种艺术形式是置身于生活之中、流传于民间的，本身带有浓厚的生活气息和充满着人情味。因此，其歌声应该是自然的、质朴的、生活化的，或者说应该是人声自然状态的流露。而过多地修饰和造作可能会适得其反，破坏了意境。

如果按照人们所划定的三种唱法来分析的话，嘹亮的传统唱法和尖脆的民歌唱法都不是我们所需要的。那么，我们所要求的唱法大概应该属于通俗唱法了。

可是通俗唱法本身又是多种多样的，有喊唱的、也有哼唱的；有粗犷的、也有细腻的；有激烈的、也有柔美的；有高昂的、也有深沉的……我们应该选择哪一种呢？在这里，有一点我想先提示大家，民谣吉他中的唱与在舞台上电声乐队伴奏下的唱是有所不同的。它不需要那么狂热、激情，不需要那么富有戏剧性、刺激性（即舞台效果），而是应该稍加控制，内一些，朴素一些，多一些诗情画意。在这一前提下，大家可以根据自己的声音条件、情趣爱好来选择其中的某一种唱法。

就笔者个人而言，在这里想推荐的是另一种唱法，写出来也是供大家参考，而不是作为一种要求。

我们把推荐的这种唱法称为“学生腔”，就是说要唱出一种学生味。它的主要特点（演唱风格）是清淡优雅、朴实无华。这种学生腔的唱法，实际上也可以说是一种“折衷主义”的唱法。它要求演唱时既不太强，也不太弱；既不太野，也不太温，说简单一些，就是既不需要粗犷到近似于喊叫般，也不需要细腻的如奶油小生的“娘娘腔”一样。它所需要的是一种绝大多数人都能接受，都不讨厌的歌声。这种唱法最忌讳的是矫揉造作、油腔滑调，同时也忌讳很强的个性（如浓重的地方口音，过多的使用下滑音等）。这种唱法追求的应该是一种亲切、自然、脱俗的声音。

那么，在具体演唱时，应该注意哪些问题呢？下面我就来一一列出并讲解。

音准问题

歌唱时要十分注意音准。这是需要不断地去练习的歌唱基本功。绝对的音准是不可能的，就是说绝对的音准是人声所不能达到的。我们所追求的是相对的音准，即尽力去接近绝对的音准。通过我们的练习，可以不断地去接近，越是接近，就越好听，越入耳。

歌唱时的咬字

歌唱时要十分注意咬字问题。咬字既要轻，又要松。所谓轻，就是不要咬得太重；所谓松，就是咬得不要太死。要以声带字，吐字不要太“白”，太“亮”，尤其对于那些爆破音要加以注意。下面举几个例子，大家可以视唱一下：

例1（爆破音为“把”字）

选自《突然的自我》

$\dot{1}$	7	$6.$	5	6	5	1	2	3	5	5	(后略)
把	开	怀	填	进	我	的	心	扉			

例2 (爆破音为“白”字)

选自《白月光》

$\underline{3\ 5} \mid 6. \quad \underline{6\ 6\ 5\ 3\ 2} \mid 3 \quad - \quad - \quad (\text{后略}) \parallel$
白 月 光 心 里 某 个 地 方

例3 (爆破音为“包”字)

选自《呼唤》

$\underline{6} \mid 4 \quad \underline{4\ 4} \quad \underline{4\ 6} \quad \underline{6\ 5} \mid 5 \quad 0 \quad 0 \quad (\text{后略}) \parallel$
我 买 错 了 一 包 香 烟

在上面这三个例子中，当唱“把”、“白”、“包”这些字时，咬字相对的要轻、松，嘴唇不要绷得太紧。同样的吐字力度，这些爆破音的音量要比那些非爆破音的音量大得多，尤其是话筒对这一类爆破音十分敏感，弄不好会吓人一跳。而非爆破音一般是好处理的，比如：“春”、“秋”、“雪”、“风”、“思”，但在话筒近处录音时，也要注意气声的运用。气太多太重，也会出现刺耳的失真声音。

歌唱时的波音

所谓波音，就是在歌声中出现的持续不断的像波纹一样的颤音。在美声唱法中这种波音最为常见、明显。

波音大致可以分为以下三种：

第一种是小波音，即波音的频率很快，波纹密集。举个不恰当的例子，这种发声很像人在打哆嗦的时候发出来的声音。在西洋唱法中，花腔女高音常用这种方法。

第二种是大波音，其频率很慢，波纹像波浪，这种声音听起来有时像哭。早期的通俗唱法中，有时也借用了这种方法。

第三种是介于小波音与大波音之间的普通波音，其频率不快不慢、波纹不大不小。西洋唱法中普遍应用这种波音，千篇一律、无一例外，这种唱法应是大家所熟悉的。

以上三种波音都不是很容易掌握的。上面所推荐的“学生腔”唱法是不要波音的，所以大家可以不去学习波音的方法。当然，有的同学如果已经学会了，或者愿意去学也是可以的。

歌唱中气息的控制

大家都知道，气息是歌唱之本，没有好的气息基础，是不可能把歌唱好的。如有的人唱到半句的时候没有声了；有的明知道唱得不太准，可是嗓子就是不听话；有的唱起歌来忽强忽弱，气流不匀；有的唱到高音时力度不够等等。这些现象都与气息有关系，气息不足和不会控制气息是两个突出的问题。那么，怎样解决这两个问题呢？首先应该有一个健康的身体，这是歌唱的本钱。如果有人认为，只要闭上眼睛听一个人说话就可以知道他的身体状况的话，那么我说如果闭上眼睛听一个人唱歌，就更可以了解他的身体状况了。但只有一个健康的身体

体还不够，还要去练习，针对以上两个气息上的问题，练习方法也各有两种。

解决气息不足的主要办法是扩大肺活量，每天需要进行的训练有两种。一是每天进行一到两次中长跑，1000 米到 3000 米都可以。清晨或上午跑最好，情况不允许的话，下午或晚上跑步也可以，但不要饭后马上就进行跑步训练，也不能跑得太快，中速即可。二是有空闲的时候，经常做一做深呼吸，将气吸足，然后再慢慢地、均匀地将气吐出来，吸气要快，呼气要慢，每做完 1 次，间隔 20 秒，做 5 次为一组，一共做 3 到 5 组就可以了。此项训练不受场地限制，室内、室外、站着、坐着、乘车、走路……都可以进行。以上两项训练只要坚持做，就一定会增大肺活量，肺活量增大了，气息也就充足了。

解决气息控制不稳的主要办法是多练声、多练歌。因为只有多练唱，才能取得气息控制的各种基本功和各项经验。每天也要进行两项训练：一是每天早晨或上午练声 1 小时。二是每天下午或晚上练歌 1 个小时。最初阶段，曲目选择得不要太难，要选那些音域不宽、旋律不曲折、速度不快、节奏不复杂的歌曲。每天只练一到两首，这一到两首的歌曲要重复练习一周到两周，这样才能在“熟能生巧”中找到感觉，使气息控制有所改善。

这里要再提到的一点是在歌唱中要学会及时地换气。有些人换气少，当然气不够用，也就不可能很好地控制气息。一般在唱一首歌前，要先把换气的地方定下来，用笔标好，以免练习时忘掉。这一点，经常被大家忽略，除了在有气口的地方换气以外，还有一种办法叫做“偷气”，就是在没有气口的很长的句子中，找出一个恰当的地方迅速地吸“半口”气（来不及吸一口气）。这种吸气如果运用得好，往往没有痕迹，所以称做“偷气”。大家可以视唱一下下面的谱例，体会一下这种“偷气”的感觉（第一种是正确的换气，第二种是错误的换气）：

选自《东方之珠》

第一种 $\underline{1\ 2} \mid \underline{3\ 3\ 3} \quad \underline{3^v 5} \quad \underline{\widehat{3\ 2\ 1\ 2}} \mid 2 \quad - \quad - \quad (\text{后略}) \parallel$
流 到 香 江 去 看 一 看

第二种 $\underline{1\ 2} \mid \underline{3\ 3\ 3} \quad \underline{3\ 5^v} \quad \underline{\widehat{3\ 2\ 1\ 2}} \mid 2 \quad - \quad - \quad (\text{后略}) \parallel$
流 到 香 江 去 看 一 看

注：“v”为换气符号。

歌唱中常见的不良习惯

所谓不良习惯，就是一些毛病。这类毛病可以说是多种多样的，比如有的人专门爱加些下滑音，无论什么歌，也不管是歌的什么位置，凡是来得及加的地方一律加一个下滑音。这是非常糟的，听的人感到很“痛苦”。再如有的人不是加滑音，而是专门喜欢在一些音前面加一个二度跳音。如乐句的第二个音是“3”，他便在前面加上一个短促的装饰音“2”，唱的时候不是从“2”滑到了“3”，而是从“2”跳到“3”上去的。这样，就把歌词中的“3”下面的一个字断成了两个字。以歌曲《三月三》为例，有好几处都把一个字唱成了两个字，如：“又是一年三月三”唱成了“今后是一年三月三”；“不觉亮了天”唱成了“不户觉亮了天”；“人人笑开颜”唱成了“人人笑开颜汉”……这种跳音如果用上一次半次，也可能不要紧，但是用的太多了，同样会使听的人难受。

下面再举一个例子：有一次我听到一个学生弹唱，很有意思，他每唱到拖长音的地方，全部用一个固定办法来处理，即“弱起渐强”，绝无例外。如果一个不了解情况的人来听的话，说不定会以为他是朝鲜人呢，因为朝鲜的民歌全部都是这种唱法。而这个学生并不是朝鲜人，他只不过是在歌唱方面养成了这样一种“弱起渐强”的习惯。

以上就是演唱时需要注意的问题，如果这些问题都解决了（使用“学生腔”唱法时，波音可以不考虑在内），那么，不管大家的声音条件如何，唱出的歌一定会是优美、动听的。

最后，我们来补充两点。

其一，通过以上的论述，不要给大家造成一种错觉，即误认为我们是反对歌唱中的滑音和装饰音的。我们反对的只是滑音和装饰音的滥用。必要的滑音和装饰音还是要有的，只是要应用得适当、恰到好处。有些特定的滑音或装饰音为歌曲增添了不少风采，是十分宝贵的。

其二，有些人的嗓子有点沙哑，有点粗糙，便是认为自己声音不好，不去练唱了，这是不对的。用现在的观点去看，嗓子如略带沙哑和粗糙，不但不能算缺点，相反应该认为是难得的优点，有的人把这种嗓子称为“金不换”，我看是有道理的，大家可以听一听崔健、阿杜、杨坤等这些歌手的唱片，他们都是典型的沙哑嗓子（沙哑唱法）。

关于弹唱中的歌声问题，我们已谈了不少。希望大家做一些思考，根据自己的具体情况，做出适合自己的选择。

“学生腔”这种唱法较容易掌握，适合大多数人，绝大部分具有普通人嗓音的都可以考虑采用这种唱法。

小知识——标准音

在1935年5月的伦敦国际音乐会议上，将振动频率为440赫兹的小字一组中的a（即 a^1 ）定为标准音。而在这之前，标准音的高度是有所不同的。在17、18世纪时，标准音 a^1 的高度其振动频率大约在415~430赫兹之间，这种高度被称为“古典高度”。1859年，法国巴黎音乐家和物理学家会议将标准音 a^1 的振动频率定为435赫兹，这种高度现在被称为“第二国际高度”。而在1939年决定的并沿用至今的标准音的高度则被称为“第一国际高度”（即 a^1 —440赫兹也称为“演奏会高度”）。

这里要提醒吉他爱好者的是，标准音在吉他上所处的位置是①弦五品，而③弦二品与⑤弦空弦的同音名的音是不能称为标准音的。也就是说，除了 a^1 外，其他音组同音名的音是不能被称为标准音的。如下面的三种错误叙述：

1. 吉他定音笛上标有A的孔所发出的声音是标准音。
2. 调弦时，首先将①弦定为标准音E。
3. 这是一把标准音的吉他