

ZHONGLAONIAN  
PENGYOU  
CHANGHAOGE

# 中老年朋友

唱好歌

吴春华 编写



华东师范大学出版社





ISBN 978-7-5617-5509-9




9 787561 755099 >

定价：22.00元

[www.ecnp.com.cn](http://www.ecnp.com.cn)

J616. 2/7

2007

 ZHONGLAONIAN  
 PENGYOU  
CHANGHAOGE 

**中老年朋友**

 **唱好歌**

吴春华 编写



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中老年朋友唱好歌/吴春华编写. —上海: 华东师范大学出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 5617 - 5509 - 9

I. 中… II. 吴… III. 歌唱法—基本知识 IV. J616.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 108390 号

## 中老年朋友唱好歌

编 写 吴春华  
策划组稿 周 洁  
文字编辑 周 洁  
封面设计 黄惠敏  
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
电 话 021 - 62450163 转各部 行政传真 021 - 62572105  
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn  
市 场 部 传真 021 - 62860410 021 - 62602316  
邮购零售 电话 021 - 62869887 021 - 54340188

印 刷 者 华东师范大学印刷厂  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 10.75  
字 数 228 千字  
版 次 2007 年 9 月第 1 版  
印 次 2007 年 9 月第 1 次  
印 数 5100  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 5509 - 9/J · 090  
定 价 22.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

开画一枕秋色田园

歌起满室霞色歌声

肖白  
画

注：肖白先生为中国合唱协会副会长，上海音乐家协会合唱专业委员会会长，国家一级作曲，国家一级指挥。

普及声乐知识

歌唱美好人生

余震

2007年4月

注：余震先生为上海音乐家协会副主席兼秘书长。

爱好唱歌朋友的  
良师益友

郑令德

07年5月

注：郑令德先生为上海老年大学校长，原上海市教委主任。



歌唱是自有人类以来就有的一种本能的音乐活动,是人们表达感情最自然、最直接的方式。但如何将“本能的”歌唱成为科学的歌唱,将“自然的”表达成为艺术的表现,还须有一个学习的过程。《中老年朋友唱好歌》的问世,为我们搭起了走上科学发声和艺术歌唱的桥梁;为中老年朋友学唱歌,提供了一本浅显、易懂、实用、规范的教材;对提高中老年人的歌唱水平和合唱事业的发展,将带来良好的社会影响和积极的社会效果。

由中老年朋友组成的合唱团(队)上海有一百多支,其中参加上海音协合唱专业委员会的达五十八支,约三千余人,而且仍在以每年发展五六支合唱团(队)的速度递增。他们由退休和待退的教师、医务工作者、公务员、工程技术人员、复转军人、企业管理人员和职工等组成。他们从零开始学习唱歌,渴望能获得学唱歌的教材。但是,书店里普及歌唱的教材买不到,音乐学院的专业著作又过于深奥。《中老年朋友唱好歌》的出版,填补了这一空白,是一大幸事。

该书从最浅显的乐理与视唱、声乐基础知识与训练、常见毛病的克服等方面入手编写,因此该书具有很强的实践性、针对性和实用性,既是中老年合唱团(队)普及声乐知识的教材,也是中老年朋友自学声乐知识的良师益友。

随着我国老龄化社会的到来,老年人已经成为一支不可忽视的社会力量。在构建和谐社会的进程中,高素质的群众性的合唱活动对于培养集体主义精神、增强凝聚力、陶冶情操、提高文化修养和老年人的生活质量,是一种最佳的文艺形式。

目前,上海的中老年合唱已经呈现春色满园的景象。我们期待更多关





心和热爱中老年合唱事业的志士仁人,奉献经验和智慧,为丰富老年文化生活、为精神文明建设、为创建和谐社会作出应有的贡献。

李沛泉

2007年4月

注:李沛泉先生是上海音乐家协会合唱专业委员会常务理事、老年部部长。





华东师范大学老教授合唱团成立于1999年6月,基本成员是我校的退休教授。八年来,我们像对待教学和科研那样认真唱歌,开展丰富多彩的歌咏活动。在第七届全国大学生运动会开幕式、市科教委2005年举办的“树根立魂”歌会、2006年教师节举办的“不负使命”歌会中,都有较好的表演。我们经常给本校师生和社区群众演唱高雅歌曲,为校园文化和社区文化建设,奉献一份力量。

合唱团刚成立时,歌唱水平较低。绝大多数团员没有受过系统的声乐训练,富有歌唱激情,却缺乏科学的声乐技艺;简谱乐理基本能看懂,但视唱水平却十分有限;因没有受过规范的音准训练,更谈不上对歌曲的艺术处理。与美的歌唱,距离甚远。

经过几年的合唱训练,我团的歌唱水平有了整体提高。为了更上一层楼,我们决定开办声乐培训班,特聘吴春华先生执教。

吴春华先生是我团的声乐指导老师,他的热情、敬业、对艺术的执着追求和奉献精神,以及言行中透出的文化艺术素养,赢得我们由衷的尊敬。

吴先生原是上海师范大学教育学院的音乐教师,副高职称。青年时期就受到正规、系统的音乐教育。之后,又在上海音乐学院作曲、指挥等系,进修多门课程,前后达十年之久。几十年师范音乐教育的实践,使他积累了丰富的经验。

退休后,吴先生致力于老年声乐的教学和研究。在市、区老年大学和社区合唱团队授课、辅导,深受广大中老年朋友的欢迎。所到之处,都会传出和谐、悦耳的歌声。

为适应我团开办声乐培训班的需要,吴先生将多年积累的教材加以整

理,循着规范、实用的路子进行选编、撰写。所选歌曲经典、好听、好唱、好记。经过办班实践,取得了成功。大家受益匪浅,每个学员的歌唱水平都有不同程度的提高。这本教材已成为我们手中必备的歌唱指南。

我们郑重地将这本教材推荐给喜欢唱歌的广大中老年朋友,你们一定能从中获得所渴求的声乐理论知识和歌唱实践途径,它将尽快引导你走上一条规范的歌唱之路,使你的歌声更优美、更动听。

伍 理

2007年4月于上海

注:伍理先生是华东师范大学老教授合唱团团长





# 录

## 第一章 简谱乐理与视唱练习

第一节	简谱的产生与应用·····	1
第二节	简谱与五线谱的比较·····	1
第三节	简谱乐理与视唱练习·····	2
一	简谱记谱说明·····	2
二	怎样练习视唱·····	9
三	视唱练习·····	10

## 第二章 音准训练

第一节	基础练习·····	28
第二节	自然音体系旋律音程练习·····	29
第三节	各类自然音程进行倾向性及其音乐表现内涵·····	31
第四节	自然音体系和声音程练习·····	39
第五节	变化音体系旋律音程练习·····	46
第六节	变化音体系和声音程练习·····	50
第七节	和声练习·····	52

## 第三章 声乐基础知识与训练

第一节	看图学唱·····	55
第二节	各声部音区及音色特征·····	63
第三节	男女声按比例混声参考图表·····	64
第四节	练声曲系列·····	64
第五节	中老年歌唱要领三字经·····	68
第六节	初级程度独唱歌曲 32 首 附:练唱提示·····	69

第七节 初级程度合唱歌曲 30 首 .....	105
-------------------------	-----

## 第四章 中老年人唱歌常见毛病及克服办法

第一节 发音不准 .....	147
第二节 气息不能控制 .....	147
第三节 喉结上提 .....	148
第四节 白声 .....	149
第五节 缺乏共鸣 .....	149
第六节 声音发抖 .....	149
第七节 吐字不清 .....	150
第八节 面部肌肉紧张 .....	150

## 第五章 怎样才能唱好一首歌?

第一节 有一个好心情 .....	152
第二节 十分熟悉歌词内涵与音乐风格特征 .....	152
第三节 要有胜任所唱歌曲的声乐技巧 .....	153
第四节 要讲究歌曲的艺术处理 .....	154
第五节 重视伴奏 .....	156
第六节 有良好的生理素质与心理素质 .....	156

主要参考书目 .....	158
--------------	-----







## 第一章 简谱乐理与视唱练习

如同读书看报必须先学会认字一样,中老年朋友要想唱好歌,必须先学会简谱乐理,提高视谱歌唱的能力,这是基础。

### 第一节 简谱的产生与应用

我国早在公元前一千多年就出现了用文字记录音乐的乐谱,可见其音乐文化历史之悠久。但由于这种记谱法太复杂、繁琐,渐渐地被人们遗忘了。

到了十八世纪,法国出现了用数字与符号记录音乐,这就是简谱。由于它简单明了,便于流传,受到人们的欢迎。它先传入日本,后传入我国。从上个世纪二十年代起,由于“学堂乐歌”的设立,特别是三十年代抗日救亡运动的兴起,简谱的应用在我国已十分普及了。

如今,在群众歌咏活动中,可以说,百分之百地用简谱唱歌已成习惯,它仍将继续发挥主力军作用,为祖国的音乐事业作出贡献。

### 第二节 简谱与五线谱的比较

简谱最大的优点是简单、易学,调式感强,容易流传,特别适合我国国情,尤其是广大农村及文化不发达地区。但它缺乏音高感,从视觉上不能一下子看出音的高低,记录多声部音乐也不方便,碰到转调无法直接演唱。当今世界上使用简谱的国家很少。

世界通用谱、即五线谱最大的优点是音高感强,记录多声部及体现和声一目了然,转调时直接过渡也方便。演奏多声部的乐器及乐队视谱用五线谱合理、科学,因而受到世界各国音乐界欢迎。五线谱是一种世界语言,是音乐文化,有条件的中老年朋友应在学习、掌握简谱的同时,学会用五线谱开展音乐活动,以便为中、高级的声乐表演打下良好的基础。

### 第三节 简谱乐理与视唱练习

#### 一、简谱记谱说明

(一) 用数字“1、2、3、4、5、6、7”记录唱名,即 do、re、mi、fa、so、la、si,这七个数字也称基本音符,即四分音符。

(二) 用小圆点“·”记写在唱名上下分别表示音的高低

$\underset{\cdot}{5}$	$\underset{\cdot}{6}$	$\underset{\cdot}{7}$	$\underset{\cdot}{1}$	$\underset{\cdot}{2}$	$\underset{\cdot}{3}$	$\underset{\cdot}{4}$	$\underset{\cdot}{5}$	$\underset{\cdot}{6}$	$\underset{\cdot}{7}$	$\overset{\cdot}{1}$	$\overset{\cdot}{2}$	$\overset{\cdot}{3}$	$\overset{\cdot}{4}$	$\overset{\cdot}{5}$	$\overset{\cdot}{6}$	$\overset{\cdot}{7}$	$\overset{\cdot}{1}$	$\overset{\cdot}{2}$	$\overset{\cdot}{3}$							
倍低音			低音							中音							高音							倍高音		

(三) 用短横线表示音符的时值即长短

1. 短横线放在音符右边为增时线,即增加时值一倍。
2. 短横线放在音符下边为减时线,即减少时值一半。
3. 短横线放在音符上边为保持音记号,如 $\overline{56}$ ,应唱得饱满,保持应有的时值。

名称	写法	时值	名称	写法	时值
	以“5”为例	以四分音符为一拍	八分音符	$\underset{\cdot}{5}$	半( $\frac{1}{2}$ )拍
全音符	5---	4拍	十六分音符	$\underset{\cdot}{5}$	$\frac{1}{4}$ 拍
二分音符	5-	2拍	三十二分音符	$\underset{\cdot}{5}$	$\frac{1}{8}$ 拍
四分音符	5	1拍			

#### 4. 相邻两音之间时值比为 2 : 1

如: 5---	为	5-+5-
5-	为	5+5
5	为	$\underline{5} + \underline{5}$
$\underline{5}$	为	$\underline{\underline{5}} + \underline{\underline{5}}$
$\underline{\underline{5}}$	为	$\underline{\underline{\underline{5}}} + \underline{\underline{\underline{5}}}$

以四分音符为例  $5 = 5 \underline{5}$  即一拍一音、一拍二音  
 $= \underline{\underline{5555}}$  一拍四音

(四) 小圆点加在音符右边,即为附点音符。意为增加原音符一半时值

如: 附点四分音符  $5 \cdot$  其时值为  $1 \frac{1}{2}$  拍

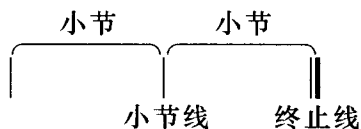
附点八分音符  $\underline{\underline{5}} \cdot$  其时值为  $\frac{3}{4}$  拍



附点十六分音符  $\underline{\underline{5}} \cdot$  其时值为  $\frac{3}{8}$  拍

附点二分音符  $5 - \cdot$  其时值为 3 拍(习惯上不写  $5 - \cdot$ )

(五) 用长竖线“|”分别表示小节与小节线、终止线



(六) 小圆点加长竖线表示反复记号  $\text{||: ||}$

几种反复记号实例

1.  $\text{||: ||}$  表示从开始处反复

2.  $\text{||: ||}$  表示局部反复

3.  $\text{||: ||}$  表示反复跳越, 曲谱两次结尾不一样, 第一遍唱至

$\text{||: ||}$  处反复, 第二遍跳越过  $\text{||: ||}$  直接进入  $\text{||: ||}$  处。

4. 如遇 D、C 表示从头反复, 歌曲唱至 Fine(终止)或  $\text{||: ||}$  处。

5. 如遇 D、S 表示从  $\text{||: ||}$  记号处反复至 Fine 或  $\text{||: ||}$  处。

(七) 斜长线加小圆点  $\text{||: ||}$ ,  $\text{||: ||}$  为省略记号, 表示重复前一小节或多次重复。斜线的数目与音符的增、减时线数目相同。

(八) 用“0”表示音符的停顿, 即为休止符, 一个“0”表示休止四分音符的长度, 即一拍, 停顿几拍写几个“0”; 不写增时线, 而停  $\frac{1}{2}$  拍或  $\frac{1}{4}$  拍则应写减时线, 如  $\underline{0}$  为八分休止符,  $\underline{\underline{0}}$  为十六分休止符。休止符在音乐中所起作用非同小可, 不能忽视, 必有一定含义。

常用休止符写法

名称	写法	相等时值的音符	停顿值(以四分音符为一拍)
全休止符	0 0 0 0	× - - -	4 拍
二分休止符	0 0	× -	2 拍
四分休止符	0	×	1 拍
八分休止符	$\underline{0}$	$\underline{\times}$	$\frac{1}{2}$ 拍
十六分休止符	$\underline{\underline{0}}$	$\underline{\underline{\times}}$	$\frac{1}{4}$ 拍

### 常用附点休止符写法

名称	写法	相等时值的音符	停顿时值(以四分音符为一拍)
附点二分休止符	0 0 0	× - -	3 拍
附点四分休止符	0 ·	× ·	1 $\frac{1}{2}$ 拍
附点八分休止符	<u>0</u> ·	<u>×</u> ·	$\frac{3}{4}$ 拍
附点十六分休止符	<u>0</u> ·	<u>×</u> ·	$\frac{3}{8}$ 拍

(九) 用“ $\frown$ ”弧线表示同音相连或异音相连

#### 1. 连音线

同音相连, 时值相加  $\dot{1} - \dot{1} - \mid \dot{1} - - 0 \parallel$

#### 2. 圆滑线

异音相连, 应唱得连贯、圆滑  $\dot{1} \cdot \underline{3} \underline{5} - \mid \underline{2} \underline{1} \underline{\underline{2 1 2 3}} 1 - \parallel$

(十) 弧线加圆点“ $\frown$ ”表示延长

有三种情况分别表示不同用法:

#### 1. $\hat{5}$ 或 $\hat{0}$

在音符或休止符上方, 可延长一倍、或一半或自由延长, 通常情况下延长一倍。

2.  $\hat{\quad}$ , 记在小节线上, 表示小节之间休止稍短时值, 这可根据歌曲语气自然形成。

3.  $\hat{\quad}$ , 记在双纵线上, 一般为结束标志, 但通常在歌曲中途出现。

(十一) 各种三角形所代表的含义

∨ 呼吸记号

> 重音记号

∇ 断音(跳音)记号, 在音符上方, 唱一半时值

▼ 断音(跳音)记号, 在音符上方, 唱  $\frac{1}{4}$  时值

==== 渐强记号

==== 渐弱记号

(十二) 用分数表示拍号

如:  $\frac{2}{4}$  读作“二四拍”, 不能读成“四分之二拍”, 拍号与分数是两个完全不同的概念。

这里只是借用分数写法以表示歌曲的节拍规律。 $\frac{2}{4}$  拍号的含义为: 上方数字表示每小节有