



# 声乐理论与实践

*Sheng Yue Li Lun Yu  
Shi Jian*

主 编 殷进良  
副主编 赵秀彦 胡佳昕



黑龙江人民出版社

# 声乐理论与实践

主 编 殷进良

副主编 赵秀彦 胡佳昕

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

声乐理论与实践/殷进良主编. —哈尔滨:黑龙江人民出版社,2007.6

ISBN 978-7-207-07381-5

I. 声... II. 殷... III. 声乐艺术—理论 IV. J616

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089241 号

责任编辑:刘恺汐

装帧设计:李梅

声乐理论与实践

Shengyue Lilun Yu Shijian

主 编:殷进良

副主编:赵秀彦 胡佳昕

---

出版发行 黑龙江人民出版社

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼(150008)

网 址 www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net

印 刷 黑龙江神龙联合制版印务有限责任公司

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 12.375

字 数 320 000

版 次 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-207-07381-5/J·164

---

定 价 28.00 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

## 序

古人云：凡音者，生人心者也。情动于中，故形于声；声成文，谓之音。民族声乐就是这样一门心灵的艺术，发于心而表于声。在中华民族漫长而悠远的历史长卷之中，在世界音乐的浩瀚长河之中，中国民族声乐艺术就是这样独特而芬芳的一朵奇葩。

民族声乐艺术是一门严谨的学科，科学的发声方法是民族声乐的基础。这条艺术之路只有不断的刻苦练习才能有所收获。2003年殷进良来到北京学习，在我的课堂里接受了较系统的科学发声方法训练。在学习过程中，他虚心好学，孜孜以求，严格要求自己。对声乐教育事业、声乐演唱艺术满腔热爱。

《声乐理论与实践》这本书包括歌唱基础理论、科学发声方法、基本技能训练、歌曲艺术处理、演唱艺术表现、声乐选曲等部分组成。只有通过严谨的理论学习和扎实的科学训练，把理论学习和演唱实践有机地结合起来，使其真正地达到科学演唱的最高境界。

《声乐理论与实践》一书语言流畅、朴素，富于艺术色彩，所选的资料不仅注意到声乐的理论、技能，更重视艺术情趣、修养的综合能力培养以及艺术性、思想性、技能性的综合培养。有很好的使用价值。总之，这本书对于广大的音乐教育者和声乐爱好者来说，是一本值得学习、借鉴的专业书籍，相信读后会给你带来艺术上的启迪与收获。



2007年夏于北京



## 目 录

意大利美声学派的代表人物 .....	1
我的声乐经验 .....	7
我的教学方法 .....	27
歌唱的机能与技巧 .....	39
美声唱法 .....	44
随心之音 .....	55
歌唱的艺术 .....	74
声乐艺术的基本功夫 .....	93
养成好的歌唱习惯 .....	97
美声歌唱的基本原则 .....	101
声音训练的七项基本原则 .....	107
从名师得到的声音训练 .....	120
歌唱中的激起 .....	124
歌曲的表现和处理 .....	137
歌唱的艺术处理 .....	149
声音训练在歌唱中的重要性 .....	158
如何获得高音和运用呼吸 .....	165
论发声方法 .....	176
美声唱法与演唱技术解答 .....	181
训练发声的几个特效手段 .....	197
美声唱法的由来 .....	207
谈教学成果和学术研究 .....	210
声乐训练的方法 .....	214
世界著名歌唱家和声乐教育家谈发声 .....	234

浅谈声乐学习中的比喻和想象 .....	240
谈歌唱心理素质的训练 .....	244
论歌唱发声的元音与辅音 .....	247
浅谈少儿变声期问题 .....	249
浅谈欣赏在歌唱训练中的必要性 .....	252
宋祖英在维也纳独唱音乐会的亮点 .....	255
唱歌不能只唱情或唯唱声 .....	257
论声乐表演中的情感表现 .....	260
浅谈音乐的情感性 .....	264
以情动人 声情并茂	
——略谈声乐教学中范唱的情感表现 .....	269
论声乐训练中调节母音共鸣的技巧 .....	274
浅谈声音训练的基本方法 .....	278
如何唱好歌曲 .....	283
高师声乐教育浅谈	
——高音训练要打好中声区基础 .....	285
教学如何注重歌唱心理素质的培养 .....	291
关于歌唱心理调控的探索 .....	299
浅谈声乐演唱当中的紧张与放松 .....	312
声乐教学作品选 .....	316
八十书怀 .....	316
永远跟党走 .....	317
北大荒人的歌 .....	318
北京颂歌 .....	319
大黄河 .....	321
大森林的早晨 .....	322
都达尔和玛利亚 .....	324
二月里来 .....	324



飞向无限向往的明天 .....	325
嘎俄丽泰 .....	326
鼓浪屿之波 .....	327
海风阵阵愁煞人 .....	328
黄河怨 .....	331
黄水谣 .....	333
兰花花 .....	334
清粼粼的水来蓝莹莹的天 .....	337
娄山关 .....	339
没有强大的祖国,哪有幸福的家 .....	341
沁园春·雪 .....	343
那就是我 .....	345
帕米尔,我的家乡那么美 .....	346
清江放排 .....	348
秋收 .....	350
曲蔓地 .....	351
日月和星辰 .....	352
山水醉了咱赫哲人 .....	353
生死相依我苦恋着你 .....	355
我爱你,中国 .....	356
思乡曲 .....	357
我爱五指山,我爱万泉河 .....	358
草原上升起不落的太阳 .....	360
我爱祖国的蓝天 .....	361
我的祖国妈妈 .....	362
我和我的祖国 .....	364
我们祖国歌甜花香 .....	365
我幸福,我生在中国 .....	366

我站在铁索桥上 .....	368
乡音乡情 .....	370
我像雪花天上来 .....	371
延安颂 .....	372
一抹夕阳 .....	374
渔光曲 .....	375
渔家姑娘在海边 .....	377
月之故乡 .....	378
再见了,大别山 .....	379
祖国,慈祥的母亲 .....	381
跟你走 .....	382
明月岛欢迎你们来 .....	383
啊!中国的土地 .....	384
乌苏里船歌 .....	385
杨白劳 .....	387





## 意大利美声学派的代表人物

恩瑞·卡鲁索(Enrico Caruso)是20世纪初意大利最杰出的男高音歌唱家,也是这时期意大利新声乐学派的代表人物。1873年2月25日生于意大利南方靠近地中海滨的那不勒斯。他出身贫苦,父亲是一个小工厂的工人。他母亲一共生了21个孩子,前17个都是在幼年就病死了。卡鲁索是第18个,他在幼年就对唱歌有着特别的爱好,少年时代参加过当地的一个合唱团唱合唱。由于家境贫寒,卡鲁索没有机会接受学校教育,而在工厂里做零工维持生活,并且直到后来。卡鲁索在歌唱方面也一直没有受过正规的声乐教育。少年时代的卡鲁索总是把平时一点一滴积存下来的钱,到当地著名的赏·卡罗歌剧院去听名歌唱者演唱歌剧,把歌剧院作为自己歌唱的课堂,而这些歌剧也正是他后来所经常演唱的。他在年纪很轻的时候就参加了军队去当兵。18岁那年他得到个机会试唱给当地有名声乐教师威廉莫·魏尔吉内(Guglielmo Vergine)听,魏尔吉内听了以后对他说:“你的声音就像从百叶窗子吹进来的风一样!”拒绝接收他做学生。可是经过他诚心诚意地请求,才准许他参加旁听魏尔吉内给别人上的功课。卡鲁索不间断地旁听了将近一年。由于他学习的热忱,顽强的毅力,持久的耐心,魏尔吉内最后终于同意对他进行声音训练。在卡鲁索漫长的歌唱生活中,曾经受到过许多大音乐家的影响,如指挥家托斯卡尼尼(Toscanini)和声乐教师龙巴尔迪(Lombardi),但从记录上察看,除魏尔吉内之外,他再没有正规从师于哪一个教师。

当时,卡鲁索体质瘦弱,声音狭窄缺乏力度。魏尔吉内是把他

作为一抒情男高音来培养的,他经过四年的勤学苦练,在体质上和声音上都有了显著的进步。1895年在卡色尔塔(Caserta)市的西马罗莎(Cimarosa)剧院初次登台演歌剧《浮士德》中的一角,观众对他的演唱是接受的,但并没有引起人们对他更多的注意。这以后,他继续不断地锻炼钻研,在实践中学习,在学习实践中,歌唱和表演水平逐渐提高。他的名声先是在意大利然后在其他国家,被人们所熟知和称赞。1896年以后,他在那不勒斯、热内亚、米兰的拉·斯卡拉剧院等处演出相继得到好评。从1899年到1903年他在意大利以外的国家,彼得堡、伦敦、布里诺斯·艾利斯等地演唱。特别是1902年他和梅尔巴(Melba)在孟地卡罗的演唱,使他的名声大振。同年他在伦敦演唱普契尼的《波希米亚人》也使伦敦为之轰动。1903年他到纽约大都会歌剧院演唱,直到1921年他主要是住在纽约。在这段时期,他演唱了六百场以上的歌剧,并灌制了大量唱片。

卡鲁索演唱的节目,包括五十个以上的角色,大部分是意大利、法兰西的作品。有古典的也有现代的,其中如吉尔德诺、西里亚、佛伦客提、普契尼所写的一些歌剧。由他担任首次演出的主角,并创造了有代表性的角色形象。1908年他的喉腔曾患了严重疾病,经过手术治疗后又恢复了。

卡鲁索在前一段时间声音是属于抒情戏剧男高音。大约在1896年,他在米兰演唱的时候,遇到龙巴尔地并就教于他,在龙巴尔地的帮助和指导之下,也由于他声音本身的变化发展,他的声音转变成浓厚的纯戏剧男高音。此后的年代,他的歌唱成为同时代歌唱者中无可比拟的男高音歌唱者。他那雄厚的音色,戏剧性的共鸣,完善的声乐修养,使他能够极其出色地根据戏剧情节和人物性格的要求,用声音的各种变化,加以完美地表达。他有特色的艺术表现力且不断有所发展,给人们以深刻而强烈的印象。如在歌剧《裘依芙》(La Juive)中的厄内阿扎(Eleazar),这个角色就是他1920年12月25日最后一次在大都会歌剧院演唱时所演唱的。在那次演唱中,



他的喉腔突然因受伤而不停地出血。虽然他在舞台上用了许多手帕想把血止住,但仍归于无效,于是演出不得不中止下来,经过紧急的手术抢救之后,他一边肺部的溃疡得到部分好转。1929年春天他回到家乡那不勒斯,同年8月2日病情突然恶化,由肋膜炎转为肺炎不治而逝世,享年48岁。

除歌唱以外,卡鲁索喜爱绘画和雕塑。他出版过一册漫画,还写过一些歌曲。

有人认为卡鲁索的歌唱艺术堪与他的前辈塔马格诺(Tamagno)、卡帕尼尼(Campanini)、雷兹克(de Reszke)互相媲美。

他歌声激动人心的力量和精美的音质,和他同台演唱过的森布瑞契(Sembrich)曾给予极高的评价,她说:卡鲁索的声音可以与她在1880年在俄罗斯一同演唱的杰出男高音马西尼(Masini)不相上下,甚至能与1840年的“第一杰出男高音”鲁毕尼(Rubini)媲美。

在卡鲁索初到纽约大都会歌剧院演唱的时候,他和法国杰出的低音歌唱家普兰康(Plancon)同台演出,两人相互交往很多。作为一位老前辈的声乐大师,有人问普兰康对卡鲁索发声的看法,普兰康说:“Jeeriosquec'est l'emission du Bon Dieu.”这句法语的意思是:“我想他的发音是上帝赐给的礼物”,这种说法显然是过分夸张的。后来卡鲁索在一次谈话中,直接驳斥了这种意见。卡鲁索说:“我听说有很多人都以为我的歌唱才能是上帝所赐予的礼物,这会造成一种印象,那就是以为,有些东西我是没有费过一点气力就得到了。这实在是非常可笑的,我简直不能相信有常识的人,会一下子相信这种论调。每个人的声音都是锻炼发展的结果。就我的情况来说,尤其是如此。从卡拉拉(意大利西海岸的一个省,以产大理石而闻名)矿山里运来的大理石可能是很美很白而无瑕的,但是如果它不经过雕刻家的头脑、心智和双手的加工,它本身决不能成为一件艺术品。让我举出实际例子,来说明这种荒唐的见解是多么可笑。当我15岁的时候,每个听了我唱歌的人,都说我是唱低音的,后来,我到魏尔

吉内老师那里用心学了四年的唱歌,前三年大部分的工作是塑造和安排我声音的型态,后来学了一年歌剧节目而初次参加演唱。虽然在那时候我已经有了些锻炼和经验,但是要想立即取得多大成就,却是不可能的。在我取得真正值得提及的成就以前,我一直非常努力地工作了至少七年之久。在整个的这一段期间,我心里唯一的事情,就是不能让一天白白过去,而看不见我的声音有所进展。挫折是经常出现而且往往是很严重的。但是我一直努力工作,耐心坚持,最主要的事就是不停顿。不要以为得到了赞扬和欢迎就停止了工作。完全相反,我一直不停地工作,直到现在还在进行锻炼。每当我登台一次,我就努力去发现一些可以使我的艺术表演进一步提高的东西。每一出歌剧的每一幕都是我的一项新的功课。”

卡鲁索对声乐艺术十分热爱。对于练习,他态度极其严肃认真。“他继承了美声歌唱传统中的优秀部分并有所发挥。在这一点上是他同时代人中间,无人可以与之并比和超越的。虽然他也有他的缺点和不足之处,不过从一些意大利人的观点来说,他是少有的声乐大师。”(罗杰斯)

1928年他的妻子陶乐赛·卡鲁索和哥达德(他妻子的妹妹)两人合写了一本《卡鲁索传》。1945年陶乐赛·卡鲁索又单独写了一本《恩瑞柯·卡鲁索,他的生活和死亡》。陶乐赛并不精通音乐,她的叙述绝大部分是关于生活方面的,不过在某些篇章的段落里,对卡鲁索的歌唱方法和艺术经验也有所涉及。

陶乐赛写道:“卡鲁索面部和它内部的空隙是有其特点的,他的口腔很深很宽,上腭很高,颧骨(Cheekbone)很宽阔,牙齿平整匀称,额头宽大,两眼分展。这些空阔的生理结构,对于他声音共鸣浓厚带来好处。他可以把一个鸡蛋放在嘴里,而使人无法看得出来。他的胸宽大,胸的扩展度可达到9寸。

“当他在唱一句歌曲,不换气地一个音接着一个音地唱下去,直唱到最后一个精彩的音时,人们有时候会问说:“他是不是从来不



换气的？不过他的声带和大多数歌唱者们的声带并没有什么两样。有人问他：作为一位出色的歌唱者需要具备什么条件？他说：宽阔的胸腔、大的嘴巴、九分的记忆力、十分的才智，长期勤学苦练。另外在心里必须有一些东西。又有人问他：你是怎样唱歌的？他说：我怎么能解释我是怎么唱的呢？我抬起我的胸腔——于是，我收缩了我的腹部——于是，我把气沉下来——于是，我就唱起来了。

“在卡鲁索从事演唱的年代，他简直没有时间去欣赏别的音乐，我们从来没有一同去听过歌剧，我相信在二十年间我们一次也没有去过，除非他自己要参加演出。即使是去演出的时候，他也从不站在侧幕边上听别人歌唱。他不弹钢琴，也不钻研乐理，他练习和演唱永远是请专门的人弹伴奏，也从来不在联欢会一类场合唱着玩。”

由于卡鲁索肺活量特别大，加上他对于横膈膜呼吸法熟练地运用，就大大有助于他的声音表现和发音的松弛、自然与气势。据说：他唱“弱强弱”（Messadi Voce），即唱一个音从最弱开始逐渐加到最强，然后再逐渐收到最弱，一口气可以来回几次。

马拉非奥契（Marafiochi）做过卡鲁索的个人医生多年，他曾经检查和研究过当时大都会歌剧院几乎所有著名的歌唱家的发声器官，他说：绝大多数现代著名歌剧歌唱家的声带，在生理结构上与一般人并无不同，由此可见，唱得好的人，在发声器官上并没有先天比别人优越之处。

马拉非奥契说：“在卡鲁索的歌唱中，思想和感情永远是放在最高的地位，他反对把歌词当作声音的奴隶。他对歌曲的处理较为朴素，而避免声音的卖弄。这说明他是用批判的态度对待‘美声歌唱’传统的”。

马拉非奥契还说：“卡鲁索和夏里亚平都主张喉咙放开的歌唱方法”。在谈到高音的歌唱时，马拉非奥契引述卡鲁索的话说：“关于唱高音，必须记住要把高音唱得清纯便易，这大部分要靠把所唱的那个高音前一个音唱好，为它开引道路。”（《卡鲁索的发声方法》）

莱因说：“是由于接续在高音之后的较低的音，才把较高的音显露出来。卡鲁索一次说：我总是把所唱的高音送到次一个较低的音上面去，用相同的音量，除非乐谱上另有其他记号的标明。”（《每个歌唱者所应该知道的》）

卡鲁索一生从事演唱活动，他没有教过学生。他录制了大量唱片，这两百多种唱片，对于学习和研究他歌唱方法的人，是有价值的参考。

卡鲁索在声音方面的成就，主要是由于他自己勤学苦练，刻意钻研，反复实践所取得的。他没有到音乐学院去接受训练，甚至连普通的学校教育也没有受过，完全是一个以自学为主而成长起来的，其艰苦的历程是可想而知的。尤其是在他成名之后，仍然不间断自己歌唱方面的学习锻炼这一点，是非常可贵的。当然，这并不意味着专门的训练是不重要的，也不是说良好的教师没有它的价值。作为一个歌唱者，文化背景和专业训练都是非常重要的，不过这些因素只有通过歌唱者本人的努力和实践，方能使它们具有意义，而占有这些因素的途径也并不总是完全一样的。



# 卡鲁索：我的声乐经验

## 声乐家的苦心

### 一、声乐家们怎样完成自己的事业

在空假的季节，成千上万的歌剧观众中的大部分新的参加者，他们除了自己从舞台上听到和看到了声乐家的光辉演出之外，很少明白演奏者从前是如何经历漫长岁月的锻炼，如何小心翼翼地保护自己唯一宝贵的财产——声音的正常发展，如何维持身心的健康，以完成自己的事业。

这些听众，他们更不知道，当银幕没有揭开之前，大多数的声乐家的心里是怎么样的焦急，惶恐，如何担心自己在舞台上演唱时会生出乱子。

从外表上看来，声乐家的生活象是近于豪华放荡，而实际上常常是约限自己的社交活动，压抑着自己的心使它不致倾向于过多地向音乐上奔放；几乎，每个声乐家，每每是持着一种苦行者的信念来贯彻他的愿望。

象这种情形，也许有些声乐家稍有不同，这时，我只就个人的经验，提出来谈谈。

声音，是上天赋予我们的，也是一个声乐家的名誉和生命的根基，是演唱者所意图表现某一作品给听众的主要条件，保护这宝贵的生命线，是每个声乐家的绝大的责任。

我有过这样的事迹，恐怕是我比很多的学习者有一种特多的幸

福吧！就常情而论，一个学者是需要艰苦奋斗许多年月，有的人，甚至经历很久的日子才能使声音达到意境。我虽然也经过适当的练习，但却没有时刻地担心到我的声音，我竟然用不到花费特别多的时间就获有了比较满意的歌音了。

不过，我不能不郑重地在此提出，如果一个人，既有着一副天赋美丽而嘹亮的歌喉以后，那就需要着更多的注意，来保护它原来的秀丽和润泽，不断地设法增进声音的光彩和优美，这应该是每一个声乐家最值得留意的问题。

下面，我将记述一些个人的经验，作为读者的参考。

## 二、我的饮食、生活

若干声乐工作者，常常不屑于谈及这些问题，他们往往随意糟蹋自己的天赋，不认为“饮食”是一个相当重要的问题。

关于饮食，我喜欢简单而有益。

早上，吃“大陆风”的早餐，我慢慢而细心地用着，隔了两个钟头，才吃“真正充饥”的午饭。

在意大利，膳餐普通是用“玛克路尼”，我的午饭，喜欢“玛克路尼”，所以特别雇用一个“玛克路尼”专家来提供。

我的嗜好是有限制的，只要简单而有营养就够了。我常常嘱咐厨师小心地烹制，有许多东西，本质是精美的，要是马马虎虎地制作它，对于身体常常只能发生相反的效果。

我，只是吃过午饭就去参加晚间的演出，咬一份“三明治”和一杯糖水，就不想吃别的什么东西了；演出终了以后，才好好地吃一顿适宜的晚餐；我的消化力是可惊地强健，这也许是调节得好的结果。

有一部分声乐家，他们对吃东西是不很留心的。其实乱七八糟地咬，一定会把胃口搅坏，而消化器官与声带是密切地联系着的，如果一方面失宜，就影响到另一个器官了。

也许有人要疑问，为什么在演出前这么长的时间都不吃一点东西呢？那么捱着肚子饿去演出。体力不是很难担当下来吗？这道





理也很简单,我们希望呼吸时给横膈膜能有尽量的扩大和收缩的范围,如果吃得饱饱的,其势肠脏必然向四面占领了一部分地方,结果就不能自由地进行深呼吸了。这样音色被损豁发声上极重要的呼吸也受了阻碍,并且加重了内部消化作用的精力的消耗。这些事情,表面上看来象是很平常,可是对于声乐家却是很重要的。而对初次演唱的声乐家更要注意。

有些声乐家,甚至到了演唱时,依然忙头忙脑,无法找到充分时间来练习。我认为演唱之前有一个安静的机会来准备复习每个节目是必要的,如果能把生活处理得当,留下一个足够用的练习时间,那样对于演出一定有很大的益处。

早晨,我稍微做一点象军队一样的体操运动,或者拿一副轻的哑铃练习练习;有时,坐坐踏车也就算了。但是,总不能忘记做一个声乐家必要的深呼吸活动。实际上,动作本身就是一种很好的锻炼,这样经常运动,也会使自己的身体不致过于徒然的肥胖。

这样,每天不断地进行,不仅可以增强体力,并可使一个人的姿态保持均衡发展。

### 三、喝酒和抽烟

可以喝酒吧! 或者,不可以喝酒吧! 或者说,喝酒是可以增进声乐家的幸福吧! 这个,最好诸位自己想想。

喝酒,这是个人的习惯问题。在意大利,吃饭时喝一些比较轻纯的酒的习惯,似乎不是一件坏事。我对我国(意)的 Cantea 酒很早就感到兴趣,这种酒是意大利自己的乡土制作的醇酒,饮的时候,总是适可而止。我一直都坚持这个信约:不饮用酒精强烈的酒,特别不喝威士忌。

在登古路莎索琅的地方的人,流行着一种这样的见解,认为喝酒是使它燃烧声带会歌唱出一种特殊的音色来,但对于高八度的纯清、响亮,却常会受到极大的影响。

我喜欢抽卷烟,但大部分音乐家,每每劝一些青年声乐家,放弃