



全国中等艺术师范、中师音乐班专业教材

声乐

SHENGYUE

教育部体育卫生与艺术教育司组编

(一)



上海教育出版社

SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE

概 论

歌唱是人类的本能。不管什么阶层的人们,都常以歌唱表现其本身的生活。歌的词、曲、意境形成统一完整而又鲜明的艺术形象,沁人肺腑,感人至深,令人心旷神怡。人们都随身拥有歌唱的乐器——嗓音,抒发感情非常方便。所以,歌唱是最易为人们接受、喜爱、理解的一种音乐艺术。

有人认为只要有嗓音就能唱好歌。其实歌唱发声是建立在生理、心理、物理和文学等方面基础上的,必须经过系统、理性、科学的训练方可掌握。声乐是中等艺术师范学校及中等师范学校音乐专业教学的重要内容,是学生必须掌握和今后从事小学音乐教学的一项基本技能。同时歌唱能培养学生高尚品德、陶冶情操,对学生在德、智、体、美、劳全面发展中起到积极的促进作用。

目 录

概论

第一单元 歌唱器官与发声原理	1
一、歌唱的发声器官	1
二、歌唱发声的基本原理	6
三、歌唱的姿势	6
发声练习	7
歌曲	8
第二单元 歌唱的呼吸	12
一、呼吸在歌唱中的作用	12
二、歌唱呼吸的方法	13
三、歌唱呼吸的运用	13
四、常用的呼吸练习	14
发声练习	15
歌曲	16
第三单元 歌唱的喉头与声带	20
一、歌唱时的声带	20
二、歌唱时的喉头	20
三、打开喉咙	21
发声练习	21
歌曲	22
第四单元 歌唱的共鸣	31
一、共鸣器官与共鸣原理	31
二、共鸣腔的划分	32
三、共鸣的调节及其运用	32
发声练习	34
歌曲	34
第五单元 歌唱的语言	39
一、语音基本知识	39

二、歌唱的咬字	40
三、歌唱的吐字	41
四、歌唱的收声	41
五、歌唱的语言处理	42
发声练习	44
歌曲	48
 第六单元 歌唱的声区	51
一、声区的划分	51
二、声区的训练	51
发声练习	53
歌曲	54
 第七单元 人声的分类与声部划分	58
一、人声的分类	58
二、声部的划分	58
三、确定声部的依据	59
发声练习	61
歌曲	62
 第八单元 歌唱音量的控制与音色的变化	67
一、歌唱音量的控制	67
二、歌唱音色的变化	67
发声练习	68
歌曲	69
 第九单元 歌唱的表演形式	74
一、独唱	74
二、重唱	74
三、对唱	74
四、轮唱	74
五、齐唱	75
六、合唱	75
七、表演唱	75
发声练习	75
歌曲	77

第十单元 怎样唱好一首歌	81
一、选择适合自己演唱的歌曲	81
二、熟悉、深入所要表现的声乐作品	81
三、提高文化修养,加强演唱技能的训练	82
发声练习	84
歌曲	86
第十一单元 歌唱的表演常识	90
一、歌唱的表演动作	90
二、歌唱者的台风	91
三、歌唱过程中的生理心理调节	93
发声练习	94
歌曲	95
第十二单元 歌唱中容易出现的毛病及纠正方法	98
一、不正确的呼吸及其纠正	98
二、不正确的喉位及其纠正	100
三、发声中常见的毛病及其纠正	100
发声练习	102
歌曲	103
第十三单元 童声的发声与训练	106
一、童声声区的划分	106
二、儿童歌唱发声的基本要求	106
三、儿童歌唱发声的训练方法	106
四、童声训练中值得注意的几个环节	108
五、注意儿童嗓音的保护	108
发声练习	109
歌曲	110
第十四单元 嗓音的保护	114
一、青少年学生的嗓音特征	114
二、嗓音的卫生与保健	115
发声练习	117
歌曲	118
补充歌曲	122

第一单元 歌唱器官与发声原理

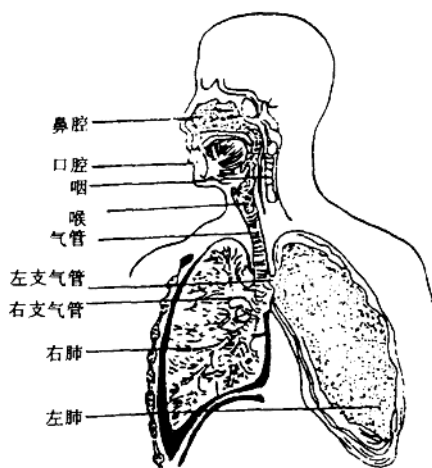
学习声乐,首先应该了解歌唱的器官与发声的原理,应对声乐的特点、规律有一定的认识,树立明确的学习目的,建立正确的声音概念,掌握科学的学习方法,这样才能有效地进行声乐的学习。

一、歌唱的发声器官

歌唱的发声器官由呼吸器官、发声器官、共鸣器官和咬字吐字器官组成的。

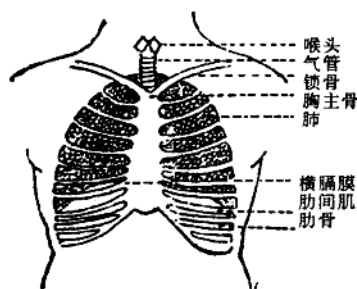
1、呼吸器官

呼吸器官包括鼻、口、咽、喉、气管、支气管和肺、横隔膜等。



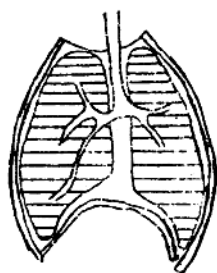
呼吸器官

人的躯干由脊椎骨支撑着,前胸有一块扁平的胸骨和十二对肋骨,上七对肋骨称为真肋,借助软骨直接与胸主骨侧缘相连,下五对不直接达于胸主骨的叫假肋,它们同锁骨、肩胛骨构成一个上小下大的圆筒形。心、肺、膈就在这个胸腔里。膈是一块紧贴在肺的下端的肌肉,它像倒扣着的碗似的,中心厚、边缘薄、富有弹性,这就是我们歌唱发声时常用到的横膈膜。

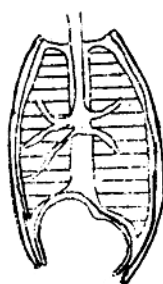


呼吸时横膈膜的位置

横膈膜将胸腔与腹腔分隔为上下两部。吸气时,当气息从鼻、口吸入,经过咽、喉、气管、支气管等,分布到左右肺叶的肺气泡之中,使肺部充满了气息,其下面的横膈膜圆顶被气息压下,肋骨向外扩张,整个胸廓向前向上升起;呼气时,肋间肌放松,横膈膜圆顶上升,胸廓的容积缩小,气息经过相反的过程从口、鼻呼



吸 气



呼 气

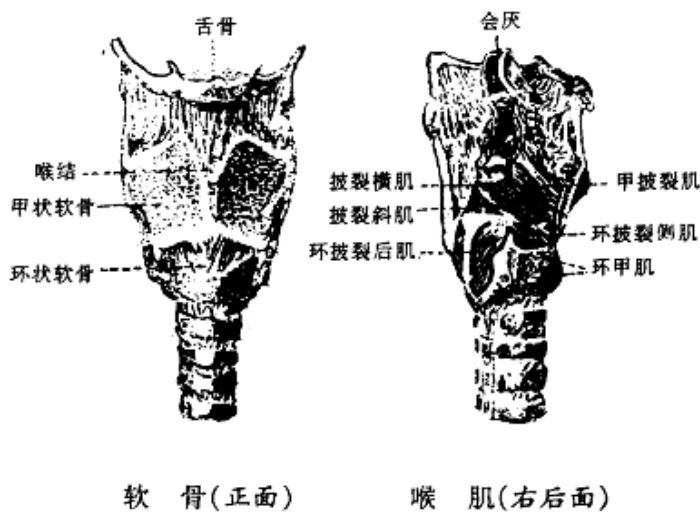
出。主要的吸气肌有横膈膜、肋向外肌、上后锯肌、横突肋骨肌等;呼气肌有肋间

内肌、后锯肌、胸横肌以及腹直肌、腹内和腹外斜肌等,它们组成了呼吸肌肉群,整个呼吸运动依靠呼吸肌肉群的扩张和收缩来完成。这就是我们赖以歌唱和维持生命的呼吸运动。

2、发声器官

发声器官主要由喉头和声带两部分组成。当气息由气管呼出时,两片声带相互靠拢,喉头向下挡气,气流通通过声门,使声带振动而发声,所以喉头和声带是发声的音源。

喉头 喉头位于颈前正中中部,即在第4—6颈椎体的前方,它上连舌骨,下接气管,主要由五块较大的软骨构成。



会厌软骨——位于喉头的上端,其形状扁平如叶状,由韧带连于甲状软骨内的中线部,上部游离,能使咽喉部形成共鸣管。在歌唱时,它的扩张度和卷曲程度对歌声起重要作用。

甲状软骨——是喉部最大的一块软骨,由左右对称的两块方形板连结而成。两板的前缘在颈部分成一个向前突出的尖角,称喉结。由于生理原因,成年男性的喉结特别显著,而女性的喉结不明显。

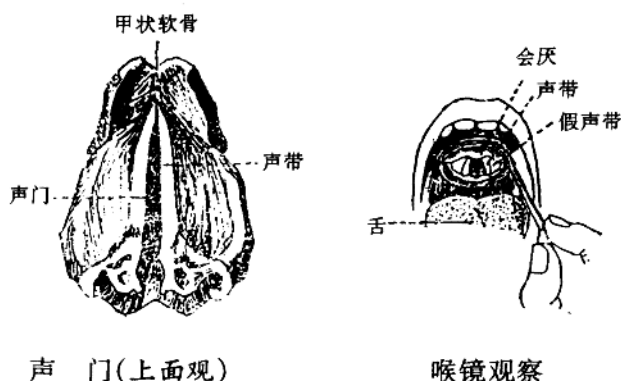
环状软骨——形如指环,位于第6颈椎的前方,甲状软骨之下。它下接气

管,前部狭窄呈弓形,后部宽阔作板状。板上缘有与勺状软骨相接的关节面,两侧有接甲状软骨下角的关节面,对支持喉腔有重要作用。

勺状软骨——又名披裂软骨,是一对对称的软骨。呈三面锥体形,尖向上、底向下,与环状软骨上缘形成关节,自底向前形成声带突,向外后侧形成肌突,其滑动旋转能使声带张开、闭合。

舌骨——在舌下方,形状呈蹄铁状。它虽不属喉头的软骨,但它的位置、活动状态能影响歌唱的质量。

声带 声带位于喉头中间,是两片对称而富有弹性的韧带。它分左右两条,呈前后走向附于前面的甲状软骨和后面的勺状软骨之间。两声带中间呈三角形空隙,称做声门。当气流通过声门时,由于各种披裂肌的收缩和放松,调整声带的长度、厚度和张力,从而发出高、低、强、弱不同的声音来。



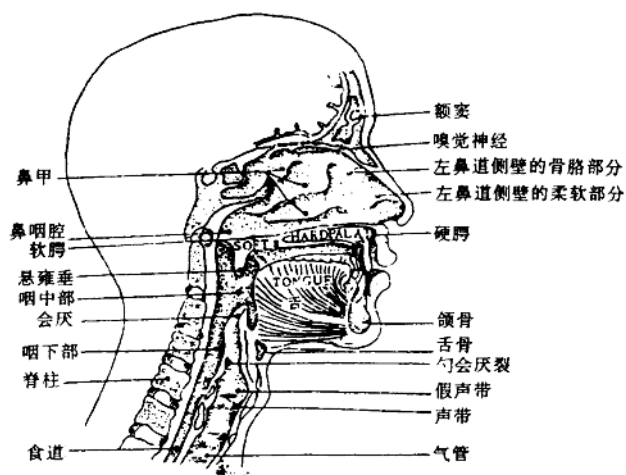
3、共鸣器官

在声乐学习中,人们把通常的共鸣器官分为头腔、口腔和胸腔三个部分。这些共鸣腔体能使声带发出的声音变得圆润悦耳、丰满动听并具穿透力。

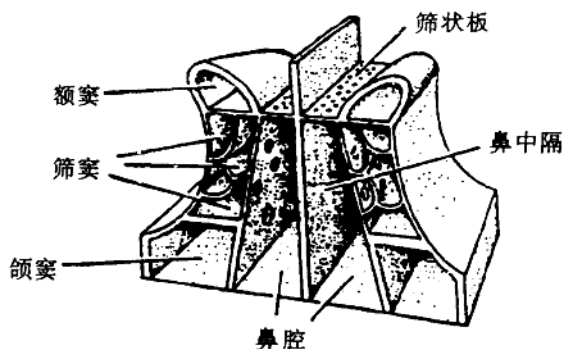
头腔共鸣 指鼻腔、鼻咽腔、颌窦、额窦、蝶窦等,这些部位各有固定的空隙,是不变共鸣腔。

口腔共鸣 指口腔、咽腔、喉腔,口腔能张大能收小,咽腔的肌肉能收缩能放松,喉头位置能上能下,容积的大小也随之变化,这些是可变共鸣腔。

胸腔共鸣 指气管和胸腔,这是固定的腔体,不可随意变化,是不变共鸣腔。



头腔和口腔共鸣器官



窦概略图

4、咬字吐字器官

人的歌唱乐器比其他乐器占最大的优势是：人声具备咬字吐字器官。咬字吐字器官是指唇、齿、舌、牙、喉，它们是变声音为语言的器官。人的声音通过唇、齿、舌、牙、喉的变化产生元音和子音，形成语言，同时也起调节共鸣腔体的作用。

二、歌唱发声的基本原理

歌唱是在大脑指挥下进行的一种特殊形式的运动。它是在呼吸、发声、共鸣、咬字吐字、听觉等器官精确、有机地配合下完成的。其运动形式很复杂,发声时,肺部的气息通过气管向外送出,此时喉头肌肉与胸肌、腹肌协调控制气息,使气息从喉头紧闭的声带缝隙(声门)发出,引起声带振动而发声,其音波又在各共鸣腔里得到调节和扩大,使之发出响亮、优美、具有语言特征的乐音。概括起来就是:呼吸是发声的动力,喉头声带是发声的音源;而语言则是发声的内容;共鸣腔又使声音扩大和美化。

应该值得注意的是正确声音概念的形成是与思维、内耳听觉和感性认识分不开的。听觉是音乐艺术的特点之一,敏锐的内耳听觉能使歌唱者在大脑中建立准确、优美的声音形象,这是获得正确声音概念的关键。只有建立了正确的声音概念,才能成功地协调、统一复杂的歌唱器官和控制参与歌唱肌肉群的运动。一个人只要拥有健康的大脑神经系统和健全的发声器官,具备基本的音乐素质,那么,他就可以学习唱歌。通过科学的歌唱发声训练,可以改善自身的嗓音条件,提高歌唱水平。

三、歌唱的姿势

人声的乐器是人的整体,人体内的每一部分对歌唱发声都有着积极的作用。也就是说,歌唱是全身心的运动。因此,歌唱时的姿势(包含脸部表情)的正确与否会直接影响歌唱时的呼吸,也会影响发声器官各部分的有机配合。歌唱不光是听觉艺术,也是视觉艺术,正确的姿势,优美的形体会使我们的歌唱表演更加完善动人。所以,确立了一个正确的歌唱姿势,就是给人的身体建立了一个最好的工作条件。在歌唱中常用两种姿势。

1、站立式姿势

双脚稍分开站稳,双肩略向后展,两手自然下垂,身体自然挺立,臀部夹紧,尾椎、膝盖提起,处于一种积极向上的状态。

2、坐式姿势

上身的姿势与站立时的要求一样。同时要注意腰部挺直,不要靠在椅背上,两脚稍分开,双腿不要交叉叠起。

无论站或坐式的歌唱,都要注意头部端正,两肩下垂,颈部肌肉放松,上下颌自然松开,下巴不要前突,口形根据歌词的发音自然张合。同时还要做到感情充沛、精神饱满。歌唱的正确姿势为良好的歌唱做好了准备工作。在这里我们引用我国戏曲界训练演员演唱姿势所归纳的一个口诀,它简明扼要、通俗易懂,便于领会和记忆,几句话就将全身心的兴奋状态调动起来。

提神口诀(姿势)

头如顶碗立如松,
直背收臀要展胸,
眉宇舒展心畅快,
凝目远视神志清。

发声练习



提示 顿音练习要求牙关自然松开,发声时要先使口、咽、舌、上下腭的动作配合好,保持口腔内的共鸣空间,然后利用腹肌、横膈膜的收缩弹动,发出短促有力、干净利索、灵活轻巧、明亮集中而又富有弹性的声音。此外,要注意唱顿音时腹肌、横膈膜所用的力量是一种短促而轻巧的柔劲,而不是生硬的猛烈冲击,气息呼出的量只要能使声带在瞬间发生振动即可,呼出的气息要均匀而有节制,使每一顿音的力度、亮度获得一致的效果。



提示 哼鸣练习是形成正确发声机能活动的重要练习。哼鸣时双唇轻闭、上下牙床分开,口腔内保持半打哈欠状呈“O”型,要注意下巴放松,喉头位置稳定,运气要自如,并将气息引向头腔共鸣区,使之发出柔和而又明亮集中的声音。同时要注意无论唱高音或低音,都必须追求较高的共鸣位置,保持鼻腔和眉心有明显的振动感。



提示 吹唇(弹嘴皮)的练习要求双唇闭合后,用微弱而均匀的气流吹动闭合的双唇,使之弹动发出清晰的嘟噜声。这是放松喉咙很好的练习。

歌 曲

握 别





教学提示与要求

这是李叔同先生在二十年代初根据英国作曲家奥特威创作的歌曲而填词的一首学堂乐歌。歌词表达了故人离别时依恋不舍,发出无限感慨的思想感情。文辞深情秀丽,富于意境和韵味。词与曲的完美结合,较好地表现和升华了歌曲的艺术形象。歌曲的曲调抒情、优美,结构严谨,按起承转合的发展逻辑构成,为单一形象的再现二段体歌,是由四句方正乐句组成的。歌曲的第二乐句为第一乐句的变化重复,第二、第四乐句相同,在旋律形态上显现出完全终止式。第三句转向下属功能,突出了调式的功能色彩,充分表达“天之涯,地之角,知交半零落”的感慨之情,这是全曲的高潮部分,歌曲的整体曲调结构布局具有典型的西方传统调式和声功能序进的特点。演唱此曲要用依依惜别的情感,注意字头、字腹、字尾的时值比例,注意前字尾要紧牵后字头,要唱得连贯、婉转、深情。

摇篮曲

克劳谛乌斯词
(奥)舒伯特曲
尚家骧译配

Langsam



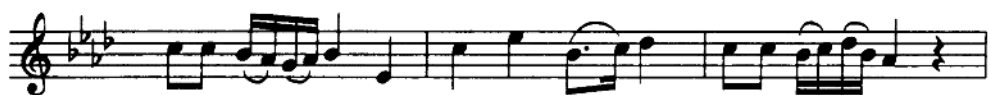
睡吧,睡吧,我亲爱的宝贝,妈妈的双手



轻轻摇着你,摇篮摇你快快安睡,



安睡在摇篮里,温暖又安逸,睡吧,睡吧,



我亲爱的宝贝,妈妈的手臂永远保护你,



世上一切美好的祝愿,一切幸福



全都属于你!睡吧,睡吧,我亲爱的宝贝,



妈妈爱你,妈妈喜欢你,一束百合,



一束玫瑰,等你睡醒,妈妈都给你。

教学提示与要求

舒伯特这首摇篮曲的旋律本身就是一首音诗,无需歌词,就可以从摇摆于主、属两个和弦之间的旋律听出它的内容,想象出慈爱的母亲在轻轻摆动着摇篮的情景。

演唱此曲要注意按作品速度、力度的要求来唱,同时还要倾注满腔的深情爱意表现温馨的母爱之情,全曲须唱得连贯、柔和、亲切。

思考与练习

- 1、歌唱发声有哪些器官组成?
- 2、简述发声原理。

第二单元 歌唱的呼吸

一、呼吸在歌唱中的作用

呼吸是歌唱的基础,是发声的动力,也是歌唱艺术表现的重要手段。

歌唱来自声带的振动,并通过共鸣腔体调节和产生泛音共振。音调的高低、节拍的长短、音量的大小、音质的优美都取决于气息的运用,歌唱时的各种表情大多也是通过气息的运用与变化来体现的。

二、歌唱呼吸的方法

歌唱的呼吸一般说有三种方法。

1、胸式呼吸

这是一种主要依靠胸腔控制呼吸的方法。这种方法只用胸上部来呼吸,吸气量少而浅,使横膈膜与腹肌失去了控制气息的能力。由于这种呼吸支点太高,造成了喉部肌肉的紧张、喉头的挤卡,影响了音域的扩展和声区的统一。这是一种不科学的呼吸方法,需要加以纠正。

2、腹式呼吸

这是一种主要依靠软肋扩张,用腹肌控制呼吸的方法。这种方法吸气过深,往往使气息不流畅,而且气息不能对声带形成应有的压力,造成声音空洞、无力,发高音时更会感到困难。

3、胸腹式联合呼吸

这是一种运用横膈膜、两肋、小腹联合操作控制呼吸的方法。这种方法由于