

W·D·U

卫星电视教育·小学教师培训教材

音乐

人民教育出版社

说 明

利用卫星电视频道开展电视教育，是落实中央关于教育体制改革决定的一项具有重要意义决策，是适应我国国情，发展远距离教育的有效措施。为实现九年制义务教育，提高全民族的素质，培养社会主义建设人才，国家教育委员会决定从一九八六年七月开始开辟卫星电视教育专用频道，着重培训中小学教师。为此，国家教委责成我社根据有关教学计划和大纲，参照当前教育、教学改革的要求，编辑出版小学教师进修中等师范学校的全部文字教材和中学教师进修高等师范专科学校的《教育学》、《心理学》，初中各学科《教材分析与研究》等文字教材。

上述教材，预计于一九八八年春季之前全部编完，从一九八八年秋季开始陆续出版，供各地使用。

本书是卫星电视教育小学教师培训教材《音乐》，内容包括：声乐、唱游、键盘乐器（风琴、钢琴、手风琴）、乐理、视唱练耳、音乐欣赏与音乐常识、课外音乐活动。本教材中的音乐知识、视唱、键盘乐器等部分开始采用简谱与五线谱对照方法记谱，逐步过渡到用五线谱记谱。音乐知识、音乐欣赏、课外音乐活动等部分编入了大量的资料供教师自学时选用。教材的编写注意了由浅入深，通俗易懂，配有插图，以利自学。所以它既是电视培训教材，也可兼做中师学生和广大小学教师的参考用书。

张肖虎、陈哲文、石秀茹同志为本书主编。

参加本书编写工作的有（按姓氏笔画为序）：艾碧珈、石秀茹、谷学易、李婉茵、邵紫绶、陈玮、周懋功、费承铨、彭其畴。黄平同志也参加了声乐（第一、三章）的部分撰写工作。邱刚强、崔启珊、王世康同志参加了本书的审定工作。责任编辑陈玮、刘端懿。

编写电视教育教材，我们还缺乏经验，书中难免有不足之处和错误，欢迎读者、广大教师和音乐工作者批评指正。

人民教育出版社音乐组

1987.11.

目 录

声 乐

第一章 歌唱发声的基础知识	2
第一节 发声器官概述	2
第二节 歌唱发声的基本原理	3
第三节 噪音概述*	4
第二章 歌唱发声	6
第一节 歌唱的基本姿势	6
第二节 歌唱时的呼吸	6
第三节 歌唱的发声	9
第四节 共鸣	12
第五节 歌唱时的咬字吐字	12
第六节 发声练习	13

第三章 变声期概述	21
第一节 变声前后的噪音变化	21
第二节 变声时的喉部改变及 噪音症状*	21
第三节 变声期的发声调整和 嗓子保护*	22
第四章 童声歌唱技巧训练	23
第一节 歌唱的基本姿势	23
第二节 歌唱时的呼吸	23
第三节 发声训练	26

唱 游

第一章 唱游教学的意义与任务	32
第一节 唱游教材的特点	32
第二节 唱游教学的注意事项	33
第二章 唱游教材	34

第一节 舞蹈的基本动作	34
第二节 律动与模仿动作	43
第三节 唱游	54
第四节 歌表演与集体舞	70

键盘乐器

风琴、钢琴	104
第一章 风琴的构造、性能和基本 弹奏法	104
第一节 风琴的构造、性能、 保护和修理*	104
第二节 风琴的基本弹奏法	106
第二章 钢琴的构造、性能和基本 弹奏法	111
第一节 钢琴的构造、性能、 保护*	111
第二节 钢琴的基本弹奏法	112
第三章 键盘与简谱、五线谱的对 照示意	115
第四章 技术训练	117

手风琴	249
第一章 概述	249
第一节 手风琴的构造、性能*	249
第二节 手风琴的演奏姿势和 风箱的运用	251
第三节 手风琴的记谱法	253
第四节 手型和触键	255
第五节 手风琴的选择与保护*	256
第二章 手风琴练习曲	258
第三章 伴奏曲和独奏曲	285
第四章 手风琴伴奏的简易编配法	297
第一节 和弦的选配	297
第二节 伴奏音型	301

乐 理

第一章 音的产生和音的物理属性	306
第一节 音的产生	306
第二节 音的物理属性	306
第二章 音的高低和长短	307
第一节 音名、唱名和音级、音组	307
第二节 半音、全音和变音、等音	308
第三节 简谱怎样记录音的高低	310
第四节 五线谱怎样记录音的高低	310
第五节 简谱和五线谱记录音的长短的方法	313
第六节 怎样书写五线谱	317
第三章 节奏、节拍	323
第一节 节奏和节拍	323
第二节 各种拍子	324
第四章 装饰音、常用记号	331
第一节 装饰音	331

第二节 常用记号	336
第五章 音程	340
第一节 音程的概念	340
第二节 音程的性质	341
第三节 音程的转位	344
第四节 音程在协和度方面的分类	346
第五节 识别音程的方法	347
第六章 调式	349
第一节 调式和音阶	349
第二节 大调式和小调式	350
第三节 五声性调式	366
第四节 识别大、小调和五声性调式的方法	369
第五节 移调、转调	371
第七章 和弦	375
第一节 和弦	375
第二节 三和弦	376
第三节 七和弦	384

视唱练耳

第一章 学习视唱练耳的意义和要求	388
第一节 学习视唱练耳的重要性	388
第二节 学习视唱练耳的要求和方法	388
第二章 无升、降记号调识谱基本练习	392
第一节 熟悉高音谱表上各音的位置(c ¹ —c ²)	392
第二节 熟悉高音谱表上各音的位置(a—f ²)	396
第三节 熟悉低音谱表上各音的位置(G—f ¹)	405
第四节 增四度、减五度和复音程练习	410
第三章 变化音视唱练习	420
第一节 变化音视唱练习(升fa)	420

第二节 变化音视唱练习(降si)	427
第四章 一个升号调、一个降号调的视唱练习	435
第一节 两种唱名法的介绍	435
第二节 一个升号调的视唱练习	436
第三节 一个降号调的视唱练习	441
第五章 两个升号调和两个降号调的视唱练习	448
第一节 两个升号调的视唱练习	448
第二节 两个降号调的视唱练习	456
第六章 三个升号调和三个降号调的视唱练习	463

第一节 三个升号调的视唱	
练习	463
第二节 三个降号调的视唱	
练习	468
第七章 视谱唱词和固定唱名法的	

练习*	476
第一节 自学视谱唱词的方法	476
第二节 固定唱名法的视唱练习	480
第三节 练耳	486

音乐欣赏与音乐常识

第一章 音乐欣赏	490
第一节 音乐欣赏的意义*	490
第二节 欣赏音乐的知识、技能与常识	491
第三节 怎样欣赏音乐	495
第二章 儿童歌曲写作常识	523
第一节 歌曲的旋律及其发展手法*	523
第二节 歌词与旋律的关系*	530
第三节 歌曲的曲式结构	532
第四节 儿童歌曲的歌词与旋律特点*	535
第三章 以曲式为主线的作品分析*	542

第一节 怎样分析曲式	542
第二节 回旋曲式结构	548
第三节 变奏手法与变奏曲式	548
第四节 奏鸣曲式	550
第四章 歌曲伴奏的一般常识*	557
第一节 为旋律选配和弦	557
第二节 音乐作品的声部结构——织体	567
第三节 主调音乐织体	567
第四节 主调音乐织体的纵向设计	568
第五节 主调音乐织体的横向设计	579

课外音乐活动

第一章 绪论	586
第二章 普通小学的课外音乐活动*	588
第一节 各种兴趣小组	588
第二节 群众性课外音乐活动	588
第三节 校外音乐活动	590
第三章 童声合唱队*	592
第一节 怎样组织合唱队	592
第二节 怎样训练合唱队	595
第四章 乐队*	603
第一节 学校乐队的组织形式	603

第二节 学校乐队的训练	607
第三节 总谱读法简介	611
第四节 民族乐队乐器介绍	622
第五节 管弦乐队乐器介绍	627
第五章 常用指挥图示与说明	630
附图:	639
1. 常见民族乐器图	639
2. 常见西洋乐器图	642
3. 部分西洋管乐器指法表	647
常用术语	654

声乐

第一章 歌唱发声的基础知识

唱歌是中、小学音乐教学的重要内容。它是实施美育的重要的、直接的途径。音乐教师掌握科学的发声方法,了解发声的基础知识,并教学生学习正确的歌唱方法,是很重要的。在谈歌唱发声之前,有必要先学一点儿歌唱发声器官的常识,为学习唱歌和进行教学打下理论基础。

第一节 发声器官概述

参与发声活动(如说话、唱歌)的器官,统称为发声器官。有以下几部分:

一、呼吸器官——肺、横隔膜、气管、支气管、膈肌(横隔膜)及其它呼吸肌肉群(图1-1)。

二、发声器官——喉头与声带。

三、共鸣器官——口腔、头腔、胸腔。

四、咬字吐字器官——唇、舌、齿、喉。

一、呼吸器官

(一)肺

肺是歌唱、说话时吸气呼气的重要器官。肺位于胸腔内,左、右各一,为圆锥体形,尖在上,底在下,它的底部在横隔膜的上部。肺本身是不能运动的,它是由无数的肺泡组成的,是海绵状的物质,没有肌肉。肺的吸气呼气全靠胸廓的活动,随胸廓扩张(胸腔气压降低),肺吸入空气逐渐增大;胸廓紧缩(胸腔气压增高),肺就排出气体。所以在练习歌唱呼吸时,胸部的锻炼是不能忽略的。

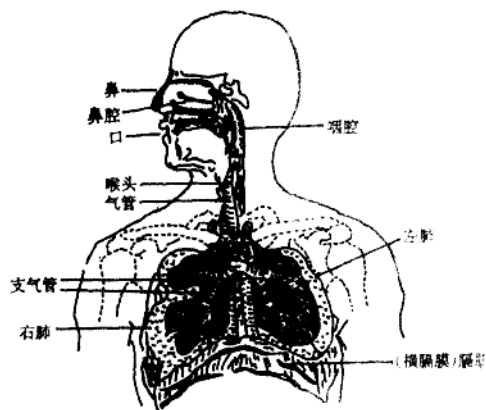


图 1-1

(二)气管

气管是一条长约12厘米的管,位于食管前。气管上接喉部,下接左、右支气管、小支气管及其分支与肺泡相连。形成了气体交换的通道。

(三)横隔膜

横隔膜位于胸廓的下口,将胸、腹分为两腔。它的顶部中心向上隆起,中部为强韧的腱质。横隔膜一方面能够承受住呼吸时胸部内脏的压迫和重量,一方面又能够强有力地压下腹部内脏的抵抗。

横隔膜紧张地收缩时,胸廓的容积扩展,这时腹部向前、向两侧膨胀。就能深吸气了。

(四)其他呼吸肌肉群

扩大、缩小胸部以及提高和下拉肋骨的各肌肉是呼吸肌肉群。

二、发声器官

(一)喉 头

喉是呼吸道及发音器官，位于气管的上端和食管前面。喉头是由甲状软骨、环状软骨、会厌软骨、杓状软骨与将这些软骨联结在一起的软组织与肌肉组成。

(二)声 带

喉头中间有两片声带为发声振动体，是发声的音源。声带是由粘膜、韧带、肌肉组成，左右各一片，它们的间隙叫声门。不发声时，声门呈V形；发声时，声门闭拢，肺内呼出的气流通过声门时，喉头的甲状软骨、环状软骨、杓状软骨以及那些软组织与肌肉相互协同动作，声带便分开、并拢，并调整长度、厚度和张力，发出高、低、强、弱不同的声音来。一般妇女及变声期前的儿童声带较短而薄；成年男子声带较长而厚。声带的厚薄、长短及张弛程度，决定声音的高低、强弱及音色。

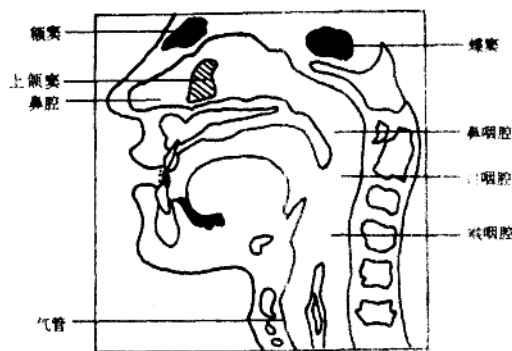


图 1-2

三、共鸣器官

声带发出的声音之所以能变成圆润、丰满动听，是因为各个共鸣腔体所起的作用。共鸣器官包括：

口腔共鸣（喉咽腔、口咽腔、口腔）（图1-2）。

头腔共鸣（有人称为鼻腔或头腔加鼻腔。包括鼻腔、鼻咽腔、额窦、蝶窦等），它对于高音的共鸣，起主要作用（图1-2）。

胸腔共鸣（包括气管、胸腔）（注1）。

四、咬字吐字器官

由声带发出的声音，本身并不能区分出a i u e o等元音来，而要通过口腔、咽腔、唇、舌、齿、牙、喉等器官发出各种不同的元音和辅音。

第二节 歌唱发声的基本原理

歌唱发声时，肺里的气息通过气管向外送出。此时喉头肌肉与胸肌、腹肌协调整制气息，使气息从紧闭的声带缝隙（声门）冲出，摩擦声带边缘发生振动，这时就发生了“喉源音”，也可以称为声门波，是未经声道共鸣的原声。这声音经过声道、喉腔、口咽腔及鼻腔等各共鸣腔的共振，即变成丰满悦耳的声音了。

一、声音的“起音”

“起音”是指气息通过声门时，关闭的声带轻轻地打开时发出的音。气息接触声门的瞬间，声门关闭，不浪费气息而振动有一定张力的声带，这是理想的“起音”。如果在未发音前就先

〔注1〕口腔对共鸣起着重要的作用，它是人体的主要共鸣腔，比如我们闭上嘴，再抬起舌头，堵住口腔，那么发出的声音就非常小，这就是因为缺少口腔共鸣的缘故。所以口腔是唯一能够改变形状的共鸣腔。

〔注2〕胸腔里虽然没有形成任何空间，但它在共鸣上也具有重要意义。

放出了气息或为了防止先出气，声带过度用力唱出时，声音就会又硬又强，都是不好的。“起音”正确，喉就不累，嗓子就不痛。所以“起音”作为声乐技巧是很重要的。

二、“真声”、“假声”的生理基础

“真声”、“假声”的提法，是对嗓音状态的比拟。所谓“真声”，即听起来与语言相近，靠前、坚实、响亮，在中声区时有一定威力，到高声区就容易有喊唱的成分的声音。“假声”声音高而尖，元音有不同程度的改变，歌唱时声音随音的升高而增强假声成份，声音有穿透力，女声在较高声区即混入假声到完全假声的状态，男声在高声区混入假声的程度不及女声。

三、声带在发声时的功能状态

(一)发柔和的低音时，声带肌、甲杓肌和环甲肌收缩都很轻微，声带本体和粘膜弹性都小而柔韧，张力不大，声带振动时，两声带边缘接触面相当大，声带做整体振动。

(二)发中音时，声带肌收缩稍大于环甲肌，声带本体和粘膜层都有“波样活动”。

(三)发高音假声时，声带肌稍收缩，环甲肌用力收缩，声带本体和粘膜都被拉长拉紧，形成一定的张力，有较大的弹性，声带振动的形状变化小，仅以部分边缘振动。

第三节 嗓音概述

一、嗓音的发展过程

人类从诞生时刻起就开始呼吸，本能地啼哭，这种啼哭是气息和声带振动的最基本的形式。人声嗓音的发展过程，大致约可分为七个时期，即：

出生—7岁8岁 幼声期	8岁—14岁15岁 童声期	15岁—17岁18岁 变声期	
18岁—25岁26岁 青春声期	26岁—30岁 定声期	30岁—50岁 成声期	50岁以后 老声期

二、人声的分类

因各人的生理条件(声带的长短、厚薄等)的不同，而产生了不同的音色和音域。根据这些方面的特点，一般将人声(歌唱发声)分为以下几类。

(一)女 声

1. 女高音(按其音色特点又可分为抒情女高音、戏剧女高音、花腔女高音)音域为 c^1 — c^3 (花腔女高音可唱至 e^3 、 f^3)。

2. 女中音：音域 b^1 — f^2 ，也有人从 a 、 g 唱到 g^2 、 a^2 。

3. 女低音：音域通常从 g 到 e^2 或 f^2 ，有的可以由 f 唱到 b^1 、 c^2 、 d^2 。

(二)男 声

1. 男高音：(按其音色特点又可分为抒情男高音、戏剧男高音。音域通常由 c 到 a^1 ，也有的由 b^1 到 b^1 、 c^2 。

2. 男中音：音域通常由 A 唱到 $*f^1$ ，也有的人由 G 、 F 唱到 g^1 甚至 a^1 。

3. 男低音：音域通常由 E 到 c^1 ，也有的人由 c 唱到 f^1 。

(三)童 声

1. 童高音：音域 c^1-g^1 。

2. 童低音：音域 $a-c^2$ 。

三、少年儿童嗓音的特征

少年儿童嗓音的特征，在听感和心理上，给人以清新甜美，纯真无邪的感觉。这是因为他们发声器官小，不论是胸、肺，还是喉、声带、口腔都较成人小许多，并且很嫩弱的缘故。儿童在变声前声带长度约为11—12毫米，变声中后期，男少年声带长度可增至17.5—22毫米，女少年声带长度可增至12.5—16毫米。男、女儿童变声前音色及音域差别不大，经过变声后，男声音调比女声要低八度。

由于少年儿童发声器官的这些特点和嗓音的特征，在进行歌唱训练时，须作出科学的安排，注意选择音域适合儿童演唱的作品，切忌令其模仿成人的音色，追求成人的音量，要克服喊唱的坏习惯。

第二章 歌唱发声

歌唱是以美好的声音、清晰的语言，表达真实感情的；是以纯真的歌声塑造美好的艺术形象，感染听者的。在唱歌教学中，是通过一些美好的歌唱实践，使学生受到教育并陶冶他们的情操。

演唱水平较高的音乐教师，能够吸引学生更好地倾听并理解音乐，从而促使学生正确地感受和表达音乐。音乐教师一次成功的演唱或一堂生动的音乐课，常常会使他的学生数十年后仍然保有清晰美好的记忆。

那么，音乐教师应当如何提高演唱水平呢？什么样的声音才是理想的、歌唱的声音呢？首先，是通过练习获得纯净、甜美的音色，而且发声应能做到刚柔兼并；第二是要有一定的音量，而且要通过歌唱呼吸的练习来控制歌声，使声音能强，能弱，增强表现力；第三要有一定的音域，音乐教师应通过科学地、刻苦地练习来扩展音域，有些人只能唱八——十度以内的音，那他们所演唱的歌曲曲目就会受到很大的局限；第四要在咬字、吐字上下功夫。歌唱训练要以普通话为标准，语言要规范；第五要有感情地唱歌，教师要加强各方面的艺术修养，以便准确地表达歌曲的思想感情；最后一点，是用科学的方法来演唱，以便能持久地保持歌唱的青春，不致使美好的声音过早地丧失，保持音乐教学的良好效果。

第一节 歌唱的基本姿势

歌唱姿势正确与否，直接影响着发音质量的好坏。

歌唱时的正确姿势应当是站直，两脚前后稍分开，两腿伸直，膝内侧紧张，重心在前脚上。腰背伸直，腰部固定，收小腹，自然挺胸，脊柱有向上伸的感觉。下颌内收，头稍前倾。喉头附近不要用力，要消除全身各部不必要的紧张。掌握歌唱基本姿势的关键在于使脊柱保持正确的伸展状态，这样有助于气息通畅无阻；有利于发音和共鸣。所以有的歌唱家认为“姿势是呼吸的源泉，呼吸是发声的源泉”。

第二节 歌唱时的呼吸

歌唱时的呼吸与日常说话时的呼吸是不同的。说话时是随说随把气息消耗掉，而歌唱时的呼吸则是要将气息保持住。另外，人在平静时，吸气与呼气的相比，是大体相等的。但是在歌唱发声时，呼气时间比吸气时间要长的多。这就是歌唱时呼吸的技巧，它要求歌唱时气息均匀、平稳、根据需要尽可能长时间的保持；还要在唱各种不同的乐句时（如长短、快慢、强弱等）都能运用自如。理想的歌唱呼吸是将所吸气息全部化为声音的动力，用较少的气息得到很好的声音。

一、掌握歌唱呼吸的重要性

呼吸是歌唱的基础，是源动力。古今中外的歌唱家都非常注意歌唱的呼吸问题。如我国唐人段安节在《乐府杂录》中就有：“善歌者，必先调其气，氤氲^{〔注〕}自脐间出，至喉乃噫其词，即分抗坠之音，既得其术，即可至遏云响谷之妙也。”的论述。有的歌唱家说：“歌唱艺术就是呼吸的艺术。”世界著名歌唱家卡鲁索也曾说过：“一个歌者能否踏上成功之路，首先要看他对于呼吸器官的操纵和运用是否建立了坚固的基础。”做为音乐教师，不仅为了自己掌握气息唱好歌，还有教育学生、保护学生发声器官的任务，这实在是很重要的。

二、歌唱呼吸的几种形式

1. 胸式呼吸

这是一种不好的歌唱呼吸方式。它是靠用较少的肌肉上提肋骨扩展胸部而得到的气息。这样得到的气息很少，于是只得借助于颈部肌肉等的力量来帮忙，锁骨上移很明显，所以又称为锁骨式呼吸。这种方法缺点很多，首先这种呼吸因必然要借助于颈部肌肉用力，所以会给发声带来不好的影响。其次，由于这种呼吸使呼气流不通畅，声音不聚拢，或发抖，严重的会引起血液由脑下流，而发生脑贫血现象，再次，长时间使用上部胸式呼吸而容易过度疲劳，引起胸部疾病。特别是在中、小学学习吹奏乐时，应及早地引导学生学会胸腹联合式呼吸，以免影响健康。

2. 腹式呼吸

这也是一种不好的呼吸方法，因为这种呼吸方法过分的使气下压，至使胸腔、横隔膜过分紧张，无法控制气息，很难发出好的声音来。

3. 胸腹联合式呼吸

这种呼吸法是下压横隔膜，扩展胸扩的呼吸方法。以心窝下方的腹壁为中心，向前和左右两侧扩展，使强有力的横隔膜运动掌握着呼吸的主动权，这是一种理想的歌唱呼吸的方法。

三、歌唱吸气的方法

先要端正姿势，然后用鼻和口同时自然地将气吸得深一些，横隔膜下压，下肋骨附近（包括腰部肌肉）向外扩张，使腹部向前方及左右两侧膨胀，越往下膨胀度越小，收小腹。背部和腰部肌肉也要扩张。这时，气推向两侧与背后，就贮在这里几秒钟，保持住，止气，然后再将气徐徐吐出。要记住这种吸气的感觉，可以平卧在床上体会一下睡觉时呼吸的感觉。这一点，成人与儿童的要求都一样。当然睡觉时是无意识的呼吸，而我们为了得到这一呼吸方式，可平卧床上，将手放在腹部（脐的上方）一面呼气，一面使腹部凹陷；吸气时，再使这里凸起来。另外，也可以从打哈欠时的感觉中去体会。即将脸稍向下倾，下颌内收，一面打哈欠一面将气吸进来，吸至肺的底部。吸气要柔和、平稳、注意不要耸肩，要像闻花一样。无声地吸气，吸气的量要适度，吸的太多，反而会僵住了。

四、歌唱的用气（呼气）

歌唱时的用气最重要的就是，在用气时仍然保持吸气状态。吸气肌肉群（扩大胸部及提高肋骨的各肌肉叫吸气肌肉群），要有控制地放松，使气息支持至乐句的结束。气息应当和声音同时发出来，避免气息单独流出。歌唱时，声音要由气息支持。以横隔膜及下肋两侧做支

〔注〕 氤yīn氲yūn形容气足状。

点。气息呼出时，应节制、均匀、有力。如果能正确地掌握歌唱的呼吸并有了支持点的感觉，那么，歌唱时，就会感到声音仿佛落在了我们所控制的气上，所唱的每个音像珠子，气像线，哪个音不在气息支持上，哪个音位置就掉下来了。这就是说，声音是由气息支持的，这样的声音不但悦耳响亮，而且能够强弱自如，发音持久。

谈到歌唱换气(呼吸)的方法，要注意以下几点：

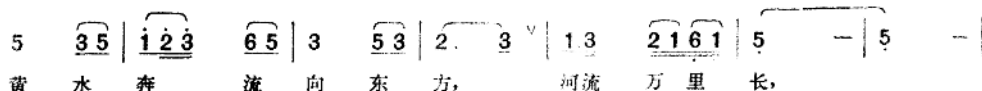
(一)预先设计乐句间的换气位置。如：

例一

黄 水 谣

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

光未然 词
星海 曲



这一乐句就可设计在第四小节末吸气。

(二)乐句间没有休止符，应该缩短换气前一个音的时值。如：

例二

国 际 歌

欧仁·鲍狄埃 词
比尔·狄盖特 曲



唱这一句时，“腾”字的时值可适当缩短，以留出吸气的时值。

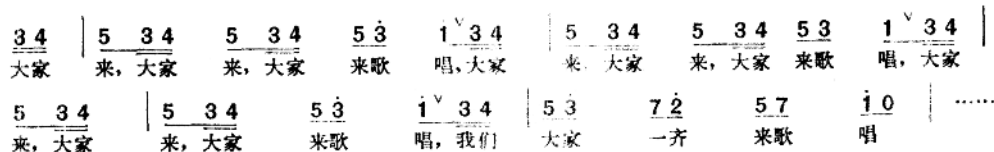
(三)唱热情欢快的歌曲时，应避免把个别字“吃掉”。如：

例三

大 家 来 歌 唱

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

陈 良 词曲



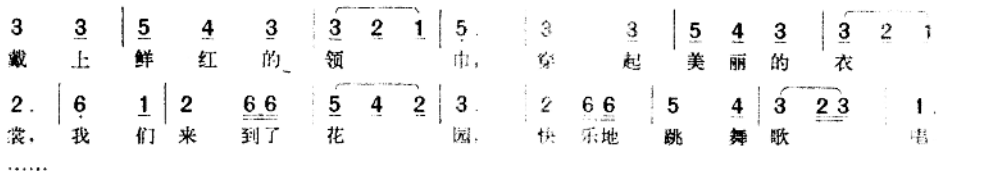
(四)呼吸与所演唱歌曲情绪要相吻合。如：

例四

金色的童年

1 = E $\frac{3}{8}$

倪维德 词
严金萱 曲



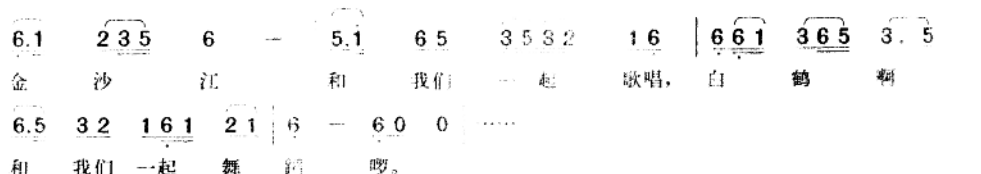
例五

白鹤啊, 请借一借你的翅膀

1 = $\flat$ E $\frac{4}{4}$

藏族民歌
禾 雨 记谱填词

亲切奔放



在演唱(例四)这样活泼轻快的歌曲时, 吸气应该急速而不过于深, 并要有弹性地呼出。
在演唱(例五)这样悠扬柔和的歌曲时, 气要吸的深一些, 用气应当连贯平稳。

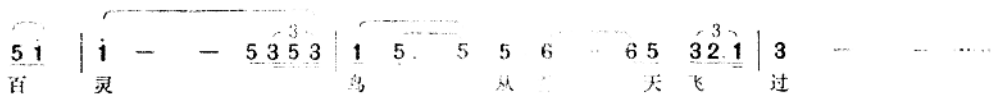
(五)当演唱气势较强, 音程跳跃较大的乐句时, 吸气要深而有力, 横隔膜的控制力应随音的上升趋势而增强。每个音都应唱清楚, 不可拖泥带水。如:

例六

我 爱 你 中 国

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

瞿 琮 词
郑秋枫 曲



从以上几点来看, 唱歌时的吸气、用气应该是主动而有计划的, 呼吸的方法要根据歌曲的性质和特点来决定。

第三节 歌唱的发声*

歌唱时的发声和说话时的发声是不完全一样的。歌唱时的发声应当有气息的支持, 有其

注 标有*号章, 节的内容, 是供参加培训的学员自学与实际教学时参考的。

鸣，位置高，上下声音统一。歌声应能运用自如，能强能弱，圆润，声音传得远，有穿透力，音色柔美，轻松自如，能持久。为此，就要讲究发声方法。发声方法主要是帮助学唱歌的人把普通的声带锻炼成能发出持久的合乎科学方法的、有艺术感染力的声音。特别要注意在整个音域上都能很好地运用头腔共鸣。还要注意呼气力量的大小、声带张力的强度和共鸣腔体调节三者之间，要保持一定的动力的平衡。也就是说要以最小的运动能，运用各部发声器官的最佳状态，产生最良好的音响效果。

一、歌唱时的外部姿势

唱歌的姿势是一个很重要的问题，姿势的正确与否直接关系到发声时各个器官配合的协调与否。姿势正确了，发声各部分就能正常地工作，而不正确的姿势，则往往会带来不正确的声音。

唱歌时，身体应该直立，保持自然放松，但又是呈积极状态，头部保持正直，眼睛向前平视稍高，胸部自然挺起，两手自然垂于身体两侧，两肩略向后背，小腹收缩，全身有一种积极运动的状态。下颏收回，身体有些向上抬的趋势，要感觉到由小腹到两眉之间形成一条直线，以使气息畅通无阻。唱歌时姿势要自然，两脚一前一后，前脚着力，颈部肌肉不能用力，肩部不能抬高，下颌不能用力，要放松，发声时，下巴自然地往后拉一点，这样才有条件发出好的声音来。

二、中声区是歌唱发声的基础

中声区是唱歌的基础。应当重视中声区的练习。在中声区多下功夫，不要急于唱很高的音。中声区应该靠前、明亮，轻松流畅，不费力，这样才能往高音区发展，给唱高音打开通路。有的声乐专家注重从“不用任何力量就能发声的自然音区”开始的方法练习，等到中声区的声音巩固之后，再半音半音往上往下发展。发声时不强求音量，而要求自然，音色优美，声音的灵活。

中声区要做到吸气深，呼吸力求自然，有弹性，支持点在小腹，喉头稳定，略有一点向下的倾向。不论唱高、中、低音区的音，喉头的感觉都是在一个位置上。中声区的歌声要感到是运动的，向前行进的，不是停滞的、发僵的。声音的运动与喉头稳定、气息通畅都有紧密联系。声音运动的方向是向前向上的，只向前不向上容易使声音浅，只向上不向前容易使声音发暗。

三、发声时喉头要稳定

发声时，喉头要相对稳定，喉咙(包括喉头和咽腔)的打开是极为重要的，直接影响歌唱的音色、共鸣的调节等。歌唱时喉头的位置应适中，不能过高，过高容易造成声音浅、扁，喉头挤吊等弊病，喉头的位置也不能过低，过低了会使声音发闷而且滞重，不灵活，并且发声困难。唱歌时，喉头应当相对稳定，唱较高或是较低的音时，不需要改变喉头的正常位置。改变喉头的位置会出现不好的声音，与不自然的面部表情。喉头相对稳定，才能获得好的气息支持。张开口吸气时，喉头位置的状态就是最自然、最适合歌唱需要的。喉头稳定，同时把不需要紧张的肌肉放松(如颈部肌肉，下颌、肩部肌肉等)以保证气息通畅，保证声带正常工作。歌唱发声时，既不能怕用喉咙而过分放松，使得气多声少，又不能把喉头捏紧，使声音僵硬。歌唱发声时，喉头应当保持适当的紧张度，以保证声带的正常工作。

四、发声时舌头的位置

歌唱发声时，舌根应当离开后咽壁，朝前伸一些，舌尖抵着下齿龈，舌头自然地凹放在

口腔内。舌根往前是个基本功。唱歌时，不要把舌头往后拉，否则，会出现许多毛病。
· 吞咽时，舌将会厌软骨压下，盖住气管(图1-3)。

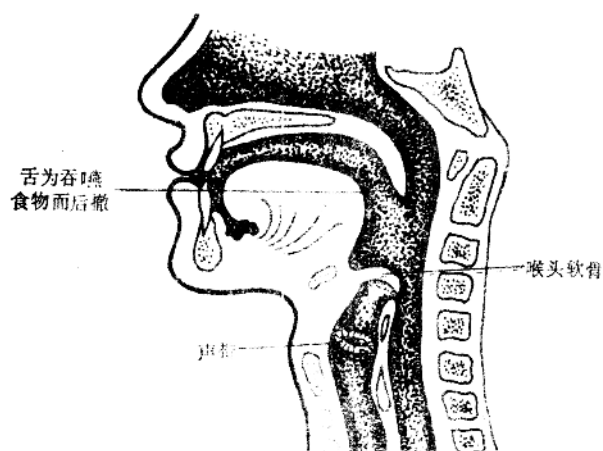


图1-3

这种要求是根据生理状态提出的。当吃东西时，舌头运动一次，舌头就后退一次，这是为了输送食物的。舌头后面连着会厌软骨，舌头后缩，会厌软骨就会盖住气管，使食物安然下咽，不致呛咳。但是在人们正常呼吸状态时，舌头自然开放在口腔中，舌尖抵着下牙齿，把会厌软骨拉向前直立，便于呼吸、说话共鸣。会厌软骨拉向前有利于呼吸流畅，致使音波自然地送出来，增加共鸣(图1-4)。

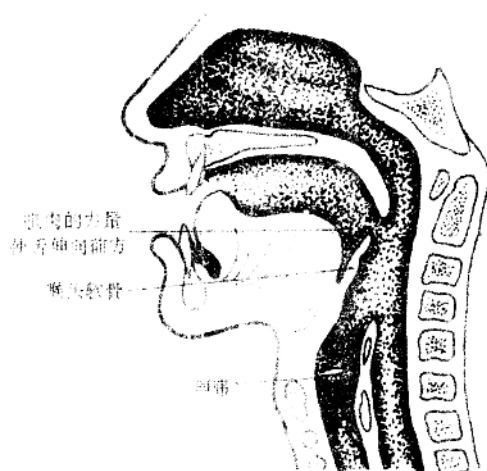


图1-4

第四节 共 鸣

正确的发声机能活动，是建筑在最大限度地运用共鸣上。歌唱不是用喉头的力量，不是用气息压迫它，而应当是柔和地，有弹性地运送气息，引出有共鸣的声音。

人的声带是极短的振动体(约十三、四——十七、八毫米)，它发出的声音是微小的，靠人体天然的共鸣腔体(如胸腔、口咽腔、鼻腔、头腔等)将它扩大，这些共鸣腔体可以调节声带所发出声音的大小、明暗、前后及音色上的变化，并能调整其高度。

软腭以上，有固定容积的共鸣腔(鼻腔、额窦、蝶窦等)称为上部共鸣。

软腭以下的共鸣腔(喉腔、咽腔、口腔、胸腔等)称为下部共鸣。

歌唱时应当随着音的升高、降低的变化，适当地调节那些可供调节的共鸣腔体。在调节那些音的共鸣位置时，绝不能唱到这一音区的最后一个音时才调节，而是要逐渐调整过渡到另一声区。

高音、中音、低音的共鸣区是分布在头腔、口腔、胸腔三个部位。唱高音时，偏重于上部共鸣，唱低音时，偏重于下部共鸣。发声时，应当使所发的声音，通过所有的共鸣腔体，即形成所谓“整体共鸣”，歌唱时把这些共鸣腔体有机地配合起来，才能产生出好的声音效果。唱高音时，头腔共鸣多一些，但也要有口腔、胸腔共鸣；唱中音时，口腔共鸣多一些，也要有头腔、胸腔共鸣；唱低音时，胸腔共鸣多一些，也要有口腔、头腔共鸣，这样才能使上下声音位置统一。

练习共鸣可以用哼唱。哼唱时，首先端正歌唱姿势，上下牙齿稍分开，嘴唇松松闭上，舌尖松弛地抵下齿龈部，下颌向后引，两唇向左右方向引(也可微微开口哼唱，唇间稍有空隙)。

口腔是最重要的共鸣腔体，口腔内有运动自如的舌，还有能调度鼻腔与口腔通道的悬雍垂，以及对发出韵母时，起很重要作用的唇等。运用好这些部位，可以将声音巧妙地加工，使之添加色彩。

在发声共鸣中还有一个重要的部位，那就是软口盖，它位于硬口盖的后半部，它的后端有悬雍垂的突起，软口盖能做轻度的自由活动，通常是随着发音的升高，软口盖也相应上提，这样，共鸣中心也就移向后方。软口盖上升的感觉可以从打哈欠的动作中体会到。

上述各部位共鸣不是孤立的起作用的，而是在神经系统支配下，统一协调进行的。

第五节 歌唱时的咬字吐字

唱歌时，除了以准确优美的声音动人外，还要将歌词纯正而清晰地送到听者的耳中。我国的传统民族声乐要求歌者能做到“字正腔圆”。要做到“字正”，就必须研究咬字吐字的方法，研究每个字的声母和韵母发声时的部位。字的部位咬正了，吐出的字腹(字的可歌唱性部分)才能圆润准确。

咬字是经过唇、舌、齿、牙、喉等分节发音器官，咬成各种不同的字，这就是所谓的“五