

乐 基 训 教 材

● 于世华 编著

● 新疆科技卫生出版社 (K)

SHENG YUE
JI CHU
XUN LIAN
JIAOCAI



声乐基础训练教材

新疆科技卫生出版社(K)

责任编辑：刘 耕 赵震民 宋博平
封面设计：王 锐 车晓虎

声乐基础训练教材
于世华 编著

新疆科技卫生出版社 (K) 出版

(乌鲁木齐市延安路4号 邮政编码830001)

新疆新华书店发行 新疆新华印刷三厂印刷

787×1092毫米 32开本 9.375印张 200千字

1993年8月第1版 1994年1月第2次印刷

印数：11 001—14 600

ISBN7—5372—0553—1/J·1 定价：6.20元

序

半个世纪以来，我国声乐艺术发展很快，出版的论述文章也不少，有介绍歌唱方法的文章，也有以生理学为基础探讨声乐艺术的文章，而关于声乐教育研究的文章却不多。

于世华先生编写的《声乐基础训练教材》是根据十多年教学实践积累而成的，这一探索是难能可贵的。

要提高整个民族的声乐艺术水平，必须从学校的音乐教育开始，书中第九章所介绍的“少儿变声期的嗓音训练”，是个应该引起重视的问题。

任何一个民族的声乐，都是在用歌声来美化自己的民族语言，我们祖先留下的语言是最美的。书中第六章“语言与歌唱”，就是要创建与肯定我们自己的民族美声唱法，这条教学的路，是最正确的路，是最可喜的路。

祝贺这本声乐教材的问世，并祝愿音乐界的朋友合力创建中国自己的美声唱法，以奉献给祖国！

王 洛 宾

1992 年 5 月

前 言

本书经过五年多的笔耕，终于和读者见面了。可以说，这本书是我在长期的声乐教学实践中不断学习、积累、探索、思考的结晶。

在编写这本教材时，我着重考虑的是如何用通俗易懂的语言融理论与实践于一体。无论是美声唱法、民族唱法，还是通俗唱法，虽风格各异，但采用科学的基本训练方法，调动、调整自身歌唱功能，纠正各种不良习惯，将自然、亲切、真挚的情感准确无误地表达出来，是其共同的目的。

书中，我还将多年教学中的一些体会详细地作了介绍，我的初衷是想为广大声乐爱好者的声乐学习提供一点帮助。为了更好地结合声乐理论，我精选了中外美声、民族、通俗唱法的典范曲目和优秀少年儿童歌曲曲目、多声部合唱歌曲曲目100首，这些曲目大都具有广泛的适用性和较强的针对性。

当然曲目的分类是大致的，而不是绝对的，有的曲目如第8、43、44、50、51首，既可用美声唱法也可用民族唱法演唱；第31、57、61首，既可用民族唱法也可用通俗唱法演唱；第65、71、72可按照通俗唱法的风格采用美声唱法演唱；第2首还可作为少年儿童的训练曲目。各类曲目都是根据这本声乐教材训练的步骤，按照由浅入深、由易到难的原则排列的，演唱者可根据自己的情况自行调整。

如果说，这本书还有点可取之处的话，首先应该感谢我国著名音乐家王洛宾先生的不吝赐教；除此，还承蒙我区音乐家崔旋、赵震民、宋博年、陆永康、赵塔里木等诸位先生的热情指导帮助。新疆师范大学音乐系、乌鲁木齐市音乐舞蹈家协会以及所有关心本书的朋友们的大力支持，更使作者铭记在心。

艺术是永无止境的。由于作者水平有限，时间仓促，不妥之处，敬请广大读者指正。书中有个别曲目索引资料较缺，至今无法找到版本，特致歉意。

于世华

1993年5月于新疆师范大学音乐系

目 录

第一章 了解歌唱艺术，认识人体自身的歌唱 乐器

- 一、歌唱艺术的产生和发展…………… (1)
- 二、人体乐器的组成、功能与作用…………… (2)

第二章 培养正确的歌唱体态

- 一、歌唱乐器构成的内外部体态…………… (5)
- 二、如何训练和校正歌唱姿势…………… (7)

第三章 歌唱的呼吸训练

- 一、歌唱呼吸的重要性…………… (10)
- 二、歌唱中的呼吸方法…………… (10)
- 三、呼吸训练中的几种练习方法…………… (12)

第四章 歌唱的发声训练

- 一、发声器官及发声原理…………… (17)
- 二、打开喉咙的歌唱…………… (17)

- 三、合理地运用声带…………… (19)
- 四、打开喉咙的方法…………… (19)

第五章 歌唱的共鸣及作用

- 一、歌唱的共鸣…………… (22)
- 二、共鸣腔体的构造和共鸣的原理…………… (23)
- 三、共鸣的运用和声区的关系…………… (23)
- 四、如何获得混合共鸣…………… (24)
- 五、运用共鸣时应注意的几个问题…………… (25)

第六章 语言与歌唱

- 一、语言在歌唱中的地位…………… (27)
- 二、声母、韵母及发声训练方法…………… (28)
- 三、出声、归韵、收音的方法…………… (31)
- 四、歌唱语言与艺术表现的关系…………… (33)

第七章 如何对歌曲进行艺术处理

- 一、处理歌曲的几个原则…………… (35)
- 二、怎样处理歌曲…………… (37)
- 三、歌曲艺术的再创造…………… (39)

第八章 如何建立正确的歌唱意识和心态

- 一、歌唱中想象能力的培养…………… (41)
- 二、歌唱中的“精气神”…………… (43)

三、歌唱心理的培养·····	(44)
----------------	------

第九章 少儿变声期的嗓音训练

一、少年儿童时期的嗓音特点·····	(48)
二、少年儿童的发声训练·····	(50)
三、怎样做好少年儿童的嗓音保护工作·····	(53)

第十章 歌唱训练中的自学自检方法

一、声乐学习中应注意的几个问题·····	(55)
二、发声歌唱中不可忽略的问题——起音·····	(57)
三、如何体会声音的高位置·····	(59)
四、如何训练中低声区·····	(63)
五、如何扩展音域·····	(66)
六、如何解决气息短浅的问题·····	(70)
七、如何解决压舌根及喉音的问题·····	(73)
八、如何克服鼻音、声音颤抖、漏气和白声·····	(77)
九、重视在旋律音高上的说机能训练·····	(81)
十、科学用嗓保嗓种种·····	(83)

曲 目

一、美声唱法曲目

1. 花非花·····〔唐〕白居易词 黄 自曲 (87)
2. 摇篮曲·····克劳蒂乌斯词〔奥〕舒伯特曲 尚家骧译配 (88)
3. 尼娜·····〔意〕佚名词〔意〕柏戈莱西曲 尚家骧译配 (89)
4. 嘎俄丽泰·····哈萨克民歌 黎英海编曲 (90)
5. 夏日泛舟海上

-〔英〕费里斯改词 〔意〕威尔第曲 邓映易译配(92)
- 6.伊犁河的月夜.....高峻词 徐锡宜曲(94)
- 7.乘着歌声的翅膀
.....〔德〕海涅词 〔德〕门德尔松曲 廖晓帆译(95)
- 8.月之故乡.....彭邦正词 刘庄、延生曲(97)
- 9.夏天最后一朵玫瑰
.....爱尔兰民歌 汤姆斯—摩尔词 邓映易译配(99)
- 10.水库夜歌.....韩伟词 施光南曲(100)
- 11.啊!中国的土地.....孙中明词 陶思耀曲(102)
- 12.当我们还年轻
.....〔美〕海默斯坦填词
.....〔奥〕约翰·施特劳斯曲 盛茵译配(104)
- 13.长江之歌.....胡宏伟填词 王世光曲(106)
- 14.玛丽诺之歌.....〔苏〕巴拉塔什维里词 〔苏〕秦差泽曲
.....陈绵译词 汪丽君配歌(107)
- 15.阳关三叠.....〔唐〕王维等词 夏一峰传谱(109)
- 16.三套车.....俄罗斯民歌 高山译词 宏扬配歌(113)
- 17.这就是我的祖国.....卢永椿词 陈述润曲(114)
- 18.我爱你,中国.....瞿琮词 郑秋枫曲(116)
- 19.伏尔加船夫曲.....俄罗斯民歌 佚名译配(118)
- 20.大海与小岛.....茅晓峰词 沈传新曲(121)
- 21.我和我的祖国.....张藜词 秦咏诚曲(124)
- 22.那就是我.....晓光词 谷建芬曲(125)
- 23.我的太阳
.....〔意〕G·卡普罗词 〔意〕蒂·卡普阿曲 尚家骧译配(128)
- 24.但愿不再是梦里.....刘志文词 黄武殿曲(129)
- 25.黄河怨.....光未然词 冼星海曲(131)
- 26.生命的星.....王健词 徐肇基曲(134)
- 27.负心人.....柯蒂菲勒词 〔意〕S·卡尔蒂罗曲 尚家骧译配(137)
- 28.月亮颂.....〔捷〕德沃扎克曲 喻宜萱、周美玉译配(139)

- 29.不幸的人生……………王泉、韩伟词 施光南曲(142)

二、民族唱法曲目

- 30.在那遥远的地方……………王洛宾词曲(147)
- 31.难忘今宵……………乔羽词 王酩曲(148)
- 32.高高太子山……………民歌 克义曲(149)
- 33.微山湖……………张鸿西词 吕其明曲(151)
- 34.茶山新歌……………梁上泉词 铁珊曲(153)
- 35.拉骆驼的黑小伙……………敏歧词 张颂曲(155)
- 36.教我如何不想他……………刘半农词 赵元任曲(158)
- 37.我爱你塞北的雪……………王德词 刘锡津曲(161)
- 38.大森林的早晨……………张士燮词 徐沛东曲(163)
- 39.彩云归……………李栋、王云高词 宋琬、田丰曲(165)
- 40.我的祖国妈妈……………梁上泉词 施光南曲(167)
- 41.草原之夜……………张加毅词 田歌曲(169)
- 42.情人……………维吾尔族民歌 黎蔷词 崔旋编曲(172)
- 43.白云、白云你飘向哪里……………瞿琮词 姚峰曲(174)
- 44.故乡的骄傲……〔朝〕崔京善词〔朝〕李赫仙曲 集体译配(177)
- 45.我的燕子
……………哈萨克歌曲
……………乌勒汗·苏里坦词 巴格达提·叶斯特买斯曲(178)
- 46.高天上流云……………凯传词 刘青曲(180)
- 47.小白杨……………梁上泉词 士心曲(182)
- 48.三峡情……………湛明明、湛泉中词 马俊英曲(184)
- 49.在那桃花盛开的地方……………邬大为、魏宝贵词 铁源曲(186)
- 50.沙枣树下……………锡伯族歌曲 赵春生词曲(188)
- 51.思恋……………维吾尔族民歌 艾克拜尔吾拉木译配(190)
- 52.说句心里话……………石顺义词 士心曲(192)
- 53.父老乡亲……………石顺义词 王锡仁曲(194)

三、通俗唱法曲目

- 54.在水一方……………琼瑶词 林家庆曲(197)
55.相思河畔……………纪云程词 谢箭霖曲(199)
56.弯弯的月亮……………李海鹰词曲(201)
57.海滨之歌……………〔日〕林古溪词〔日〕成田为三曲
……………秦柯译词 王健配歌(203)
58.月亮代表我的心……………孙仪词 翁清溪曲(204)
59.小城的故事……………庄奴词 汤尼曲(206)
60.你知道我在等你吗? ……张洪量词曲(208)
61.生死相依我苦恋着你……………刘毅然词 刘为光曲(209)
62.我想有个家……………潘美辰词曲(211)
63.我曾用心爱着你……………潘美辰词曲(213)
64.爱的奉献……………翁炳荣词 佚名曲 华青记谱(215)
65.不能这样活……………张藜词 徐沛东曲(218)
66.烛光里的妈妈……………王健、李春莉词 谷建芬曲(220)
67.丹顶鹤的故事……………陈哲、陈雷词 解承强曲(222)
68.每一次……………易茗词 雷蕾曲(224)
69.奉献……………杨立德词 翁孝良曲(226)
70.恋寻……………郭峰词曲(229)
71.心中的故事……………艾 颀词 徐沛东曲(231)
72.绿叶对根的情意……………王 健词 谷建芬曲(234)

四、少年儿童歌曲曲目

- 73.小鸭子……………潘振声词曲(237)
74.小松树……………傅庚辰词 傅 晶、李伟才曲(238)
75.我们的田野……………管 桦词 张文纲曲(239)
76.娃哈哈……………维吾尔族民歌 石夫记谱配词(240)
77.樱花……………日本民歌 清水修编曲(241)
78.劳动最光荣……………金近、夏白词 黄准曲(242)

- 79.春天在哪里……………望 安词 潘振声曲(243)
- 80.小螺号……………付 林词 吴 铭曲(245)
- 81.鲁冰花……………姚 谦词 陈 扬曲(246)
- 82.长城谣……………潘子农词 刘雪庵曲(247)
- 83.小小少年……………肖章译词 李青惠记谱配歌(248)
- 84.宝雪花
……………奥斯卡·哈默斯坦词
……………理查德·罗杰斯曲 章枚译配(249)
- 85.采蘑菇的小姑娘……………晓 光词 谷建芬曲(250)
- 86.妈妈的吻……………付 林词 谷建芬曲(252)
- 87.小机灵的歌……………郭允海译词 南洋记谱配歌(254)
- 88.哆来咪
……………〔美〕奥斯卡·哈默斯坦第二词
……………理查德·罗杰斯曲 章珍芳译配(256)
- 89.蓝精灵之歌……………瞿 琮词 郑秋枫曲(258)
- 90.牧歌声声甜……………张德茂词 崔 旋曲(260)
- 91.小背篓……………欧阳常林词 白诚仁曲(262)

五、多声部合唱歌曲曲目

- 92.友谊地久天长……………苏格兰民歌 罗伯特·彭斯词 薛范译配(264)
- 93.欢乐女神,圣洁美丽
……………〔德〕席勒词 〔德〕贝多芬曲 邓映易译配(266)
- 94.歌声与微笑……………王 健词 谷建芬曲(267)
- 95.牧童……………斯洛伐克民歌 维莫兴改编 毛宇宽译配(268)
- 96.深深的海洋……………南斯拉夫民歌 李宝树配歌(270)
- 97.红莓花儿开
……………〔苏〕伊萨科夫斯基词
……………〔苏〕杜那耶夫斯基曲 集体译配(271)
- 98.化蝶……………阎肃填词 陈 钢、何占豪曲(274)
- 99.英雄赞歌……………公木词 刘炽曲(278)
- 100.我的祖国……………乔羽词 刘炽曲(281)

曲目索引……………(284)

第一章 了解歌唱艺术,认识人体 自身的歌唱乐器

一、歌唱艺术的产生和发展

自从有了人类,就产生了歌声。随着人类社会文明的发展和进步,歌唱的技巧和方式也越来越趋于完善和成熟,形成了一整套系统的基础理论和严格的科学训练方法,并逐步发展成了人类现代化歌唱艺术。

歌唱艺术虽属于音乐表演艺术范畴,但它同音响学、物理学、解剖学、生理学及心理学、语言学等学科有着紧密的联系。人声是歌唱艺术的表现工具,歌唱不单是发声,它又与作品的曲调、歌词、表现形式有极大的关系。由于歌唱的发声器官又是由人体各内脏器官组成,组织复杂,功能各异,既看不见也摸不着,发声技巧全凭歌唱者的自我感觉去调节、掌握,因此,歌唱者要学习的内容多,范围广,难度大,这就要求声乐学习者具有较高的文化基础和音乐修养,具备良好的嗓音条件,敏锐的听觉,良好的乐感,健康的体魄,坚韧的毅力。通过良师的指导,再加上自己的勤奋努力,经过专门的系统的技能技巧的训练,才能使人体自身的这件乐器发出优美动听的歌声,可以说,学习歌唱的方法和

过程，就是学习如何控制、支配和调节自身发声器官的方法和过程。

声乐艺术又是一门最为普及、最为广泛、最有群众性的艺术形式。很多人都能唱，都会唱，但并非所有的人都能唱得好。要想唱得好就必须进行声乐艺术的基本技能技巧及科学发声知识的学习，了解和掌握有关声乐艺术的基本知识和科学的发声方法，这样才能使自己的歌声优美动听，久唱不衰，并能正确完美地表现歌曲的内容和风格。学习声乐与学习其他乐器的最大区别，就在于，其他乐器是由工厂制造的乐器，学习者只是掌握乐器的演奏技能技巧而已，而声乐的乐器是长在人体上的生理器官，不是工厂生产的，那么学习者不仅要学会歌唱的发声，更重要的是要学会制造歌唱的乐器，了解发声器官和它的生理机能作用，了解它们相互的关系，了解发声的原理。通过艰苦的学习，把呼吸、发声、共鸣、语言等歌唱的诸要素协调起来并学会如何控制和支配它们，在人的意志支配下，使生理机能得以充分发挥，使人体乐器制造得更加完美。因此制造和演奏这个乐器就成为歌唱发声的主要内容，也是区别于学习其他乐器的根本特征。

二、人体乐器的组成、功能与作用

歌唱的乐器是由人体内多个器官组成，根据它们在歌唱中的功能和作用的不同，可概括为八大歌唱器官，这些器官充分的协同配合，构成了声乐艺术的“歌唱乐器”，下面简要介绍一下它们各自的功能与作用。

1.呼吸器官 它是人体“歌唱乐器”的能量来源，也称

之为歌唱发声的动力器官。呼吸器官是与外界进行气体交换的一系列器官的总称。歌唱的呼吸不同于生活中的呼吸，它是为进一步扩张歌唱所需的肺廓，让更多的肌肉群参与工作而进行的一种深而稳的呼吸。为使吸与呼在强力呼吸运动的对抗下稳健地完成，就必须进行严格持久的训练。

2.发声器官 声音是由气息对声带进行冲击振动而发出的，声带振动发出基音，声波振动发出泛音。在发声时，声带的运动形态是多种多样的，声带的厚薄、长短、张力和振动的幅度、频率有所变化，因此才能发出高、低、强、弱不同的声音来。

3.咬字器官 声音是通过“嘴”用“唱”去完成的，不同形状的发音，歌唱的吐字咬字，是根据唇、齿、牙、舌、腭等部位的着力点的不同，通过唇力、舌位、口形的变化而协同完成的。训练歌唱的咬字器官，就是为了通过声音与语言的协调配合，达到准确歌唱的目的。

4.共鸣器官 共鸣是借助声波所引起的“共振”，在歌唱中能起到美化、放大人声的作用。共鸣器官由人体的头腔、胸腔和口腔三大共鸣腔体组成，通过共鸣腔体的调节，能使声音有比较宽广的音域，宏大的音量，明亮的音色。并使声区转换自然、平稳、统一，音质纯净、圆润、柔美。

5.视听器官 歌唱者通过自己的视听器官去辨别声音的高低、长短、品质、强弱，并将得到的信息反馈到大脑进行综合的分析、判断，以便正确地分辨声音及歌唱发声。因此，获得和保持视听器官的敏锐的听音辨音能力也是制造人体乐器的一个重要环节。

6.记忆器官 记忆是人脑对经历过的事物的储存。也是

识记、保持、熟悉和回忆的过程。在声乐学习中必须用强化的手段进行有意识记忆和意义记忆训练。使歌唱者对正确的声音形象、声音概念、发声方法进行理解、记忆和掌握，具备唱什么，想什么，看什么，记什么的能力。从而将正确的声音形象保留在人体乐器之中，并且在任何情况下都能正确的再现。

7.思维器官 它是人体乐器的总指挥部。音乐思维的训练主要是培养歌唱者的想象力和创造力，通过分析、比较、想象、综合、概括，对外部的感性材料进行加工，并将其转化为理性认识去解决具体的问题。在歌唱训练中能否能动地调动人体乐器的思维想象能力，是可否快速、高效、合理地掌握歌唱技能的重要标志。

8.骨骼肌体器官 它是整个人体乐器的支架和大梁，能帮助各个器官合理正确的运动。通过对骨骼肌体的姿势的训练，通过外因和内因的调节，使各器官合理地搭配和分工，更好地为歌唱服务。

综上所述，当我们认识和了解了“歌唱乐器”的构成和使用过程后，才能充分调动人体各器官的功能及作用，使八大器官能动、协调同步地组成一个完美的乐器。人体本身就是一个完整的整体，人的各个器官是“歌唱乐器”的零件，只有某一两个零件不能称为完整的机器，如何把全部的零件组合成一部机器，培养全身心的整体歌唱意识，是每个歌唱者所要学习和掌握的课题，本书正是围绕这一课题而编写的。希望广大声乐爱好者及青少年歌手通过下面的学习，逐步了解歌唱的器官及其功能，避免某种单一的局部歌唱，把自身建造成一件完美、健全的“歌唱乐器”。